

## *TABLE DES MATIÈRES*

<b><i>REMERCIEMENTS</i></b> .....	III
<b><i>RÉSUMÉ</i></b> .....	IV
<b><i>TABLE DES MATIÈRES</i></b> .....	V
<b><i>LISTE DES TABLEAUX</i></b> .....	VIII
<b><i>LISTE DES FIGURES</i></b> .....	IX
<b><i>LISTE DES SIGLES ET ACRONYMES</i></b> .....	X
<b><i>INTRODUCTION</i></b> .....	1
<b><i>CHAPITRE 1 : LA PROBLÉMATIQUE</i></b> .....	6
<b><i>1.1 Le premier axe d'action : La construction de la pratique</i></b> .....	6
<i>1.1.1 À mes débuts : Nous sommes en 1983</i> .....	6
<i>1.1.2 Implantation d'une action promotionnelle de l'éducation sexuelle auprès des jeunes en milieu rural</i> .....	10
<i>1.1.3 Ma contribution comme agente de changement</i> .....	11
<i>1.1.4 L'action en éducation sexuelle se distingue ...</i> .....	12
<i>1.1.5 L'émergence du changement passe par les jeunes eux-mêmes</i> .....	13
<i>1.1.6 Impact de la réforme de la santé, la réforme Rochon</i> .....	15
<i>1.1.7 État de la situation</i> .....	16
<i>1.1.8 Constat et positionnement vis-à-vis l'éducation à la sexualité</i> .....	17
<i>1.1.9 La réalité d'une pratique solo</i> .....	18
<b><i>1.2 Le deuxième axe : Promotion/Prévention</i></b> .....	19
<i>1.2.1 Une campagne de prévention toute spéciale!</i> .....	19
<i>1.2.2 Formatrice auprès des intervenantes des réseaux de la santé, de l'éducation et du communautaire</i> .....	20

<b>1.3 Le troisième axe : Cadre clinique psychosexuel de première ligne .....</b>	<b>22</b>
<b>1.3.1 Un regard de compassion comme outil essentiel à l'acte de l'accompagnement .....</b>	<b>22</b>
<b>1.3.2 Le tiers monde affectif .....</b>	<b>23</b>
<b>1.4 Le quatrième axe : L'émergence d'une attitude de distanciation reliée à la dimension du travail .....</b>	<b>24</b>
<b>1.4.1 Que penser de l'impact de la réforme Rochon? .....</b>	<b>25</b>
<b>1.4.2 Le chaos avec l'organisation syndicale .....</b>	<b>26</b>
<b>1.4.3 Un congé de traitement différé : Première démarche consciente de distanciation .....</b>	<b>28</b>
<b>1.4.4 Un retour au travail sous un regard plus distant .....</b>	<b>29</b>
<b>1.5 Le cinquième axe : « SOS » support professionnel .....</b>	<b>29</b>
<b>1.5.1 Rompre avec l'isolement professionnel .....</b>	<b>30</b>
<b>CHAPITRE 2 : MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE .....</b>	<b>32</b>
<b>2.1 Le choix du paradigme de recherche ou perspective épistémologique : La recherche heuristique .....</b>	<b>32</b>
<b>2.1.1 L'intuition dans ma démarche de recherche .....</b>	<b>34</b>
<b>2.2 Les étapes de la recherche heuristique .....</b>	<b>38</b>
<b>2.2.1 La première étape, selon Craig : Éclosion du fil conducteur .....</b>	<b>40</b>
<b>2.2.2 La deuxième étape, selon Craig : L'exploration .....</b>	<b>42</b>
<b>2.2.2.1 Les outils du parcours réflexif .....</b>	<b>44</b>
<b>2.2.2.2 La démarche d'écriture .....</b>	<b>47</b>
<b>2.2.3 La troisième étape, selon Craig : La compréhension .....</b>	<b>49</b>
<b>2.2.3.1 Mon processus d'analyse .....</b>	<b>50</b>
<b>2.2.3.2 La méthode d'analyse : L'analyse par théorisation ancrée .....</b>	<b>51</b>
<b>2.2.4 La quatrième étape, selon Craig : La communication .....</b>	<b>55</b>

<b>CHAPITRE 3 : MA COMPRÉHENSION DE MON EXPÉRIENCE DES BLESSURES PSYCHOSOCIALES AU SEIN DES ORGANISATIONS .....</b>	<b>56</b>
<b>3.1 Ma première représentation : Une réalité insidieuse ou le choc de perte de sens .....</b>	<b>61</b>
<b>3.2 Premier niveau de compréhension « Les effets des blessures : une réalité inévitable » .....</b>	<b>62</b>
<b>3.2.1 Première réaction aux blessures : Une réalité de rupture .....</b>	<b>62</b>
<b>3.2.2 Deuxième réaction aux blessures : Une réalité de perte de sens .....</b>	<b>63</b>
<b>3.2.3 Troisième réaction aux blessures : Une réalité de résonance .....</b>	<b>64</b>
<b>3.3 Deuxième niveau de compréhension : « Un regard réaliste » .....</b>	<b>65</b>
<b>3.3.1 L'apprivoisement de la peur à l'aide de l'analyse praxéologique : « L'ouverture à soi l'ouverture à l'autre » .....</b>	<b>65</b>
<b>3.3.2 Contrer le piège de la victimisation .....</b>	<b>72</b>
<b>3.3.3 Présence à soi, l'assurance d'un regard bienveillant au besoin de reconnaissance .....</b>	<b>73</b>
<b>3.4 Troisième niveau de compréhension : « Le pouvoir de la distanciation » ...</b>	<b>76</b>
<b>3.4.1 Identification des enjeux .....</b>	<b>77</b>
<b>3.4.1.1 Mes enjeux et les interférences .....</b>	<b>78</b>
<b>3.4.2 Les enjeux hiérarchiques .....</b>	<b>82</b>
<b>3.4.3 Regard sur l'imputabilité personnelle et l'imputabilité systémique ....</b>	<b>84</b>
<b>3.5 Quatrième niveau de compréhension : «Un espace confortable au sein des organisations » .....</b>	<b>86</b>
<b>3.5.1 Le positionnement des 3 « JE » .....</b>	<b>87</b>
<b>3.5.2 Ma découverte .....</b>	<b>88</b>
<b>CONCLUSION .....</b>	<b>91</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE .....</b>	<b>94</b>

***LISTE DES TABLEAUX***

<b>Tableau 1</b>	Les quatre étapes de la recherche heuristique selon Craig (1978), en parallèle avec les sept étapes de la recherche heuristique selon Moustakas (1968) .....	39
------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

***LISTE DES FIGURES***

<b>Figure 1</b>	Le phénomène « Des blessures psychosociales au sein des organisations : une atteinte à l'intégrité de la personne » .....	60
-----------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

***LISTE DES SIGLES ET ACRONYMES***

<b>CODE</b>	<b>SIGNIFICATION</b>
CLSC	Centre local de services communautaires
CQCS	Centre québécois de coordination SIDA
FPS	Formation personnelle et sociale
ITS	Infections transmises sexuellement
ITSS	Infections transmissibles sexuellement et par le sang
IVG	Interruption volontaire de grossesse
MRC	Municipalité régionale de comté
MTS	Maladies transmises sexuellement
PAR	Polyarthrite rhumatoïde
SIDA	Syndrome de l'immunodéficience acquise
UQAM	Université du Québec à Montréal
UQAR	Université du Québec à Rimouski
VIH	Virus de l'immunodéficience humaine

## ***INTRODUCTION***

*« Le malheur des hommes vient de ce qu'ils sont ignorants  
des causes qui les font agir »*

Spinoza

Depuis près de 23 ans, j'interviens comme praticienne sexologue éducatrice au sein d'une organisation du réseau de la santé et des services sociaux du Québec, en région. Mon action a reposé, particulièrement, sur les problématiques reliées au planning des naissances, à la sexualité et aux infections transmises sexuellement (ITS). Les cadres de références dans lesquels s'exerce cette pratique proviennent des orientations du ministère de la Santé et des Services sociaux.

Ma pratique professionnelle s'est construite durant toutes ces années sous l'influence des orientations du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, des orientations des instances organisationnelles, des enjeux systémiques et de mon champ professionnel : la science de la sexologie. En fait, je retiens qu'elle s'est actualisée particulièrement autour d'un système aux prises avec des enjeux politiques, économiques, organisationnels, professionnels et relationnels. Cependant, l'isolement professionnel et les remises en question face à la réalité d'une pratique solo parmi une majorité de professionnels de même titre d'emploi a été constant durant toutes ces années de travail.

Cependant, je reconnais que l'exercice de ce travail est une source d'épanouissement, d'actualisation de soi. Je suis toujours touchée de la confiance que me porte la clientèle par le dévoilement de secrets bien gardés et parfois, camouflés dans l'Ombre de la conscience de soi. En me permettant d'être témoin de cette libération latente je reçois cette confiance comme un grand cadeau. Cette attitude humaine du dévoilement m'a mise sur le chemin de l'humilité. Ces témoignages d'expériences entachées par des blessures du passé m'ont conduite à une compréhension plus raffinée du potentiel humain vis-à-vis les capacités de changement à l'atteinte d'un mieux-être psychique et sexuel.

Chez moi, des blessures psychosociales au sein des organisations ont pris racine des enjeux systémiques : syndicaux, politiques, corporatifs, hiérarchiques, interrelationnels et relationnels. Bien malgré moi, cette réalité a marqué mon vécu de praticienne et a laissé des conséquences difficiles à démasquer et longues à rétablir.

Par dépit professionnel, à l'automne 2001, j'entreprends un nouveau cheminement d'étudiante. Je suis inscrite à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, au département de psychosociologie de l'Université du Québec à Rimouski. Cette démarche devient pour moi un second souffle à ma pratique, du ressourcement professionnel et pourquoi pas l'actualiser par le paradigme du praticien réflexif. À mon insu, chemin faisant, le processus se transforme en questionnement de quête existentielle, conséquemment à des prises de conscience, à des échanges entre les membres du groupe de coopérative de

productions de savoirs<sup>1</sup> auquel je fais partie. Une quête de sens émerge et tend vers la compréhension du processus de distanciation par rapport au regard de l'autre et spécifiquement aux résonances des blessures psychosociales<sup>2</sup> vécues au sein des organisations<sup>3</sup>. Mais comment concilier un besoin personnel existentiel à un questionnement relié à une pratique professionnelle? Puis-je prétendre à un objet de recherche en m'intéressant à un sujet qui porte essentiellement sur une quête existentielle en résonance à ces blessures de mon passé professionnel?

Attentive à cet élan de quête de sens vers une compréhension plus profonde du réel m'a mis en évidence l'état de perte de sens dans lequel je me retrouvais face à mon travail. Prendre du recul m'a permis de constater que j'étais habitée par une sensation ressentie comme un vide existentiel et renforci par un sentiment d'inutilité. À ce moment-là, fort heureusement, je me sens attirée vers une paix intérieure. J'ai choisi le support de l'intuition pour me ressourcer, me retrouver...

Cette présence à ce besoin de clairvoyance et la souffrance à la perte de sens dans ma pratique professionnelle ont permis de construire à petits pas la pertinence du processus de recherche existentielle de type inductif. J'ai entrepris, en réponse à ce besoin, de clarifier mes incompréhensions existentielles reliées à mon questionnement de perte de sens depuis

<sup>1</sup> Groupe de coopérative de productions de savoirs : « Choix pédagogique orienté vers la production d'un savoir plutôt que la consommation d'un savoir. Cette pédagogie répond aux caractéristiques d'un « adulte-apprenant » ayant une expérience professionnelle sur laquelle il peut s'appuyer pour dégager un savoir qui lui permettra d'être conscient et plus efficace dans ses interventions ». Université du Québec à Rimouski, avril 2001. Document de présentation Maîtrise en étude des pratiques psychosociales.

<sup>2</sup> Blessures psychosociales : Phénomène psychosocial en milieu de travail et en lien avec des interrelations vécues et ressenties comme une atteinte à l'intégrité de la personne au sein des organisations (définition de l'auteur).

<sup>3</sup> J'entends par « organisations » tout groupe informel, équipe de travail, instance administrative, syndicale, politique, professionnelle.

les dernières années et particulièrement face aux enjeux présents au sein des organisations. J'ai interprété, à ce moment, que la transformation du réseau de la santé telle qu'engagée par le virage ambulatoire par la Commission Rochon en 1995, les blessures psychosociales vécues au sein des organisations rencontrées dans ma pratique professionnelle et la remise en question de ces dernières années de travail ont sûrement contribué, entre autres, à cette perte de sens. À ces égards les préoccupations en cause ont fait naître en moi la construction de la croyance qu'une organisation ne peut pas avoir de cœur. Pourtant, pendant toutes ces années de travail j'y avais mis tellement de cœur à l'ouvrage, j'ai été déçue, choquée par cet écart de valeur entre la praticienne et la réalité systémique. J'ai réalisé que j'étais en rupture avec les organisations. Je me suis mesurée à l'impact et aux conséquences de la réalité des blessures psychosociales au sein des organisations comme un apport non négligeable à la dimension existentielle. J'ai identifié les enjeux qui pouvaient porter atteinte à l'intégrité de la praticienne.

Je me suis permise de puiser dans mes expériences d'évènements vécus dans le passé et dont les résonances sont finalement sorties des rouages de mon inconscient pour s'éclaircir et tendre à guérir des blessures relevant du passé.

Aujourd'hui, c'est avec fierté que je vous présente ma réflexion, ma démarche au cours de cette évolution qui m'a portée dans ce processus existentiel. Il eut un temps où la honte par mon silence suspendait mon dévoilement. Voici, par ce témoignage, ce que j'ai appris et ce qu'est devenue cette transformation à partir d'une remise en question identitaire qui a porté à la dimension existentielle de la praticienne.

Donc, en premier lieu, je vous présente l'historique, description émergente d'où me proviennent des « blessures psychosociales au sein des organisations », une analyse de l'impact, des conséquences de celles-ci à la dimension existentielle. Cette réflexion a puisé ses fondements du courant scientifique de la recherche heuristique et appuyée de l'analyse praxéologique pour saisir l'incompréhensible à la question de recherche « Pourquoi et en quoi je me sens blessée dans ma pratique professionnelle et comment je peux me prémunir de ce que je ressens comme des blessures psychosociales au sein des organisations? ».

La question de recherche quant à elle s'est définie par une analyse qualitative à caractère itératif à partir de l'analyse par théorisation ancrée. Je témoigne, au chapitre 3, de ces changements fort louables et inspirés d'exemples de situations vécues par le support d'analyse praxéologique.

Il est à propos de dire que l'analyse du phénomène « Des blessures psychosociales au sein des organisations », de par l'ampleur, chez moi, de ces résonances à la dimension existentielle m'a amenée à ma réalité professionnelle jusqu'à une perte de sens, à une perte de confiance envers les organisations et à l'épuisement de mon corps. Cependant, elles m'ont fait vivre de grandes remises en question. J'ai apprivoisé la peur par contrainte avec courage et persévérance afin d'accueillir une transformation existentielle consécutive à mon expérience des blessures psychosociales au sein des organisations.

## ***CHAPITRE 1***

### ***LA PROBLÉMATIQUE***

*« Dans la vie courante, l'action réconcilie le rationnel et l'affectif. Dans la vie professionnelle, elle conduit au savoir. »*

Yves St-Arnaud

#### ***1.1 Le premier axe : La construction de la pratique***

##### ***1.1.1 À mes débuts : Nous sommes en 1983***

Officiellement, c'est à l'automne 1983 que j'apprivoisais pour la première fois un milieu de travail, parmi les travailleurs syndiqués. Je détenais un statut de travailleuse contractuelle pour une période de 10 mois dans un CLSC, organisme du réseau de la santé du Québec. Les valeurs et les normes de travail étaient bien différentes de mes expériences de travail communautaires pendant mon parcours scolaire (projets-carrières pour étudiants). J'ai saisi assez rapidement qu'il ne fallait pas être trop différent, il semblait souhaitable de se fondre à cette culture de travail.

Mes ambitions professionnelles se dessinaient petit à petit. J'étais tout feu tout flamme et emballée par ce premier défi professionnel. L'un des principaux objectifs consistait à promouvoir l'éducation sexuelle auprès des parents d'adolescents du territoire desservi par cette organisation qui était mandatée par des directives ministérielles.

Quelle opportunité, tout était à construire en éducation sexuelle! C'était vraiment stimulant pour moi. Déterminée, je souhaitais pouvoir implanter dans ce milieu rural la pertinence d'action de l'éducation à la sexualité auprès des jeunes. À vrai dire, il n'y avait pas grande chose pour m'arrêter. Le chemin de cette pratique se traçait par cette détermination de promouvoir l'éducation sexuelle auprès des jeunes de ce territoire et à la fois, alimentait mon désir d'accomplir cette action sous le regard d'une mission sociale.

Mes premiers balbutiements face à la réalité de la promotion de l'éducation sexuelle auprès des jeunes, a été d'apprendre à composer avec les préjugés suscités par ce nouveau courant scientifique, la sexologie. En effet, cette nouvelle discipline suscitait bien des interrogations, des attitudes de suspicion, entre autres chez les plus « religieux ». J'ai constaté très tôt que je me trouvais sur un terrain glissant avec cette étiquette de sexologue éducatrice et particulièrement en regard des intentions d'action de l'éducation à la sexualité auprès des jeunes.

Je me sentais comme une novice face à cette différence évidente au plan des valeurs. Un peu nerveuse, malgré tout, j'entreprenais tout fièrement et avec enthousiasme ce premier mandat dicté par les orientations du ministère de la Santé et des Services Sociaux soit: de développer des actions en planification des naissances et d'éducation à la sexualité.

### ***1.1.2 Implantation d'une action promotionnelle de l'éducation sexuelle auprès des jeunes en milieu rural***

En premier, j'ai choisi de rejoindre les parents d'adolescents et d'emblée, endosser les règles du milieu. Ces parents, je les rencontrais le soir, à l'école de leur village. Dans certains endroits, les curés demandaient à être présents et malgré mes craintes au point de départ, j'ai trouvé en eux des alliés. Ils me reconnaissaient une crédibilité, mon discours était porteur de valeurs. Je savais que sans cette reconnaissance, je ne pouvais assurer cette intervention éducative auprès des parents. En deuxième lieu, je rencontrais les enseignants et enseignantes des cours d'enseignement religieux catholique et d'enseignement moral par une tournée de formation et de sensibilisation.

Toutefois, une réserve transcendait l'action ... la peur de voir disparaître les valeurs chrétiennes. Une crainte que ces dernières soient remises et ne soient plus prônées par ceux et celles qui les enseignaient, en accentuant davantage leur enseignement à l'éducation à la sexualité. Rien d'étonnant, en fait, cette peur venait d'une croyance populaire véhiculée par ceux et celles qui redoutaient particulièrement l'éducation sexuelle. Selon certains, parler de la sexualité auprès des jeunes les inciterait à avoir des relations sexuelles. Cette représentation était redoutable malgré toutes les recherches qui démontraient le contraire et encourageaient la promotion de l'éducation sexuelle auprès des jeunes. Il fallait, déconstruire cette croyance ce qui représentait tout un défi.

Parallèlement à cette démarche, le ministère de l'Éducation implantait en 1984 son programme d'éducation à la sexualité dans un programme de formation personnelle et

sociale (FPS) obligatoire pour tous les élèves québécois (Québec, ministère de l'Éducation, 1984). Néanmoins, une résistance s'installait chez une majorité d'enseignantes du primaire; elles disaient qu'elles ne se sentaient pas compétentes pour aborder le sujet de la sexualité avec leurs élèves. Cette réaction était justifiée. Cette nouvelle tâche de l'éducation à la sexualité touchait aux valeurs personnelles en plus d'être un sujet que le personnel enseignant maîtrisait peu par absence de formation. De plus, comme les parents avaient exprimé plusieurs désaccords en lien avec ce programme, les enseignants craignaient les controverses. Des risques d'inertie planaient malgré l'implantation de ces programmes officiels. Nous n'avions aucune assurance que les jeunes reçoivent cette éducation pourtant pertinente à leur développement.

### ***1.1.3 Ma contribution comme agente de changement***

En avril 1984, le CLSC de Matane affichait un poste dont les exigences caderaient avec mes compétences professionnelles. Ce milieu de travail m'attirait, il se présentait dynamique et stimulant. Leur structure organisationnelle, les valeurs en approche communautaire et l'action communautaire étaient particulièrement développées. Ce milieu de travail du CLSC de Matane m'inspirait confiance par rapport aux orientations et aux valeurs sociales priorisées par cet établissement. Je me retrouvais sur les plans de mes valeurs personnelles et de mes intérêts professionnels.

