

## PREAMBULE

### *LA GUERRIERE ET LA PEUR.*

Il était une fois une jeune guerrière à qui son maître dit qu'elle devait engager le combat contre la peur. Elle ne voulait pas le faire. Ça lui semblait trop agressif, effrayant, hostile. Mais le maître la poussa, non sans lui donner quelques instructions avant la bataille.

Quand le jour du combat arriva, la jeune guerrière se tint d'un côté et la peur de l'autre. La première se sentait bien petite face à la seconde, qui avait l'air grande et courroucée. Toutes deux avaient leurs armes. Mais il fallut faire le premier pas. La jeune guerrière s'enhardit, avança vers la peur, se prosterna trois fois et lui demanda: « Puis-je avoir la permission de me mesurer à vous ? »

*Rapport-gratuit.com*  
LE NUMERO 1 MONDIAL DU MÉMOIRES 

La peur, agréablement surprise, lui dit : « Merci d'avoir tant de respect pour moi. Il est rare qu'on sollicite ma permission. La plupart du temps, je m'impose sans qu'on m'y ait invitée. »

Alors la jeune guerrière lui demanda : « Comment puis-je vous vaincre ? » La peur répliqua : « Je parle très vite et je m'approche tout près de votre visage : voilà mes armes. Généralement, vous vous troublez et vous faites tout ce que j'ordonne.

Mais si vous ne faites pas ce que je vous dis, je n'ai aucun pouvoir. Vous pouvez m'écouter, avoir du respect pour moi et même être convaincue de l'influence que j'ai sur vous, mais si vous ne m'obéissez pas, je suis totalement désemparée. »

C'est ainsi que la jeune guerrière apprit à vaincre la peur : en l'accueillant, sans pour autant lui laisser le dernier mot.

Cela paraît incroyable mais c'est pourtant ainsi que ça fonctionne : il faut avoir un certain respect pour sa frousse, comprendre comment nos émotions ont le pouvoir de nous faire tourner en rond. Cette introspection nous aide à découvrir comment nous augmentons notre douleur et notre confusion. Accepter la peur, ne pas lui refuser l'entrée de notre esprit et une certaine emprise sur notre corps, mais sans la laisser dicter notre conduite, c'est le meilleur moyen de la combattre.

Grâce à l'attention portée à nous-mêmes, nous pouvons voir la peur au moment où elle surgit. Nous pouvons la relativiser, la comparer au reste de notre vie. Nous comprenons le processus et nous évitons la réaction en chaîne qui transforme une peur d'abord minuscule en monstruosité inéluctable. (Godefroy, 2003)

## RESUME

Dans le cadre de cette maîtrise en études des pratiques psychosociales, cette recherche porte sur la transformation de la gestion des émotions ; passant d'un contrôle anxigène à un processus d'appivoisement du monde émotionnel. L'être humain ressent au quotidien des émotions, il peut décider ou non de les vivre. J'aborderai dans ce mémoire, tant dans ma pratique personnelle que professionnelle, les diverses voies de passage pour atteindre une gestion émotionnelle saine, les origines et les expériences vécues face à l'anxiété ainsi que les effets de l'appivoisement des émotions face à ma satisfaction et à mon mieux-être au travail. J'explorerai également les alliés et les écueils de ce processus de transformation pour découvrir mon propre cheminement d'adaptation à mes émotions.

Cette recherche s'inscrit dans une démarche qualitative avec une approche autobiographique et une approche praxéologique sous forme de récit épistolaire entre deux personnages qui s'accompagnent dans cette quête de satisfaction. L'analyse des données a été effectuée avec la théorisation ancrée afin de bien camper la théorie dans mon quotidien expérientiel.

En conclusion, cette recherche est le tremplin pour me permettre de sortir de cette armure protectrice pour appivoiser le monde des émotions qui l'entoure et de retrouver une vie satisfaisante.

MOTS-CLÉS :

ACCOMPAGNEMENT, ANXIÉTÉ, APPRIVOISEMENT, BLASON, CHANGEMENT,  
CONTROLE, CROISSANCE PERSONNELLE, EMOTION, ESTIME DE SOI,  
EXPERIENCE, GESTION EMOTIONNELLE, JOURNAL CRÉATIF®, PRATIQUE,  
RECHERCHE AUTOBIOGRAPHIQUE, RECHERCHE PRAXÉOLOGIQUE, SANTÉ  
MENTALE, TRANSFORMATION, VIE.



## TABLE DES MATIERES

REMERCIEMENTS .....	II
PRÉAMBULE.....	III
RÉSUMÉ .....	V
TABLE DES MATIÈRES .....	VII
LISTE DES HORS-TEXTES .....	X
INTRODUCTION.....	1
CHAPITRE PREMIER	
LA RENCONTRE ENTRE LA GUERRIÈRE ET SA COMPAGNE .....	3
1.1    Généralités.....	3
1.2    Offre de service d’accompagnement.....	7
1.3    Confirmation d’emploi.....	10
CHAPITRE II	
LA GUERRIÈRE ET SES ENJEUX .....	12
2.1    La contrée Lointaine .....	12
2.2    Le champ de bataille réflexif de la guerrière : .....	15
2.3    Le champ de bataille professionnel de la guerrière :.....	19
2.4    Quelques données statistiques :.....	23
2.5    Le point de vue de quelques grands sages : .....	25
2.6    Le questionnement de conquête de la guerrière :.....	29
2.7    Objectifs de conquête de la guerrière :.....	30
2.8    Les incontournables : .....	31

## CHAPITRE III

LA GUERRIÈRE ET SON PROCESSUS DE RECHERCHE .....	36
3.1 Généralités .....	36
3.2 Approche autobiographique.....	38
3.2.1 Le dilemme de la guerrière face à cet axe méthodologique.....	38
3.2.2 Dans quelle perspective la guerrière utilise-t-elle cette approche autobiographique? .....	41
3.2.3 Le parcours de la guerrière pour réaliser ces récits de vie.....	45
3.3 Démarche praxéologique .....	49
3.3.1. Le dilemme de la guerrière face à cet axe méthodologique .....	49
3.3.2 Dans quelle perspective la guerrière utilise-t-elle cette approche ?.....	50
3.3.3 Le parcours de la guerrière pour réaliser ses blasons. ....	53

## CHAPITRE IV

LA COMPAGNE ET SON PROCESSUS D'ANALYSE .....	58
4.1 Dans quelle perspective la compagne exécute le processus d'analyse ? .....	58
4.2 Le parcours de la compagne dans l'exécution du processus d'analyse .....	60

## CHAPITRE V

LE CARNET DE BATAILLE.....	70
5.1. Généralités .....	70
5.2. Les sources de l'armure : .....	72
5.2.1 Les enjeux de la guerrière incluant les valeurs .....	72
5.2.2 L'estime de soi.....	82
5.3. Le maintien de l'armure :.....	92
5.3.1 Les dangers et les pièges de l'armure .....	92
5.4. Les conséquences de l'armure : .....	103
5.4.1 Au cœur du corps de la guerrière.....	103
5.5. La traversée de l'armure ou les voies de passage : .....	108
5.5.1 Les alliés ou les éléments aidants .....	109
5.5.2 La gestion des pensées anxieuses : toute une alliée. ....	110
5.5.3 L'envahissement du cœur de la guerrière. ....	117

## CHAPITRE VI

LA VICTOIRE FINALE..... 125

BIBLIOGRAPHIE..... 129

AUTRES OUVRAGES CONSULTÉS ..... 134

APPENDICE 1    EXTRAIT DE MON JOURNAL CRÉATIF®..... 136

APPENDICE 2    « TOUS CES MOTS » DE LUCE DUFAULT..... 138

APPENDICE 3    L'ESTIME DE SOI SELON FRANÇOIS  
LELORD ET CHRISTOPHE ANDRÉ..... 139

APPENDICE 4    LES 5 SENTIMENTS DE L'ESTIME DE SOI ..... 141

## LISTE DES HORS-TEXTES

FIGURE 1	LES ARCHÉTYPES OU HÉROS QUI NOUS HABITENT SELON C. PEARSON (1992). ..4	
FIGURE 2	ACROSTICHE DE LA GUERRIÈRE PAR NATHALIE DUMAIS (2005).....5	
FIGURE 3	ACROSTICHE DE LA COMPAGNE PAR NATHALIE DUMAIS (2005).....6	
FIGURE 4	MES VOIES DE PASSAGE DU CONTRÔLE DE MON ANXIÉTÉ À L'APPRIVOISEMENT DE MES ÉMOTIONS ..... 18	
FIGURE 5	PRINCIPES DE BASE DE L'APPROCHE ALTERNATIVE DU ROCASM-BF 2002.....21	
FIGURE 6	RÉSUMÉ PAR NATHALIE DUMAIS DU PROCESSUS NATUREL DE CROISSANCE SELON LARIVEY (2002)..... 27	
FIGURE 7	LA CONSTRUCTION D'UNE HISTOIRE DE VIE.....43	
FIGURE 8	BLASON-IMAGE CONÇU PAR NATHALIE DUMAIS (2002) .....54	
FIGURE 9	BLASON-JOURNAL CONÇU PAR NATHALIE DUMAIS (2002) .....56	
FIGURE 10	LES ÉTAPES ET QUESTIONS DE L'ANALYSE AVEC LA THÉORISATION ANCRÉE SELON PAILLÉ (1994, P.153) ..... 60	
FIGURE 11	GRILLE D'ANALYSE PERSONNELLE CONSTRUITE PAR NATHALIE DUMAIS (2004)..... 62	
FIGURE 12	GRILLE-SYNTHESE D'ANALYSE CONÇUE PAR NATHALIE DUMAIS (2004) .....66	
FIGURE 13	LA CONQUÊTE DE L' ARMURE (DUMAIS, 2005)..... 71	
FIGURE 14	LES ENJEUX DE LA GUERRIÈRE. .... 73	
FIGURE 15	LES QUATRE GRANDS TYPES DE L'ESTIME DE SOI SELON ANDRÉ ET LELORD (1999, P.63). ....85	
FIGURE 16	HAUTE ESTIME DE SOI INSTABLE SELON ANDRÉ ET LELORD (1999, P.64).....86	
FIGURE 17	LES NEUF CLÉS DE L'ESTIME DE SOI SELON ANDRÉ ET LELORD (1999, P.233) ....91	
FIGURE 18	LISTE DES ÉLÉMENTS FAVORISANT LE MAINTIEN DE L'ARMURE. ....93	
FIGURE 19	L'EXPLOSION DE MA COLÈRE (EXTRAIT DE MON JOURNAL CRÉATIF® PERSONNEL, 2004).....98	
FIGURE 20	LES CHEMINS DE MA COLÈRE (EXTRAIT DE MON JOURNAL CRÉATIF® PERSONNEL, 2004).....99	
FIGURE 21	DESSIN LIBRE SUR MES PATTERNS FRUSTRANTS (EXTRAIT DE MON JOURNAL CRÉATIF® PERSONNEL, 2004)..... 101	
FIGURE 22	EXTRAIT POÉTIQUE DE MON JOURNAL CRÉATIF® (DUMAIS, 2005) ..... 108	
FIGURE 23	LISTE DES ALLIÉS DANS LE PROCESSUS D'APPRIVOISEMENT (DUMAIS, 2005)..... 109	

FIGURE 24	LISTE DES VOIES DE PASSAGE À EMPRUNTER POUR MA TRANSFORMATION (NATHALIE DUMAIS, 2005).....	109
FIGURE 25	LA CHAÎNE DU STRESS SELON LUCIEN AUGER (ADAPTÉE PAR NATHALIE DUMAIS , 2005).....	113
FIGURE 26	CITATION DE JACQUES SALOMÉ (2005) ADAPTÉE PAR NATHALIE DUMAIS. ....	119
FIGURE 27	ADAPTATION DU PROCESSUS NATUREL DE CROISSANCE DE LARIVEY (2002) PAR NATHALIE DUMAIS. ....	122
FIGURE 28	EXTRAIT POÉTIQUE DE MON JOURNAL CRÉATIF® (NATHALIE DUMAIS, 2005).	124
FIGURE 29	HAUTES ESTIMES DE SOI AU QUOTIDIEN SELON ANDRÉ ET LELORD (1999, P.64).....	139
FIGURE 30	BASSES ESTIMES DE SOI AU QUOTIDIEN SELON ANDRÉ ET LELORD (1999, P.70).....	140
FIGURE 31	LES 5 SENTIMENTS DE L'ESTIME DE SOI SELON LÉVESQUE (2000, P.58).....	141

## INTRODUCTION

Cette maîtrise se veut pour moi un moment propice de réflexion sur l'impact de mon anxiété sur mon quotidien de travailleuse, mais aussi d'être humain. Je vais vous présenter mon parcours de guerrière avec cet ennemi invisible qui a été très présent et ce, régulièrement à mes côtés. Je souhaite vous permettre de comprendre ma quête de bonheur et le cheminement que j'ai emprunté afin de me tailler une place dans la société d'aujourd'hui. Cette dernière nous demande de nous dépasser, d'en faire toujours plus et d'aller de l'avant. Malheureusement, ceci nous amène souvent au-delà de nos limites et créant pour certains un objectif ultime de recherche d'appréciation et d'amour des autres à tout prix, mais est-ce vraiment nécessaire ?

Par cette épopée avec vous, je désire me donner le droit d'avoir vécu mon anxiété avec les outils que je disposais, car à cette époque, je croyais que pour survivre je ne pouvais la gérer autrement. Pendant de nombreuses années à l'intérieur de mon quotidien, j'ai été témoin d'un théâtre secret où des personnages occupaient des rôles importants et primaires dans mon existence. Vivre sous le joug de l'anxiété m'a amené à développer des sous-personnalités, la guerrière et la femme sensible, qui se confrontaient et qui étaient en continuel combat pour prendre le contrôle de mes pensées. À l'aide de cette recherche, je veux me permettre d'exorciser ces pensées et d'offrir un chemin vers la liberté à ces diverses parties de moi-même et qui pour certaines ont été réprimées depuis trop longtemps. Loin de vous parler ici, d'hallucinations ou d'états psychotiques, le dialogue

entre mes divers personnages intérieurs se traduit tout au long de ce processus de transformation par des récits épistolaires et prendront vie pour mieux expliquer mes diverses expériences de vie personnelles et professionnelles. Cette recherche en étude des pratiques psychosociales va me permettre de découvrir et d'apprivoiser un autre processus qui est l'accompagnement et l'acceptation de vivre mes émotions sans les refouler ou les contrôler à outrance. Dans ce mémoire, vous ferez premièrement une rencontre avec les deux personnages qui m'ont guidé au travers de cette conquête afin de mieux saisir leurs actions dans mon processus de vie. Par la suite, vous découvrirez une mise en contexte de mon rapport avec l'anxiété sur tous les plans. Pour poursuivre, je vous exposerai les deux axes de recherche que j'ai choisis, soit l'autobiographie et la praxéologie, pour atteindre mes objectifs et me permettre de répondre à ma question qui m'habitait à ce moment. En partenariat avec ma fidèle compagne, je dresserai le processus d'analyse de cette enquête, explorant les divers outils que j'ai créés pour m'accompagner dans cette transformation. Au chapitre cinq, une présentation des résultats sera faite identifiant les voies de passage pour atteindre ma satisfaction, découvrant les diverses facettes qui se cachent sous cette armure de guerrière. Pour conclure, je vous présenterai l'apprivoisement de mes personnalités tout au long de leur unification. En espérant que le partage de mon parcours passé et présent puisse vous permettre vous aussi de trouver votre quête de paix dans les méandres anxigènes du quotidien et, obtenir ainsi une qualité de vie saine et enrichissante dans la vie de tous les jours. Bonne lecture !