Juillet 1984, me voilà en poste au CLSC de Matane; je faisais partie de l'équipe du programme Planning-Sexualité-MTS. Nous étions trois membres : une infirmière, une

omnipraticienne et moi, comme sexologue éducatrice. J'ai reçu un très bel accueil de la part de mes consœurs de travail. Ici, la créativité était la bienvenue voire même un atout. J'avais le vent dans les voiles. Malgré tout ça, j'avais l'impression de manquer de connaissances autant sur les plans du savoir que du savoir-faire. Je m'inscrivais à toutes les formations qui m'étaient accessibles et j'assumais la majorité des frais de formation; me sentant responsable de ma compétence. Je voulais savoir, je voulais comprendre, je voulais être bonne ...

Ce nouvel emploi était rempli de possibilités, rien ne pouvait entraver cette motivation. Par choix, j'adhérais à tout ce qui était susceptible de parfaire mes connaissances. Entre autres, la formation du certificat en santé communautaire a été particulièrement révélatrice par l'ajout d'un nouveau mentor. Ce dernier a soulevé un questionnement approprié. L'action préventive et curative de première ligne, à la suite de cette rencontre (professeur / étudiante) a été fortement secondée par une nouvelle conviction que « le changement ne pouvait se produire sans prise de conscience de sa réalité et sans reconnaissance de son besoin». Concrètement, face à cette prise de conscience, j'ai saisi que de promouvoir le changement reposait avant tout sur la valeur de respect, de l'empathie envers la capacité individuelle de choisir et d'agir.

#### ***1.1.4 L'action en éducation sexuelle se distingue ...***

Vers les années 1984 à 1986, l'action en promotion / prévention à l'éducation à la sexualité s'orientait spécifiquement sur le développement psychosexuel chez le jeune. Je

rencontrais des jeunes des niveaux de secondaire I et II et surtout, sur invitation de l'infirmière de l'école. Ce champ d'action de l'éducation sexuelle auprès des jeunes relevait, selon certaines infirmières, de leurs responsabilités étant intervenantes en milieu scolaire et les écoles étaient leur territoire. Donc, je devais m'en tenir à répondre aux questions des jeunes qui portaient essentiellement sur l'éveil sexuel, l'agir sexuel c'est-à-dire seulement sur la dimension psychoaffective de la sexualité. Pour le niveau primaire, j'ai élaboré des projets de prévention sur le thème des abus sexuels et de l'inceste, organisé un colloque pour les jeunes sur les thèmes de la sexualité et co-auteur d'un recueil<sup>4</sup> de questions des jeunes sur la sexualité. Je m'associais graduellement avec des enseignantes et enseignants motivés à s'investir et à offrir aux jeunes des activités éducatives sur la thématique de la sexualité. Ces associations avec les collègues, les infirmières en milieu scolaire et le milieu scolaire m'exposaient la réalité d'enjeux corporatifs et politiques. J'ai rencontré des enjeux corporatifs plus particulièrement avec les infirmières et des enjeux de valeurs sous l'égide des valeurs chrétiennes et d'ordre hiérarchique avec l'organisation scolaire.

#### *1.1.5 L'émergence du changement passe par les jeunes eux-mêmes*

Dans les années 1984 à 1987, auprès des jeunes du deuxième cycle du secondaire et des jeunes du cégep de Rimouski, une nouvelle approche s'initiait. Elle prônait l'entraide en information sexuelle; l'entraide étant un geste quotidien, naturel et informel chez les

<sup>4</sup> La sexualité questionnée par les jeunes, Landry, Perreault, Ross, Ste-Marie, Savoie, CLSC de Matane, 1992.

jeunes. Une équipe de chercheurs du département de santé communautaire de Rimouski<sup>5</sup> a démontré, après trois ans d'expérimentation, l'efficacité de ce programme d'entraide en sexualité pour les jeunes. Le comité d'experts recommandait fortement cette approche auprès des jeunes du premier cycle du secondaire. Suite à ce constat, j'ai demandé aux auteurs concepteurs du programme d'entraide en sexualité la possibilité d'expérimenter, dans mon milieu, leur approche auprès des jeunes du secondaire I et du secondaire II. Nous avons convenu d'une association afin de mesurer l'impact de ce programme auprès de la clientèle ciblée. Tout comme la première expérimentation de groupes d'entraide en sexualité et planification des naissances nous étions arrivés à démontrer la même efficacité, après deux ans d'expérimentation, à savoir prometteuse et porteuse de résultats concrets et positifs.

L'actualisation de ce programme se fit en co-intervention avec l'infirmière attitrée au niveau du secondaire à partir de l'automne 1988 et durant les cinq années qui ont suivi. Ce projet d'entraide en sexualité chez les jeunes a été reconnu comme pertinence d'action pour les jeunes de notre milieu. Ce dernier avait rejoint plus d'une centaine de multiplicateurs dans notre milieu. Le lien de confiance établi et soutenu entre les formatrices et les jeunes multiplicateurs nous a amenés à proposer à notre organisation la pertinence d'offrir un service d'une clinique jeunesse à l'automne 1991. Cet ajout visait à répondre aux besoins de consultations individuelles sur les problématiques de planification des naissances à l'adolescence, sur les relations amoureuses, sur la violence sexuelle dans les relations amoureuses, sur l'orientation sexuelle et sur les MTS.

---

<sup>5</sup> Multi-Jeunesse, Groupes d'entraide en sexualité et planification des naissances, Bérubé et Légaré, DSC de Rimouski, 1987.

J'aimerais revenir sur mon expérience en co-intervention partagée avec l'infirmière au niveau du secondaire, car celle-ci a été une très belle expérience de travail d'équipe. Nous avons uni nos compétences respectives en les transcendant en une seule. Nous étions arrivées à faire émerger la complémentarité de chacune de nos pratiques. Malheureusement, elle a quitté cet emploi. J'ai vécu son départ comme une perte. Je craignais de ne plus retrouver une telle complicité en milieu de travail. Nous étions à l'aise, confortable et dans une ouverture face à la compétence de l'une et l'autre.

#### ***1.1.6 Impact de la réforme de la santé, la réforme Rochon***

Depuis la période de turbulence dans le réseau de la santé, causée principalement par la réforme Rochon du système de la santé du Québec, le programme Multi-Jeunesse dans notre milieu fut interrompu. Ce type d'approche comme intervention auprès des jeunes a été jugé coûteux par les décideurs. La prévention n'était pas facile à démontrer dans son efficacité à court terme et surtout politiquement. Les difficultés rencontrées face à l'action promotionnelle / préventive se situaient au niveau de la planification et de l'évaluation. En fait, l'évaluation des coûts était souvent analysée à partir de données statistiques individuelles et non sur l'impact des interventions et de ses résultats finaux. Par ailleurs, la clinique jeunesse quant à elle, s'est poursuivie, mais seulement pour des consultations individuelles nursing et médicales. Pourtant, aujourd'hui, avec la dernière réforme, les orientations du ministère impose la démarche des projets cliniques dans nos organisations.

Ceci nous ramène à la pertinence d'offrir des services de promotion / prévention auprès de la population des jeunes et de la population en général.

### ***1.1.7 État de la situation***

Afin de maintenir mon intérêt, malgré la cessation du programme Multi-Jeunesse, réalité consécutive à la réforme Rochon, je me suis intéressée de plus en plus au transfert de compétences par l'apport de la psychologie cognitive pour le déploiement d'activités préventives en matière d'éducation à la sexualité auprès des jeunes. J'ai expérimenté auprès d'une école primaire quelques stratégies de transfert de compétences et ce milieu est devenu toute une source d'inspiration pour les interventions éducatives à réaliser. Graduellement, dans cette expérimentation, je me familiarisais avec la réalité psychosociosexuelle des jeunes et des représentations sexuelles de ces derniers. J'étais plutôt désolée envers l'influence médiatique comme impact au développement psychosociosexuel chez les jeunes. Entre autres, l'hyper sexualisation me semblait déteindre dans les comportements sociaux et dans le discours des jeunes entre eux. La pertinence d'une intervention préventive psychosexuelle était urgente et particulièrement chez les jeunes de 10 à 12 ans. On m'interpellait davantage pour des groupes classes de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> années afin de recadrer des comportements sexuels entre jeunes à l'école.

Aujourd'hui, plus de 20 ans plus tard, le débat de cette pertinence d'action sociale en matière d'éducation à la sexualité est encore un sujet d'actualité et retient l'attention médiatique par le phénomène de l'hyper sexualisation chez les filles et les garçons et par

l'expression d'une sexualité précoce chez les moins de 15 ans. De fait, cette action est encore une fois priorisée par des orientations ministérielles (ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec et le ministère de l'Éducation, des Loisirs et du Sport du Québec 2003, 2005, 2006). Nous sommes conscients, de part et d'autre, que nous devons intervenir en promotion / prévention auprès de ces derniers mais c'est dans le comment que l'on se questionne encore.

Face à tous ces changements ministériels, s'assurer de développer des stratégies d'interventions à l'éducation à la sexualité est devenu un incontournable. Évidemment « attendre pour agir » a été une source d'impatience chez moi. Si je pouvais formuler un blâme envers les systèmes, ce serait celui d'avoir à composer avec la lenteur administrative. Par expérience à cette réalité, ce qui peut paraître une absence de planification pour la mise en œuvre de l'action, devient plus souvent qu'autrement de l'inaction. Les liens sont difficiles à tisser tellement les changements sont fréquents ce qui ne nous assure pas l'efficacité et la continuité.

#### ***1.1.8 Constat et positionnement vis-à-vis l'éducation à la sexualité***

Tout au cours de ces années de pratique, des projets d'éducation sexuelle se sont actualisés en conformité avec les orientations ministérielles et selon la politique de santé et de bien-être dans le but de diminuer les facteurs de risques et d'accroître les facteurs de protection. De cette expérience ressortent des observations et des déceptions. J'éprouve de l'amertume envers le temps où réfléchir et planifier étaient essentiels dans notre pratique

professionnelle. Cette démarche était pourtant promue et reconnue comme qualité dans une mission promotion/prévention. Maintenant j'ai davantage l'impression que notre participation n'est plus requise à ce niveau.

Toutes ces années de travail m'ont appris à m'entourer de gens aussi volontaires et motivés à la réalisation des projets. Plusieurs d'entre eux m'ont permis d'être témoin que le succès reposait en grande partie sur le travail d'équipe et les forces de chacun. Le travail d'équipe est celui qui m'apporte le plus de satisfactions mais je sais que ce n'est pas si simple que ça; il peut être aussi très troublant, démotivant, démobilisant d'où l'importance de partager des valeurs de respect, de confiance mutuelle et une vision systémique partagée.

### ***1.1.9 La réalité d'une pratique solo***

En 1984, afin de briser l'isolement professionnel, j'ai initié avec mes pairs régionaux un Regroupement des sexologues du Bas-Saint-Laurent/Gaspésie. Nous partagions la même vision : la promotion de l'éducation sexuelle dans nos milieux respectifs. Aujourd'hui, cette façon de faire, on l'appelle « table de travail d'intervenants en co-développement ». Le but de nos rencontres, sur une base mensuelle, portait sur une réflexion des objectifs communs, un questionnement sur la portée de nos actions et à un besoin de support professionnel. Ces ateliers de soutien m'ont permis de réduire le sentiment d'isolement professionnel.

Le regroupement de mes pairs sexologues fut apprécié par la qualité des échanges. Malheureusement le Regroupement des sexologues du Bas-Saint-Laurent/Gaspésie s'est

dissolu au début des années 1990, non pas par manque de volonté de la part de ses membres mais par manque d'appui et de non libération par les employeurs.

## ***1.2 Le deuxième axe : Promotion/Prévention***

### ***1.2.1 Une campagne de prévention toute spéciale!***

Je suis rattachée à un programme dont l'une des responsabilités repose sur les problématiques des MTS / ITSS<sup>6</sup>. La promotion/prévention est une des priorités retenue par la Santé publique du Québec pour contrer l'incidence des MTS / VIH / SIDA. Donc, des campagnes annuelles de prévention sur les MTS / VIH / SIDA furent planifiées.

En 1995, le Centre québécois de coordination SIDA (CQCS) du ministère de la Santé et des Services Sociaux nous présentait les nouveaux axes d'interventions en regard aux comportements à risques. Au Québec, en 1995, nous assistions à une recrudescence de transmission du VIH (virus de l'immunodéficience humaine). La priorisation d'une nouvelle cible s'imposait, soit les utilisateurs de drogues injectables. En effet, nous devions nous ajuster à ce nouveau fléau non négligeable.

À l'automne 1997, je présentais à la table de concertation en alcoolisme et autres toxicomanies de la MRC (municipalité régionale de comté) de Matane un projet de partenariat local pour une campagne de prévention VIH et toxicomanie; plus précisément la « Campagne de prévention VIH et toxicomanie de la MRC de Matane ». Cette réalisation

---

<sup>6</sup> ITSS : Infections transmises sexuellement et par le sang. Nouvelle appellation des maladies transmises sexuellement (MTS).

se méritait le grand prix d'excellence de la Régie régionale des services de santé et des services sociaux du Bas-Saint-Laurent, à l'édition 1999 de la remise des Prix d'excellence, de même que le prix de reconnaissance dans la catégorie « Prévention / Promotion de la santé et du bien-être ». Ce qui était remarquable face à ce projet, il s'était déroulé dans la période la plus critique de la crise du réseau de la santé (Réforme de 1995). L'ambiance organisationnelle s'effritait. Le créneau de la prévention devenait de la surcharge de travail, pratiquement suicidaire de vouloir s'impliquer dans un tel projet. Cette énergie était peu reconnue, parfois même non comptabilisée. Ce qui n'a pas empêché de recevoir trois prix, dont deux sur le plan régional et un au plan national, soit le Prix de l'office des communications en 1998 pour la réalisation d'une adaptation radiophonique du clip théâtral « Open House » diffusé sur les ondes de Radio-Canada Gaspésie-Les Îles. Pourtant, j'étais confrontée à cette période par les enjeux politiques qui compromettaient l'action préventive dans le futur.

### ***1.2.2 Formatrice auprès des intervenantes des réseaux de la santé, de l'éducation et du communautaire***

Mon expérience professionnelle m'a amenée à donner des formations auprès des intervenants du réseau de la santé, de l'éducation et du communautaire sur le territoire du Bas-Saint-Laurent sur les thématiques du développement psychosexuel, sur la prévention des abus sexuels, sur l'approche préventive en sexualité-planning-MTS et sur l'homosexualité. De plus, autour des années 1992-1993, j'ai assumé en co-intervention un

rôle de formatrice régionale VIH / SIDA dans le cadre d'un projet de prévention en santé publique, sous la responsabilité de l'Unité de santé publique de la Régie régionale des services de santé et des services sociaux du Bas-Saint-Laurent. C'était le Centre québécois de coordination sur le SIDA du ministère de la Santé et des Services Sociaux qui était responsable de cette initiative régionale afin de créer une équipe de formateurs régionaux. Leur objectif visait une sensibilisation chez les intervenants du réseau de la santé, de l'éducation et du communautaire à l'ampleur de ce phénomène au Québec et aussi en région.

J'ai expérimenté, à trois reprises, à la fin des années 1980 et début 1990, le mandat de chargée de cours à l'Université du Québec à Rimouski, au module de l'éducation. J'avais la responsabilité du cours « L'éducation à la sexualité au niveau primaire ». C'était une autre belle expérience de travail. J'étais très à l'aise avec ce contenu. Je voulais être pratique et ce qui m'importait particulièrement c'était de pouvoir leur inculquer l'importance de l'enseignement de l'éducation à la sexualité aux enfants et aux jeunes. Mon expérience acquise, qui m'avait été très enrichissante, devenait un atout pour transmettre ce savoir. Ce travail de chargée de cours, je l'ai apprécié pour ce rôle d'accompagnatrice auprès de ces futures enseignantes et me ramenait à mes intérêts initiaux qui m'avaient amenée à choisir le champ de la sexologie comme formation professionnelle à la fin des années 1970.

### ***1.3 Le troisième axe : Cadre clinique psychosexuel de première ligne***

Pour moi, cette dimension regroupe deux aspects différents. Un premier consiste principalement à de l'accompagnement lors de demande d'interruption volontaire de grossesse et le deuxième se concentre sur des particularités plus spécifiques aux troubles de la sexualité provoqués, la plupart du temps, par des traumatismes comme des blessures qui ont entaché le développement psycho sexuel durant l'enfance.

Ce type d'intervention est une autre contribution de satisfaction à ma pratique. Je poursuis dans cet accompagnement avec le souci de leur assurer le meilleur de mes compétences et dans le plus grand des respects. Avec les années, je constate malgré tout que le vieil adage tente à perdurer : « la sexualité plus ça change plus c'est pareil ».

#### ***1.3.1 Un regard de compassion comme outil essentiel à l'acte de l'accompagnement***

Quant à l'aspect de l'accompagnement, lors de demande d'interruption volontaire de grossesse (IVG), il est tout aussi important à ma réflexion d'intervenante. Je crois qu'avant tout, nous devons l'accueillir sous un regard de compassion. Le jugement n'est nullement à propos. Nous ne pouvons pas rendre responsable une seule personne en lui attribuant de la négligence à l'observance de moyens contraceptifs. Mon expérience d'intervenante m'a appris que ces contextes sont complexes et systémiques. L'important est de l'amener à faire un choix éclairé; respectueux de ses besoins et de son environnement et la rendre plus consciente de ses valeurs et ainsi, tendre à s'affirmer dans ce sens. Il ne faut pas perdre de vue que cette réalité est avant tout très déchirante pour ces femmes. Souvent, le plus grand

désarroi rencontré dans ces réalités de femmes dans des contextes d'absence de contraception, c'est le manque d'Amour masqué par une recherche de quête d'Amour.

Ce positionnement s'est construit à la suite de plusieurs remises en question et toutes consécutives à des situations me confrontant à mes valeurs personnelles et à mes valeurs d'intervenante actualisant un rôle d'accompagnatrice. En effet, certaines situations ont été plus marquantes dont une, entre autres, resurgit lors d'un exercice « Je me souviens ». « C'était ma première expérience d'accompagnement à la réalité d'une grossesse gémellaire de 16 semaines. Cette demande d'interruption volontaire de grossesse a suscité le doute sur mes compétences. J'ai rencontré la peur de me tromper. » Depuis, la réalité de grossesse gémellaire lors d'une demande d'interruption volontaire de grossesse est un contexte toujours un peu plus délicat. J'ai rencontré d'autres situations toutes aussi touchantes au plan des valeurs par des réalités où l'ensemble est souffrant pour les femmes. Elles sont vécues pour se compter parmi les expériences humaines; d'où cette importance pour moi d'un regard de compassion comme outil essentiel à l'acte d'accompagnement.

### *1.3.2 Le tiers monde affectif*

Cette réalité, des blessures vécues durant l'enfance, est pour moi, l'aspect qui me touche le plus. Il m'est difficile, sans en être ébranlée parfois, de comprendre que l'on puisse s'en prendre à l'intégrité d'un enfant afin d'assouvir des pulsions sexuelles. Cette souffrance n'a pas lieu d'être. J'ai été confrontée, plus d'une fois et je le serai probablement encore, par ce tableau de scénarios d'abus sexuels inimaginables qui relèvent davantage de

l'horreur humaine. Comment est-ce possible qu'un enfant puisse vivre une telle blessure à son intégrité? Avec quels yeux ... regardons-nous les enfants? Nous, les adultes, ne sommes-nous pas responsables de la protection de leur intégrité? Ce grand désarroi et cette tristesse humaine alimentent chez moi cette volonté à contrer le plus possible l'ignorance au sujet de cette importance du développement psycho sexuel comme contribution indissociable au développement de la maturation de l'identité de la personne.

#### ***1.4 Le quatrième axe : L'émergence d'une attitude de distanciation reliée à la dimension du travail***

En mai 1994, pour la première fois, je quitte le milieu du travail pour un congé parental car je vais chercher, en Chine, ma fille Marie-Lie alors âgée de 15 mois. C'est un moment indescriptible de joie et de fébrilité. Cette rencontre avec ma fille est ma plus belle expérience affective. Il faut dire que son arrivée était attendue depuis 18 mois et prendre soin du développement de celle-ci était devenu ma priorité. Sa présence, parmi nous, me permettait de prendre mes premières distances face au travail. L'identité de mère se transformait de mieux en mieux et m'apportait une grande satisfaction. Je me sentais remplie d'une profonde tendresse qui m'était donnée par cette relation mère/fille. Cette coupure avec le travail était bienveillante pour moi. À 37 ans, s'ajoutait à mon expérience de vie une nouvelle dimension dont je prenais plaisir à découvrir. Tout était source de bonheur pour moi. Ce nouveau regard me portait à une autre voie d'épanouissement.

#### ***1.4.1 Que penser de l'impact de la réforme Rochon?***

De retour au travail, après ce congé parental, j'étais plongée dans la réalité naissante d'un désordre organisationnel. En 1995, l'impact de la réforme Rochon au système de santé du Québec a créé une crise, du jamais vu dans tout le réseau de la santé du Québec. On percevait à peine les conséquences de cette réorientation ministérielle. Tous les paliers administratifs du réseau se confrontaient entre eux. On nous annonçait des coupures importantes et une réorganisation du système de santé. Des fusions d'organisations à missions différentes devaient se faire de gré ou de force. Comme l'argent était le nerf de la guerre, la peur de perdre son emploi devenait une tension importante pour l'ensemble des travailleurs. Cette réalité créait un climat d'insécurité. Des tensions relationnelles éclataient dans tout le réseau, tant chez les employés, les gestionnaires et les administrateurs.

Nous étions témoins de lutte politique entre les conseils d'administration des organismes du réseau de la santé. Ils tentaient de sauver leur organisation. Devant cet état de fait, j'avouerai que je me sentais déstabilisée. Une tension était palpable au sein du personnel. Les coupures annoncées ont déteint sur le climat de travail. Je cherchais le sens de cette nouvelle réalité du travail provoquée par les mesures qui nous étaient annoncées. Pour la première fois, depuis que j'étais en poste, j'assistais à une transformation idéologique de taille.

#### ***1.4.2 Le chaos avec l'organisation syndicale***

Une tension s'était installée à la suite d'un conflit de travail entre l'employeur, l'organisation syndicale et moi. Je rencontrais des ressentiments d'iniquité, d'irrespect envers mes droits et envers la défense de ceux-ci. J'étais en attente envers mon accréditation syndicale face à l'assurance de la défense de mes droits. Une autre expérience humaine porteuse des blessures psychosociales au sein des organisations s'ajoute à mon vécu de praticienne.

Par malchance, peut-être, je revivais quelques années plus tard une deuxième expérience de blessures avec l'organisation syndicale. Nous étions dix (10) travailleurs professionnels, lors de la période de maraudage syndical à l'automne 1998, à vouloir joindre les rangs d'une accréditation syndicale exclusivement réservée aux professionnels. Cette démarche a été interprétée comme une menace à l'accréditation syndicale dont nous faisions partie. Pour nous, l'intention visait à faire reconnaître nos droits de syndiqués dont celui, entre autres, de pouvoir choisir d'adhérer à un syndicat de professionnels. Nous étions témoins dans le quotidien de l'impact de la dernière réforme Rochon. Nous constations que nos conditions de travail se détérioraient. Nous étions particulièrement inquiets à l'égard de la qualité du travail face à l'attitude de niveling enclenchée par la réforme de 1995. Nous comprenions également que les réalités vécues dans nos champs de pratiques professionnelles étaient de loin les priorités du syndicat auquel nous étions affiliés. Malheureusement, pour nous, nous étions considérés comme les membres les plus favorisés sur le plan salarial et se plaindre de nos conditions n'était pas bien compris. Nous n'étions pas sur l'aspect pécuniaire mais davantage sur les conséquences aux décisions politiques en

regard des changements forcés des pratiques. Nous constations que ceci ne tenait pas compte des compétences des professionnels. Pour nous, l'épuisement professionnel nous menaçait et on avait l'impression que les valeurs de respect s'effritaient. Évidemment, cette mobilisation de notre part était une affirmation très osée, pour certains. En toute transparence, nous recherchions un syndicat qui pouvait nous représenter avec équité, comprendre notre réalité de travail, respecter nos droits de travailleurs syndiqués au sein du réseau de la santé et des services sociaux.

Notre demande au changement d'allégeance syndicale a été perçue comme une menace. Un climat d'intimidation s'est installé. On assistait à de la désinformation, à des attaques personnelles et de l'intimidation de la part de certains membres de l'accréditation syndicale. J'avais déjà été témoin d'enjeux politiques plus ou moins transparents dans le milieu syndical et pourtant, j'ai été naïve pour une troisième fois envers cette organisation. Ce constat de manigance humaine, avait galvaudé aussi irrespectueusement la justice sociale à la cause syndicale. Dans les faits, pour moi, la seule finalité était exprimée par une attitude d'abus de pouvoir. La machine syndicale était vraiment impressionnante. D'un simple droit, pourtant acquis, qui s'exprimait de la base et la haute direction syndicale venait de Montréal, par avion, nous pressant de se taire en nous infantilisant. La soi-disant solidarité syndicale avait perdu tout son sens. Il me semblait que lorsqu'il s'agissait de luttes de pouvoirs pour certains, ou qu'il s'agissait d'opinions différentes, ou qu'il s'agissait de quête de reconnaissance de ses droits, les coups bas étaient permis.

Aujourd'hui, les trois organisations du réseau de la santé de la MRC de Matane sont fusionnées et je suis membre d'une accréditation syndicale professionnelle. Comme quoi

les choses viennent à nous si naturellement! Sans lutte, sans conflit, par un projet de loi, j'ai vu mon droit de syndiquée, pourtant nommée antérieurement au vu et au su de tous, prendre forme dans le respect de ses droits, aussi simplement que par l'actualisation d'un droit de veto.

#### ***1.4.3 Un congé de traitement différé : Première démarche consciente de distanciation***

À l'automne 1999, j'ai choisi de me retirer temporairement de ce milieu de travail et j'acceptais d'en assumer une perte financière. Je me prévalais alors d'un privilège prévu à la convention collective. J'ai pris un congé différé de six (6) mois. Mais celui-ci m'était nécessaire, j'étais vidée de mes énergies et j'avais besoin de me concentrer sur autre chose que le travail, un besoin viscéral de me ressourcer. Ce travail ne correspondait plus à mes idéaux de promotion / prévention de l'éducation à la sexualité, délaissée au profit de l'approche curative. J'étais à peine remise d'un conflit étiré sur deux années entre l'employeur, le syndicat et moi. Cette expérience, qui sera reprise au chapitre 3, a été le déclic d'une attitude de rupture entre les organisations et moi.

Cette deuxième distance correspondait également au moment où ma fille débutait sa première année scolaire; c'était un événement important pour elle et notre couple. Elle cheminait et je réalisais à 43 ans que le temps passait et que j'entamais une étape de vie avec une maturité que j'avais toujours essayé de faire croître. Ce temps était propice à l'actualisation de celle-ci, par la réflexion qui m'amenaient à sentir cette présence rassurante.

#### ***1.4.4 Un retour au travail sous un regard plus distant***

Au printemps 2000, mon retour au travail s'est fait sans heurt. Je me sentais en possession de mes moyens. Je comprenais enfin, qu'une organisation n'avait presque pas de cœur; en effet, elle administrait en fonction des orientations ministérielles et des conventions collectives. Je devais m'adapter à cette nouvelle croyance qui prenait tout son sens face à mes intérêts et conditions professionnelles. Je me sentais capable d'aborder les organisations selon un autre mode. C'est-à-dire, je comprenais un peu mieux qu'elles étaient imputables de ses responsabilités et moi des miennes. Le climat n'était pas vraiment changé mais il ne m'atteignait pas. Les incohérences étaient encore présentes mais je ne les jugeais pas, je ne faisais que les constater et j'essayais d'éviter leurs pièges.

Je me concentrerais, comme il se devait, sur les objectifs de notre programme. Je m'impliquais pour la collectivité, tel le conseil multidisciplinaire : instance administrative consultative professionnelle de notre établissement de santé. Mes attentes étaient en changement ce qui nuisait nullement à mes valeurs d'engagement.

#### ***1.5 Le cinquième axe : « SOS » support professionnel***

Je dois reconnaître que l'encadrement et l'accompagnement professionnel sont peu développés. Je crois que cette absence doit être nommée comme un manquement au support du travail professionnel. Pour moi, il s'est vécu comme un double manquement par le manque d'encadrement et l'isolement professionnel.

Sur le plan régional, il y a déjà eu dans le passé, durant plus de dix (10) ans, du support professionnel en promotion/prévention offert par le Regroupement des intervenants en planning des naissances. Maintenant, ce sont des colloques régionaux annuels sur les thématiques avec des préoccupations de planning familial et des problématiques des maladies transmises sexuellement, mais davantage dans une perspective plus médicale et curative.

Je suis devenue de plus en plus inquiète car, je me rendais compte que j'étais désorientée dans ces changements proposés depuis la réforme Rochon. Ma motivation s'effritait. À l'automne 2001, j'entreprendais une démarche d'étudiante de deuxième cycle par souci de renouvellement de ma pratique. Par cette initiative, j'espérais m'y retrouver. J'étais confrontée à une quête de sens vis-à-vis mon travail quotidien. D'ailleurs, dès le début de cette démarche d'étudiante, j'ai été exposée à une réalité de perte de sens qui me démontra le vide existentiel dans lequel je me retrouvais...

### ***1.5.1 Rompre avec l'isolement professionnel***

À partir de mon expérience personnelle, j'ai choisi de m'investir dans ce projet de recherche afin d'approfondir cette quête de sens existentielle. Je visais, entre autres, le renouvellement de cette pratique professionnelle de plus de vingt (20) ans en intervention psychosexuelle, clinique de première ligne et promotionnelle/préventive.

Le présent processus réflexif est parti de la question de recherche « Pourquoi et en quoi je me sens blessée dans ma pratique professionnelle et comment je peux me prémunir de ce que je ressens comme blessures psychosociales au sein des organisations? ». Ceci pour

développer une compréhension plus profonde du réel envers des blessures psychosociales au sein des organisations afin de m'assurer le maintien d'un bien-être psychique, sans résonance à l'intégrité de la personne.

## ***CHAPITRE 2***

### ***MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE***

*« Je change, car je ne peux plus ne pas changer »*

Jean Paul Sartre

#### ***2.1 Le choix du paradigme de recherche ou perspective épistémologique : La recherche heuristique***

Ma méthodologie de recherche s'est construite graduellement et elle est bien différente d'une démarche linéaire car il s'agit, en premier lieu, d'une recherche existentielle où l'auteur s'expose à une voie inconnue, à des découvertes imprévisibles et où essentiellement le regard porte sur le « Je » de la praticienne. Par ailleurs, je me suis inscrite dans un processus de recherche qualitative inductive. Je me suis positionnée, entre autres, face à ce qui est nommé par Deslauriers (1991), à l'effet que cette méthode s'oriente sur les faits. « En étudiant la réalité, on y trouve des idées plus justes que celles déjà préétablies avant de se rendre sur le terrain. Cette flexibilité du plan et cette simultanéité des opérations ne sont pas le fruit du hasard, elles sont nécessitées par le procédé inductif privilégié par la recherche qualitative ». (Deslauriers, 1991, p. 85). Ce choix s'est fait avant tout pour son caractère introspectif à l'expérience humaine comme un champ d'étude des problèmes importants en ce qui concerne l'être humain et son expérience.

Pour élaborer ma démarche méthodologique selon le modèle de la recherche heuristique, je me suis inspirée des définitions élaborées par Clark Moustakas (1968) et de celles de Peter Erik Craig (1978). À ces égards, pour Clark Moustakas (1968), la recherche heuristique est un type de recherche qui conduit l'individu vers la découverte et les méthodes qui lui permettent de pousser plus loin et par lui-même, ses investigations (1968). Peter Erik Craig apporte à ce paradigme de recherche cinq (5) points ou éléments de base où il nous présente la définition de la recherche heuristique comme une approche qui encourage l'individu à découvrir (1) seul (2) à l'aide d'étapes émergentes de procédure et de signification (3) et avec des méthodes qui semblent favoriser une solution et (4) à inciter l'individu à poursuivre de lui-même sa recherche (5). En fait, ce qui retient particulièrement mon attention au sujet des propos de Craig (1978), face à cette approche de recherche, c'est qu'il croit que le désir intérieur de clarté et d'intégrité constitue une force puissante chez le chercheur pionnier, ce qui correspond à ma réalité.

« Pour moi, la valeur humaine de l'honnêteté et le désir personnel d'authenticité et d'intégrité sont les ressources les plus significatives quant à la validation subjective. ». (Craig, 1978, p.39). « Je considère cette étude comme un système heuristique en soi, une tentative pour stimuler de nouvelles réflexions, prises de conscience, expériences et de nouveaux changements. ». (Craig, 1978, p. 42).

Pour développer ma question de recherche « Pourquoi et en quoi je me sens blessée dans ma pratique professionnelle et comment je peux me prémunir de ce que je ressens comme des blessures psychosociales au sein des organisations? ». J'ai choisi la

méthodologie de recherche heuristique pour ses possibilités réflexives intrinsèques. Car, comme nous le présente Clark Moustakas (1968), la recherche heuristique est comme une quête à l'intérieur de soi-même. « C'est un effort pour mieux voir ce qui se passe en soi. C'est un essai pour se découvrir et devenir plus conscient. C'est une tentative pour trouver sa propre voie. C'est une plongée dans une sensation d'isolement à chaque fois que les débats avec soi-même aboutissent à un point d'interrogation. C'est une recherche, une investigation attentive sur la nature d'une dimension de l'expérience humaine ». (Moustakas, 1973, p. 132). Peter Erik Craig (1978), suite à une recherche sur le courant heuristique, précise que l'esprit de l'investigation heuristique consiste à « mettre la personne au défi de croire en elle-même, en ses propres ressources et potentialités au point qu'elle soit prête à tout risquer et qu'elle investisse ouvertement et directement les qualités les plus riches de l'expérience humaine dans une aventure imprévisible, une quête personnelle de croissance et de découverte, vers une nouvelle connaissance et une meilleure compréhension ». (Craig, 1978, p. 43).

### ***2.1.1 L'intuition dans ma démarche de recherche***

Dès le début de ce cheminement existentiel, je me suis adonnée sans réserve à un travail réflexif à partir de la perspective de l'intuition, travail inconscient de la pensée. J'ai lu que l'on devait à Carl Gustav Jung d'avoir intégré le travail de l'intuition dans la pratique professionnelle et scientifique. « Sans délaisser la conscience claire, Jung a proposé que certains événements s'expliquent autrement que par la causalité, comme les

coïncidences significatives, les hasards pleins de sens, les correspondances qui s'établissent et font qu'une personne découvre un sens aux évènements sans toujours pouvoir se l'expliquer. Cette expérience s'accompagne parfois de fortes émotions (Jung, 1973 : 463). Jung a donné le nom de synchronicité<sup>7</sup> à ce genre d'expérience. ». (Deslauriers, 1991, p. 89).

« Même si leur origine nous semble inconnue, certains raisonnements se construisent soudainement : un lien s'établit entre plusieurs faits et la lumière apparaît. L'explication s'impose à notre conscience de façon fulgurante et tout s'éclaire tout à coup : d'eux-mêmes, les morceaux du casse-tête tombent en place. La logique s'avère inutile dans ces cas mais une fois identifié, le lien prend tout son sens. Dans cette expérience, la connaissance ne provient pas de l'identification de la cause mais bien de la création de liens. ». (Deslauriers, 1991, p. 89). Toujours selon ce dernier, l'intuition n'est pas un accident, c'est une autre façon de connaître la réalité et elle n'est pas le fruit du hasard, elle est une explication « a-causale ». (Deslauriers, 1991, p. 92).

Dans ce sens, pour Moustakas (1968), le savoir scientifique n'est autre chose que le discernement des structures (Gestalten) qui sont des aspects de la réalité. Ici, dans la recherche heuristique, il appelle « intuition » un tel discernement, comme la manière dont la réalité se présente à la conscience et la manière dont la conscience perçoit le réel. « Mais

---

<sup>7</sup> Synchronicité : Pour les fins de ma recherche, je retiens la définition de Jean-François Vézina, 2001. La synchronicité est une coïncidence entre une réalité intérieure (subjective) et une réalité extérieure (objective) qui se lient par le sens, c'est-à-dire de façon a-causale. Cette coïncidence provoque chez la personne qui la vit une forte charge émotionnelle et témoigne de transformations profondes. La synchronicité se produit en période d'impasse, de questionnement ou de chaos. Vézina, Jean-François. 2001. **Les hasards nécessaires : La synchronicité dans les rencontres qui nous transforment**, Montréal : les Éditions de l'Homme. 217 pages.

on peut comprendre qu'une découverte latente, en train de mûrir, puisse stimuler l'esprit qui l'amènera au grand jour – et qu'elle anime le chercheur d'un besoin créateur, qu'elle soit une inspiration qui lui permettra de relier un indice à un autre, de passer d'une conjecture à une autre. La main qui tâte, l'œil qui regarde, l'esprit qui scrute travaillent sous une impulsion commune, celle d'une découverte encore latente qui cherche à émerger au grand jour ». (Moustakas, 1968, p. 133).

Ainsi, selon Moustakas (1968), il semble que la recherche heuristique permet à l'expérience sensorielle de devenir la vision d'une réalité. Elle devient alors une vision qui se justifie en ce sens qu'elle nous mène vers une compréhension plus profonde du réel. Selon cette affirmation, ce dernier croit que nous ouvrir aux dimensions significatives d'une expérience constitue un acte où s'entremêlent indistinctement, compréhension et participation; où interviennent la raison, le cœur et l'esprit; où fusionnent, en une seule et même expérience, l'intuition, la spontanéité et l'exploration de notre propre vie intérieure; où la découverte et la création sont un reflet de l'approfondissement de l'aventure humaine, de la maturation humaine, des expériences humaines ». (Moustakas, 1968, p. 135). Et pour Craig « explorer des questions et des problèmes humains issus directement de l'expérience singulière et existentielle d'un individu suppose un cheminement à travers un territoire inconnu. C'est un processus qui est caractérisé par l'engagement, l'intuition et le risque ». (Craig, 1978, p. 26).

Par intuition, face à ce processus de la recherche heuristique, j'ai choisi de prendre le risque de parcourir ce monde inconnu de l'intérieurité vers une compréhension plus

profonde du réel de l'expérience des blessures psychosociales vécues au parcours de mon expérience professionnelle car cette vision intuitive a éveillé la conscience d'un apport non négligeable de représentations qui portaient atteinte à l'intégrité. Il va de soi que cette intention a interpelé l'atteinte d'un mieux être existentiel. Cet élan de vie pour m'amener à approfondir le désir personnel de l'authenticité à ce passage à l'individuation. « Le processus d'individuation<sup>8</sup> nous invite à pénétrer à l'intérieur de nous pour découvrir le secret de notre unité fondamentale, le secret de notre familiarité avec tout ce qui est. Seules cette recherche et cette expérience nous permettront de mettre les peurs qui nous contrôlent en échec. » (Corneau, 2003, p.139) Ainsi pour Houde (1999, p.34) une individuation réussie est « le sentiment de plénitude, sentiment d'être plus entier, sentiment d'être harmonisé dans les différentes dimensions de son être et sentiment d'unification. C'est cette direction que j'ai pris pour le travail à la compréhension plus profonde du réel de l'impact, des conséquences, des résonances chez moi des blessures vécues qui ont porté atteinte à l'intégrité. J'étais particulièrement rassurée par les sages paroles de Corneau et de Houde qui se lisent comme suit :

« Il est bon qu'une personne parcoure le chemin qui va de soi à soi-même, qui va de la personnalité à l'individualité. Elle se met alors à exister comme sujet, un sujet doté

---

<sup>8</sup> Processus d'individuation : « Est un processus qui dure toute la vie et qui permet à un être de devenir une unité autonome et intégrée » p. 27.

« J'emploie l'expression d'individuation pour désigner le processus par lequel un être devient un individu psychologique, c'est-à-dire une unité autonome et indivisible, une totalité. ». (Jung, 1953, p. 255.). « Comme une fonction de nous permettre de devenir de plus en plus ce que nous sommes, et de départager ce que nous sommes vraiment, des influences extérieures surajoutées. ». (Jung, 1964). « Une individuation réussie procure un sentiment de plénitude et d'accomplissement et une expérience de totalité. ». p. 33. Houde, Renée. 1999. Les temps de la vie, le développement psychosocial de l'adulte. Bourcherville : Gaëtan Morin Éditeur. 449 pages. p. 27 et 33.

d'une parole authentique, qui utilise son libre arbitre pour aller consciemment vers l'Ombre ou la lumière. » (Corneau, 2003, p.218).