## **CHAPITRE PREMIER**

### **LA RENCONTRE ENTRE LA GUERRIERE ET SA COMPAGNE**

#### **1.1 GENERALITES**

Dans cette section, la fidèle compagne risquera de poser sa candidature pour jouer un rôle actif dans mon processus de transformation. Elle cessera par cet engagement de vivre réprimée et elle offrira son soutien et ses connaissances pour engager le changement souhaité par la guerrière. Son personnage laisse émerger tout le côté du « Magicien » selon Pearson (1992) qui m’habite, celui qui sait réfléchir et faire la part des éléments. Cette compagne est posée, sensible et ouverte aux changements.

De son côté, la guerrière devra faire face en acceptant ce contrat à ces démons émotifs secrets et elle devra s’ouvrir sur un monde différent pour sa gestion émotionnelle. Ce personnage reflète l’aspect combatif, strict, protecteur, rigide, impulsif et tendu qui cohabite dans mon corps.

Pour vous permettre de mieux comprendre les deux personnages, la figure suivante vous démontrera les grandes caractéristiques que Carol Pearson (1992) attribue aux différents mythes qui nous habitent à diverses époques de notre vie.



	<b>Orphelin</b>	<b>Martyre</b>	<b>Vagabond</b>	<b>Guerrier</b>	<b>Magicien</b>
<b>But</b>	Sécurité	Bonté, responsabilité	Indépendance, autonomie	Force, efficacité	Authenticité, équilibre
<b>Pire peur</b>	Abandon, exploitation	Égoïsme, prétention	Conformité	Faiblesse	Superficialité, perte de contact avec soi/les autres
<b>Réactions aux difficultés</b>	Nie leur existence ou attend d'être sauvé	Se sacrifie pour sauver les autres	Se sauve	Attaque	Les intègre, s'affirme
<b>Relations</b>	Veut être pris en charge	Prend soin des autres, se sacrifie	Indépendant	Veut que les autres changent pour lui plaire	Apprécie les différences, relations égalitaires
<b>Émotions</b>	Hors de contrôle ou engourdis	Émotions négatives réprimées pour ne pas blesser les autres	Stoïque, s'occupe seul de ses émotions	Contrôlées, réprimées pour dominer	Permisées et utilisées pour apprendre
<b>Forces</b>	Espoir, innocence	Capacité de prendre soin, de donner, de s'abandonner	Autonomie, identité, vocation	Affirmation de soi, confiance, courage	Joie, abondance, acceptation, foi

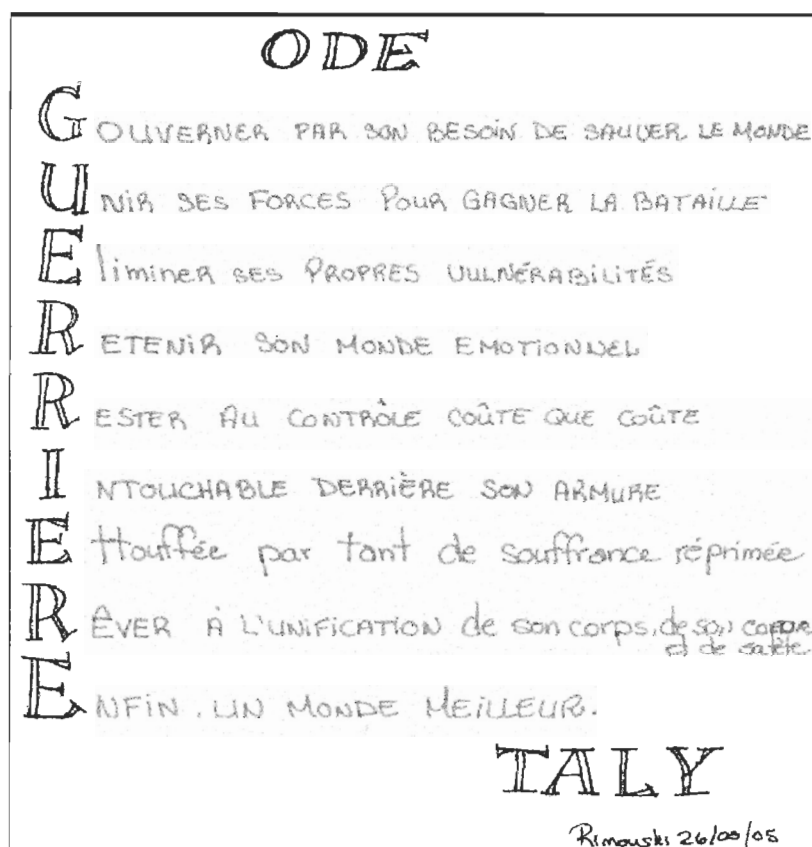
Figure 1 Les archétypes ou héros qui nous habitent selon C. Pearson (1992).

L'utilisation de personnages est bénéfique pour l'épanouissement de l'être et sa guérison dans un processus de transformation comme celui dans lequel je me suis engagée.

Jobin (2002) explique le rôle des personnages dans le processus de croissance :

« Il s'agit donc de caricaturer en quelques sortes certains de nos travers et-ou certaines de nos forces. Quand on traduit qui l'on est en personnages, on gagne de la distance, on arrive à moins s'identifier à nos rôles parce que l'on peut les regarder jouer. Ils perdent ainsi un peu de leur emprise et nous gagnons de la perspective. Devenir plus indépendant face à nos sous-personnalités est très libérateur et nous aide à faire des choix différents, qui respectent davantage notre globalité. Il ne s'agit pas de nier des parties de nous-mêmes, mais de jouer avec elles, d'en devenir témoin et ainsi arriver à mieux orchestrer l'ensemble de ce que nous sommes.» (Jobin, 2002, p. 82)

De plus, lors de mon processus de réflexion dans mon *journal créatif*<sup>1</sup>, j'ai utilisé la technique des acrostiches<sup>2</sup> pour décrire les deux personnages que je vous présente à la Figure 2 et Figure 3. Cet exercice m'a permis de mieux saisir les caractéristiques que j'accordais à ces personnages.



**Figure 2 Acrostiche de la guerrière par Nathalie Dumais (2005)**

<sup>1</sup> Cet outil vous sera décrit dans le chapitre III de ce mémoire.

<sup>2</sup> Définition selon le Petit Robert électronique : Poème ou strophe où les initiales de chaque vers, lues dans le sens vertical, composent un nom (auteur, dédicataire) ou un mot-clé

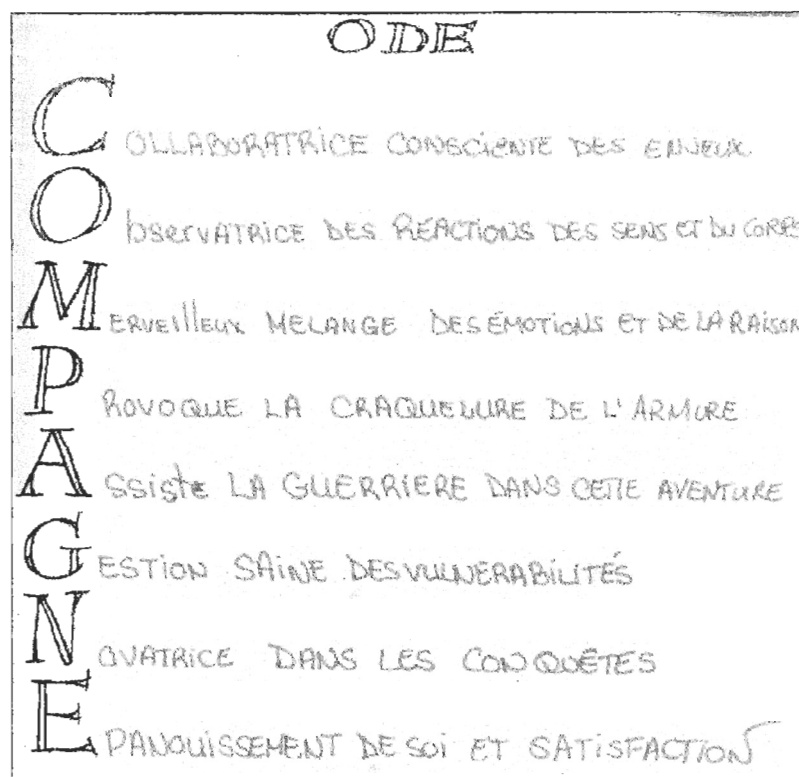


Figure 3 Acrostiche de la compagne par Nathalie Dumais (2005)

À partir de maintenant, vous serez davantage en mesure de comprendre la place qu'occupe chacun de ces personnages dans mon processus et vous pourrez ainsi suivre plus aisément la métamorphose qui se produira.

## 1.2 OFFRE DE SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT

Chère guerrière,

J'ai eu vent que vous aviez commencé une grande quête qui occupera les années à venir de votre vie. J'ai obtenu l'information que vous aviez peut-être encore un poste de disponible parmi vos alliés pour vous aider à mener à terme ce grand projet. Je vous offre donc mes services en tant que fidèle compagne et observatrice durant cette grande aventure que vous entreprenez.

Je désire porter à votre attention mes nombreuses qualifications qui me permettraient de vous soutenir dans cette aventure. Dernièrement, j'ai suivi un séminaire sur les récits de vie avec Mme Marie-Christine Josso et je peux vous dire que cette formatrice m'a permis d'acquérir plusieurs outils. Permettez-moi de vous en parler.

Premièrement, il existe plusieurs dimensions de notre « être-au-monde » qui influencent l'attention consciente que nous avons. Ces aspects sont d'ordre cognitif, sensible, émotionnel, affectif, imaginatif et symbolique. Lorsque notre attention est tournée vers l'extérieur avec ces filtres, nous apprenons sur le monde extérieur. Cependant lorsque nous retournons notre attention consciente vers nous-même, nous agissons sur notre propre personne et nous devenons notre propre formateur. Je crois que lors de vos prochaines conquêtes, vous aurez besoin de moi pour vous aider dans votre cheminement vers votre intériorisation afin de vous apprendre à apprendre.

Deuxièmement, je crois que vous souhaitez entreprendre une quête de bonheur qui transcendera une quête de sens. Dans cette quête de satisfaction ou de bonheur, la recherche de la diminution de la souffrance de l'anxiété est chose noble. Apprendre à domestiquer son anxiété afin de ne plus être aussi vulnérable et être mieux dans son quotidien est un défi pertinent qui vous aidera à trouver un sens à votre vie. Vous allez avoir besoin de soutien au travers de ces étapes et je crois pouvoir vous aider à maintenir votre attention très présente sur ce qui vous arrive en vous décrivant les faits observables et mesurables, en vous aidant à clarifier les événements et surtout en vous permettant de comprendre vos acquis. Une rumeur circule en lien avec votre possible difficulté à prendre soin de vous et que vous vous oubliez souvent. Je serai là pour vous accompagner aussi dans ce défi, mais cela passera par la franchise de vous dire les réalités qui se présentent à vous.

Troisièmement, il me semble que votre quête se situe dans le registre psychologique, car vous avez à cœur d'analyser et d'observer vos pensées, vos actions et vos émotions lors de périodes anxiogènes. J'analyserai vos différentes données et je vous ferai un rapport des résultats obtenus dans cette transformation. Nous pourrons alors en discuter.

Quatrièmement, je désire vous dire que je souhaite vous accompagner dans les divers rôles que vous occuperez tout au long de ces récits. Je m'explique. Nous serons tour à tour : l'acteur, l'auteur-conteur et l'auteur-écrivain. Vous comprendrez qu'à nous deux, nous pourrons nous soutenir dans ces divers moments de vos épopées. Je comprends très bien qu'une telle démarche nous emmènera vers un changement personnel et professionnel.

Il est clair que l'offre de service que je vous propose est un processus de cheminement qui n'aura cependant pas d'achèvement. Le passage que nous vivrons ensemble sera l'explication de votre passé, de votre présent et de votre futur, mais n'oublions pas que le futur du présent sera le passé d'un autre jour.

Pour conclure cette demande d'emploi, laissez-moi vous parler des émotions que j'ai ressenties lors de ce séminaire avec Mme Josso. Tout au long des commentaires que j'ai entendus des autres partenaires qui étaient assis autour de la table, j'ai senti des émotions de colère, de frustration, de joie, de tristesse et même d'amour. À divers moments, lorsque certains partenaires partageaient un vécu similaire au mien, je sentais en moi l'émotion présente. Si l'événement était bien accepté de ma part, je pouvais être sereine, en joie et en communion avec l'autre, cependant lorsque le contexte de l'émotion n'était pas encore complètement soigné, je me retrouvais avec une très grande colère ou une peine. Ces expériences furent très formatrices et elles m'ont permis de mieux comprendre ce que je pouvais vivre lors de périodes de co-formation. Il est difficile d'écrire sur sa vie, car on doit s'autoriser à se dire. Aujourd'hui, je crois en mon potentiel et je crois que grâce à cette formation, je ne passerai pas à côté de l'essentiel dans cet accompagnement que je vous propose. J'espère, qu'au long de cette lettre, vous avez compris que je suis votre attention consciente, celle qui vous permet d'être vigilante face aux diverses interprétations effectuées, mais aussi celle qui vous permet de vous conscientiser vers un mieux-être lors de vos périodes d'anxiété.

Veillez agréer, chère guerrière, l'expression de mes salutations distinguées et j'espère fortement recevoir une réponse positive de votre part pour ce poste d'allié dans votre grande quête de bonheur.

Amitiés sincères

Lily, votre future fidèle compagne

### 1.3 CONFIRMATION D'EMPLOI

Chère Lily,

Il me fait plaisir de te répondre. J'accepte avec grande joie ton offre de service. Je suis sûre que ta présence à mes côtés est primordiale pour mon mieux-être et pour le bon fonctionnement de ce projet de maîtrise qui a pour question : « Dans mon parcours de vie, comment puis-je passer du contrôle de l'anxiété à l'apprivoisement de mes émotions afin d'atteindre une satisfaction dans mon quotidien personnel et professionnel ? ». Il semble que cette formation fut pour toi très pertinente et je crois sincèrement qu'elle le sera également pour mes quêtes. Tu as saisi mes enjeux primordiaux et, dans ta lettre, tu as eu la vigilance de me les identifier correctement.