« S'individuer, c'est travailler à sa propre sagesse à travers une recherche d'intégration, d'unification et d'harmonisation de son être. Enfin, s'individuer exige de ne pas faire obstruction à l'inconscient et de laisser l'être se manifester, apparaître à sa manière. » (Houde, 1999, p.35).

## ***2.2 Les étapes de la recherche heuristique***

La méthodologie utilisée s'appuie sur les quatre (4) étapes concrètes d'une expérience de recherche heuristique proposées par Craig et validées en parallèle avec les sept (7) étapes de la recherche heuristique de Moustakas. (Référence au tableau 1).

**Tableau 1**

**Les quatre étapes de la recherche heuristique  
selon Craig (1978), en parallèle avec les sept étapes de  
la recherche heuristique selon Moustakas (1968)**

<b>Étape 1 selon Craig</b>	<b>Étape 1 selon Moustakas</b>
<b>1. La question :</b> Prendre conscience d'une question, d'un problème ou d'un intérêt ressenti de manière subjective.	1. Une situation difficile qui génère une question ou pose un problème.
<b>Étape 2 selon Craig</b>	<b>Étapes 2 – 3 – 4 selon Moustakas</b>
<b>2. L'exploration :</b> Explorer cette question, ce problème ou cet intérêt à travers l'expérience.	2. Une introspection solitaire qui provoque l'émergence d'une compréhension du sens de la solitude. Cette expérience peut être à la fois troublante et effroyable en même temps qu'elle peut être source de créativité. 3. Une conscience grandissante à travers une ouverture à la vie et aux expériences solitaires, à travers l'observation, l'écoute et la sensibilité et enfin à travers les conversations, dialogues et discussions. 4. L'immersion dans les régions les plus profondes de la solitude au point d'en faire l'essence de mon être, le centre de mon univers.
<b>Étape 3 selon Craig</b>	<b>Étapes 5 – 6 selon Moustakas</b>
<b>3. La compréhension :</b> Clarifier, intégrer et conceptualiser les découvertes.	5. Une compréhension intuitive des « patterns » de la solitude, de ses aspects reliés entre eux et leurs différentes associations menant à l'émergence d'une vision et d'une conscience intégrées. 6. Une meilleure clarification, description et épuration grâce à des travaux sur des existences et expériences caractérisées par la solitude et publications sur le sujet.
<b>Étape 4 selon Craig</b>	<b>Étape 7 selon Moustakas</b>
<b>4. La communication :</b> Articuler les découvertes afin de pouvoir les communiquer aux autres.	7. La production d'un texte dans lequel sont projetées et expérimentées les différentes formes, qualités et aspects de la solitude, texte dans lequel on parle aussi bien du potentiel créateur de la solitude que de l'angoisse qu'elle génère.

### ***2.2.1 La première étape, selon Craig : Éclosion du fil conducteur***

Initialement, ma démarche d'étudiante à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales s'inscrivait d'un souci de renouvellement de la pratique que j'actualisais depuis près de 20 ans. J'ai cru d'abord que je poursuivais une démarche réflexive sur la spécificité du rôle de la pratique professionnelle. Plutôt, j'ai dû convenir que j'étais aux prises avec une réalité de perte sens. Il remontait du ressentiment par brides de souvenirs d'expériences de blessures ressenties qui avaient marqué cette expérience en occurrence par le ressenti d'atteinte à l'intégrité. Le réveil de ces souvenirs douloureux me sont venus d'un exercice réflexif (atelier d'écriture) proposé lors d'un séminaire au groupe de coopérative de productions de savoirs dans lequel j'ai participé à l'automne 2001. À ce moment, j'ai été invitée à décrire trois (3) situations vécues durant mes années de travail passées où la consigne suggérait de détailler des situations pouvant être parlantes, marquantes, sources de questionnement à partir de souvenirs s'inspirant de « Je me souviens ». Je disposais d'une heure pour élaborer sur ces rappels d'images me revenant spontanément à la mémoire du moment. Par exemple, je me suis souvenue de ce moment lors de la remise des prix à la soirée « Les prix de reconnaissance » de la Régie régionale de la santé et des services sociaux du Bas Saint-Laurent. « C'était en juin 1999, à l'hôtel de Rimouski; je constatais qu'en grande partie c'était les administrateurs qui étaient présents pour recevoir ces prix de reconnaissance. J'étais plutôt étonnée de l'absence d'intervenants. Je me sentais comme une intruse à cette fête. Malgré tout, je me sentais nerveuse, nous<sup>9</sup> venions d'être nommés

---

<sup>9</sup> Comité de travail de la Table de concertation des ressources en alcoolisme et autres toxicomanies de la MRC de Matane, projet de campagne de prévention MTS / VIH / SIDA et toxicomanies, automne 1997.

pour la deuxième fois. Nous avions déjà reçu le prix de reconnaissance dans la catégorie « prévention ». Nous étions de nouveau en nomination dans la catégorie « Prix d'Excellence 1999 ». C'était toute une surprise pour nous. Les jeux étaient faits, nous étions les lauréats de l'édition 1999. Ma réaction fut étonnante; pourquoi je ne me sentais pas transportée de satisfaction au moment de recevoir ce prix? Pourtant, ce dernier devait me remplir de joie; que se passait-t-il donc? Pourquoi je ne ressentais pas de reconnaissance personnelle? Que m'arrivait-t-il? Pourtant, je reconnaissais que nous méritions ce prix. Nous avions formé une équipe solidaire et engagée. Nous avions été aussi témoins de l'impact de notre projet dans le milieu. Les questions qui émergeaient au moment de l'écriture de l'exercice « Je me souviens » étaient les suivantes : « Que représentait ce prix pour moi? Je suis en attente de quoi face au besoin de reconnaissance? Pourquoi cette sensation de vide en moi? » (Automne 2001). Alors, l'ensemble de cet exercice m'a amenée à ressentir un manque existentiel; il a éveillé chez moi l'humilité d'oser porter un regard de compassion face à ce que je ressentais. Le rappel de ce souvenir me fit voir cette grande tristesse qui m'habitait. De plus, je me savais responsable de cet état. Il me semblait qu'il m'avait été impossible de me protéger face à ce manque. J'ai compris que je m'étais ainsi manquée de respect et par déni, j'avais réprimé mes besoins et j'étais aux prises avec des besoins non satisfaits.

Cet exercice est devenu très révélateur. Il m'a amenée à la réalité de l'impact des blessures psychosociales ressenties et non assumées depuis le début de ma pratique. De par cette découverte, j'ai été confrontée à la présence de ressentiments de non reconnaissance. De plus, à chacun des trois (3) exemples puisés à partir de souvenirs de ma pratique, j'ai

observé une similitude de blessure, de solitude et de tristesse. Ainsi, je suis devenue témoin de l'existence de la construction d'une représentation, qui avait influencé, bien malgré moi, mon agir professionnel et mon état intérieur. Pour la première fois, face à cette réalité, je me suis accordée un regard de compassion. J'ai convenu de m'assumer et ce, par respect pour moi-même en adoptant ce regard comme un défi existentiel. Je voulais élucider l'impact des blessures psychosociales comme une réalité non négligeable face à la dimension existentielle de la praticienne que j'étais devenue. Conséquemment, ceci m'a amenée à faire l'effort de me positionner vis-à-vis ce constat. Donc ma question de recherche s'est définie. « Pourquoi et en quoi je me sens blessée dans ma pratique professionnelle et comment je peux me prémunir de ce que je ressens comme des blessures psychosociales au sein des organisations? » Ce questionnement a fait émerger l'importance de l'ouverture à soi à cette quête par le processus d'individuation à cette quête à l'individualité<sup>10</sup>.

### ***2.2.2 La deuxième étape, selon Craig : L'exploration***

Selon Craig (1978), au cours du processus d'exploration, l'individu est guidé par l'intuition qu'il a d'un rapprochement progressif avec l'inconnu. Cette attirance intérieure ou cette approche intuitive de l'inconnu, et cet engagement personnel à découvrir les réalités cachées, est au cœur même de l'exploration scientifique de Craig (1978). Donc, à cette

---

<sup>10</sup> L'individualité : « Représente une ouverture de l'être sur sa nature fondamentale. L'individualité véritable exprime l'universalité (la conscience de ce qui existe et perceptible qu'à travers des phénomènes individuels). L'individualité est incarnation et spécification de l'élan vital universel. » (Corneau, 2003, p. 111).

étape, il s'agit pour ce dernier d'explorer cette question, ce problème ou cet intérêt ressenti de manière subjective à travers l'expérience. Pour Moustakas (1968), il s'agit de préciser à cette étape, par exemple ici, vis-à-vis du sujet « de mon expérience des blessures psychosociales au sein des organisations», d'élaborer la phase exploratoire en trois points distincts :

- a) D'une introspection solitaire qui provoque l'émergence d'une compréhension du sens « à mon expérience des blessures psychosociales au sein des organisations ». Cette expérience peut être à la fois troublante et effroyable en même temps qu'elle peut être source de créativité. Référence à l'étape 2 de Moustakas (1968), tableau 1, p. 39.
- b) D'une conscience grandissante à travers une ouverture à la vie (entre autres, face à ces expériences des blessures une compréhension plus profonde du réel en résonance à la dimension existentielle de la praticienne), à travers l'observation, l'écoute et la sensibilité et enfin à travers les conversations, dialogues et discussions. Référence à l'étape 3 de Moustakas (1968), tableau 1, p. 39.
- c) De l'immersion dans les régions les plus profondes que représente ce vécu au point d'en faire l'essence de mon être, le centre de mon univers. Référence à l'étape 4 de Moustakas (1968), tableau 1, p. 39.

### ***2.2.2.1 Les outils du parcours réflexif***

Les outils d'accompagnement à l'exploration du parcours réflexif s'est composé de :

- a) *Tenue de journaux personnel / professionnel / de l'étudiante* : J'ai voulu distinguer trois (3) types de journaux. C'est-à-dire un journal spécifique à la dimension personnelle, un à la dimension professionnelle et un relié au processus de l'étudiante. Pour moi, il a été important de faire cette distinction. Ce fut le besoin de décloisonner le tout, je me sentais éparpillée et ainsi rendre plus fluide la réalité existentielle. Comme de démêler ce qui est à qui et pourquoi? Le journal de l'étudiante consistait à faire les liens avec mes nouveaux apprentissages reliés à une démarche de coopérative de productions de savoirs. Celui de la dimension personnelle pour écrire sur mes préoccupations existentielles et celui de la dimension professionnelle pour écrire sur mes préoccupations professionnelles et besoins de renouvellement de pratique.

Une tenue de journaux spécifiquement parce que j'avais lu que le journal est un instrument de croissance et d'intégration personnelle, d'exploration personnelle, de clarification et de connaissance de soi. Il est un outil qui nous permet d'avoir accès à notre intuition (Paré, 1987). Toujours selon ce dernier, cet instrument permet d'avoir accès à un espace intérieur et de rejoindre, chaque fois qu'on le veut, cette zone personnelle et cachée de notre vie.

- b) *Correspondance électronique entre les participants au groupe de coopérative de productions de savoirs (de l'automne 2001 au printemps 2004)* : Ce moyen

de communication a apporté du support à la démarche réflexive; ainsi, je me suis sentie un peu moins confinée dans ma solitude.

- c) *Enregistrements des entretiens lors des supervisions avec mon directeur de recherche (de l'hiver 2002 à l'automne 2005)* : Écouter les enregistrements de mes rencontres avec mon directeur de recherche n'a pas été facile lors des premières auditions. Le jugement a été mon pire ennemi. Par contre, les entendre me permettait de m'écouter. Écouter les mots que j'utilisais. Réentendre les propos de mon directeur et je m'en tenais uniquement à ce qui faisait écho et était porteur de sens. Aussi, je prenais en considération les commentaires apportés par mon directeur. Il est juste de dire que je me sentais en confiance avec celui-ci. Je me sentais accueillie et non jugée. Son attitude de respect dans cet accompagnement a certainement contribué à favoriser l'appriboiement à l'ouverture à soi et l'ouverture à l'autre.
- d) *Réflexions consécutives à une démarche thérapeutique existentielle (de l'hiver 2003 à l'automne 2004) et à l'utilisation de l'approche biofeedback pour apprivoiser la douleur de la maladie de la polyarthrite rhumatoïde (PAR)* : Cette période pendant laquelle la maladie était plus active et envahissante, mes réflexions portaient davantage sur la compréhension de la présence de cette maladie dans ma vie. Mon rapport à soi s'est transformé. Je me suis initiée à éléver le niveau de conscience de cette réalité. J'ai cherché à conceptualiser le fait que je me savais dorénavant plus seule à bord de ma vie; en fait je suis devenue plus

consciente que je partageais cette vie quotidienne dans le même espace que mon corps. Cette vision globale est devenue avant tout une démarche d'éveil et de prise de conscience.

- e) *Atelier praxéologique* : Ici, l'expérience de l'atelier praxéologique s'est vécu comme le définit St-Arnaud, c'est-à-dire comme « une démarche structurée visant à rendre l'action consciente, autonome et efficace, grâce à une conceptualisation issue de l'action et validée dans l'action ». L'atelier praxéologique permet de prendre en considération la personnalité et l'expérience globale de chaque intervenant. (St-Arnaud, 2002, p. 41). La praxéologie est la science de l'agir qui, elle, est ancrée dans le principe de l'intentionnalité de l'action. (St-Arnaud, 2002, p. 33). Car, selon lui, une activité praxéologique est « toute activité par laquelle un ou plusieurs acteurs (avec ou sans assistance) cherchent à créer ou à valider un discours sur l'action à partir de données observables dans l'action. Cette activité vise le perfectionnement professionnel de l'acteur ou une contribution scientifique. ». (St-Arnaud, 2002).
- f) *Analyses réflexives en écho à partir des commentaires reçus suite aux présentations du sujet d'étude «Mon expérience des blessures psychosociales au sein des organisations » au groupe de coopérative de productions de savoirs (de l'automne 2001 au printemps 2004)*. Ces expériences de co-développement m'ont impressionnée par les observations des participants qui pouvaient s'en dégager par rapport à la validation ou à l'invalidation de mes perceptions et de

mes non-dits. Ces constats, nommés par les membres du groupe, me frappaient par la justesse du sens que cela m'apportait au niveau de la compréhension plus profonde du réel et des prises de conscience à l'impact et des conséquences de cette réalité chez moi. En plus, faire ce travail réflexif par le support d'accompagnement du groupe de coopérative de productions de savoirs a renforcé chez moi la capacité à l'humilité.

### **2.2.2.2 *La démarche d'écriture***

L'écriture est avant tout l'instrument de création, d'exploration et d'émergence. L'écriture m'a permis d'entrer en contact avec mon expérience de la réalité et ma compréhension des événements. « L'écriture pour permettre de clarifier, de rejoindre d'autres aspects de la réalité. L'écriture pour permettre de projeter le passé dans le futur, de le reprendre dans l'instant présent et d'en dégager le sens. ». (Paré, 1987, p. 17).

- a) *La méditation d'attention* : Afin d'analyser l'impact, les conséquences des blessures vécues et ressenties et de la portée à l'atteinte à l'intégrité, j'ai choisi de m'adonner à la méditation d'attention. Pour Tara Bennet Goolman (2002), la méditation d'attention est le moyen de distinguer la réalité de la distorsion schématique comme l'analyse qui permet de distinguer les pensées erronées, les automystifications et les automatismes émotionnels qui nous piègent. Elle nous dit que cette conscience introspective par la méditation d'attention se contente d'observer, d'être témoin des pensées et sentiments qui traversent l'esprit, qui

dépasse le simple enregistrement, qui se veut surveillance active. (Bennet Goolman, 2002, p. 51). Donc, il s'agit d'une réflexion sereine par sa forme d'investigation.

Alors pour actualiser cette réflexion je me suis adonné à cette forme d'investigation. Cette méthode consiste à se concentrer un moment, sans se laisser distraire. Puis, l'on passe à un mode exploratoire par le choix d'un thème que l'on veut questionner et réfléchir. On laisse l'esprit l'appréhender et l'examiner. (Tara Bennet Goolman, 2002, p. 147).

Donc, j'ai entrepris par l'exercice de méditation d'attention le processus d'éclaircissement à l'impact et des conséquences de cette réalité des blessures chez moi. J'ai voulu veux surtout comprendre de quel schème le présent malaise existentiel originait. Ceci pour apprendre à mieux me protéger, en conséquence, à mieux m'en distancier.

J'ai débuté l'attention active à partir de cet épisode schématique de ressentiments éprouvés par ce vécu de blessures rencontrées tout au cours de ma pratique professionnelle. « Que peut m'apprendre cet épisode schématique? Quelles pensées se cachent derrière ces émotions? Quel schème est à l'œuvre face à celles-ci? De quel filtre déformant suis-je victime? »

- b) *Recherche de l'étymologie des mots en écho et porteur de sens comme résonance au fil conducteur du questionnement « de l'expérience personnelle des blessures psychosociales au sein des organisations » comme d'une réalité qui portait atteinte à l'intégrité de la personne.*

c) *Réflexions suite à des lectures choisies par synchronicité.* Ceci fut la méthode d'écriture utilisée à la période active de la maladie PAR (de l'automne 2002 au printemps 2004). J'étais dans l'impression d'avoir perdu tous mes repères ; alors, intuitivement, je me suis permise « le bouquinage » comme façon de faire. Les lectures des ouvrages choisis m'ont apporté une qualité d'accompagnement appréciable.

### ***2.2.3 La troisième étape, selon Craig : La compréhension***

La troisième étape de la recherche heuristique selon Craig (1978) consiste à rassembler toutes ses ressources, documents, expériences, visions et tous ses souvenirs et de les examiner en profondeur. Et au cours de ce processus, la solitude et la réflexion sont des valeurs personnelles essentielles. (Craig, 1978, p. 27). Cette étape de la recherche heuristique permet de réunir toutes nos ressources personnelles pour affronter le défi que représente la compréhension de ses découvertes, l'intégration, la clarification et l'articulation des données significatives de son exploration. Utiliser toutes les façons possibles d'exploration, sa capacité personnelle et unique d'intuition et « d'insight » dans la découverte de modèles et de significations pour en arriver à la formulation de concepts vigoureux. (Craig, 1978, p. 29). Toujours selon Craig (1978), la foi est une ressource humaine essentielle pour la personne engagée dans une recherche heuristique. Cette foi attend patiemment l'unité alors que nos sens ne perçoivent que le chaos. Elle tire de l'obscurité, un sens et une clarté. (Craig, 1978, p. 29). De plus, il est important d'ajouter

que tout ce processus est essentiellement une expérience personnelle. Il s'agit d'organiser les données pour soi-même, de clarifier les modèles pour soi-même, de conceptualiser une expérience concrète et subjective pour soi-même, d'intégrer les significations génériques pour soi-même. (Craig, 1978, p. 30).

### ***2.2.3.1 Mon processus d'analyse***

Selon Deslauriers, le meilleur outil de l'analyse en recherche qualitative est encore la lecture, la relecture et la re-relecture des notes prises aux cours des observations et des entrevues (1991 p. 81). Pour Craig, il croit que la découverte est un évènement spontané; elle a donc besoin de temps et d'espace pour se manifester. Lorsqu'on utilise des méthodes spécifiques dans une recherche heuristique, celles-ci doivent être flexibles afin de laisser place à la contribution personnelle du chercheur, à ses ressources individuelles à son pouvoir d'imagination. (Craig, 1978, p. 35). Pour ma part, je me réfère régulièrement à mes journaux pour relire mes données. Je me permets à l'occasion de faire des recoupages, des regroupements thématiques dans les analyses praxéologiques et celles-ci, entre autres, seront détaillées au chapitre 3. J'ai tenté de faire des liens entre les phénomènes observés afin de rendre conscient le phénomène des blessures ressenties intuitivement. Pour Deslauriers (1991), c'est une façon de connaître la réalité et elle n'est pas le fruit du hasard, elle est une explication « a-causale » parce que la logique s'avère inutile dans ces cas mais, une fois identifié, le lien prend tout son sens. En rappel à ce que dit Moustakas (1968), une découverte latente, en train de mûrir, anime le chercheur d'un besoin créateur.

Cette inspiration lui permettra de relier un indice à un autre et de passer d'une conjecture à une autre. Pour moi les analyses praxéologiques ont contribué à rendre plus conscients les effets des blessures chez moi.