À ce moment-ci, il est fort judicieux de te transmettre mes attentes face à ton rôle dans mes récits autobiographiques. Premièrement, je m'attends à ce que tu persévères dans ta présence consciente et que tu me fasses faire les prises de conscience nécessaires à la

bonne évolution de ce projet. Je souhaite également que tu m'aides à identifier les éléments qui sont en jeu dans les diverses étapes de ma quête afin que je puisse être consciente, moi aussi, de l'apprivoisement de mes émotions et de mon cheminement dans ce processus. Enfin, je veux que tu me permettes de m'apprendre et de m'autoriser à être celle que je suis vraiment et que j'étouffe souvent, soit une personne sensible et attentionnée. Ton cheminement dans ce séminaire sur les récits de vie, je l'ai fait aussi avec toi, mais je me suis vite cachée lorsque les situations devenaient trop intenses ou trop émotives. J'étais une observatrice, mais je n'osais pas toujours parler. Je t'ai laissé beaucoup de place. Désormais, j'aimerais que l'on apprenne toutes les deux à vivre notre unicité.

En espérant que nous vivrons une belle poursuite de cette complicité vécue lors de ce séminaire où la franchise, l'honnêteté et la simplicité étaient présentes, je t'invite à m'accompagner dans mes prochains récits.

Amitiés

Nath, la guerrière



## CHAPITRE II

### LA GUERRIERE ET SES ENJEUX

#### 2.1 LA CONTREE LOINTAINE

Depuis plus de 30 ans que l'anxiété est un élément de mon combat quotidien dans ma quête de satisfaction tant personnelle, au début, que professionnelle par la suite. Cette anxiété, que j'ai essayé tout au long de ma vie de combattre en la gérant, en la contrôlant et en ne me laissant pas contraindre à l'influence de son pouvoir, ne m'a pas permis d'être ce que je souhaitais : *une guerrière en paix*. Je devenais plutôt une conquérante en guerre contre un ennemi invisible, mais très souffrant. Ce rival venait m'enlever mon mieux-être et je retournais ce combat contre moi. Je m'obligeais alors à être une personne forte de caractère, inflexible et surtout en contrôle de tous les agents anxiogènes afin de ne pas augmenter ce niveau d'inconfort, de frustration et de perte de jouissance de la vie que m'apportait mon anxiété.

J'aimerais te partager, chère compagne, ma première période d'anxiété qui te guidera tout au long de notre recherche. Cet événement est traduit avec mes souvenirs d'enfance et les ancrs émotionnels<sup>3</sup> attachés à cette situation. Tu remarqueras que ces moments

---

<sup>3</sup> Définition : Stimulus privilégié qui joue comme un stimulus de référence, soit parce qu'il est présent plus fréquemment que les autres, soit parce qu'il est situé dans une position particulière, soit parce qu'il est signalé d'une manière ou d'une autre à l'attention du sujet. ( [http://www.granddictionnaire.com/btml/fra/r\\_motclef/index1024\\_1.asp](http://www.granddictionnaire.com/btml/fra/r_motclef/index1024_1.asp) )

anxiogènes arrivent lorsque je sens que je ne contrôle plus les événements d'une situation et que les émotions m'envahissent.

### *Perte d'un être cher*

À l'âge de 11 mois<sup>4</sup>, mon père quitte la maison en voiture pour une obligation. En partant, il me dit qu'il reviendra et que cela ne sera pas long. Quelques moments plus tard, un camion remorque fait demi-tour dans notre cour et ma mère voit le véhicule de mon père tout accidenté. Elle appelle des proches à l'aide pour se rendre à l'hôpital. Après quelques minutes de cette attente nerveuse, elle rencontre un médecin avec mon oncle. Ce professionnel lui confirme alors que son mari est décédé d'un accident d'automobile tout près de la maison. J'assiste à toute la scène. Ces deux hommes qui expriment un air autoritaire sont en train de faire pleurer ma mère. Étant encore un enfant, je n'avais pas la possibilité de comprendre le sens de tous les mots, mais je ressentais bien le désespoir qui s'infiltrait dans notre vie. Je ne voyais pas revenir mon père, lui qui me faisait rire, qui était la présence sécuritaire quand nous en avions besoin. Je deviens alors très angoissée. Qu'est-ce qui se passait ? Il m'avait dit qu'il allait revenir, donc je me suis assise devant la porte de l'entrée et je l'ai attendu patiemment, mais il ne se présentait pas.

Quelques jours plus tard, on m'apporta dans un endroit où je le vis à nouveau, mais il dormait, il ne s'occupait pas de moi. J'étais laissée à moi-même, il m'abandonnait avec la tristesse de ma mère, mais aussi avec ma colère qu'il ne soit plus là. On me prit la main et l'on me força à le toucher pour me photographier avec ma mère et ce père endormi. Je me suis mise à hurler et à faire ma première crise d'anxiété. C'est, à partir de là, que je me suis mise à éviter certains éléments quand je le pouvais, soit les salons funéraires, les fleurs séchées, la soie blanche et quelques autres éléments associés à cet événement. J'ai jugé bon, avec mon cœur blessé d'enfant unique, de tout faire en mon possible pour être très forte et aimable avec les autres personnes et, particulièrement, avec ma mère afin de ne pas être séparée de cette présence qui me restait et qui m'offrait cette paix. Je traçais ainsi le fil conducteur de ma vie : **Être une guerrière qui protégerait la veuve et l'opprimé et ce, même en refoulant ou banalisant ses propres émotions.** Je devais être l'autorité, car ainsi je gardais le contrôle des événements et personne ne pourrait me blesser et blesser les autres.

---

<sup>4</sup> L'expérience décrite a bien eu lieu à l'âge de 11 mois. Les souvenirs ont été reconstruits grâce à des expériences de fascia thérapie, de reconstruction de souvenirs qui ont resurgi et de discussions avec des proches qui ont vécu aussi la situation.

Depuis plus de 10 ans maintenant que je travaille en santé mentale dans un organisme communautaire autonome. Chacune de mes journées de travail m'amène, comme intervenante et maintenant comme directrice, à vivre des situations d'impuissance, de révolte ou même de combat envers certaines injustices ou pour tout simplement voir au bon fonctionnement de l'organisation. Je pouvais accepter de contenir mon état anxieux tant et aussi longtemps qu'il n'avait pas un impact sur ma qualité de vie, cependant je me rends compte que cela me demande de plus en plus d'énergie, car de nombreuses situations anxieuses surviennent dans mon quotidien. Je dois prendre des décisions, faire des choix qui ne plaisent pas à tous, donner mes opinions qui peuvent différer de celles des autres personnes présentes. Je me rends compte que j'ai choisi comme métier de côtoyer quotidiennement la souffrance émotionnelle des personnes et que je me demande d'être uniquement une professionnelle et non, une personne humaine qui, elle aussi, a des émotions. J'ai développé la pensée que le contrôle me protège de la vulnérabilité, des attaques des autres et de la peur que j'ai de ne pas être aimée pour ce que je suis au plus profond de mon être.

Cependant lorsque je m'y arrête franchement ce discours n'est qu'un leurre qui a fonctionné toutes ces années, mais qui maintenant ne me procure plus cette sensation de paix et de réconfort. Bref, apprendre à domestiquer, à rendre plus sociable mon état anxieux, c'est pour l'instant la voie de passage vers ma quête de satisfaction relationnelle. Comme avec un cheval sauvage que l'on veut dompter, il faut apprendre à l'appivoiser, à l'aimer, à le caresser, à le comprendre pour afin réussir à le domestiquer et à pouvoir le

chevaucher. C'est le parallèle que je veux réussir avec mon anxiété et mes émotions afin d'atteindre cette qualité de vie.

Longtemps, j'ai utilisé des soupapes qui me permettaient alors de reprendre un peu de souffle pendant mon combat comme des lectures sur l'anxiété et sur la gestion des émotions et j'ai même animé des groupes d'entraide sur les troubles anxieux pendant cinq années ; ce qui fût très bénéfique, car j'osais nommer ma détresse avec eux et, ensemble, on s'entraidait à l'apprivoiser. Mais la vie a fait que j'ai remis cette fonction à un autre animateur et j'ai perdu ce soutien si précieux. Avec le recul que j'ai présentement, je peux comprendre que ces ressources avaient un impact fort sur mon apprivoisement. J'aborderai ce sujet plus loin dans une quête.

## **2.2 LE CHAMP DE BATAILLE REFLEXIF DE LA GUERRIERE :**

Plusieurs enjeux se bousculaient dans ma tête, je souhaitais pouvoir les identifier sans en oublier un seul. J'essayais de faire des liens entre ces éléments et c'est alors que certaines grandes catégories se sont imposées à mon processus de recherche comme des guides ou des voies de passage qui offraient soit un soutien ou un écueil face à mon mieux-être. J'ai alors dressé plusieurs versions de la Figure 4 (voir page 18) afin de débiter ma recherche à l'aide d'une carte mentale des éléments qui pouvaient influencer mes voies de passages du contrôle de mon anxiété à l'apprivoisement de mes émotions. Grâce à ces grandes explications de départ, je pouvais être consciente de certains éléments à ne pas

oublier et ainsi vérifier tout au long de mon analyse leur réelle importance dans mon quotidien. Depuis le début de mon apprentissage sur la domestication de mon anxiété, j'avais envisagé plusieurs axes de recherche de connaissances et par cette figure, je pouvais faire une synthèse de départ. Voici donc les grandes voies de passages de départ :

- 1) **Les émotions au cœur du quotidien**, celles que je laisse émerger ou non, celles qui me font peur et celles que j'ignore ;
- 2) **Les auteurs** : Ces écrivains qui ont modifié mon quotidien anxiogène en me permettant de mieux comprendre et de changer ma pensée ainsi que mes comportements ;
- 3) **Les expériences formatrices de vie professionnelle** : Mes divers milieux de travail et mes divers rôles qui comportaient des responsabilités et des pouvoirs différents et où je pouvais me sentir en contrôle ou non ;
- 4) **Le climat de travail** : Comment les divers climats plus permissifs à très autoritaires ont eu l'opportunité d'influencer mes quêtes de bonheur et l'impact qu'ils ont eu sur mon anxiété et mes émotions.

- 5) **Les expériences formatrices de vie personnelle** : Diverses étapes personnelles qui ont apporté des modifications notables et qui ont été formatrices dans mon cheminement émotionnel.
- 6) **Les rencontres humaines qui m'ont fait progresser** : Diverses personnes ont traversé ma vie lors de moment de synchronicité<sup>5</sup> pour me permettre d'avancer.

Il est important de mentionner que les pensées ne cessent de défiler à une vitesse effrayante chez la personne qui vit avec l'anxiété. Des alternatives, des portes de sorties sont prévues et un problème ne demeure pas sans solution longtemps. Il me fallait alors arrêter un tableau qui me guiderait et qui calmerait mes ambitions ardentes de recherche et mon anxiété face à cette exploration. J'avais enfin un point de départ.

---

<sup>5</sup> Définition : Principe selon lequel deux ou plusieurs événements psychiques ou physiques qui surviennent sans entretenir entre eux de relation de causalité peuvent être chargés d'un sens identique, et constituer ainsi une coïncidence significative. ([http://www.granddictionnaire.com/btml/fra/r\\_motclef/index1024\\_1.asp](http://www.granddictionnaire.com/btml/fra/r_motclef/index1024_1.asp))

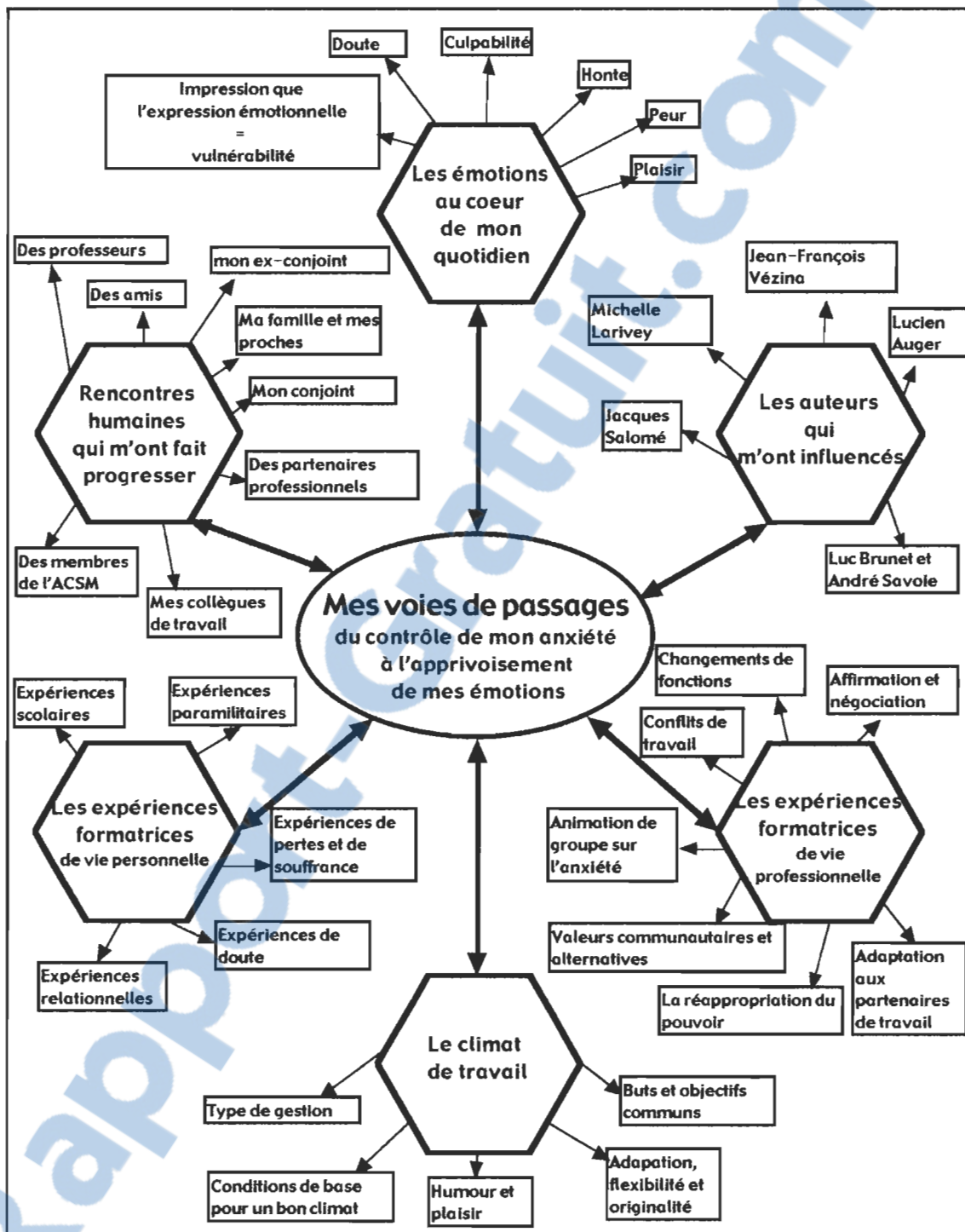


Figure 4 Mes voies de passage du contrôle de mon anxiété à l'approvisionnement de mes émotions