J'ai choisi l'analyse par théorisation ancrée selon Paillé (1994) comme guide d'analyse au sujet d'étude « de mon expérience personnelle des blessures psychosociales au sein des organisations ». Pour lui, l'analyse de la théorisation ancrée est une méthode d'analyse de données successives d'une démarche itérative. L'évolution de l'analyse est une activité longue et patiente d'interprétation passant par une série de procédés précis, une suite de réflexions, de remises en questions, de découvertes et de constructions toujours plus éclairantes, toujours mieux intégrées.

L'apport de l'intuition est demeurée ma principale stratégie réflexive. Pour moi, la démarche d'analyse ne s'est pas déroulée de la façon linéaire comme nous le présente Paillé (1994) par les six (6) étapes de l'analyse par théorisation ancrée tels que décrites à la page 54.

### ***2.2.3.2 La méthode d'analyse : L'analyse par théorisation ancrée***

André Paré (1987) écrit « chacun peut, par une conscience accrue, augmenter la connaissance qu'il a de lui-même, de ses intentions, de ses besoins les plus profonds et de la façon dont il les satisfait généralement. L'adage veut que l'on n'enseigne pas avec ce que l'on sait, mais bien avec ce que l'on est ». (Paré, 1987, p. 10). Il va de soi que cet adage m'a rejoint sur le plan de mes valeurs. Plus particulièrement, cela m'a permis de me situer

face au renouvellement de ma pratique et m'a libérée, petit à petit, de la présence d'un sentiment de doute qui m'habitait.

De plus, Tara Bennet Goolman (2002) rajoute que si nous ne regardons jamais la réalité qu'à travers le prisme déformant de nos suppositions, de nos croyances ou de nos convictions, nous restons inconscients de la distorsion qu'il imprime à notre vision des choses. En scrutant d'un œil attentif et impartial nos pensées et nos sentiments, nous voyons les choses telles qu'elles sont et non telles que nous croyons qu'elles sont. Nous cessons de nous identifier à nos réactions. Nous avons en effet affaire à deux niveaux de réalités : celui de l'expérience brute et celui de la réaction mentale qui permet l'identification des fausses hypothèses, croyances sans fondement et autres perceptions déformées. (Bennet Goolman, 2002, p. 52).

Ces derniers avancés de Paré et Bennet Goolman ont rendu pertinent le choix de m'orienter vers la méthode d'analyse par théorisation ancrée, parce qu'elle n'est pas l'analyse d'un contenu mais davantage une forme d'analyse qualitative. Elle s'inscrit beaucoup plus comme un acte de conceptualisation car il s'agit de relever puis comparer des occurrences d'un ensemble d'unités de sens établi préalablement. Se rappeler qu'elle est d'abord une démarche de théorisation qui dégage le sens d'un évènement. (Paillé, 1994, p. 151).

Il est dit que l'analyse par théorisation ancrée est une méthode d'analyse de données successives d'une démarche itérative, tout comme le parcours de la recherche heuristique n'est loin d'être linéaire par son type de recherche. En fait, je vous rappelle que cette

méthode de recherche conduit l'individu vers la découverte et les méthodes qui lui permettent de pousser plus loin, par lui-même, ses investigations. (Moustakas, 1968). Ainsi, selon Craig (1978), il s'agit d'étapes émergentes de procédure et de signification avec des méthodes qui semblent favoriser une solution et inciter l'individu à poursuivre de lui-même la recherche. (Craig, 1978). Donc, cette évolution de l'analyse est une activité longue et patiente d'interprétation passant par une série de procédés précis, une suite de réflexions, de remises en questions, de découvertes et de constructions toujours plus éclairantes, toujours mieux intégrées. (Paillé, 1994, p. 147). Tout d'abord, l'analyse par théorisation ancrée est une démarche de théorisation qui consiste à dégager le sens d'un évènement. Toujours selon Paillé (1994), la théorisation est, de façon essentielle, beaucoup plus un processus qu'un résultat. C'est renouveler la compréhension d'un phénomène en le mettant différemment en lumière. De plus, il rajoute qu'une théorisation ancrée est construite et validée simultanément par la comparaison constante entre la réalité observée et l'analyse en émergence. (Paillé, 1994, p. 150). Par sa démarche itérative de théorisation progressive d'un phénomène, son évolution n'est ni prévue ni liée au nombre de fois qu'un mot ou qu'une proposition apparaît dans les données. L'analyse débute en même temps que la collecte des données, tout comme la recherche heuristique.

Alors, mon processus d'analyse, à partir de ce modèle de l'analyse de théorisation ancrée m'a permis de développer le niveau de conscience face au questionnement de mon expérience personnelle des blessures psychosociales, en me référant constamment à la question de recherche « pourquoi et en quoi je me sentais blessée dans ma pratique

professionnelle et comment je pouvais me prémunir de ce que je ressentais comme des blessures psychosociales au sein des organisations? ».

Voici ce que Paillé (1994, p. 149) nous présente, à partir d'une adaptation de la « grounded theory »<sup>11</sup>, les six (6) étapes de l'analyse par théorisation ancrée. En effet, elle est conçue comme méthode d'analyse de données « Quoi faire avec les données, comment les analyser? ». Voir le traitement de l'analyse sous l'angle d'étapes successives d'une démarche itérative.

1. La codification : étiqueter l'ensemble des éléments présents dans le corpus initial;
2. La catégorisation : où les aspects les plus importants du phénomène à l'étude commencent à être nommés;
3. La mise en relation : étape où l'analyse débute véritablement;
4. L'intégration : moment central où l'essentiel du propos doit être cerné;
5. La modélisation : où l'on tente de reproduire la dynamique du phénomène analysé;
6. La théorisation : consiste en une tentative de construction minutieuse et exhaustive de la « multidimensionnalité » et de la « multicausalité » du phénomène étudié.

Alors, pour moi, les étapes d'analyse par l'analyse de théorisation ancrée se sont déroulées plutôt en alternance. Par le ressenti j'ai identifié une réalité d'atteinte à l'intégrité provenant, semblait-il, de ces expériences de blessures psychosociales au sein des organisations. De ceci s'enchaînait trois (3) réactions à ma dynamique personnelle : une réalité de rupture, une réalité de perte de sens et une réalité de résonance. Entre autres, ici, on peut faire référence à l'étape de la codification selon Paillé (1994).

---

<sup>11</sup> Grounded theory : Approche de théorisation empirique et inductive mise de l'avant en 1967 par Glaser et Strauss. Paillé, 1994. L'analyse par théorisation ancrée. Hors thème. Cahiers de recherche sociologique, no 23, 1994.

Par contre les étapes de la mise en relation, l'intégration, la modélisation se sont construites et validées simultanément par la comparaison constante entre la réalité observée et l'analyse en émergence. La catégorisation a permis d'identifier trois dimensions identitaires atteintes par les blessures psychosociales au sein des organisations : le « JE » personnel, le « JE » professionnel, le « JE » organisationnel et quatre (4) niveaux de compréhension au phénomène des blessures psychosociales au sein des organisations. Le premier niveau de compréhension situe « les effets des blessures : une réalité inévitable ». Le deuxième met en perspective « un regard réaliste : contrer le piège de la victimisation ». Le troisième décrit comment « le pouvoir de la distanciation<sup>12</sup> » par sa qualité et la présence attentive de la voie intuitive, apporte un sens et fait du sens; une compréhension plus profonde du réel. Le quatrième niveau de compréhension est l'importance de maintenir « un espace confortable au sein des organisations, par le positionnement des 3 « JE » » « le pouvoir de la distanciation » et la présence à soi.

#### ***2.2.4 La quatrième étape, selon Craig : La communication***

La quatrième étape de la recherche heuristique selon Craig (1978) consiste à articuler les découvertes afin de pouvoir les communiquer aux autres. Donc, à cette étape, il s'agit pour moi de vous communiquer mes découvertes du phénomène étudié que j'ai décrit au chapitre suivant, ma compréhension de mon expérience des blessures psychosociales au sein des organisations.

---

<sup>12</sup> C'est une attitude de discernement et de détachement face à la réalité; en recentrant la situation et en départageant les fausses croyances, les perceptions et les émotions distorsionnées de la réalité.

## ***CHAPITRE 3***

### ***MA COMPRÉHENSION DE MON EXPÉRIENCE***

### ***DES BLESSURES PSYCHOSOCIALES AU SEIN DES ORGANISATIONS***

*« La vie ne se comprend que par un retour en arrière  
alors qu'on ne la vit qu'en allant de l'avant »  
Soren Kierkegaard*

La présente réflexion sur les blessures psychosociales au sein des organisations prend ses racines de mon expérience personnelle. Elle doit se lire en tenant compte qu'elle s'est écrite dans un contexte en perpétuelle remise en question. Ce parcours fut une aventure imprévisible par des prises de conscience assez bouleversantes. Une quête de sens qui n'a pu s'objectiver qu'à travers de multiples remous. En conséquence, je tiens à préciser au lecteur que cet état de fait a induit à l'occasion un message empreint de ressentiment, de blessures partiellement résolues.

Je présente une analyse qui porte essentiellement sur l'aspect introspectif d'un phénomène psychosocial<sup>13</sup> en lien avec des interrelations vécues en milieu de travail. Cette réalité est devenue le sujet de recherche qui a préalablement fait émerger, par intuition, cette clairvoyance à une réalité des blessures psychosociales vécues et ressenties comme une atteinte à l'intégrité de la personne au sein des organisations.

---

<sup>13</sup> Est la dimension interactive de comportement humain (Myers et Lamarche, 1992, Vallerand, 1994).

En effet, il s'agit d'une expérience singulière qui décrit la représentation, la compréhension et la transformation intérieure d'une expérience de blessures reliées à la pratique professionnelle. Une quête de sens pour comprendre les impacts et les conséquences à travers un cheminement existentiel. À première vue c'était la présence de sentiments de non reconnaissance qui prenaient toute la place, semaient la confusion et qui m'ont plongée dans l'incompréhensible. Mon premier réflexe a été d'adopter une attitude de victimisation où je rendais l'environnement organisationnel<sup>14</sup> responsable de mes blessures.

La présente recherche a permis, particulièrement, de me situer face au phénomène des blessures psychosociales au sein des organisations, de développer des moyens pour contrer le piège de la victimisation et de me prémunir de celles-ci. Je vous invite à regarder la figure 1 à la page 60 qui résume les découvertes et témoigne également des quatre (4) niveaux de compréhension qui découlent de cette recherche existentielle. Au premier niveau de compréhension j'ai décrit les effets des blessures comme « une réalité inévitable ». Ces effets se divisent en trois (3) réactions distinguées : la première par « une réalité de rupture », la deuxième par « une réalité de perte de sens » et la troisième par « une réalité de résonance ». Chacune d'entre elles portaient une atteinte à l'intégrité de la personne. Ainsi, j'ai été confrontée à un important malaise existentiel identitaire qui s'est distingué en trois (3) dimensions : le « JE » personnel, le « JE » professionnel et le « JE » organisationnel et sur lesquelles je reviendrai.

---

<sup>14</sup> J'entends par cette appellation tout ce qui touche, traite de l'aspect relationnel, les politiques, le fonctionnement, l'administratif au sein d'une organisation (définition par l'auteur).

Chemin faisant, j'ai identifié un deuxième niveau de compréhension par l'ajout « d'un regard réaliste ». À ce moment là j'avais le sentiment, si je ne faisais rien, je risquais de rester dans un malaise de victimisation. Donc, une conscience de mieux en mieux aiguisée prend forme vis-à-vis les répercussions des blessures que je ressentais. Une prise de conscience qui est devenue de plus en plus rassurante. Elle m'a permis de cerner l'importance de développer par la présence à soi, l'assurance d'un regard bienveillant et nécessaire au besoin de reconnaissance, à contrer l'impact et les conséquences d'expériences que j'avais qualifiée de blessantes et ressenties comme tel aux trois dimensions identitaires. Avec ce nouveau regard cet état est devenu moins culpabilisant et plus facile à comprendre.

Le troisième niveau de compréhension est « le pouvoir de la distanciation ». Il a permis d'explorer les différents enjeux<sup>15</sup> et identifier ceux pouvant avoir un risque d'atteinte de blessures. J'ai porté une attention particulière à l'imputabilité personnelle et l'imputabilité systémique. Cette étape à départager l'imputabilité a été confrontant. Il en ressortait surtout du ressentiment. Toutefois, ce regard vers l'imputabilité est crucial et déterminant parce qu'il apporte une paix intérieure une fois affranchi d'où l'importance de l'accueillir comme un processus en soit. Aborder l'aspect de l'imputabilité personnelle et de devoir s'assumer dans un tel processus est un exercice d'humilité.

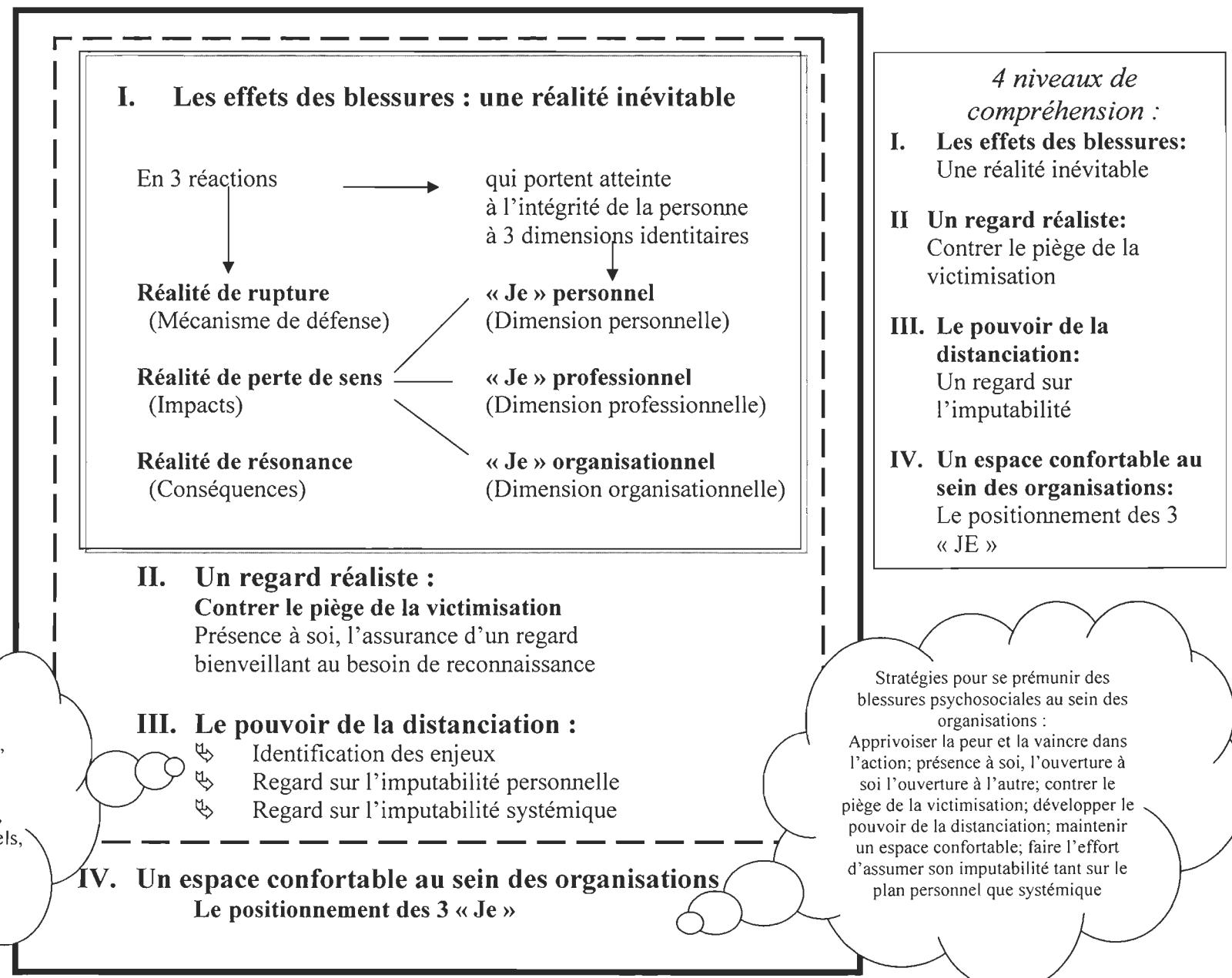
Enfin, un quatrième niveau de compréhension est « le maintien d'un espace confortable » au sein des organisations par le positionnement des trois (3) « JE »

---

<sup>15</sup> La notion d'enjeu se définit comme « La valeur que chacun attribue à une action; ce qu'il peut perdre ou gagner au-delà des objectifs de cette action » (Bernoux, 1985, p. 154).

identitaires : le « JE » personnel, le « JE » professionnel et le « JE » organisationnel pour qu'ils puissent s'affirmer vis-à-vis différents niveaux de besoins. Ici, ayant identifié avec plus de conviction la réalité des blessures psychosociales au sein des organisations comme phénomène d'atteinte à l'intégrité de la personne j'ai développé certaines stratégies qui m'ont permis de me positionner par « le pouvoir de la distanciation ». Je me suis concentrée à la présence à soi, l'ouverture à soi l'ouverture à l'autre. J'ai adopté l'attitude de distanciation tout en demeurant vigilante face au piège de la victimisation (une réaction possible quand on est confronté à ses blessures).

L'appriboisement de la peur m'a aidé à vaincre l'attitude de victimisation dans l'action et soutenu particulièrement par l'effort d'assumer mon imputabilité. Cette démarche m'a accordé l'aisance au sein des organisations ce qui m'assure maintenant la qualité d'un espace confortable dans ma pratique professionnelle. C'est l'assise du positionnement des trois (3) « JE » : le « JE » personnel, le « JE » professionnel, le « JE » organisationnel. Regardons maintenant ce processus qui a été pour moi libérateur et porteur de sens.

**Figure 1*****Le phénomène « Des blessures psychosociales au sein des organisations : une atteinte à l'intégrité de la personne »***

### ***3.1 Ma première représentation : Une réalité insidieuse ou le choc de perte de sens***

Comme mentionné précédemment, l'éclosion du sujet de recherche a mis en perspective un tableau de blessures vécues et non résolues durant mes vingt années de pratique professionnelle. Le rappel de ce vécu de blessures a éveillé la douleur des besoins non satisfaits. Comme première interprétation, j'ai qualifié cette réalité d'insidieuse et j'ai été choquée de prendre conscience de l'ampleur de ce vécu parce que cela avait porté atteinte à l'intégrité. Je m'en voulais à ce moment là de ne pas m'être mieux protégée. Je réalisais l'impact de cette construction qui avait porté ombrage à la dimension identitaire de ma personne.

Alors à cette étape-ci, ce qui est devenu troublant pour moi, comme le précise Moustakas (1968) à l'étape 2 du processus de recherche heuristique(référence au chapitre 2, page 39), fut la découverte d'un scénario démontrant un état de perte de sens pendant plus de vingt (20) ans d'expérience professionnelle. Pour moi, ceci se résumait par de la désolation. Que faire de ces ressentiments de non reconnaissance, de ces émotions de colère, de ces tensions éprouvées à travers le souvenir d'épreuves marquantes? Face à ce terne constat, je me sentais blessée. Puis, honteusement, j'ai admis que « j'étais meurtrie ». Quelle confusion existait en moi! Je devais reconnaître que je portais des blessures et que celles-ci me déstabilisaient. J'étais paralysée par la peur. Je craignais de ne pas trouver la voie à l'atteinte d'une sécurité intérieure. J'avais besoin d'entendre une voix apaisante pour raviver, chez moi, l'espoir et la vitalité.

### **3.2 Premier niveau de compréhension « Les effets des blessures : une réalité inévitable »**

Tout d'abord chez moi, les blessures psychosociales au sein des organisations ont provoqué trois (3) réactions : la première « une réalité de rupture », la seconde « une réalité de perte de sens » et la troisième « une réalité de résonance ». Elles ont porté atteinte à l'intégrité de la personne. Donc, ce phénomène a induit dans ma dynamique personnelle des impacts et des conséquences que je n'identifiais pas totalement sur le moment. La question que je me suis posée a été: « comment se produisait ce phénomène chez moi ? ».

#### **3.2.1. Première réaction aux blessures : Une réalité de rupture**

La réalité de rupture a été la première réaction au vécu de blessures chez moi en s'exprimant par une attitude de fermeture. J'ai éprouvé du ressentiment envers l'environnement organisationnel. Mes sentiments de loyauté sont devenus confus. La communication était difficile, j'étais méfiante. J'étais en attente de reconnaissance.

J'ai retracé des citations de mes journaux où il ressortait des sentiments de non reconnaissance. J'en cite quelques-unes :

« J'ai l'impression que l'on nivelle ma pratique professionnelle. Je perçois que la pertinence d'action spécifique à ce champ de pratique est peu comprise et non partagée. Il est difficile de faire sa place lorsque nous exerçons une pratique solo. Il est difficile d'exprimer ma différence. Je suis envahie par le sentiment de doute. J'ai l'impression de ne plus avoir de repères. Je me sens abandonnée et en plus je m'ennuie dans mon travail.» (Extrait du journal professionnel) ».

Ce constat m'a amenée à questionner les impacts de cette réalité de rupture. Évidemment ceci m'a exposée une deuxième réaction en lien avec les blessures

psychosociales : « la réalité de perte de sens ». J'ai dû admettre sur le bout des lèvres que j'étais aux prises avec un malaise existentiel qui s'exprimait par de la tristesse. Heureusement pour moi, les réflexes de combattante se sont activés!

### ***3.2.2 Deuxième réaction aux blessures : Une réalité de perte de sens***

Or, de toute évidence pour moi, une deuxième réaction se vivait au niveau de l'impact de mes blessures vécues et non résolues à ce moment là. J'ai été confrontée à un contexte de perte de sens aux trois dimensions identitaires : le « JE » personnel, le « JE » professionnel et le « JE » organisationnel. Cette intuition et ce scénario de perte de sens m'ont fait identifier l'insécurité dans laquelle je me retrouvais. Je souhaitais comprendre comment j'avais vécu cette réalité existentielle aux trois (3) dimensions identitaires? Je voulais clarifier ce qui appartenait à chacune d'entre elles en me demandant s'il y avait un lien à faire avec le sentiment de reconnaissance? J'éprouvais particulièrement du ressentiment induit par mes blessures passées. Par exemple, au « JE » personnel je ressentais une perte d'estime de soi, au « JE » professionnel je rencontrais une perte d'intérêt face à la réalité du travail et au « JE » organisationnel je ressentais le rejet. Ce constat de perte de sens faisait appel à l'urgence de me réapproprier du sens et rapidement pour me permettre de me raccrocher. Il n'y avait vraiment rien de rassurant, l'énergie n'y était tout simplement pas. Je n'éprouvais plus d'élan. Je sentais la motivation dériver. Je vivais une panne d'intérêt face à la pratique professionnelle.

Cette deuxième réaction a éclaboussé des sentiments d'insécurité. Je me suis accrochée au désir de comprendre les effets rencontrés à ma réalité de praticienne. J'éprouvais surtout le besoin de panser cette douleur ressentie au plan psychique. Je me sentais très vulnérable et à fleur de peau.

### ***3.2.3 Troisième réaction aux blessures : Une réalité de résonance***

La troisième réaction est devenue le témoin à la résonance d'atteinte à l'intégrité de la personne qui provenait de ce vécu des blessures que je ressentais et qui n'étaient non résolues. Je me rendais à l'évidence que ceci était relié à du refoulement et à du déni ce qui est venu exposer la conséquence des premiers effets à une réaction de rupture et à une réalité de perte de sens. C'était le chaos. Je n'avais alors plus le choix de me mettre au clair avec les conséquences de ces blessures. J'ai eu peur d'avoir atteint mes limites et de ne plus pouvoir me « retrousser ». Je ne savais pas vraiment comment faire face au malaise existentiel. J'étais dans le doute et de plus, je savais pertinemment bien que je devais traverser la tourmente de ces sentiments qui me paralysaient.

J'ai senti le besoin de prendre soin de moi. Toutefois, je devais clarifier la résonance des impacts et des conséquences de ce vécu en lien avec la pratique. Pour ce faire, j'ai choisi de retenir seulement ce qui se présentait à la conscience en écho et ce qui était porteur de sens au questionnement existentiel. C'était loin d'être simple. Un peu gauchement, j'ai osé regarder l'Ombre et évidemment que j'ai craint le dévoilement de cette réalité parce que j'étais envahie de sentiments de honte et de culpabilité.

« Ai-je peur de découvrir l’Ombre ou la peur du regard de l’autre? Tel, un face à face avec une réalité de manque car, je l’identifie et je le reconnais ce peu de confiance en soi et cette faible estime de soi. Pourquoi accorder une si grande importance au regard de l’autre? Je veux absolument comprendre quel besoin je tente de répondre en agissant ainsi? Semble-t-il derrière toute action il y a une intention. Pour l’instant face au regard de l’autre j’ai plutôt l’impression de lui renvoyer ce que je ressens. » (Extrait du journal personnel).

### **3.3. Deuxième niveau de compréhension : «Un regard réaliste»**

J’ai poursuivi avec un peu plus de conviction sur la pertinence de mon sujet de recherche. Je voulais mieux situer mon imputabilité cependant, à cette étape et malgré ma bonne volonté j’ai rencontré de la résistance de ma part parce que je doutais en mes capacités et particulièrement, j’éprouvais du ressentiment face au regard de l’autre. La découverte de ce spectacle plutôt décevant m’a fait comprendre partiellement la désorganisation dans laquelle je me retrouvais. J’étais aux prises avec le sentiment de peur, le ressentiment et la colère. J’étais dans une impasse.

#### **3.3.1 L’apprivoisement de la peur à l'aide de l'analyse praxéologique : « L'ouverture à soi l'ouverture à l'autre »**

Voici mon cheminement à partir d’une analyse praxéologique pour saisir l’incompréhensible : « pourquoi et en quoi je me sens blessée dans ma pratique professionnelle et comment je peux me prémunir de ce que je ressens comme des blessures psychosociales au sein des organisations »? Dans cet exercice j’ai été attentive à des situations où je me sentais blessée. En lien avec cela, j’ai choisi une situation significative

qui me questionnait, qui me causait problème, où j'ai eu l'impression qu'elle représentait l'enjeu de la question de recherche : « pourquoi je me sentais insatisfaite de moi? » Je me suis appuyée sur la définition de Saint-Arnaud (2002) : l'analyse praxéologique est « une démarche structurée visant à rendre l'action consciente, autonome et efficace, grâce à une conceptualisation issue de l'action et validée dans l'action ». (St-Arnaud, 2002).

Pour appliquer cette méthode j'ai choisi une situation interactive vécue dans mon milieu de travail où je me suis sentie démunie et humiliée. Je me suis engagée à la décrire telle qu'elle s'était présentée. J'ai décrit ce que j'avais fait comme gestes, comme actions, ce que j'avais dit, ce que les autres avaient dit, ce que j'avais pensé, ce que j'avais ressenti dans cette situation. J'ai procédé à une description générale du contexte en décrivant brièvement ce qui l'avait précédé.

J'ai fait une description du dialogue dans un tableau en le divisant en deux colonnes. Dans la colonne de droite, j'ai inscrit des faits et gestes et j'ai décrit ou j'ai nommé ce qui se passait de façon générale et dans la colonne de gauche, j'ai inscrit ce que j'ai pensé et ce que j'ai éprouvé comme émotion. Je m'en suis tenue à l'essentiel de ces interactions sans jugement, sans interprétation, sans analyse.

Une fois cette description effectuée je me suis située par rapport au but initial où l'intention principale était de comprendre : « pourquoi et en quoi je me sentais blessée dans ma pratique professionnelle et comment je pouvais me prémunir de ce que je ressentais comme des blessures psychosociales au sein des organisations »? Je me suis demandée si cette description était fidèle au but recherché. Pour conclure l'exercice de l'analyse

praxéologique, je suis revenue sur les détails de cette situation sans y apporter de modifications en notant ce que je ressentais et ce que je pensais. À titre d'exemple, voici un extrait d'un dialogue de la situation interactive vécue dans mon milieu de travail.

Ce que je pense, ce que j'éprouve	Faits et gestes de façon générale
<ul style="list-style-type: none"> <li>J'aimerais ça que les gens sortent de ma vie. Surtout ceux dont je me méfie. Pour moi, la présence de ces derniers est indésirable et celle-ci dans mon intimité me répugne. Je ressens de l'aversion.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>« Je n'y peux rien face à cette rumeur qui court à mon sujet. Par contre, je peux dire que je ressentais ce poids que l'on me projetait. Je sais aussi que ça peut en servir quelques-uns de laisser courir cette rumeur. Notre système est ainsi fait; on entretient du potinage au détriment des autres. Tu sais pour certains, je peux être perçue comme dérangeante, celle qui confronte et en conséquence devenir un bouc émissaire parce qu'ici c'est une façon de faire. »</li> <li>Je ne me comporterai certainement pas en victime même si j'aimerais que les organisations prenne soin de moi. ».</li> </ul>

J'ai présenté cette analyse praxéologique à un groupe de travail de dix (10) participants du groupe de coopérative de productions de savoirs. Ai-je besoin de vous nommer ici la peur du jugement qui m'habitait à l'effet de présenter au groupe de travail cette réalité de blessure vécue au sein de mon milieu de travail ? Face à cette situation j'éprouvais un sentiment d'humiliation et dans lequel je ne voyais pas d'issue. Bref, c'était très gênant de présenter une expérience où j'ouvrerais sur ce vécu de ma perception de l'Ombre. J'ai pris le risque. J'ai choisi de faire confiance au processus proposé et de

m'investir dans la confiance que je portais aux membres du groupe de travail. En lien avec ce dévoilement public ça me démontre ma capacité de pouvoir m'accorder un regard de compassion. Je me félicite pour ce lâcher prise qui m'a permis d'expérimenter l'humilité.

Cette analyse praxéologique a été inspirée d'une situation du 11 septembre 2002 et elle visait à m'apporter une meilleure compréhension sur le « pourquoi et en quoi je me sentais blessée dans ma pratique professionnelle et comment je pouvais me prémunir de ce que je ressentais comme des blessures psychosociales au sein des organisations? » Dans un premier temps, j'ai travaillé à partir de la construction d'une méthode de décryptage où j'ai recoupé trois thèmes : le ressenti, la résistance et le regard de l'autre. Ils se sont définis comme suit :

- a) Le ressenti par : *Comment je me sens?*
- b) La résistance par : *Comment j'actualise mon besoin de protection?*
- c) Le regard de l'autre par : *En quoi suis-je atteinte par le systémique et son influence?*

« Comment j'actualise mon besoin de protection? Je prends conscience que je m'isole. Je me protège en me repliant sur moi-même. Je ne m'affirme pas envers la peine que j'éprouve face à la mobilisation d'un groupuscule au sein de mon milieu de travail. Je me sens humiliée par cette façon de faire et pourtant, je maintiens des non-dits face à cette émotion. Est-il plus sage de prendre des distances ? Je veux comprendre cette souffrance ? Elle origine de quel schème? De quel territoire de guerre s'agit-il? » (Extrait de la grille d'analyse)

« Certains regards me gênent, me glacent. J'ai peur du jugement en plus de le ressentir dans mon corps. J'aimerais tant en être indifférente. Je ressens dans ces regards de l'ingérence qui porte atteinte à l'intégrité. J'aimerais que les organisations prennent soin de moi. Je suis en attente de respect. J'accepte de nommer que je me sens humiliée par la mobilisation d'un groupuscule au sein de mon milieu de travail et en plus j'éprouve de la gêne de nommer ceci, c'est comme d'avouer le rejet que je ressens. Pour la première fois, j'éprouve une sensation de vide à l'intérieur de moi, le discours intérieur autodestructeur reste tranquille, il ne se mêle pas de la partie. Est-ce le début d'un possible état de distanciation entre moi et le regard de l'autre? » (Extrait de la grille d'analyse).

« Cette réalité de la peur du regard de l'autre est teintée de la tristesse qui m'habite. J'identifie des doutes et un trait perfectionniste chez moi. Cette tristesse, je l'identifie mieux, elle me provient de ce schème de privation affective et d'exclusion qui me poursuit depuis mon enfance. » (Extrait du journal personnel).

« Cette dernière réalité m'a rappelé une situation que j'ai vécu à l'âge de sept (7) ans où je devais à la demande de mon enseignante, aller présenter à la mère supérieure mes résultats alors que j'étais la seule de la classe avec une note de 100 %. Mère supérieure était une personne en apparence très sévère. D'un seul regard elle pouvait assurer l'ordre dans toute son école. Je n'étais pas très rassurée d'aller rencontrer, seule, cette autorité mais en même temps j'étais très fière de moi pour cette dictée sans fautes. Le temps de le dire, ma dictée est devenue une abomination, j'avais omis des points sur les i et des barres sur les t. J'étais devenue le temps d'un éclair une incapable à l'atteinte d'un 100%. Je me sentais coupable de cette négligence qui avait fait sortir l'attirail de reproches par mère supérieure. Évidemment l'honneur ce n'était pas pour moi. Le retour en classe fut extrêmement gênant et le retour à la maison pas plus réconfortant. Car, selon ma mère je devais me soumettre à l'autorité de mère supérieure. Mais moi, je n'aimais pas mère supérieure. » (Extrait de « Je me souviens » de la période de l'enfance).

« Aujourd'hui je sais que ce vide ressenti dans l'attente de reconnaissance est un faux vide. Ce besoin de le remplir est une fausse illusion. Maintenant, je comprends ce que je dois faire en lien avec le regard de l'autre, il s'agit plutôt de faire le vide de ce trop plein chez moi. Je dois partir de mes besoins pour répondre au besoin d'actualisation en affrontant les peurs du regard de l'autre. » (Extrait de mon journal personnel).

Dans un deuxième temps, j'ai effectué un autre recoupage à partir des principaux commentaires et observations qui ont été apportés par le groupe de travail. Les thèmes que j'ai retenus pour les fins d'analyse sont :

- d) *Commentaires généraux.*
- e) La résistance par : *moyens de protection utilisés.*
- f) *Changement – moyens à développer / nouvelles stratégies.*

Cette expérience de co-développement est venue démasquer la représentation que j'avais de l'affirmation de soi, ce qui fut très surprenant! Particulièrement, un des commentaires en écho qui me précisait que les non-dits pourrissaient l'existence. Ceci dit,

je ne pouvais plus ignorer l'interrogation que cela a soulevée chez moi. Je reconnaissais que cet état de fait interpellait le respect de soi.

En reconnaissant que je n'étais pas le regard de l'autre et que je n'avais aucune responsabilité face à ce phénomène de miroir a apporté l'émergence de la distanciation à l'attitude d'écoute. En l'occurrence, cela a diminué les attentes du besoin de protection. Un tel regard a favorisé le lâcher prise face à un besoin illusoire de reconnaissance. Ce constat a questionné mes valeurs et mes intentions. En plus, j'ai compris que ces blessures partaient de moi, du schème de la pensée. Il devenait impératif de ne plus me laisser atteindre par les enjeux présents au sein des organisations et de leurs interférences.

J'ai mieux saisi comment les commérages créaient des préjudices et c'était bien malheureux car ces derniers étaient pour la plupart des jugements, des préjugés et des projections. D'ailleurs, j'ai constaté pour moi, comment ces rumeurs étaient faussées et en conséquence empoisonnait l'environnement organisationnel en plus de m'empoisonner l'existence. Je devais aussi admettre que mon milieu de travail pouvait être aux prises avec des enjeux que je qualifiais de pervers quand ils utilisaient ces rumeurs sans fondement.

Dans un troisième temps à cette analyse praxéologique j'ai salué l'actualisation de mon potentiel. Bien ancré, il était resté muet, en retrait mais toujours présent. Des prises de conscience rendues possibles par ce face à face avec l'attitude de fermeture et les peurs m'ont fait réaliser que je m'éloignais de l'individualité.

Cette dernière partie de l'analyse praxéologique m'a amenée à saisir l'importance d'apprivoiser la colère pour ainsi libérer la charge émotive si destructive pour ma personne. Par exemple, j'ai réalisé l'importance de regarder les besoins d'actualisation et de faire

l'effort d'améliorer leur expression. Une attitude empathique envers moi-même était nécessaire pour répondre au besoin de reconnaissance comme vous le verrez plus loin. Alors, apprendre à me distancer du regard de l'autre était devenu une règle de base. Je saisissais mieux le phénomène de l'Ombre en lien avec le schème de la pensée car il m'apparaissait que ce besoin de reconnaissance recherché était une solitude de l'existence mal assumée.

« Il est certain que la représentation que je m'étais faite de la situation présentée au groupe de travail s'est modifiée. Je salue mon courage d'avoir osé présenter l'Ombre en exposant ma vulnérabilité malgré la honte éprouvée. Au contraire, tout ceci m'a permise d'éclairer l'Ombre. Rompre ce silence me permet de découvrir la douceur de la tristesse lorsqu'elle se libère. Finalement cela m'apporte l'ouverture, l'empathie, l'accueil. » (Extrait du journal de l'étudiante)

À ce stade-ci, j'ai souhaité tendre vers une compréhension plus profonde du réel et apprendre comment je pouvais me prémunir vis-à-vis cette réalité des blessures pour mieux me protéger. À ces égards, j'ai voulu apporter une attention à la transformation qui se vivait de l'intérieur et particulièrement face au climat organisationnel. J'ai choisi de poursuivre cette réflexion par le support de l'analyse praxéologique. Je me suis offert le privilège de m'approprier des stratégies de protection véritable, d'acte d'amour par respect de soi et par besoin d'actualisation de soi.

En conséquence, j'ai apporté des modifications pour les prochaines grilles d'analyse afin de poursuivre ma démarche sur ma question de recherche en subdivisant les éléments suivants :

- le ressenti - la résonance par : comment je me sens? - j'entends quoi? - je vois quoi? j'imagine quoi?
- la blessure par : comment j'assure mon besoin de protection?

- le regard de l'autre par : est-ce plutôt l'influence du pouvoir cédé?
- le systémique par : est-ce l'influence des enjeux systémiques ou de mes enjeux?

### ***3.3.2 Contrer le piège de la victimisation***

L'accompagnement de mon directeur de maîtrise a été capital à cette étape-ci. Il m'a amenée à reconnaître les sentiments de colère refoulée. J'ai accepté d'écrire, à la demande de celui-ci, l'historique de ma pratique. Cet exercice d'écriture a été extrêmement embarrassant. J'en ai repoussé l'échéance plus d'une fois, « j'ai procrastiné », je préférais réfléchir sur la pratique en devenir mais il ne l'entendait pas ainsi. Il insistait sur cet engagement que j'avais pris. De prime à bord, cela ne représentait aucun intérêt, pour moi, d'écrire sur cette expérience passée. J'éprouvais face à celle-ci du dégoût et c'était à mes yeux, vide de sens. Je sentais au cours de cette écriture la rage qui m'habitait et lorsque je décrivais sur ce vécu j'étais extrêmement tendue. Mon journal en témoigne :

« Mon corps est en manque d'énergie ces jours-ci. J'ai mal dans mon corps. J'ai l'impression de couvrir une grippe musculaire, j'ai tellement mal dans ma chair. Cette fatigue dans tout mon corps me pèse et me fait ressentir le vide qui m'habite ». (Extrait du journal personnel)

J'ai compris, bien malgré moi, que l'on n'échappait pas si facilement aux blessures vécues. J'ai été vite rattrapée par celles-ci dans les trois dimensions identitaires : le « JE » personnel, le « JE » professionnel, le « JE » organisationnel. De fait, je percevais de mieux en mieux comment les trois réactions : la réalité de rupture, la réalité de perte de sens et la réalité de résonance étaient ressenties dans ces trois dimensions identitaires.

Cette reconnaissance de la colère non liquidée m'a amenée à vouloir me sortir de la posture de victime mais l'émergence d'une maladie en a voulu autrement. Malgré tout, je retiens tout particulièrement que celle-ci fut une voie de passage important.

### ***3.3.3 Présence à soi, l'assurance d'un regard bienveillant au besoin de reconnaissance***

À l'automne 2002, j'ai été ralentie par une douleur froide très intense, très envahissante dans tout mon corps. J'ai été paralysée par une insupportable douleur qui s'étendait dans toute ma chair. Ce mal venu s'appelle « polyarthrite rhumatoïde » et il a été diagnostiqué durant l'hiver 2003. Ainsi, ce corps endolori m'a soumise à de terrifiantes limites. J'arrivais à peine à répondre à mes besoins de base. Ce fut l'effondrement, j'ai perdu brutalement mon autonomie. Apeurée par cette réalité, j'ai lutté et je me suis acharnée à survivre. Ce fut un véritable tourbillon qui me faisait perdre tous mes repères. Ce mal, cavalièrement venu, voulait-il me livrer un message ... mais lequel ? Je me retrouvais par cette affliction dans un état de détresse, de perte de repères et de fatigue extrême. Alors, je me suis demandée si j'étais capable d'admettre qu'il s'agissait de fatalité. C'était la grande noirceur. À ce moment, je côtoyais une froide solitude qui me plongeait dans le néant. Quelle souffrance je rencontrais autant sur le plan physique que psychologique ! J'ai chevauché brièvement l'instinct de mort tellement la douleur était insoutenable. Ce bref moment de douleur intense aura été d'une part, un moment glorieux car il m'a ramenée sur la voie de la rémission et d'autre part, il m'aura permis de me

recenter et de me rappeler le sens de la vie même si je continue à vivre avec cette maladie.