### 2.3 LE CHAMP DE BATAILLE PROFESSIONNEL DE LA GUERRIERE :

Chère compagne, dans mon quotidien, l'apprivoisement de mes émotions pour atteindre un mieux-être professionnel prend tout son sens et son importance. La réalité professionnelle dans laquelle je travaille est plutôt un milieu évolutif et en constant combat afin de faire respecter sa mission, ses droits et son identité alternative. Je travaille au sein d'un organisme communautaire alternatif en santé mentale de type milieu de vie et, avant d'aller plus loin dans ce projet de recherche, il est important que tu puisses comprendre les enjeux organisationnels qui sont les miens. Je désire te partager la pertinence des valeurs véhiculées dans ce contexte professionnel, car je porte la conviction profonde que je suis une « fille du communautaire » avec toute la réalité qui s'y rattache. Comme j'aime le dire : « Je suis engagée **dans** le communautaire et non, engagée **par** le communautaire. » Pour moi, j'épouse la cause, la philosophie et les engagements de lutte à la transformation sociale. Mon intérêt premier est l'appropriation du pouvoir de l'individu, donc poursuivre une quête d'apprivoisement de mes émotions s'inscrit dans la même direction philosophique. Afin de définir ce milieu, j'utilise la typologie du Ministère de la santé et des services sociaux (MSSS) élaborés conjointement avec la Table des regroupements provinciaux d'organismes communautaires et bénévoles (TRPOCB, 2002) et je tiens à te les énoncer pour que l'on s'appuie sur les mêmes orientations.



Ces organisations (MSSS-TRPOCB) caractérisent les organismes communautaires comme suit :

- Dans leur variété comme constituant d'un mouvement social autonome d'intérêt public engagé ;
- Dans les luttes quotidiennes contre la pauvreté, la discrimination, l'oppression et pour l'amélioration du tissu ;
- Dans les actions et les luttes sociales et politiques visant de profondes transformations des législations, des institutions, du marché et des mentalités pour contrer l'exclusion et la promotion de l'égalité ;
- Dans le cadre de la création d'espaces démocratiques (démocratisation de nos lieux d'existence et des lieux de pouvoirs) et la revitalisation constante de la société civile ;
- Dans la communauté, par et pour cette communauté ;

En ce sens, ils reconnaissent que l'individu doit pouvoir s'approprier l'identification de ses problèmes et la recherche de solutions, recherche qui doit être liée à une responsabilité collective.

De plus, l'organisme dit de typologie « milieu de vie » est défini comme :

« Un milieu de vie, c'est un lieu d'appartenance et de transition, un réseau d'entraide et d'action. Ces caractéristiques trouvent leur prolongement dans des activités qui, bien que très diversifiées, peuvent être regroupées ainsi : des services de soutien individuel, de groupe et collectif, des activités éducatives, des actions collectives ainsi que des actions de promotion et de prévention. Ce sont des organismes au service d'une communauté ciblée qui ne rejoignent pas nécessairement que des personnes en difficulté, mais des groupes de personnes ayant des caractéristiques communes. Ces organismes disposent d'un lieu physique pour l'accueil des personnes. Certains interviennent en plus dans le milieu de vie naturel des communautés qu'ils desservent. »

Pour conclure, le Regroupement des organismes communautaires alternatifs en santé mentale du Bas-du-Fleuve (ROCASM-BF) décrit l'organisme communautaire alternatif en santé mentale, comme une ressource communautaire qui répond de façon « autre » à la souffrance émotionnelle. Elle se veut une « alternative » à la psychiatrie et à son discours

dominant ainsi qu'au modèle institutionnel et asilaire. La Figure 5 présente les principes qui s'y rattachent.

**LES PRINCIPES DE BASE**  
**de l'approche alternative en santé mentale**

- 1 L'accueil de la personne:** L'alternative propose d'accueillir la personne de façon humaine, personnalisée et chaleureuse. On doit respecter l'intégrité, la dignité et les droits de la personne. On travaille à partir d'une conception globale de la personne, c'est-à-dire qu'au-delà des problèmes qu'elle éprouve, il y a un être humain avec une histoire, ce qui implique qu'on ne travaille pas à partir du diagnostic psychiatrique. Le rapport avec la ressource doit être volontaire.
- 2 L'appropriation du pouvoir:** L'alternative encourage le respect du pouvoir que la personne possède sur elle-même. En fonction de son rythme, nous permettons à la personne de se réapproprier le pouvoir sur elle-même, sur sa situation, sur son environnement, etc. L'une des conditions essentielles est d'informer la personne des possibilités qui s'offrent à elle et de l'encourager à se responsabiliser par rapport à ses choix.
- 3 Participation à la vie associative:** L'alternative favorise l'implication de la personne dans sa communauté. Elle encourage la personne à participer activement à la vie démocratique de la ressource, à l'appropriation de son statut de citoyen à part entière dans sa communauté.
- 4 Les rapports participants-intervenants:** L'alternative travaille à promouvoir des relations égalitaires entre intervenants et participants de façon à éviter le plus possible la hiérarchie, la bureaucratie et les rapports de domination entre les personnes qui fréquentent la ressource et les intervenants. L'alternative reconnaît l'égalité des personnes en tant qu'êtres humains, mais qu'également dans le contexte professionnel il devient important de respecter un code d'éthique.
- 5 Les rapports avec les institutions du réseau public:** L'alternative se définit comme un mouvement social autonome porteur d'un « ailleurs et autrement » en santé mentale. L'alternative entretient des collaborations et des alliances librement consenties avec des établissements du réseau public.
- 6 L'engagement social et politique:** L'alternative se définit comme un mouvement de transformation sociale et politique et non pas uniquement comme un distributeur de services. Elle a l'obligation d'intervenir dans la société où elle évolue. L'alternative s'implique politiquement et dans le développement social.
- 7 L'entraide ou les rapports entre participants:** L'alternative favorise le partage d'expériences, l'entraide et la solidarité entre personnes possédant le même vécu (détresse émotionnelle, souffrance, histoire de psychiatisation, etc.). L'alternative considère que l'expérience de la folie, le vécu de la souffrance, le passage par l'hôpital, etc. constituent des formes de savoir qui peuvent être utiles aux autres. »

**Figure 5 Principes de base de l'approche alternative du ROCASM-BF 2002**

Au cours des treize dernières années, j'ai accompli divers rôles au sein de cette organisation dans un contexte d'intervention. J'ai débuté mon aventure de technicienne en travail social comme animatrice, organisatrice communautaire, intervenante sociale et maintenant comme directrice. J'ai appris à naviguer au travers de diverses contraintes comme le peu de financement, le manque de reconnaissance, le mépris de certaines personnes face au travail du monde du communautaire par rapport aux actions des services « dits » spécialisés en santé mentale, etc...J'ai appris à travailler avec la souffrance de l'autre qui pouvait m'atteindre à tout moment, car, comme intervenante, je côtoyais au quotidien ces personnes qui s'étaient aliéné leurs vies, leurs mondes émotionnels et leurs rêves pour se permettre un répit et tenter de refaire surface dans cette société qui fonctionnait à un rythme de performance et d'excellence. Je les accompagnais à réapprendre à s'aimer, à s'estimer et à se découvrir comme des êtres remplis de potentiel, mais un questionnement me hantait : « Moi qui m'accompagnait dans mon processus de transformation ? Comment pouvais-je atteindre ce mieux-être ? » Je découvrais avec ce travail que j'avais à travailler sur moi-même pour mieux comprendre le processus dans lequel j'engageais les autres. Ce milieu m'offrait aussi l'opportunité de regarder au-delà de mes propres souffrances.

Cette clarification du terrain professionnel te permettra sûrement de comprendre davantage les enjeux systémiques avec lesquels j'interagis. Il va s'en dire qu'une anxiété non-appriivoisée n'est pas une alliée dans ce contexte. Apprendre à développer des

mécanismes de gestion de ses émotions afin de garder la maîtrise de soi dans la gestion d'un tel cadre de travail demande à une directrice de l'adaptation, mais aussi une bonne dose de connaissance de soi.

## 2.4 QUELQUES DONNEES STATISTIQUES :

Certains spécialistes de la psychiatrie identifient dans le « Rapport des maladies mentales (2002) » qu'une personne qui vit avec un trouble anxieux éprouve une anxiété, une peur ou une inquiétude excessive la conduisant à éviter des situations qui pourraient précipiter l'anxiété ou à concevoir des rituels compulsifs qui réduisent l'anxiété. De plus, il est également mentionné que les troubles anxieux affectent 12 % de la population, causant un handicap léger à grave.<sup>6</sup>

De plus, une autre étude<sup>7</sup> réalisée par Statistiques Canada en 2004, mentionne qu'un peu plus de 2 millions de Canadiens âgés de 15 ans et plus ont déclaré avoir des antécédents de trouble d'anxiété sociale, c'est-à-dire qu'ils en avaient éprouvé les symptômes à un moment donné de leur vie. Du point de vue de ces mêmes chercheurs, l'anxiété toucherait environ 8 % de la population et quelque 37 % des personnes qui ont déclaré souffrir de ce trouble ont jugé leur santé mentale<sup>8</sup> passable ou

---

<sup>6</sup> Le Rapport sur les maladies mentales est aussi disponible sur internet à l'adresse suivante : [http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/mic-mmac/chap\\_4\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/mic-mmac/chap_4_f.html)

<sup>7</sup> Communiqué de presse disponible à l'adresse suivante : <http://www.statcan.ca/Daily/Francais/041026/q041026b.htm>

<sup>8</sup> Définition de la santé mentale selon le réseau des « Association canadienne pour la santé mentale » du Québec : La santé mentale est la façon dont une personne pense, se sent et agit dans la vie. Elle reflète la perception qu'une personne a d'elle-même, des autres

mauvaise. Cette proportion est le double de celle des personnes ayant souffert du trouble dans le passé (16 %) et beaucoup plus élevée que celle des personnes n'ayant pas d'antécédents de cette affection (5 %). En 2002 seulement, environ 750 000 Canadiens âgés de 15 ans et plus, soit environ 3 % de la population, ont déclaré avoir éprouvé des symptômes de ce trouble au cours de la dernière année.

Alors vivre avec une anxiété vient envahir le quotidien des gens et peut affecter tant leur vie personnelle que professionnelle ainsi que leur motivation à investir un surplus d'efforts pour réaliser leurs tâches journalières. Il est bon de noter qu'au Québec, depuis quelques années, les problèmes de santé mentale au travail ont augmenté de façon considérable et constituent, pour les personnes et les organisations, un enjeu de plus en plus important. En effet, des statistiques révèlent une augmentation des problèmes d'équilibre psychologique tant au niveau des gestionnaires que des employés. Sur le site Internet « La santé mentale au travail » consulté en 2002, une étude de Santé Québec montre notamment une hausse importante de la prévalence de détresse psychologique chez les travailleurs, passant de 17,3 % en 1987 à 25,5 % en 1993. Le stress en serait l'un des facteurs les plus importants. Selon cette même étude, la situation est semblable aux États-Unis ; le temps de travail moyen perdu en raison du stress a augmenté de 36 % depuis 1995. Au Royaume-Uni, on considère que sur 360 millions de jours de travail perdus annuellement environ la moitié le seraient en raison du stress.

---

et de son existence. La santé mentale a une influence sur la vision que l'on a de la vie et sur la manière de relever les défis et de résoudre les problèmes auxquels nous sommes confrontées. La santé mentale influence donc notre façon d'interagir avec notre environnement. Surmonter le stress, établir des relations avec les autres et prendre des décisions, sont des actions directement liées à notre santé mentale. Étant donné que tout ce que nous sommes reflète notre santé mentale, on comprend pourquoi celle-ci fait partie intégrante de l'état de santé général d'une personne.

## 2.5 LE POINT DE VUE DE QUELQUES GRANDS SAGES :

Chère compagne, pour mieux t'éclairer sur ma démarche de recherche et te permettre de mieux comprendre mon axe de travail de chercheur, j'aimerais te mentionner certains auteurs, qui se sont penchés sur la question de l'anxiété et de l'angoisse, et avec lesquels je partage ou non leurs points de vue.

Des spécialistes des approches cognitives, comportementales, relationnelles, psychiatriques, pharmacologiques ont étudié la place de l'anxiété et la façon de la contrôler afin de maintenir une qualité de vie satisfaisante. Pour ma part, les approches biomédicales ne seront pas favorisées, car elles impliquent un diagnostic médical, un traitement pharmacologique et que le cheminement d'appivoisement de l'émotion n'est pas remis entre les mains de la guerrière, mais plutôt entre les pouvoirs d'un tiers. La quête entreprise par cette recherche s'inscrit dans les principes de l'appropriation de mon pouvoir et dans ceux de l'approche alternative décrite à la section précédente.

Des auteurs tels que Lucien Auger (1995), Jacques Salomé (2001), Michelle Larivey (2002), Claude Steiner et Paul Perry (1999), Martin De Waele et al (1992) ainsi que d'autres s'inscrivent dans l'orientation de ma recherche. Selon Michelle Larivey (2002), l'anxiété n'est pas une émotion, mais plutôt une contre-émotion<sup>9</sup>. L'émotion que l'individu repousse est ressentie davantage dans son corps par des malaises concrets. Elle décrit

---

<sup>9</sup> Synonyme « Émotion repoussée » : Expérience à forte connotation corporelle : il s'agit de malaises qui résultent du fait qu'on repousse une expérience émotive, une préoccupation importante ou une action à poser pour se respecter.