Malgré tout, la vie m'a souri; mes proches m'ont été d'un grand secours.

« Cette maladie que veut-elle me communiquer ? Mes limites ? Me force-t-elle à devenir consciente de la terreur que je me suis fait vivre ? Je me méfie d'elle car, elle me rend dans un état de lassitude (un symptôme de cette maladie) et lorsque je suis aux prises avec cette sensation je me perds facilement. Je ressens un vide d'énergie qui me gruge et aussi la présence de ce discours intérieur autodestructeur contribue à saboter ma vie. « Ce vide d'énergie » est-ce une réalité qui cherche à se faire entendre malgré moi ? » (Extrait du journal personnel)

Pour la deuxième fois dans mon processus de recherche je me suis laissée guider par l'intuition et j'ai pris une autre voie de passage à l'approfondissement de « l'intériorité ». Je me suis résignée devant ce constat d'impuissance psychologique et physique et je voulais croire que je n'avais plus rien à perdre mais tout à gagner. J'ai consenti à apprivoiser la peur. Consciemment, j'acceptais le compromis de découvrir ce que je refusais probablement de voir. J'ai choisi de considérer cette maladie comme une voie de passage vers un destin plus lumineux. J'ai débuté la méditation d'attention telle que décrite au chapitre 2, à la page 47.

« Ce mal envahissant me plonge dans un vide d'énergie tant psychologique que physique. Comment rentrer en contact avec cette matière ? Comment communiquer avec cette souffrance ? Cette souffrance que veut-elle abandonner ? Je sens un appel de lâcher prise mais j'ai peur de ne pas pouvoir l'atteindre, de ne pas pouvoir atteindre la voie de la guérison. Cette volonté m'échappe. Je suis figée par ce désir de comprendre la construction de cette douleur ? Pourquoi vouloir mettre des mots à ce que je ressens ? La vitalité n'est pourtant pas des mots ni des maux. Je ne peux pas abdiquer, je le sais malade ce corps, je sens trop bien la douleur et je suis consciente du malaise. J'ai trahi mon corps et je me suis trahie par manque d'Amour. » (Extrait de notes suite à un exercice de méditation d'attention, journal personnel)

J'ai essayé de me distancer de la douleur physique qui minait mon énergie. Cette maladie me saisissait d'horreur et j'avais peur de ce que la douleur me témoignait. J'ai choisi, comme aide, d'entreprendre une psychothérapie avec l'approche biofeedback. De plus un traitement en physiothérapie durant un an et demi accompagné d'un programme de « back work » de six (6) semaines, le mouvement (gymnastique sensorielle), la méditation d'attention, des lectures choisies par synchronicité ont accompagné mon quotidien. Ce choix fut judicieux puisqu'il m'a aidée à développer dans le rapport à soi la possibilité de créer une distanciation entre le « JE » personnel et la maladie. Je refusais de me considérer comme malade, je travaillais à me sortir de la posture de victime. Malgré l'insécurité, j'ai choisi de parcourir la douceur de l'intérieurité. Ce fut un changement de cap. J'ai délaissé en douceur le règne des peurs pour intérioriser le règne de la paix intérieure.

En effet, j'ai appris à partager avec mon corps l'essence de l'existence et je suis devenue plus à l'écoute vis-à-vis ces manifestations en agissant plutôt qu'en subissant.

« Je me sens plus en contact avec l'intérieurité, une sensation de paix intérieure que je peux maintenant ressentir dans mon corps. Je saisir l'espace qu'elle peut prendre. Maintenant je peux dire que je conscientise cette place que nous partageons ensemble dans un respect mutuel, une quête de bien être. Je suis bien avec ce que je suis et avec ce que je porte. Je me sens en ouverture. Parfois je me referme parce que je me sens blessée et je le ressens dans mon corps. Je prends conscience de mon vieux pattern. Alors, j'utilise mes nouveaux repères pour exorciser ce malaise. »  
(Extrait du journal personnel)

Cette complicité avec mon corps m'a fait voir les dommages involontaires que je lui ai fait subir en refoulant la colère suite à ces expériences des blessures psychosociales au sein des organisations. Ainsi, une attitude d'ouverture face à ces ressentiments m'a amenée à avoir un peu plus de compassion envers l'Ombre. Cet accueil a été un élément clé pour

être en contact avec l'individualité comme, « le sentiment de s'appartenir, d'être un avec soi-même, de faire un tout avec son univers personnel, et de trouver plaisir à exercer sa volonté et à maîtriser son existence ». (Corneau, 2000).

### ***3.4 Troisième niveau de compréhension « Le pouvoir de la distanciation »***

Je conscientisais, de mieux en mieux, comment la vulnérabilité au regard de l'autre avait déteint sur la construction de mes blessures. À ce moment là, l'attitude de la distanciation m'a aidait à recentrer la situation en départageant les fausses croyances, les perceptions et les émotions distorsionnées de la réalité.

Toujours en lien avec cette quête de sens le processus poursuivi de la distanciation répondait en premier lieu au besoin d'unicité et à l'amélioration de l'estime de soi. Pour ce faire, j'ai travaillé à acquérir des habiletés pour mieux me protéger. En ce sens, face aux trois différents « JE » en ayant un regard réaliste et bienveillant envers les enjeux auxquels je me sentais confrontée. Les lectures que j'ai choisies portaient principalement sur le processus d'individuation et la victimisation. À ces égards, je souhaitais développer un réflexe de protection intuitif par l'attitude de la distanciation afin de contrer le piège de la victimisation et ainsi prendre soin du besoin de reconnaissance.

De plus, je reconnaissais un peu mieux l'impact de l'existence de ce que j'identifiais comme des enjeux et de ces effets pervers à la réalité des blessures psychosociales au sein des organisations. Je ne pouvais plus nier la réalité de ces interférences compte tenu de

leurs résonances à mon expérience. Elles avaient eu un impact tout au long du parcours de ma pratique et cela avait créé un malaise existentiel.

Le pouvoir de la distanciation est devenu pour moi un outil très puissant. J'ai fait l'exercice de la déconstruction de la peur du regard de l'autre. La maladie (PAR) a été, pour moi, une voie de passage. Sa présence est devenue l'éveilleur de la conscience. La présence à soi m'a permis de distinguer le « JE » personnel, le « JE » professionnel, le « JE » organisationnel. Ainsi, j'ai appris à mieux habiter mon espace. Maintenant, je sais qu'il me revient la responsabilité de m'assurer un espace confortable au sein des organisations et pour ce faire, je dois être au clair avec mes propres enjeux et particulièrement envers ceux de l'influence systémique.

### ***3.4.1 Identification des enjeux***

En janvier 2002, j'ai eu à explorer la réalité d'enjeux d'origine systémique. Ce n'était pas banal car je constatais que cette réalité pouvait être en lien direct avec les conséquences des blessures vécues et ressenties. Je réalisais donc que je n'étais pas consciente des enjeux que je portais conséquemment, je ne pouvais pas être totalement présente à cette réalité. Ce fut toute une surprise! Ce constat m'interpellait et il devenait primordial de connaître mes enjeux et ceux de l'influence systémique.

Mon postulat était que dans un tel contexte j'éprouvais de la méfiance au sein des organisations. J'avais également constaté que cette réalité laissait derrière moi des traces

d'insatisfaction. Elles étaient maintenues par du ressentiment relié à l'expérience passée de blessures. Par conséquent, elles accentuaient un état de stress et de rébellion intérieure.

J'ai exploré par le biais du groupe de coopérative de productions de savoirs, la légitimité de se distancier face aux enjeux au sein des organisations. Ceci m'a amenée à me positionner dans ma différence et publiquement je me suis affirmée dans ce sens. J'ai nommé dans le groupe la peur paralysante qui m'habitait face au regard de l'autre. Le groupe est devenu mon miroir, un laboratoire. J'ai expérimenté parmi eux et avec eux l'affirmation du besoin de reconnaissance au sein des organisations.

#### *3.4.1.1 Mes enjeux et les interférences*

L'exercice consistait à identifier, chez moi, l'origine des blessures psychosociales au sein des organisations. J'ai répertorié dix contextes de réalités différentes s'inspirant de l'expérience des blessures psychosociales de la praticienne, du ressenti et de la réalité observée au cours de la présente recherche. Ils ne sont pas en ordre d'importance.

1. Les « bugs » du système : « Les retards répétés aux réunions, les changements de rendez-vous entre gestionnaires et intervenants à la dernière minute... Ces réalités me font vivre de la frustration particulièrement lorsque la rencontre est perçue à mon niveau comme essentielle à la poursuite du travail engagé. Cela a pour effet de ralentir le processus et j'en éprouve parfois de l'impatience».

2. La vitesse de croisière : « L'absence ou la lenteur de suivis aux dossiers qui sont partagés entre des partenaires impliqués dans l'atteinte d'objectifs communs. Cette réalité est de plus en plus présente et par conséquent provoque de la déception chez moi. Les organisations sont de plus en plus complexes ce qui ne facilite en rien le travail de partenariat. Les décisions administratives sont plutôt longues à nous parvenir sur le terrain. Pourtant l'action est « ici et maintenant ».
3. Un manquement au suivi : « Je trouve que les organisations ont de la difficulté à assurer les suivis au niveau de l'application des orientations, aux projets en cours, à la programmation et au support d'équipe. Par exemple depuis 1995, l'organisation où je suis actrice a eu tout près de huit (8) directeurs généraux en plus de nouveaux cadres intermédiaires. Plusieurs propositions de changements nous ont été présentées. L'apparence d'une absence de continuité me laisse miroiter un contexte d'improvisation. De plus, je suis confrontée par l'impression d'y voir peu de suivis dans les engagements et les orientations retenues ».
4. Les procédures hiérarchiques : « Elles sont assez bien établies cependant, elles sont peu développées sur le plan transversal. J'entends par là que les responsabilités, les fonctions et les rôles sont pour ainsi dire non définis. À défaut d'encadrement il n'y a pas de délégation de responsabilités. Les habiletés de communication pourraient se développer tout comme les compétences reliées au travail d'équipe ».
5. L'attitude d'imputabilité : « Celle-ci est peu développée. Je demeure en attente pour rencontrer cette attitude dans les relations personnelles, interpersonnelles,

professionnelles, syndicales, hiérarchiques, systémiques et organisationnelles. J'ai davantage l'impression d'assister à de la personnalisation des problèmes en pointant un bouc émissaire ».

6. Les niveaux de conscience : « Ici, ce sont des attitudes de fermeture face aux différences d'opinions, de valeurs, d'approches, voire même envers le champ de pratique et la compétence de l'autre. Selon moi, ces interférences reposent sur le fait que l'on n'identifie pas son ignorance sur la réalité de l'autre, on pourrait parler de « L'ignorance de ne pas connaître son ignorance ». Pourtant la différence de l'un n'enlève rien à la différence de l'autre».
7. Les mesquineries humaines : « J'ose nommer ici que l'on rencontre parfois de l'immaturité dans les enjeux personnels et interpersonnels. Elle interfère sur le climat de travail d'équipe et sur le climat de l'environnement organisationnel. La réalité est, plus souvent qu'autrement, beaucoup plus complexe que la vérité des préjugés. Malheureusement, c'est souvent la dernière partie de cette réalité que j'observe au niveau des enjeux interpersonnels. Nous sommes en présence de relations humaines; il s'agit de personnes qui se rencontrent et qui sont exposées aux limites personnelles de chacune ».
8. La reconnaissance professionnelle : « Cette réalité m'a suivie tout au cours de cette pratique comme sexologue éducatrice. Selon moi, le rôle de l'éducation à la sexualité est minimisé tout comme les compétences auxquelles fait appel ce champ de pratique. Ceci me désappointe parce que je vois comment le savoir sexologique est peu connu

et reconnu. J'aimerais me sentir plus utile face à ce savoir. Je constate comment la pratique sexologique est victime de préjugés ».

9. L'abus de pouvoir : « Je trouve toujours décevant de rencontrer cette attitude au sein des organisations. Pour moi tous les leviers organisationnels ne sont pas épargnés. Il s'agit avant tout d'une attitude personnelle qui fait appel à la compétence du savoir être ».
10. Les enjeux politiques et administratifs : « Contrairement à l'avant projet de la réforme de la santé du Québec en 1995, ces dernières années, l'implication et l'engagement de notre organisation provient principalement d'enjeux politiques de chacun des trois paliers gouvernementaux c'est-à-dire, ceux du provincial, du régional et du local. En fait, ceux-ci sont devenus de plus en plus agissants sur la dispensation de l'offre de services auprès de la population. Cette réalité contribue grandement à changer ma vision face à ce système organisationnel en perpétuelle mutation. Un état d'insécurité est né de la crainte du devenir de cette nouvelle gouverne. Je comprends que cette dernière est particulièrement sous l'influence d'enjeux politiques tramés, pour une majorité d'entre eux, par des luttes de pouvoir ».

Alors, ces interférences ont été des indicateurs pour m'amener à reconnaître que l'on ne doit pas s'étonner de retrouver dans les systèmes l'omniprésence d'effets pervers intentionnels ou non. Je crois qu'ils sont en lien avec des représentations existentielles qui se confrontent entre elles. Celles-ci sont teintées de valeurs individuelles et nous confrontent au contexte de la multi rationalité. Cela m'a présenté comment la réalité était

complexe et qu'il était souhaitable d'éviter de tomber dans le piège du jugement, du préjugé, de la distorsion et surtout de s'en prémunir.

### ***3.4.2 Les enjeux hiérarchiques***

L'enjeu hiérarchique est un espace où je me sens plus vulnérable. C'est pourquoi j'ai trouvé important d'en faire un point plus détaillé. Je me suis souvenue qu'initialement cette remise en question de ma représentation des organisations s'était amorcée à partir d'une croyance que je m'étais construite suite à une profonde blessure vécue au sein de mon milieu de travail. Pour illustrer mon propos j'ai fait référence à l'exercice réflexif « Je me souviens ». Ici, je me suis rappelée un autre exemple que j'avais décrit lors de cet exercice<sup>16</sup>.

« Je me souviens de cette rencontre avec X et Y. (C'était une période difficile au tout début de la réforme Rochon du réseau de la santé et déjà l'on pouvait ressentir l'impact de ses retombées sur le climat de travail. On voyait une division entre les travailleurs. L'insécurité palpable faisait naître des tensions à la moindre contrariété.) Par téléphone je suis convoquée par Y alors que j'étais en intervention dans une école. Immédiatement je dois retourner au CLSC pour une rencontre de clarification entre X, Y et moi-même.

L'objet : Malentendu entre un cadre supérieur et moi.

J'avais entrepris des procédures de grief qui dénonçait une situation où je me croyais être victime d'abus de pouvoir par un cadre supérieur. Cette convocation par X consistait à me demander de sauver la face de son cadre supérieur en retirant le grief en cours. J'ai été estomaquée d'une telle demande par X. J'étais renversée de la teneur des propos alors que le but de la rencontre visait à trouver une solution au litige. « Comment accepter cet affront? » J'ai dû faire face à la situation malgré que cette offre me plaçait dans un état de confusion,

---

<sup>16</sup> Le souvenir que je décris parle de l'interprétation de mon expérience. Cette citation doit se lire sans préjudice aux acteurs concernés par cette situation.

Je qualifiais cette proposition d'inacceptable. Je la jugeais même. Comment une personne intelligente pouvait soumettre un tel arrangement? Je n'en revenais tout simplement pas, je me sentais blessée. Il me demandait d'acquiescer à cette volonté. Pour lui, le plus important était de « sauver la face de son cadre » et c'étaient précisément ses paroles. J'entendais dans ces propos qu'il n'était pas grave pour moi d'accepter l'humiliation en vue d'un bon règlement. Pourtant, il était tout à fait légitime de ma part de déposer un grief. J'avais accepté de bonne foi à me présenter pour discuter de ce malentendu. J'étais prête à souscrire dans une solution au problème mais pas à n'importe quel prix. C'était le premier geste où j'exerçais mes droits par des règles syndicales. Je n'arrivais surtout pas à comprendre comment il pouvait se sentir légitimé de vouloir procéder ainsi? Ce qui me restait de cette confrontation était un conflit, un sentiment d'humiliation et une demande dont je ne pouvais pas endosser et surtout pas à mon détriment. » (Extrait de l'exercice « Je me Souviens »)

Cette confrontation a été troublante. J'en suis ressortie avec des blessures personnelles.

J'ai interprété cette situation comme de la violence parce que je voyais et je ressentais de l'abus de pouvoir. J'ai été très déçue de constater que cette attitude pouvait être présente dans mon milieu de travail. À ce moment-là, pour me protéger de cette situation, j'ai voulu croire « qu'une organisation n'avait presque pas de cœur ». Je savais trop bien que la construction de cette représentation fût une attitude de protection mais d'un grand secours. Malgré cela, j'éprouvais le besoin de me distancier à la réalité des enjeux hiérarchiques, de leurs impacts et de leurs interférences au sein des organisations.

J'ai poursuivi ma démarche réflexive en me demandant « Qu'est-ce qu'une organisation? Je me suis butée aux questions suivantes et elles ont agi comme source d'influence à mon cheminement.

- Une organisation se construit à partir de quoi? Elle se construit sur quoi? Où puise-t-elle ses fondements? Qui? Comment? Pourquoi?

- Son espace est occupé par qui? Comment? Quelles sont ses règles, ses enjeux? De quelles valeurs s'imprègnent-elles? (démocratie, gestion participative ou de tout autre système politique)?
- Quel est le niveau de compréhension de son système? Comment le distingue-t-il? Comment?
- Comment est géré le statut hiérarchique par opposition et/ou par distinction? Partageons-nous réellement un regard d'imputabilité? Est-il distingué et/ou partagé?
- Peut-on parler de complémentarité entre intervenants et gestionnaires. Si oui, ça répond à quoi et aux besoins de qui?

### ***3.4.3 Regard sur l'imputabilité personnelle et l'imputabilité systémique***

Le concept d'imputabilité est devenu une valeur essentielle pour moi. J'ai reconnu que je réagissais promptement lorsque je suis confrontée à l'absence de l'attitude d'imputabilité au sein des organisations. J'ai davantage l'impression d'être témoin de l'attitude de la personnalisation des conflits qui vise principalement un bouc émissaire.

« L'utilisation d'un bouc émissaire est une tentative pour dominer la différence. Dans sa forme la plus bénigne, elle conduira à pointer l'autre du doigt en l'affublant d'une étiquette dévalorisante. Voilà pourquoi ce sont toujours les autres qui sont paresseux, menteurs, égocentriques et rarement soi-même. Nous les affublons de ce qui nous dérange en nous et que nous ne reconnaissions pas. (...) Il s'agit de dénigrer l'autre et de s'en servir comme cible. Ainsi on peut tranquillement continuer à ignorer ce qui se trame en soi. Les projections de l'Ombre sur un bouc émissaire n'ont pas d'autres fonctions que de permettre d'échapper à des peurs ou à des terreurs domestiques. (...) Partout, on tente de dominer et de rendre vulnérable ceux qui sont différents. On peut également isoler celui que l'on veut dominer, pour l'empêcher de nous faire peur. Accuser faussement, pointer du doigt, humilier, écraser, mettre à part et, isoler dans un ghetto, terroriser...autant de façons de se cacher l'intolérable différence. » (Corneau, 2003, p.132).

J'ose imaginer un climat de travail harmonieux où chacun pourrait assumer son imputabilité et ce, pour tous les acteurs impliqués, peu importe la place que nous occupons au sein des organisations.

À titre d'exemple, je reviens sur cet événement cité à la page 82 et vécu dans le passé qui a porté atteinte à l'intégrité. Cette expérience humiliante m'a conduit à faire l'exercice, par souci de protection, d'une réflexion sur le rôle de l'imputabilité des acteurs impliqués dans un contexte de blessures. Ma compréhension a été de saisir comment l'imputabilité est écartée dans les enjeux relationnels, et ce, à plusieurs leviers de fonctionnement organisationnel et c'est dommage.