également l'anxiété comme « une peur diffuse qui se manifeste par un malaise qui a la forme d'un léger affolement intérieur et s'accompagne d'une tension physique. » (Larivey, 2002, p.165) Grâce à cette définition, je peux t'expliquer mon malaise intérieur qui gêne mon mieux-être et ma satisfaction. Mon corps est alors tout en ébullition et il est prêt à réagir à tout danger potentiel. Pour ma part, il m'arrive souvent que lorsque l'anxiété apparaît de fortes tensions dans le creux de mon dos se déclarent, mon estomac se crispe, mes muscles de mes bras et de mes mâchoires deviennent tendus. Toutes ces réactions sont en lien avec la vraie émotion que je suis entrain de vivre soit de la peur ou de la colère. Je repousse ces émotions en libérant mon anxiété qui me détourne de mon réel senti. Larivey mentionne également que l'anxiété est le signal d'une crainte imprécise de ce qui s'en vient ou de ce qui se vit dans le présent. L'anxiété est un mécanisme d'évitement et de refoulement des émotions qui veulent surgir. De plus, dans son livre, *La Puissance des émotions*, Larivey explique le processus naturel de croissance (ou le processus vital d'adaptation). Elle indique les cinq phases qui se produisent pour vivre sainement une émotion (voir Figure 6). Il apparaît que lorsque l'anxiété est vécue l'individu refoule l'émotion de peur au lieu de s'y immerger comme prévu à l'étape 2 du processus. Le cheminement ne se fait pas naturellement, alors la personne ne peut pas apprivoiser son émotion et elle reste dans un mode de refoulement et de défense.



**Figure 6** Résumé par Nathalie Dumais du processus naturel de croissance selon LARIVEY (2002)



À l'étape 2, la personne devra s'arrêter pour bien ressentir la peur et ne pas la refouler, elle passera, à ce moment-là, à l'étape 3-4 et 5. Donc lorsque je décris l'apprivoisement qui est de se rendre familier par l'habitude, la pratique, l'exercice de mon anxiété, je crois que je partage ainsi, avec Larivey, la nécessité de l'étape 2 de son processus et que je vais pouvoir la mettre en pratique dans mon aventure lors de ma transformation.

De leurs côtés, De Waele et al.(1992) mentionnent qu'il « faut commencer par faire le ménage chez soi, avant d'adopter des gadgets destinés à le faire chez les autres. » Avec cette philosophie, je me dois en tant que gestionnaire, intervenante ou personne humaine de prendre le temps de favoriser un processus de réflexion sur l'apprivoisement de mes émotions dans mon quotidien afin de pouvoir par la suite, le transmettre aux autres qui interagissent dans mon environnement.

Brunet et Savoie (1999, p.14) mentionnent également que « pour faire émerger un minimum de conduites compatibles collectivement chez des individus foncièrement différents, il faut que chaque individu prenne connaissance de ses besoins et de son potentiel. » Steiner et Perry (1999, p.13) mentionnent « qu'être émotionnellement alphabétisé, c'est pouvoir gérer vos émotions d'une façon qui augmente votre puissance émotionnelle, améliore votre qualité de vie et celle des gens qui vous entourent. »

En tant que guerrière qui cherche à s'intégrer émotionnellement en société et qui est en quête d'appivoisement de son monde émotionnel, il me semble pertinent de citer ces auteurs et de leur permettre de nous accompagner dans ce processus de croissance, car ma relation avec autrui n'en sera que meilleure. Je souhaite pouvoir m'outiller pour faire face à ma propre réalité émotionnelle et par la suite, pouvoir soutenir les autres dans leurs propres démarches de gestion d'émotions.

## **2.6 LE QUESTIONNEMENT DE CONQUETE DE LA GUERRIERE :**

Le fil conducteur qui a toujours guidé ma vie personnelle et professionnelle fût l'atteinte de la satisfaction dans mon quotidien. Satisfaction qui est définie par Le Petit Robert électronique comme le « sentiment de bien-être ; le plaisir qui résulte de l'accomplissement de ce qu'on attend, désire, ou simplement d'une chose souhaitable. » Cependant, l'anxiété a été l'écueil le plus présent à cette quête. Je tente donc par cette recherche de mieux me comprendre et d'oser atteindre cette satisfaction tellement désirée. Ma question de recherche se formulera donc comme suit :

Dans ma vie, comment puis-je passer du contrôle de mon anxiété à l'appivoisement de mes émotions afin d'atteindre une satisfaction dans le quotidien professionnel et personnel ?

## 2.7 OBJECTIFS DE CONQUETE DE LA GUERRIERE :

Pour répondre à une telle question, je dois établir des objectifs qui prendront en considération les chemins que j'ai empruntés dans le passé. Cette exploration sera réalisée grâce à une approche autobiographique<sup>10</sup> et elle touchera toutes les sphères décrites à la Figure 4 en page 18. La recherche de type praxéologique sera utilisée pour explorer les voies de passage utilisées dans le présent et ce, de façon quotidienne. Je dois observer mes actions de contrôle, mais aussi d'apprivoisement de ma réalité émotionnelle afin d'atteindre ma satisfaction. Je souhaite également comprendre les obstacles et les alliés lors de ces périodes émotives. En bref, voici les objectifs généraux et spécifiques de cette recherche.

### **Objectif général :**

Explorer, dans ma pratique professionnelle et personnelle, les voies de passages du contrôle de l'anxiété à l'apprivoisement de mes émotions.

### **Objectifs spécifiques :**

1. Explorer l'origine, le vécu et l'impact de mon anxiété dans mon passé.
2. Explorer les effets de l'apprivoisement de mes émotions dans ma pratique actuelle sur ma satisfaction personnelle et au travail.

---

<sup>10</sup> Cette approche sera décrite ainsi que les outils de collecte de données au chapitre III.

3. Comprendre les alliés et les écueils de mon vécu émotionnel.
4. Comprendre la différence entre le contrôle de l'anxiété et l'apprivoisement de mes émotions sur mon quotidien professionnel et personnel.
5. Découvrir mon propre cheminement d'adaptation à mes émotions pour atteindre la satisfaction au quotidien.

En atteignant ces objectifs, je me permettrai de comprendre ce qui me rend satisfait dans mon quotidien de travail, mais aussi, je permettrai à d'autres personnes qui vivent une telle souffrance provoquée par leur contrôle émotionnel de trouver leur propre chemin d'adaptation. Pour moi, l'anxiété est au cœur de plusieurs de mes difficultés émotionnelles, cependant l'apprivoisement de mes émotions en général me permettra de cesser de les refouler et ainsi pouvoir davantage être en équilibre dans les diverses sphères de ma vie.

## **2.8 LES INCONTOURNABLES :**

Je ne peux pas poursuivre sans clarifier certaines expressions essentielles à la compréhension de ce mémoire. Elles sont définies par divers auteurs selon leurs champs d'études, mais je vais te présenter les définitions qui conviennent le mieux à l'orientation de cette recherche. La compréhension du sens que j'accorde à chacune de ces expressions te permettra de me suivre dans mes actions du quotidien et de mieux saisir les obstacles que j'ai rencontrés ainsi que les voies de passage que j'ai utilisées pour confronter mon anxiété.

Comme décrite précédemment, l'anxiété est un élément-clé de cette recherche. Je t'avais présenté la vision de Larivey (2002), cependant j'aimerais la bonifier avec celle de certains autres auteurs. Albert Ellis (1999, p.19) définit en gros l'anxiété comme « un ensemble de sentiments et d'impulsions inconfortables qui vous indiquent que des choses désagréables – qui vont à l'encontre de vos désirs – sont en train ou susceptible de se produire et qu'il est temps que vous interveniez. » De son côté, le Dr Yves Lamontagne (1979) définit ce terme comme « une émotion déplaisante associée à un danger imminent que l'entourage ne peut déceler. » Cependant Larivey (2002, p.165) explique que l'anxiété est « une contre-émotion exprimée par un refoulement d'une peur diffuse qui se manifeste par un malaise qui a la forme d'un léger affolement intérieur et s'accompagne d'une tension physique. » Larivey rejoint Ellis dans sa définition en énonçant que l'anxiété est le signal d'une crainte imprécise d'un événement futur ou présent. Dans cette recherche, la pensée de Larivey et d'Ellis face à l'anxiété est l'axe de définition privilégiée.

Lorsque j'aborde la question de la satisfaction, il me semble important de préciser que la satisfaction visée est celle de la personne qui vit l'anxiété et non celle de l'entreprise ou de la clientèle. L'objectif n'est pas d'atteindre des normes ISO<sup>11</sup> mais plutôt un mieux-être personnel. Selon Dolan, Lamoureux et Gosselin (1996, p.56), on peut décrire la satisfaction au travail comme un état émotif positif qui résulte de l'opinion personnelle

---

<sup>11</sup> L'ISO 9000 traite du "management de la qualité", ce terme recouvrant tout ce que l'organisme réalise pour améliorer la satisfaction des clients en répondant à leurs exigences et aux exigences réglementaires applicables et en améliorant à cet égard continuellement ses performances. ( <http://www.iso.org/iso/fr/aboutiso/introduction/index.html#two> )

d'un travailleur envers son travail ou envers le climat de travail. D'après Poirier et Gravel (1992, p.216), la satisfaction n'est peut-être pas toujours une source de motivation, mais une chose est sûre, l'insatisfaction est quant à elle la première cause de la démotivation des travailleurs. Si j'effectue un petit calcul rapide face à mon parcours professionnel :

- J'effectuerai environ 42 ans de travail ;
- Multiplié par 225 jours de travail par année (enlevons les vacances et les fériés) ;
- Il y aura alors 9 450 jours de travail à vivre.

Il me semble alors qu'il soit essentiel de viser l'atteinte de ce bien-être dans ce contexte. Je crois que cette quête prend tout son sens lorsque je réalise que seulement 2 925 jours de travail ont été effectués et que l'avenir est encore devant moi. Le refoulement de ces émotions qui viennent ternir mes journées est un combat à terminer afin d'atteindre un niveau de mieux-être que je désire.

De plus, de son côté Bill Marchesin (2002, p.19), déclare qu'être heureux, « c'est d'abord être bien avec soi. C'est se voir de façon positive et s'accepter tel que l'on est ». C'est faire confiance à ses possibilités et maintenir une vision positive de l'avenir. D'après le Petit Robert électronique (2001), la satisfaction est décrite comme le sentiment de bien-être ou le plaisir qui résulte de l'accomplissement de ce qu'on attend, désire, ou simplement

d'une chose souhaitable. Apprendre à apprivoiser mes émotions face à ma vie personnelle dans mes relations interpersonnelles ou face à des situations nouvelles deviendra un agent de transformation pour atteindre ce bonheur. Ayant comme philosophie de vie de profiter au maximum de chaque journée, je souhaite pouvoir poursuivre cette vision tout en diminuant le niveau d'énergie à insuffler pour ma gestion émotionnelle et prendre ainsi plaisir à ce bien-être.



Certaines personnes diront qu'il faut apprendre à se contrôler, que l'on doit contrôler nos gestes, nos paroles, nos émotions, mais est-ce si facile ? Sommes-nous des machines qui peuvent vivre en plein contrôle. Le contrôle est selon le Petit Robert (2001), « le fait de dominer, de maîtriser. » Par ailleurs, Ellis (1999, p.48) nous parle des exigences absolues qui sont, pour moi, similaires au contrôle. Il dit « qu'une exigence absolue ne comporte pas de préférence, ni de mais. Elle dit précisément ce qu'elle dit : qu'en toutes circonstances et à tout moment, il faut à tout prix que vous réussissiez et méritiez l'approbation des autres. » Steiner et Perry (1999, p.227) perçoivent le contrôle comme une forme essentielle de puissance qui est à tort mal utilisée. Ils mentionnent que « d'être obsédé par le contrôle, c'est se préoccuper de dominer toutes les situations. » Les pensées anxieuses qui habitent une personne l'invitent très souvent à établir des scénarios qui la conduiront à prévoir des alternatives à des réponses, d'avoir des propos préfabriqués ou d'avoir prévu des solutions en cas d'erreurs. La personne anxieuse si elle demeure sous le joug de son anxiété perd la gestion de son quotidien en fonction du contrôle de ses pensées. Jusqu'au jour où elle

comprendra ce phénomène et apprendra à apprivoiser son anxiété. Par conséquent, le Petit Robert électronique (2001) mentionne que lorsque l'on parle d'apprivoisement, c'est de « rendre moins craintif ou moins dangereux », mais c'est aussi de « se rendre familier à quelque chose par l'habitude, la pratique, l'exercice. » Dans notre contexte, c'est de prendre contact avec l'anxiété et les émotions refoulées ou reniées lors d'événements anxiogènes afin d'atteindre mon mieux-être.

Je crois que la démarche que j'entreprends ne peut se faire pour moi que sous une forme de quête à atteindre, d'objectifs et d'actions pour un résultat de satisfaction. Je suis en continuelle recherche de paix et de sérénité. La vie est une quête remplie d'écueils et de beaux moments comme l'apprivoisement de mon anxiété professionnelle et personnelle. Plusieurs expressions, mots et métaphores utilisés dans mon quotidien me relient avec ce combat, cette guerrière en moi et cet objectif de quête de sens et de bonheur que je désire transcender.



## **CHAPITRE III**

### **LA GUERRIERE ET SON PROCESSUS DE RECHERCHE**

#### **3.1 GENERALITES**

J'aborderai cette recherche avec deux axes de méthodologie, soit premièrement de type autobiographique selon les courants de pensée de Josso et de Pineau et deuxièmement de type praxéologique selon St-Arnaud et Pilon. Chaque axe méthodologique a son processus bien à lui et il vise des objectifs à atteindre bien précis, cela me permettra de mieux démystifier ma gestion de l'anxiété qui est au cœur de cette quête de satisfaction dans ma vie tant personnelle que professionnelle.

L'approche autobiographique touchera davantage les objectifs suivants et favorisera l'exploration du passé émotionnel à court, moyen et long terme :

- Explorer l'origine, le vécu et l'impact de mon anxiété dans mon passé.
- Comprendre les alliés et les écueils de mon vécu émotionnel dans mon passé.
- Découvrir mon propre cheminement d'adaptation à mes émotions pour atteindre la satisfaction au quotidien.

L'approche praxéologique me permettra plus spécifiquement d'atteindre les éléments suivants et de porter un regard sur le processus de mon quotidien émotionnel tout au long de la recherche :

- Explorer les effets de l'appivoisement de mes émotions dans ma pratique actuelle sur ma satisfaction personnelle et au travail.
- Comprendre les alliés et les écueils de mon vécu émotionnel.
- Comprendre la différence entre le contrôle de l'anxiété et l'appivoisement de mes émotions sur mon quotidien professionnel et personnel.
- Découvrir mon propre cheminement d'adaptation à mes émotions pour atteindre la satisfaction au quotidien.

Ces deux méthodologies utilisent des outils divers de collecte de données, car ces derniers permettront de recueillir adéquatement les informations que je recherche comme guerrière. De plus comme accompagnatrice, tu pourras davantage saisir avec ceux-ci tous les enjeux qui m'habitent durant les différentes périodes de ma vie. Chaque étape qui va suivre me permettra de mieux démystifier ma gestion de l'anxiété qui est au cœur de cette quête de satisfaction dans ma vie tant personnelle que professionnelle.

## 3.2 APPROCHE AUTOBIOGRAPHIQUE

*L'individu est le produit d'une histoire  
dont il cherche à devenir le sujet.*  
Vincent de Gaulejac, La névrose de classe (1995)

### 3.2.1 Le dilemme de la guerrière face à cet axe méthodologique

Avant de te faire un exposé sur cette méthodologie de recherche et de te permettre de mieux comprendre mes balises de bataille, j'aimerais te partager le contexte de ce choix méthodologique. Il y a eu des écueils, des bons moments, mais aussi des acquisitions au travers de cette période qui s'est échelonnée sur une période de six à huit mois durant ma deuxième année de formation à la maîtrise.

Jusqu'à très récemment, je n'avais qu'une vague idée de ce qu'étaient les récits autobiographiques ou les histoires de vie. Pour moi, cette approche s'adressait davantage au monde de la littérature, du cinéma ou de l'histoire. À ma grande surprise, j'ai découvert que les histoires de vie pouvaient également être utilisées dans la recherche psychosociale, cependant, je ne croyais pas pertinent d'utiliser l'histoire de vie comme un moyen lors de la collecte des données pour ma propre recherche. Juste à l'idée de raconter mes fragilités, mes peurs et mes angoisses, je devenais irritable, sensible et même très émotive. Je me disais que cela n'était pas pour moi. Je n'avais pas un vécu assez pertinent et intéressant pour valider une recherche sur mes expériences anxiogènes. Qu'est-ce que je sais de l'anxiété, du contrôle, de l'appivoisement des émotions ? Toutes les fuites furent bonnes

pour me détourner de ce choix. Je changeais de sujet, je devenais plutôt intellectuelle dans mes exposés et mes écrits. Je m'étais installée dans un monde de combat. À l'intérieur de moi, la guerrière saisissait à nouveau les rennes de ma vie pour me protéger de ces envahisseurs. Quels envahisseurs ? Ceux du monde émotionnel, ceux de la blessure de trahison, ceux du jugement et sans oublier, ceux du rejet, de l'abandon et bien d'autres sûrement...

Ce combat, je l'ai gagné pour de nombreuses raisons. Dans ma vie, j'avais toujours pris soin des autres et jamais de moi, comme j'aurais vraiment aimé prendre soin de moi. Je me devais de me permettre d'écrire sur mon vécu et de devenir le propre sujet de ma recherche. Je me devais de retourner mon regard vers moi et non de le laisser tourner vers les autres qui m'entouraient et qui ne pouvaient m'apporter les réponses à la question fondamentale que je me posais : « Comprendre mes voies de passage du contrôle de mon anxiété à l'appivoisement de mes émotions. » Je devais alors « *m'auteuriser*<sup>12</sup> ».

À partir de ce moment, un soulagement intérieur s'est alors fait sentir et la question de recherche est apparue d'elle-même et elle m'a guidée vers les récits autobiographiques dans un contexte d'histoire de vie. J'ai écrit mes expériences de vie sous forme de récits épistolaires<sup>13</sup> en m'inspirant de certains thèmes qui ont été formateurs et transformateurs dans mon quotidien anxiogène tant personnel que professionnel. Grâce à cette autorisation,

---

<sup>12</sup> S'auteuriser est une expression inventée lors de session de groupe de la maîtrise en pratiques psychosociales qui définit l'autorisation que l'auteur se donne à devenir son propre sujet.

<sup>13</sup> Définition : Qui a rapport à la correspondance par lettres (Le petit Robert électronique).

nos deux personnages sont nés pour raconter dans ces correspondances, toutes les parties prenantes de mon être, moi, Nath, la guerrière, je suis la combattante, celle qui se croit invincible, celle qui se cache derrière l'armure de la rationalité, celle qui s'éloigne du monde émotionnel, celle qui contrôle ou qui essaie de tout contenir. C'est aussi celle qui croit se protéger en fonçant pour défendre les plus démunis, mais qui vit souvent l'anxiété. Toi, Lily, la fidèle compagne, de ton côté, tu es la conscience attentive. C'est celle qui me permet de vivre l'émotion, c'est elle qui me fait prendre conscience du mal que je m'afflige. Tu souhaites laisser montrer ma fragilité de guerrière, car pour toi, derrière cette armure se cache davantage de force que de faiblesse. Tu es la conseillère en gestion d'appivoisement de l'émotion. Tu prends soin de la guerrière tout en me montrant la réalité et la vérité actuelle.

Donc durant cette conquête, j'aborderai l'origine, le vécu et l'impact de mon anxiété sur l'être humain que je suis devenue au fil des expériences. Cela me permettra également d'explorer certains alliés et écueils du contrôle imposé par l'anxiété et ainsi mieux comprendre l'appivoisement de mes émotions. Je pourrai avec cette approche comprendre comment mon passé anxiogène a influencé ma quête de satisfaction et l'impact qu'elle a eu sur ma vie personnelle et professionnelle.

### 3.2.2 Dans quelle perspective la guerrière utilise-t-elle cette approche autobiographique?

Plusieurs chercheurs en pratiques psychosociales ont abordé ce thème. Il est important de préciser que pour ma part, je préconise les approches de Marie-Christine Josso (2002), de Gaston Pineau (Vidricaire, 1995) et de Alex Laîné (1998). Dans l'extrait suivant de son CD-ROM « Expérience de vie et formation », Josso nous énonce les avenues des histoires de vie sur les approches biographiques en formation.

« Ainsi, depuis une dizaine d'années, les relations entre histoire de vie et projet peuvent être présentées autour de deux axes qui se nourrissent mutuellement : la poursuite du projet théorique d'une compréhension biographique de la formation et, a fortiori, de l'autoformation, à travers des démarches de recherche-formation d'une part, et, d'autre part, l'usage d'approches biographiques mises au service de projets (projet d'expression, projet professionnel, projet de réinsertion, projet de formation, projet de transformation de pratiques, projet de vie). (Josso, 2002, Introduction p. 3)

Pour ma part, je m'intéresse davantage à une approche d'autoformation par une compréhension biographique de certains champs de ma vie personnelle et professionnelle à des fins de recherche-formation. Josso mentionne l'impact formateur d'une telle démarche :

« L'hypothèse du pouvoir transformateur est indissociablement liée au concept d'expérience formatrice selon lequel toute pratique laisse des traces, que toute prise de conscience crée de nouvelles potentialités, et qu'ainsi la transformation est un processus qui se déploie à travers un cheminement intérieur plus ou moins conscient avant de devenir *visible* pour autrui. » (Josso, 2002, chap.VI, p.1)

« Cette confrontation permanente entre l'auteur potentiel d'une vie (de ma vie) et l'acteur socioculturel que nous entendons, lisons et parlons dans le travail biographique de façon souvent non-consciente ou confuse peut être la prise de conscience majeure offerte par la démarche Histoire de vie. Il s'opère alors une

transformation épistémologique et axiologique qui accompagnera désormais la personne dans la gestion de son existence présente et dans sa façon de se mettre en projet. Les différents rôles tenus tour à tour et, à certains moments, simultanément, dans ce dispositif, entre acteur, auteur et lecteur introduisent un processus de distanciation indispensable à l'objectivation de soi créant ainsi l'espace-temps d'une réflexion intersubjective sur ce qui constitue la subjectivité à l'œuvre dans la construction du récit de son histoire de vie centrée sur sa formation et dans la subjectivité à l'œuvre dans la quête d'un savoir-vivre renouvelé. C'est à la faveur de ces différents positionnements possibles que le processus de connaissance engagé dans la démarche et effectué peut produire de la connaissance sur soi en tant qu'acteur-lecteur ici et maintenant à travers une réflexion sur la façon de se raconter (l'auteur-écrivain) comme acteur et parfois auteur dans un passé plus ou moins récent.» (Josso, 2002, chap.VI, p.6)

« L'effet transformateur réside sans doute moins dans une transformation des caractéristiques du moi socioculturel et existentiel que dans une transformation du rapport à soi-même et à la façon de réfléchir sur soi et sur ses engagements. Autrement dit c'est un changement de point de vue sur soi par une resaisie de soi-même en tant qu'acteur, auteur et lecteur de notre propre vie. Même si nous ne sommes pas maître de tous les événements qui font une existence, nous pouvons nous instituer comme acteur-auteur du sens et des leçons que nous tirons de nos expériences. » (Josso, 2002, chap.VI, p.7)

André Vidricaire (1995) décrit l'approche des histoires de vie de Gaston Pineau de la façon suivante :

« L'histoire de vie comme un art formateur de l'existence est une pratique de prise de pouvoir-savoir de sujets (individuels et collectifs) sur leur vie pour en faire une œuvre. Plus précisément, l'approche biographique est une recherche et une construction de sens à partir de faits temporels personnels. » (Vidricaire, 1995, p.187)

### **Histoire de vie et récit de vie :**

Il est facile de s'embrouiller entre ces deux concepts car souvent, à tort, on utilise une expression au détriment de l'autre sans en faire une distinction. J'ai schématisé dans la

Figure 7 ces concepts permettant ainsi une meilleure compréhension et une possibilité de mieux saisir les enjeux et le processus qui sera enclenché par la suite.

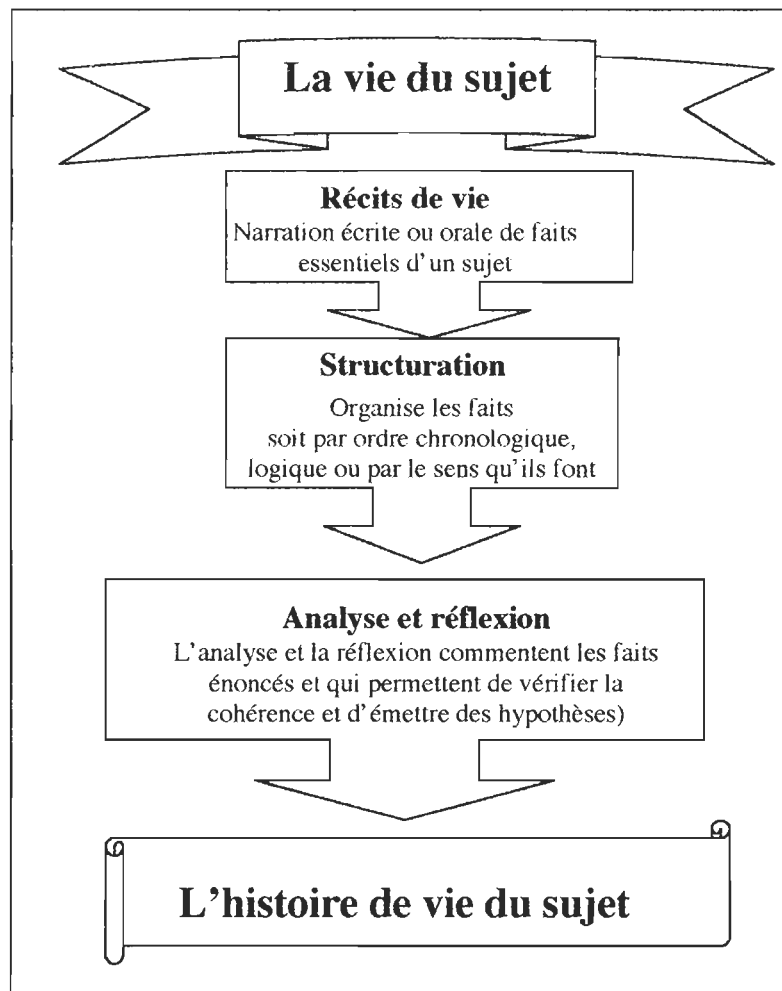


Figure 7 La construction d'une histoire de vie

Pour établir cette figure, je me suis basé sur les propos de Lainé (1998). Il établit que :

« Le récit de vie est un moment dans le processus de production d'une histoire de vie. C'est l'énonciation écrite et/ou orale de sa vie passée par le narrateur. L'histoire de vie commence pleinement avec le travail de ce matériau, le repérage des structures selon lesquelles la vie et le récit peuvent être organisés, la mise à jour du sens dont la vie et le récit sont porteurs. » (Lainé, 1998, p.142-143)



Ferrarotti (1983) nous explique la pertinence sociale des histoires de vie dans la recherche sociologique et au niveau de la pédagogie :

« Les récits de vie sont ici considérés d'un point de vue pédagogique, ils contiennent un savoir, même à l'insu des intéressés : ils sont une forme d'expression de *l'expérience humaine*, du *vécu quotidien*. Leur valeur sociologique vient donc de ce qu'ils constituent des documents existentiels, au sens où un philosophe existentialiste affirme pouvoir connaître et raconter le monde parce qu'il y est engagé. » (Ferrarotti, 1983, p.12)

De plus, Nathalie Zaccà-Reyners (1995) nous relate les propos de W. Dithley par rapport à l'importance d'utiliser le vécu individuel pour favoriser le transfert de connaissance et l'évolution de l'individu en tant que tel.

« C'est donc sur base de ce *substrat permanent* ou *substrat de la vie*, caractérisé par la prégnance de la relation vitale, que se décanteront et se différencieront progressivement, au long d'une sorte de processus d'apprentissage, différents types de comportements : l'appréhension objective, la valorisation et l'adoption de buts. Une fois ressaisis dans l'ensemble biographique du *cours de la vie*, ces différents types de comportements se trouveront *reliés en des ensembles internes qui englobent et déterminent toute activité et toute évolution*. » (Nathalie Zaccà-Reyners, 1995, p.32)

Depuis toujours dans ma pratique, j'utilise des liens avec mon vécu pour entrer en relation avec l'autre ou pour leur expliquer certains phénomènes vécus. Par exemple, lors de mes interventions auprès des participants d'un groupe d'entraide sur l'anxiété, il m'arrivait à plusieurs reprises d'expliquer une théorie à partir de mon vécu personnel ou

professionnel. Je ne saisisais pas à ce moment-là que j'étais en train d'analyser mon vécu pour trouver des fils conducteurs qui à leurs tours seraient pertinents dans leur vie.

### **3.2.3 Le parcours de la guerrière pour réaliser ces récits de vie**

Le parcours autobiographique de cette conquête s'est réalisé en différentes étapes :

- a) Recherche des thématiques de récits ;
- b) Identification des expériences adéquates pour la pertinence de recherche ;
- c) L'écriture des récits épistolaires.

#### **a) Recherche des thématiques de récits :**

Comme tu l'as lu au chapitre précédent dans le tableau sur mes voies de passages (voir Figure 4), ce diagramme en bulles<sup>14</sup> fut la base de ce cheminement. Il y a eu ces sept grandes thématiques élaborées comme les émotions au cœur de mon quotidien, les auteurs qui m'ont influencé, les expériences formatrices de vie professionnelle, le climat de travail, les expériences formatrices de vie personnelle, les rencontres humaines qui m'ont fait progresser et à la découverte du choix d'être soi. Ces thèmes m'ont guidé au travers de ma recherche, car ils me permettaient de garder la visée de ma question et de mes objectifs de recherche.