Sans nul doute pour moi, la réalité d'interférence au sein des organisations a laissé ses traces : j'ai été dans un état de perte de sens à mon travail et je me suis rendue malade. Il m'arrive de reconnaître des enjeux dans les attitudes des uns et des autres, dans les paroles, dans les gestes et dans les actions vis-à-vis les autres. Maintenant je comprends mieux comment les interférences systémiques sont reliées à des constructions teintées de valeurs personnelles dans les comportements que j'ai perçus de dérangeants au sein des organisations. L'influence des interférences est soutenue par des enjeux qui se confrontent parfois, voire même violemment. Il m'a semblé important d'identifier mes enjeux car je croyais qu'ainsi cela pouvait m'apporter un atout pour me protéger et de plus, contrer leurs impacts négatifs. Pour moi, les blessures psychosociales au sein des organisations ont été marquantes et je ne peux pas perdre de vue qu'elles provenaient de moi et de l'environnement organisationnel. Il a été très pertinent de reconnaître ces deux sources d'influences. Cela a aidé à éléver le niveau de conscience face à ce qui revient à

l'imputabilité personnelle et à l'imputabilité systémique. Maintenant, je m'autorise à nommer que la réalité des blessures psychosociales vécues et ressenties au sein des organisations ont porté atteinte à l'intégrité et elles ont contribué à de la démobilisation.

### ***3.5 Quatrième niveau de compréhension « Un espace confortable au sein des organisations »***

De plus en plus, je me sens dans un état de bien être dans mes rapports relationnels au sein des organisations. J'ai la conviction qu'une attitude de distanciation y est pour quelque chose. Je rencontre les mêmes enjeux mais, maintenant je sais mieux les dépister et les identifier. En effet, cette attitude me donne des ailes et je me sens allumée par cette compréhension. Je me suis permise d'innover à travers l'ouverture à soi l'ouverture à l'autre. J'ai poursuivi mon processus de changement par la présence à soi. J'ai accueilli cet espace parce que c'était le mien ! Je sais que je suis encore dans un processus de quête de sens. Je le poursuis par une vitesse de croisière à petits pas, une longue et longue marche où le parcours m'offre les merveilles d'un paysage que je ne peux que contempler.

« La dernière semaine fut l'expérience de l'acceptation de mes limites. Une nouvelle construction de celles-ci s'est transformée par le déclic que ces dernières peuvent être une force et devenir mes frontières. Je ressens la sensation d'une libération par ce goût agréable de me positionner. Je ressens cette douceur de me retrouver au cœur de mes besoins. Je m'accueille et je prends le temps de me centrer. » (Extrait du journal personnel)

La voie de passage par la maladie m'a permis de comprendre que c'est dans mon corps (ne l'oublions pas, il a des antennes) que s'est produite, en premier, cette sensibilité intuitive

vis-à-vis le phénomène des blessures psychosociales au sein des organisations qui ont porté atteinte à l'intégrité de la personne. Mes découvertes m'ont amenée à une autre voie de passage par le pouvoir de la distanciation pour contrer le piège de la victimisation. Ce positionnement est devenu important car il m'a autorisé à prendre une distance face aux effets des blessures psychosociales. Une surveillance pointue a pu protéger l'intégrité de la personne. En d'autres mots, il ne faut surtout pas perdre de vue qu'il est question ici de relations humaines. Alors c'est pourquoi qu'elles sont bien malgré nous imprévisibles et parfois incontrôlables.

### ***3.5.1 Le positionnement des 3 « JE »***

La clairvoyance d'assurer le « maintien d'un espace confortable au sein des organisations » a consisté à me positionner face aux trois dimensions identitaires : par l'assise d'un « JE » personnel », l'assise d'un « JE » professionnel et l'assise d'un « JE » organisationnel. J'ai compris que je n'avais aucun contrôle sur les interférences systémiques et j'ai cherché comment ne plus me laisser atteindre. Cet exercice m'a permis de découvrir ce que je ne voulais plus. En fait, je voulais vivre au quotidien un rapport de respect mutuel. J'ose rêver d'une ambiance de plaisir qui déteint sur le climat de travail.

Comme il s'agit d'une recherche heuristique, ici l'intuition a été encore au service de la créativité. J'ai été attentive au ressenti « ici et maintenant ». J'ai débuté cette expérimentation avec le support de la méditation :

« Pour me préparer avant les rencontres de comité de travail en équipe, les réunions, je fais une séance de méditation. Je m'assure d'être bien centrée pour rester concentrée sur l'objet de la rencontre. Pendant le déroulement des rencontres, si je ressens un malaise physique ou une tension dans mon corps, je me permets un recul ; je reste à l'écoute de ce malaise en respirant calmement. Au besoin, avec délicatesse je me distancie de la table. Je m'assure que mes pieds sont bien au sol, je dépose mes mains sur mon ventre et je prends le temps de bien sentir ma respiration. Je reste en contact avec ma respiration. Je maintiens mon attention au contenu de la rencontre. Je cherche plutôt à comprendre le sens de ce qui est en train de se dire. Je me concentre sur cet enjeu afin de valider si ce malaise m'appartient vraiment. La prudence est de mise pour ne pas tomber dans le piège de l'enjeu de l'autre. Cette lecture permet de ne pas laisser la place à l'impulsivité, au jugement, ne pas me mettre en mode réaction et de rester calme. Je peux y réfléchir plus tard pour ne pas laisser de malentendus déteindre sur le climat de travail.

S'il s'agit de tensions relationnelles l'enjeu est beaucoup plus à risque pour une réaction au phénomène des blessures psychosociales. Les mécanismes de défense se pointent en un éclair. Je ne dois pas perdre de vue la vulnérabilité du besoin de reconnaissance et la peur du regard de l'autre. Ici, une analyse praxéologique s'impose pour libérer les distorsions, pour démasquer les jugements et les interprétations pour m'accompagner dans un contexte où je me sens blessée dans ma pratique. Prendre le temps de faire cette analyse me permet de prendre une distance affective en plus de m'en tenir qu'à mon imputabilité, le reste ne m'appartenant pas. Une telle distance me libère à la fois des tensions ressenties dans mon corps.

Face aux enjeux politiques et administratifs la prudence est de rigueur. Je dois faire l'effort de comprendre les règles administratives, le projet de loi 25 (Réforme Couillard), les politiques administratives, le plan d'organisation et son fonctionnement, les cadres de références des différentes pratiques professionnelles. Cette compréhension peut être utilisée comme outil indispensable à la collaboration et comme contribution personnelle au bon fonctionnement de l'environnement organisationnel. Choisir un mode rationnel plutôt qu'un mode affectif. Les enjeux risquent de ne pas avoir d'impacts. Ainsi je suis à l'extérieur des interférences et par ailleurs à l'abri de celles-ci.» (Extrait de l'élaboration de stratégies pour m'assurer un espace confortable au sein des organisations, journal de l'étudiante)

### ***3.5.2 Ma découverte***

Pour me prémunir des blessures psychosociales au sein des organisations j'opte pour le positionnement des trois dimensions identitaires.

Par le « JE » personnel : les valeurs d'authenticité, la transparence, l'ouverture à soi l'ouverture à l'autre qui prévalent à la présence à soi et m'assurent une haute surveillance à l'intégrité de la personne.

Par le « JE » professionnel j'ose prendre l'espace de parole sans craindre « mère supérieure ». J'affiche mon positionnement face à mon rôle professionnel. Pour moi, c'est par « le pouvoir de la distanciation » que j'arrive à afficher cette différence autorisée et ainsi lui assurer son expression.

Le « JE » organisationnel doit me garantir un espace confortable. J'évite de tomber dans le piège de l'interférence systémique des enjeux. Lorsque j'ai l'impression d'être dans un contexte d'interférence d'enjeux je prends des distances pour ne pas me laisser atteindre par des jugements, des préjugés, de la distorsion ou le clivage. Je prends une distance parce que je retiens surtout de mon expérience personnelle que tout ceci est souvent empoisonné et en conséquence, à risque « des blessures psychosociales au sein des organisations ». Maintenant, je fais le choix de me positionner en respectant les règles, les politiques administratives, les cadres de références, les orientations ministérielles etc. Je choisis de faire partie de la solution car, selon moi, y participer c'est oser la créativité, en plus de se sentir utile à l'environnement organisationnel. Je m'engage à souscrire dans des valeurs d'authenticité et de transparence.

Pour conclure, le positionnement des 3 « JE » consiste à m'assurer « le maintien d'un espace confortable au sein des organisations ». L'assise d'un « JE » personnel « par la présence à soi » : un regard bienveillant au besoin de reconnaissance et le pouvoir de

distanciation pour m'assurer la protection de l'intégrité de la personne. « Le « JE » personnel exerçant une surveillance aiguisee au niveau de l'intégrité de la personne.

L'assise du « JE » professionnel « par la présence à soi » : un regard réaliste et le pouvoir de la distanciation pour m'autoriser l'espace de parole. Le « JE » professionnel exerçant une surveillance respectueuse vis-à-vis l'espace de parole.

L'assise du « JE » organisationnel « par la présence à soi » : un regard réaliste et le pouvoir de la distanciation pour me procurer un abri vis-à-vis les interférences systémique des enjeux. Le « JE » organisationnel exerçant une surveillance par la présence à soi pour se prémunir et contrer l'interférence systémique de ces enjeux.

Donc, pour assurer un espace confortable et se prémunir des blessures psychosociales par le positionnement des 3 « JE » identitaires : le « JE » personnel », le « JE » professionnel et le « JE » organisationnel, la présence à soi peut assurément devenir une discipline à s'imposer en plus d'être facile à intégrer à de saines habitudes de vie.

## ***CONCLUSION***

*« Il faut un obstacle nouveau pour un savoir nouveau. Veille périodiquement à éléver de nouveaux obstacles afin d'exercer ton intelligence à inventer de nouvelles parades. »*  
Salomé

Vous qui m'avez lue, je ne peux garder sous silence cette persévérance que j'ai poursuivie tout au cours de ce processus réflexif. Cette précieuse complice m'a mise sur le chemin du dépassement de soi; à l'atteinte du renouvellement de la pratique professionnelle et à la rémission de la maladie (PAR). Plusieurs découvertes se sont présentées sur ce passage. Je suis d'abord partie d'une réalité inévitable des effets des blessures psychosociales qui ont porté atteinte à l'intégrité de la personne, pour me rendre progressivement à un espace confortable au sein des organisations, un aménagement transformable.

L'apprivoisement de la maladie m'a démontré dans cette voie de passage, les merveilles de la potentialité de l'individu. J'ai répondu au besoin de reconnaissance par l'ajout d'un regard bienveillant, une attitude de distanciation et la présence à soi face « au phénomène des blessures psychosociales : une atteinte à l'intégrité ». Aujourd'hui, dans cette transformation existentielle, je deviens par le processus d'individuation.

Au cours de la validation de mon expérience personnelle j'ai rencontré deux personnes, séparément, ayant vécu des blessures psychosociales au sein des organisations. Le partage fut très riche et exposa les similitudes rencontrées, individuellement, et particulièrement, au premier niveau de compréhension du phénomène « Les effets des

blessures : une réalité inévitable comme conséquence d'atteinte à l'intégrité. » Le plus étonnant fut comment l'incompréhensible pour qui ces réalités des blessures vécues, par celles-ci, a étouffé le dévoilement des sentiments éprouvés. Pour les deux blessées, l'impact de ces expériences a eu raison d'elles. Elles ont dû être en arrêt travail car leur santé était menacée.

D'abord, ce sont des personnes souffrantes que j'ai rencontrées. « La souffrance est le signal d'alarme qui chez les êtres humains, manifeste qu'ils sont en porte-à-faux avec l'élan central de la vie en eux. » (Corneau, 2003, p. 89). J'entendais leur détresse. Leur expérience de blessures a porté à chacune d'entre elles une atteinte à l'intégrité. Ces personnes avaient besoin de parler de cette souffrance, de témoigner de celle-ci, d'être accueillies dans cette réalité taboue. Je dis tabou car dans les organisations ce que nous rencontrons plus souvent qu'autrement, c'est le déni, l'ignorance de cette réalité d'impacts et de conséquences sur la dynamique personnelle. Il semble être difficile d'assumer son imputabilité, d'être sensible à la réalité de l'autre, simplement de comprendre.

Le phénomène des blessures psychosociales au sein des organisations est loin d'être anodin puisqu'il amène des gens dans une profonde détresse, à une perte de sens reliée à leur travail et voire même à contribuer à rendre malade et pour certaines ne pas pouvoir s'y remettre. Pour les organisations, elles sont contagieuses, systémiques et empiriques et empêchent l'humain de se dépasser. Rompre le silence de cette réalité, oser la nommer, agir en conséquence pour se protéger est garant d'une libération d'un stress non justifié et inacceptable pour la personne.

Vaincre et se prémunir des blessures psychosociales au sein des organisations est une finalité en soi réalisable. Avant tout, on doit pouvoir assumer son imputabilité personnelle et l'imputabilité systémique. Pour une personne blessée : l'espoir d'un jour meilleur se dessine par la présence à soi et l'Amour de soi. « Panser ses blessures ... une question de temps ... une question de présence ... ». Pour les organisations : l'espoir d'un climat harmonieux à l'environnement organisationnel se construit par la compréhension indispensable du respect de la personne, sans celle-ci nous régressons. Je crois que, collectivement nous pouvons nous assurer des jours meilleurs dans nos milieux de travail en s'efforçant d'élever le niveau de conscience à la réalité de cette contamination des blessures psychosociales au sein des organisations.

## **BIBLIOGRAPHIE**

- Arcand, Michelle, et Lorraine Brissette. 1998. **Échec au Burnout : Guide à l'intention des intervenants sociaux**. Montréal : Les Éditions de la Chenelière Inc. 140 p.
- Basco, Monica Ramirez. 2000. **Y a-t-il des perfectionnistes heureux?**. Montréal : Le jour éditeur. 305 p.
- Bennet Goleman, Tara. 2002. **L'alchimie des émotions : Comment l'esprit peut guérir le cœur**. Paris : Éditions Robert Laffont. 359 p.
- Bernoux, F. 1985. **La sociologie des organisations**. Paris : Éditions du Seuil.
- Brunet, Luc, et André Savoie. 2003. **La face cachée de l'organisation : Groupes, cliques et clans**. Montréal : Les Presses de l'Université de Montréal. 157 p.
- Corneau, Guy. 2000. **La guérison du cœur : Nos souffrances ont-elles un sens?** Montréal : Les Éditions de l'Homme. 283 p.
- Corneau, Guy. 2003. **Victimes des autres, bourreau de soi-même**. Montréal : Les Éditions de l'Homme. 341 p.
- Corneau, Guy. 2007. **Le meilleur de soi**. Montréal : Les Éditions de l'Homme. 329 p.
- Dufour, Daniel. 2003. **Les tremblements intérieurs : Accepter et vivre ses émotions**. Montréal : Les Éditions de l'Homme. 133 p.
- Dufour, Daniel. 2005. **Les barrages inutiles : Ces pensées qui rendent malade**. Montréal : Les Éditions de l'Homme. 134 p.
- Fortin, Bruno. 2001. **La gestion du stress au travail**. Montréal : Éditions Les Consultations Pédagogiques Fortin Inc. 145 p.
- Fortin, Bruno. 2002. **La gestion des émotions**. Montréal : Les éditions CPF. 147 p.
- Hirigoyen, Marie-France. 1998. **Le harcèlement moral : La violence perverse au quotidien**. Paris : Éditions la Découverte et Syros. 251 p.
- Hirigoyen, Marie-France. 2001. **Le harcèlement moral dans la vie professionnelle : Démêler le vrai du faux**. Paris : Éditions la Découverte et Syros. 443 p.
- Houde, Renée. 1999. **Les temps de la vie : Le développement psychosocial de l'adulte**. Boucherville : Gaëtan Morin Éditeur. 449 p.
- Labonté, Marie-Lise. 2000. **Au cœur de notre corps : Se libérer de nos cuirasses**. Montréal : Les Éditions de l'Homme. 153 p.

- Labonté, Marie-Lise. 2001. **Se guérir autrement c'est possible : Comment j'ai vaincu ma maladie.** Montréal : Les Éditions de l'Homme. 173 p.
- Labonté, Marie-Lise. 2003. **Le déclic : Transformer la douleur qui détruit en douleur qui guérit.** Montréal : Les Éditions de l'Homme. 253 p.
- Landry, Carol, et Jean-Marc Pilon, sous la direction 2005. **Formation des adultes aux cycles supérieurs : Quêtes de savoirs, de compétences ou de sens?** Québec : Presses de l'Université du Québec. 216 p.
- Larivey, Michelle. 2002. **La puissance des émotions : Comment distinguer les vraies des fausses.** Montréal : Les Éditions de l'Homme. 329 p.
- Larivey, Michelle. 2004. **Le défi des relations : Comment résoudre nos transferts affectifs.** Montréal : Les Éditions de l'Homme. 304 p.
- Matté, Gabor. 2003. **Quand le corps dit non : Le stress qui démolit.** Montréal : Les Éditions de l'Homme. 350 p.
- Pauchant, Thierry C. et collaborateurs. 1996. **La quête du sens : Gérer nos organisations pour la santé des personnes, de nos sociétés et de la nature.** Montréal : Éditions Québec / Amérique Inc. 359 p.
- Sarrasin, Nicolas. 2005. **Petit traité antidéprime : 4 saisons dans le bonheur.** Montréal : Les Éditions de l'Homme. 364 p.
- Sarrasin, Nicolas. 2006. **Qui suis-je? Redécouvrir son identité.** Montréal : Les Éditions de l'Homme. 282 p.
- Servan-Schreiber, David. 2003. **Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse.** Paris : Éditions Robert Laffont. 301 p.
- St-Arnaud, Yves. 1999. **Le changement assisté : Compétences pour intervenir en relations humaines.** Montréal : Gaëtan Morin Éditeur. 224 p.
- St-Arnaud, Yves. 2007. **Le psy livre : Penser pour mieux vivre.** Montréal : Les Éditions de l'Homme. 107 p.
- Tremblay, Jean-Luc. 2006. **La performance par le plaisir : Propulser votre carrière et votre organisation vers des sommets inégalés.** Montréal : Les Éditions Transcontinentales. 218 p.
- Vézina, Jean-François. 2001. **Les hasards nécessaires : La synchronicité dans les rencontres qui nous transforment.** Montréal : Les Éditions de l'Homme. 217 p.
- Interactions. Revue semestrielle, Psychologie des relations humaines, volume 6, numéro 1, printemps 2002. **Praxéologie et résistance,** sous la direction de Lucie Mandeville. Université de Sherbrooke. 228 p.

Recherche sociale. 2002. 3<sup>e</sup> édition. Sous la direction de Benoît Gauthier. **De la problématique à la collecte des données.** Sainte-Foy : Presses de l'Université du Québec. 529 p.

### **Recueils de textes**

- Craig, Peter Erik. 1978. « La méthode heuristique : Une approche passionnée de la recherche en science humaine ». Traduction du chapitre consacré à la méthodologie tiré de la thèse doctorale de l'auteur. « THE HEART OF THE TEACHER A HEURISTIC STUDY OF THE INNER WORLD OF TEACHING ». Boston University Graduate School of Education. 1978. Traduit par A. Haramein. Automne 1988. 81 p.
- Delauriers, J.P. 1991. « Recherche qualitative : Guide pratique ». Montréal : McGraw Hill Editors. 142 p.
- Gauthier, Benoît. 1997. « Recherche sociale : De la problématique à la collecte de données ». Sainte-Foy. 530 p. Chapitre 3 : La spécification de la problématique, Jacques Chevrier.
- Legault, Maurice, et André Paré, 1995. Cahier de la recherche en éducation, volume 2, numéro 1, p. 123 à 164. « Analyse réflexive : Transformations intérieures et pratiques professionnelles ». Université Laval, Québec.
- Moustakas, Clark. 1973. Chapitre 11, p. 132. « Psychologie et libération de l'homme ». Bryenthal, J.F.T. 1973. Verrières : Gérard et CO.
- Paillé, Pierre. 1994. Cahiers de recherche sociologique. Numéro 23. « L'analyse par théorisation ancrée ». Université de Sherbrooke.
- Paré, André. 1987. Le Journal : « Instrument d'intégrité personnelle et professionnelle. Le centre d'intégration de la personne de Québec ». 81 p.