---

<sup>14</sup> Définition (selon Anne-Marie Jobin 2002, p.74) : Le diagramme en bulles est une manière visuelle de classer les idées, d'illustrer des dilemmes ou des questions de façon organisée, de travailler sur un sujet. On part alors d'un thème central pour aller vers la périphérie. Les bulles sont disposées de ce qu'une idée secondaire apporte une idée tertiaire, etc.

**b) Identification des expériences adéquates pour la pertinence de recherche :**

En ce qui concerne l'identification des expériences, à partir des thématiques identifiées, j'ai observé mon histoire de vie, soit mon parcours global de mes expériences de vie, en réfléchissant aux grands enjeux de ma vie, aux périodes difficiles et de bonheur. J'ai autorisé certains moments sensibles à refaire surface pour mieux les comprendre, parfois avec mes yeux de guerrière, en contrôlant les événements et les émotions et, à d'autres moments, je t'ai laissé, chère compagne, prendre la parole avec tes observations plus réalistes et réceptives à mon cheminement.

*Rapport-gratuit.com*   
LE NUMERO 1 MONDIAL DU MÉMOIRES

**c) L'écriture des récits épistolaires :**

J'abordais alors l'écriture sur la thématique en narrant chacune des expériences. Ce ne fût pas un moment facile, car j'ai, par cette période d'écriture, vécu à nouveau certaines situations. Cependant, il y avait une différence avec la période où la situation s'était vraiment passée, maintenant j'étais une observatrice externe de la situation et je m'offrais le droit de vivre mes réactions de façon empathique<sup>15</sup>. Je pouvais expérimenter davantage dans la situation en la regardant sous ces diverses facettes sans en devenir atteinte et démolie comme la première fois. Prenons un exemple. Dans l'un de mes récits, j'énonce la situation suivante :

« Depuis trois ans, j'accompagne mon père adoptif dans un combat qui a pour issue finale sa mort. Il doit vivre avec un cancer des os qui est très nocif pour lui, car il réagit bien au traitement, mais de nombreux effets secondaires viennent entraver son quotidien : des brûlures, des infections, des fortes fièvres, des plaies de lit, etc. Depuis neuf fins de semaine que je fais l'aller-retour

<sup>15</sup> Définition d'empathie selon le Petit Robert électronique (2001) : C'est la faculté de s'identifier à quelqu'un, de ressentir ce qu'il ressent contrairement à la sympathie où l'on participe à la douleur d'autrui et où l'on ressent tout ce que le touche.

Rimouski-La Pocatière pour aller le soutenir lui et ma mère à l'hôpital. Lors du week-end du 25 juillet 1997, je décide que je ne me rends pas à La Pocatière, j'ose me choisir, car c'est mon anniversaire et je souhaite le vivre avec des amis dans un contexte loin de la maladie. Le lundi arrive. Mon père m'appelle et me demande, en pleurant, de monter, car il veut me voir pour ma fête. Ma mère me dit que les médecins pensent que cela pourrait être une bonne idée. Ils étaient inquiets de son état. Je suis très émue et je pars quelques minutes plus tard. Je passe alors la soirée avec lui. Le lendemain, je discute avec lui. Plusieurs amis viennent le voir. Je vois comment mon père est important aux yeux de son environnement, car la visite ne cesse de circuler. Sur l'heure du souper, un médecin demande à nous rencontrer ma mère et moi, elle nous annonce que mon père n'a plus d'effectif dans ses rangs pour l'aider à combattre. Il s'épuise et il est proche de déclarer le cessez-le-feu. J'ai très peur de la mort. J'ai déjà perdu un père lors d'un accident de voiture et je me bats encore avec cette blessure. Je me contracte et je me refuse à vivre mes émotions. Je ne peux refouler cela longtemps, on pleure ensemble ma mère, le médecin et moi. C'est aussi une amie de la famille. » (Récit de quête – À la découverte du choix d'être soi.)

Dans cet exemple, qui est chargé intensément d'amour, de désespoir et de tristesse, j'ai eu l'opportunité d'observer mes réactions de refoulement, d'immersion et d'explosion. J'ai nommé, par écrit, mes besoins de l'époque et je suis demeurée sensible à la situation. Cependant lorsque l'écriture a été terminée de cette situation, déjà une sensation de libération a été vécue, car j'avais autorisé certaines émotions, encore refoulées, à se dénouer. J'appréciais ce cheminement, malgré le bouleversement momentané.

J'ai alors poursuivi l'écriture des sept récits de quête sous forme épistolaire entre nos personnages pour former mon histoire de vie sur mon thème de recherche tout en regroupant les différentes expériences qui avaient été des acteurs dans mon contrôle anxigène et dans mon apprivoisement émotionnel dans chacune de ces catégories. Au total, les récits étaient composés d'une cinquantaine de pages afin de narrer les éléments

importants dans leur contexte. Il est très important, à ce moment-ci, de rappeler que deux choix sont possibles dans l'échantillon des récits de vie : le paradigme de la saturation ou le paradigme indiciaire<sup>16</sup>. Guy de Villers (1996), les décrit en ces termes :

« Quant à l'extension de l'échantillon, deux options sont possibles. Si l'on veut obéir aux contraintes du paradigme de la saturation, il faudra solliciter le témoignage d'un nombre suffisant de narrateurs afin que, d'une part, tous les aspects de la problématique soient couverts et que, d'autre part, les données recueillies soient cumulables. Par contre, si l'on choisit le paradigme indiciaire, on pourra limiter le nombre de narrateurs, car chaque récit reçoit la valeur d'index qui pointe *vers où ça va*. » (Guy de Villers, 1996, p.125)

Pour ma part, j'ai choisi le paradigme indiciaire, car ce sont les indices de l'anxiété, des voies de passage, des émotions, des alliés, des écueils qui guident le cadre des récits. Dans le contexte de ma recherche autobiographique, ce ne sera pas le nombre de narrateurs qui déterminera la qualité du corpus de données, mais davantage la pertinence des expériences décrites en lien avec les indices de recherche ainsi que l'intensité dans la description des expériences, nous permettant alors l'approfondissement des données. En terminant, chaque récit sera, par la suite, analysé selon une approche spécifique qu'est la théorie ancrée<sup>17</sup> et pour compléter cette analyse, j'utiliserai certains exemples provenant de mon journal intime personnel pour démontrer la transformation.

---

<sup>16</sup> Définition selon Le Petit Robert électronique (2001) : Relatif à un, à des indices.

<sup>17</sup> La théorie ancrée est expliquée en page 59.

### **3.3. DEMARCHE PRAXEOLOGIQUE**

#### **3.3.1. Le dilemme de la guerrière face à cet axe méthodologique**

Comme la démarche de praxéologie favorise la réflexion sur nos actions quotidiennes, il est très important de pouvoir recueillir certaines observations sur nos expériences et nos agirs, alors depuis le début de cette recherche, j'entendais les chercheurs d'expériences ainsi que les professeurs répéter l'importance de faire un journal de maîtrise afin de collecter certaines données importantes tout au long de notre recherche. Je devais avoir encore là des mécanismes de protection assez fort, car je n'arrivais pas à maintenir l'intérêt pour un tel journal. Je me suis procuré de bons carnets et de beaux crayons, pas d'assiduité. J'ai fait un beau logiciel de gestion pour mon journal de recherche en me disant que le lien informatif me permettrait, peut-être, de maintenir davantage cette rigueur, moi qui aime travailler avec l'informatique. Pas plus régulière. Je commençais à me décourager, donc j'ai choisi les cassettes audio avec une mini-enregistreuse. Au bout de deux minutes, je me détournais de ce moyen. Je me disais que je résistais au processus de nommer mes fragilités. Toutes les raisons étaient bonnes : « Je n'ai pas le temps de noter », « J'allais devoir transcrire les cassettes, cela sera trop long », « Je vais me perdre dans ces cahiers » et « Mon logiciel n'est pas disponible partout. » Aucune de ces raisons n'était vraiment justifiée. Je sentais que cela ne me parlait pas dans ma créativité et ma double personnalité de recherche ne se sentait pas interpellée. Je m'explique. Les méthodes plaisaient soit à la guerrière en moi ou soit à la compagne, mais jamais aux deux. La solution apparut lorsque j'ai regardé le livre d'Anne-Marie Jobin (2001), *Le journal créatif : à la rencontre de soi*

*par l'art et l'écriture*, qui me fit prendre conscience que le symbole avait une place importante dans ma vie. J'utilisais déjà mes deux personnages pour me représenter. Les expressions reliées au combat, à la conquête, aux quêtes, à la guerrière et à son armure étaient des symboles qui me parlaient énormément. Je sentais que je touchais grâce à ma créativité à mon essence véritable. Je partis donc à l'aventure avec cet outil.

### **3.3.2 Dans quelle perspective la guerrière utilise-t-elle cette approche ?**

Cette section m'a causé de forts tourments et de nombreux moments anxiogènes que j'ai appris à gérer, étape par étape. Il me semblait que rien ne correspondait tant au niveau des outils, comme tu l'as remarqué à la section précédente, qu'à la terminologie de l'approche. Je savais que je voulais observer ma pratique de gestion de mon anxiété et de mes émotions quotidiennement afin de découvrir mes voies de passages, mes alliés ainsi que mes écueils et, par la suite, je souhaitais pouvoir transmettre ce savoir à d'autres personnes. J'étais consciente que le processus réflexif que je commençais provoquerait des changements sur les actions que j'entreprendrais dans le futur. Je devenais de plus en plus consciente de ces indices. J'ai enfin trouvé une réponse dans les propos de St-Arnaud, Mandeville et Bellemare (2002) qui définissent la praxéologie comme suit :

« [...] nous pourrions concevoir la praxéologie comme une méthode conduisant à une mutation profonde de penser les problèmes. En ce sens, nous pouvons associer la praxéologie à ce que Gauthier (1997)<sup>18</sup> appelle une enquête autoréflexive qui est mise en œuvre par les participants dans le but d'améliorer la rationalité, la cohérence et la satisfaction de leurs propres pratiques, leur

<sup>18</sup>

GAUTHIER, B. (dir.). (1997). Recherche sociale : de la problématique à la collecte des données. Sainte-Foy : Les Presses de l'Université du Québec.

compréhension de ces pratiques et, ultimement, de la société dans laquelle ces pratiques se concrétisent. Cette enquête est réalisée grâce à un effort constant pour relier et mener en même temps une action et une réflexion. Ainsi, les visées de la praxéologie sont de deux ordres : le perfectionnement professionnel et la contribution spécifique. Chacune des visées peut être poursuivie de manière distincte ou complémentaire. Un praticien qui désire améliorer sa pratique dans des situations singulières comme une modalité de perfectionnement professionnel ; un autre pourra y participer dans le but de rendre explicite son modèle d'action et ainsi contribuer à renchérir le savoir homologué dans sa profession. » (St-Arnaud, Mandeville et Bellemare, 2002, p.30-31)

Ces auteurs mentionnent également que dans le contexte de la psychologie des relations humaines, la notion de praxéologie prend une signification particulière :

« La praxéologie se situe dans le prolongement de la recherche-action. Cette dernière est définie par le Legendre (1993)<sup>19</sup> comme un processus par lequel des praticiens tentent d'étudier leurs problèmes de façon à les guider, à corriger et à évaluer systématiquement leurs décisions et leurs actions. Plus spécifiquement, la praxéologie est une recherche-action intégrale qui vise un changement par la transformation réciproque de l'action et du discours, partant d'un discours spontané à un dialogue éclairé voire engagé. Ce type de recherche expérientielle et phénoménologique tient largement compte des expressions et des manifestations des participants en regard de leur démarche commune et met l'accent sur l'expérience vécue et sur le sens que prend la réalité pour les individus. » (St-Arnaud, Mandeville et Bellemare, 2002, p.31)

De plus, ma recherche s'inscrit dans le mouvement de recherche praxéologique telle que décrit par Pilon (2005) où il énonce « les 4 grandes étapes générales de ce type de recherche en l'associant à une recherche heuristique (Craig, 1978) :

- 1) La question : prendre conscience d'une question ou d'un problème ou d'un intérêt ressenti de manière subjective ;

---

<sup>19</sup> Legendre, R. (dir.). (1993). Dictionnaire actuel de l'éducation. Montréal : Guérin.



- 2) L'exploration : explorer cette question à travers l'expérience, s'immerger dans les expériences que nous vivons en lien avec la question de recherche ;
- 3) La compréhension : clarifier, intégrer et conceptualiser les recherches ;
- 4) La communication : articuler les découvertes afin de pouvoir les communiquer aux autres. »

Après ces diverses réflexions et l'arrivée de mon journal de quête, j'ai donc choisi d'utiliser les symboles, le dessin et l'écriture pour mieux raconter mes expériences. À cette époque, j'ai adopté en partie l'approche décrite par Anne-Marie Jobin (2005) afin de réaliser mes récits de bataille au quotidien dans le « ici-maintenant ». Cette dernière mentionne sur son site web<sup>20</sup> :

« que cette méthode est une approche dynamique du journal intime fondée sur une combinaison des forces de l'art-thérapie et de l'écriture créative. Combinant dessin et écriture, la méthode comporte une quarantaine de techniques différentes et les combinaisons entre les techniques sont infinies. C'est une façon de tenir son journal qui réveille le processus créateur, aide à moins tourner en rond et donne des trucs concrets pour dépasser les blocages. »

Dans son approche du journal créatif<sup>®</sup>, Jobin s'inspire des grands sages<sup>21</sup> dans le domaine du journal intime et créatif tels que Ira Progoff (1984), Julia Cameron (1992), Kathleen Adams (1990), Clarissa Pinkola Estés (1996), Nathalie Goldberg (2001) et bien d'autres. Des grands courants psychologiques viennent également influencer son approche comme le Gestaltiste (Perls), l'Humaniste (Rogers), le Transpersonnel (Maslow), la Psychodynamique (Jung), la Psychosynthèse (Assagioli), etc. L'utilisation de cet outil

---

<sup>20</sup> <http://pages.globetrotter.net/amjobin/JournalCreatif.htm>

<sup>21</sup> Voir autres ouvrages consultés pour découvrir des références sur ces auteurs en page 133.

m'ouvre donc vers un monde de possibilité pour mieux joindre l'action et la réflexion. Je te présente à l'appendice 1 quelques pages de mon journal créatif<sup>®</sup>.

Il ne faut pas oublier que toute cette recherche, afin de la mener à terme, se doit d'identifier un sens et une pertinence personnelle, mais davantage sociale. Jobin (2002) mentionne lors de l'utilisation du journal créatif<sup>®</sup> « qu'il y a quatre clés importantes ou impacts positifs de cette démarche, soit :

- a) L'expression : le relâchement de l'énergie intérieure contenue – la catharsis<sup>22</sup> – a un effet bénéfique à plusieurs niveaux de l'être.
- b) Le développement du témoin : le fait de créer un objet – écrit ou dessiné – crée une distance entre la personne et ce qu'elle exprime. Cette distance permet un nouveau regard sur le monde intérieur.
- c) La réflexion sur la création : le fait de pouvoir observer une création crée un pont avec le matériel intérieur, permettant d'amener à la conscience des sentis flous ou inconscients. L'examen de ce matériel crée un effet de miroir qui permet de trouver de nouvelles informations.
- d) Le développement du lien avec l'inconscient (le plus vaste) : Le fait de régulièrement créer des ponts avec le monde intérieur et avec ses ressources intérieures est guérissant et apaisant. Cela accroît la confiance personnelle et la solidité intérieure, tout en brisant le sentiment de séparation et d'aliénation associé à l'ego. »

### **3.3.3 Le parcours de la guerrière pour réaliser ses blasons.**

Maintenant que je connais les bases de ma méthodologie, je me suis bâti mon journal de recherche, que j'ai appelé mes blasons-journaux, comme processus de réflexion sur mes moments anxiogènes du quotidien. Tout d'abord, je dois te mentionner que chaque blason-journal est composé de deux sections, soit « le blason-image » et le « blason-

---

<sup>22</sup> Définition : (Psychanalyse) Réaction de libération ou de liquidation d'affects longtemps refoulés dans le subconscient et responsables d'un traumatisme psychique. (Robert électronique, 2001)

journal». Voici à la Figure 8 et à la Figure 9, le modèle que j'ai créé pour répondre à mes besoins de praticienne et de chercheuse.

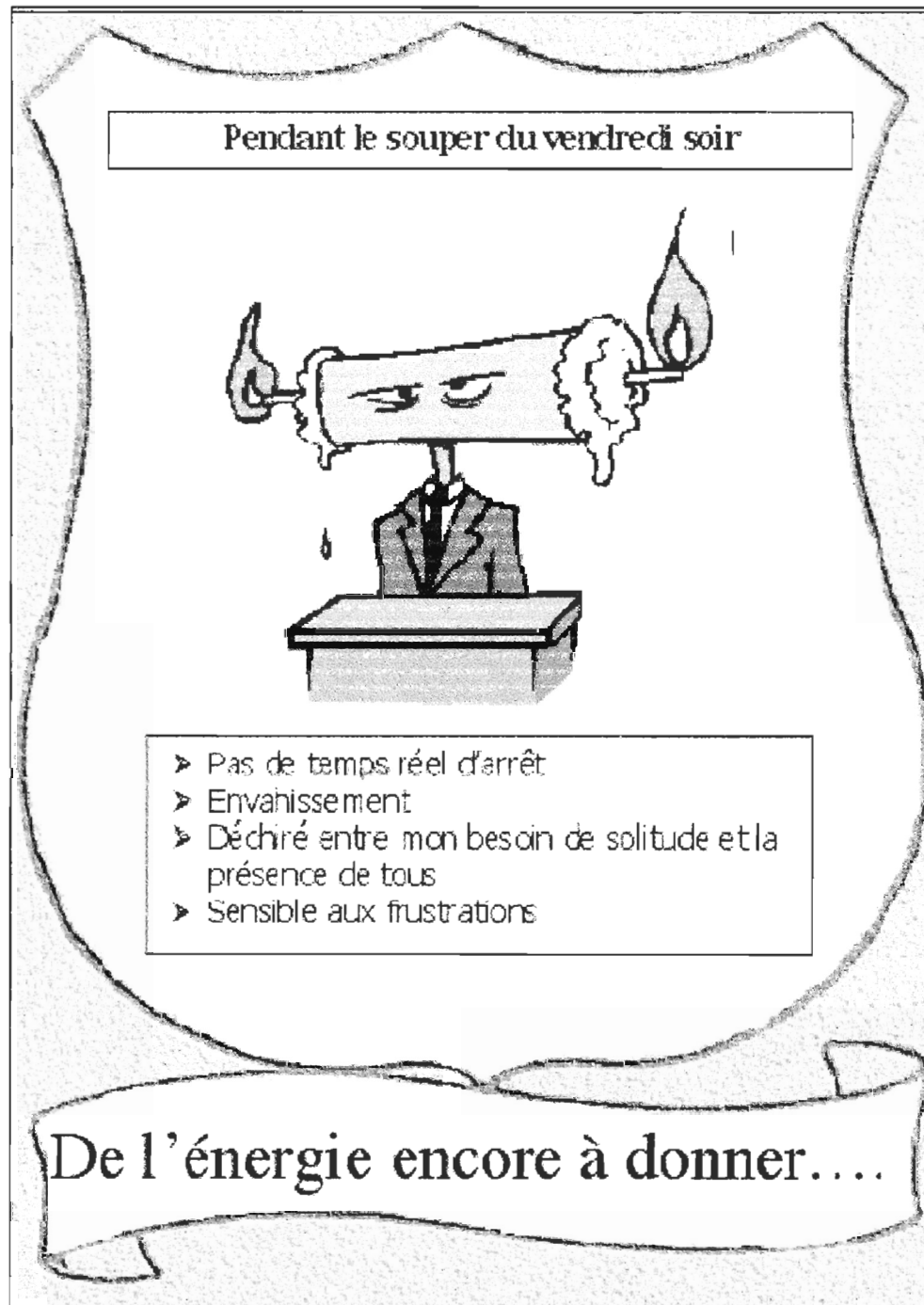


Figure 8 Blason-image conçu par Nathalie Dumais (2002)

Le blason-image se compose de trois sections. Il y a la représentation imagée de mon senti au moment de la situation, l'encadré des mots qui faisaient surface en m'envahissant et, pour terminer, la bannière comportant un titre pour la situation. Cette page du blason-journal m'offrait l'opportunité d'être en contact avec l'émotion qui se vivait au moment de la situation analysée et ainsi déjouer les réflexes de contrôle intellectuel par l'utilisation des symboles sur les blasons. Je me permettais une ouverture sur ma sensibilité et ma prise de conscience du moment. Comme le mentionne Jobin (2004) dans le texte *L'art-thérapie – généralités*, « L'art permet (selon Ganim et Fox dans « Visual journaling », Quest books, 1999) : d'avoir accès à ce qui se passe en nous, de relâcher l'énergie contenue et de transformer ou guérir. »

Par la suite, l'élaboration de la réflexion cognitive pouvait se poursuivre dans un contexte de recherche praxéologique comme illustré à la Figure 9. Ainsi la grille de réflexion était composée des éléments en lien avec ma question de recherche. Pour se faire, j'ai utilisé les points suivants :

- 1) Type de gestion de mes émotions : contrôle ou apprivoisement (case à cocher) ;
- 2) Description des faits de la situation à analyser ;
- 3) Énumération de ce qui s'est dit ;
- 4) Énumération de ce qui s'est fait en gestes et en actes ;
- 5) Énumération de ce que j'ai pensé intérieurement à ce moment ;
- 6) Énumération de ce que j'ai ressenti ;
- 7) Énumération des écueils ;

- 8) Énumération des alliés ;
- 9) Énumération des acquis ;
- 10) Ajout de commentaires supplémentaires utiles pour l'analyse, si nécessaire.

<b>Date :</b> XX décembre 200X	<b>Type de gestion :</b>	<b>Contrôle</b> <input checked="" type="checkbox"/>	<b>Apprivoisement</b> <input type="checkbox"/>
--------------------------------	--------------------------	---	--

**Situation :** Je suis dans la salle de réunion et le souper est de type buffet. Nous ne quittons pas la salle, car dans 45 minutes, notre prochaine rencontre débute. Nous n'avons pas 60 minutes de pause comme prévu, car la réunion a terminé quinze minutes plus tard. Comme on ouvre les portes pour laisser entrer le traiteur, des invités arrivent déjà pour la prochaine rencontre. Certains membres sont frustrés et ils quittent la salle sans se restaurer. Le repas n'est pas beaucoup à mes goûts, mais je fais avec et j'arrive à trouver une satisfaction quand même. Je suis bousculée entre manger, me reposer et converser avec les gens.

☛ **Ce qui s'est dit :** Il a été mentionné que nous avions que 45 minutes pour nous restaurer et que nous pourrions poursuivre les discussions en mangeant. On devait être prêt pour la prochaine rencontre

☞ **Ce qui a été fait en gestes et en actes :** Je me suis dépêchée à manger. J'ai essayé de répondre aux salutations des gens qui arrivaient, j'ai même discuté des signatures que je devais faire pour des documents importants. Je me suis oubliée, car à un moment, j'ai sentie mon anxiété montée. Ma boule dans l'estomac a apparu plus fortement. Je me suis sentie avoir des chaleurs et avoir besoin de fuir l'endroit au plus vite. Je me suis alors enfermée dans ma tête en ne répondant plus aux autres pendant trois minutes. Je me suis permise de l'intérieur de contenir cette peur de l'envahissement et de me recentrer. Cependant je suis demeurée très fébrile et anxieuse pour l'heure et demie qui a suivi. Je n'étais pas à l'aise et je me sentais comme une éponge qui ressentait les malaises, les inconforts et qui voulait surtout la paix et l'harmonie. Lorsque j'ai repris le contrôle de mon intérieur en le refoulant, j'ai poursuivi les sourires et j'ai même été cherché une collègue qui s'était éclipsée en colère dans sa chambre. Je l'ai laissé m'envahir par son état d'âme.

☛ **Ce que j'ai pensé intérieurement :** Je ne veux pas être envahie, j'ai besoin de me ressourcer, je suis épuisée et fatiguée. Le combat s'en vient avec la formation et les gens ne respectent pas un temps de repos pour chacun. Je n'aime pas sentir les conflits ouverts de cette façon. J'aimerais que les gens soient plus matures et qu'ils pensent un peu plus aux autres et au groupe avant de vivre extérieurement leurs frustrations.

♥ **Ce que j'ai ressenti :** J'étais embarrassée, j'étais déchirée entre mes besoins et ceux des autres. J'avais besoin de solitude, mais je voulais aussi discuter avec les autres. Je me sentais entrain de dépasser mes limites. J'étais anxieuse et je perdais la gestion de celle-ci.

☛ **Les écueils de la situation :** Le tempérament impulsif de certains membres de la réunion, ma fatigue accrue, le retard du repas et l'arrivée impromptue de certains autres participants.

▲ **Les alliés :** J'ai ressenti mon anxiété, mais je ne me suis pas laissé immerger pour la dépasser. Je l'ai enfermée tout de suite.

⌘ **Les acquis :** Comprendre mon rythme de fatigue lors de réunion. Réaliser que je suis une éponge qui veut créer l'harmonie et le bon fonctionnement.

Figure 9 Blason-journal conçu par Nathalie Dumais (2002)

Avec ces outils, j'ai rédigé quinze blasons-journaux couvrant une période de 6 mois, ce qui m'a permis de recueillir un corpus valable de données pour dégager des similitudes et répondre à mes objectifs de recherche.

## CHAPITRE IV

### LA COMPAGNE ET SON PROCESSUS D'ANALYSE

#### 4.1 Dans quelle perspective la compagne exécute le processus d'analyse ?

Chère guerrière, tu as travaillé très fort pour rédiger ton histoire de vie en lien avec les thèmes de cette recherche ainsi que la régularité dans la rédaction que tu as fait preuve avec tes blasons-journaux et ton journal personnel. Il me revient la tâche d'analyser tes données avec mon œil externe, car je t'ai offert mes services pour te soutenir dans la compréhension de ce processus de transformation. Maintenant que tu m'as transmis tout ce contenu d'informations sur tes expériences de vie personnelle et professionnelle, je vais passer à l'étape suivante, soit l'analyse de ces données avec toute la rigueur et le respect des exigences en vigueur dans ta démarche. Il est clair que si toi et moi voulons atteindre les objectifs de cette recherche, j'aurai cependant besoin que tu me partages certaines expériences pour clarifier l'interprétation que je ferai de tes données. Nous pourrons alors atteindre une union de nos connaissances théoriques et expérientielles. Je souhaite te partager comment je vais procéder pour analyser tous les renseignements recueillis et sur quelles assises, je me suis appuyée pour arriver à ce résultat.

Pour commencer, j'aimerais situer cette démarche dans une recherche de type qualitative-interprétative. Comme le dit si bien Karsenti et Savoie-Zajc (2000, p.172), « la recherche du courant interprétatif est ainsi animée du désir de mieux comprendre le sens

qu'une personne donne à son expérience. » La recherche que nous effectuons, toi et moi, se veut être dans le contexte d'une approche autobiographique et praxéologique face à nos expériences dans ta gestion émotionnelle.

Il est clair pour moi que j'ai beaucoup de matériel à analyser, car tu as de nombreux blasons-journaux et plusieurs récits remplis d'informations diverses. J'ai lu et relu ces documents et j'en ai conclu qu'une analyse basée sur la théorisation ancrée allait être ma façon d'arriver à une interprétation juste des éléments importants de cette recherche.

Avant d'aller plus loin, j'aimerais t'expliquer ce qu'est la théorisation ancrée. Selon Paillé (1994, p.151), « c'est une démarche itérative<sup>23</sup> de théorisation progressive d'un phénomène ». De plus, il explique que « la théorie ancrée est construite et validée simultanément par la comparaison constante entre la réalité observée et l'analyse en émergence. » (Paillé, 1994, p.150). Ayant lu tes récits et t'accompagnant dans ce processus depuis le début, je sens que présentement, il y a sûrement une part de toi qui dit que tu es incapable de bâtir des théories, que certainement aucune nouveauté se retrouve dans tes données. Je t'arrête tout de suite, car Paillé (1994) nous prévient également de ce piège qui peut guetter le chercheur. Il mentionne que « théoriser ne signifie pas viser la production de la grande théorie à laquelle tous rêvent, mais que peu ont eu le privilège de contempler. Il ajoute également que théoriser, c'est dégager le sens d'un événement, c'est lier dans un schéma explicatif divers éléments d'une situation, c'est renouveler la compréhension d'un

---

<sup>23</sup> Définition : Qui est fréquentative, c'est-à-dire qui marque la répétition, la fréquence de l'action. (Robert électronique)



phénomène en la mettant différemment en lumière. » (Paillé, 1994, p.149). J'apprécie grandement cette vision, car elle me permet de relativiser toutes tes données et le contexte des résultats.

Paillé (1994) énonce six grandes étapes pour compléter cette démarche. Ce type de méthode d'analyse n'est pas linéaire et elle est plutôt évolutive selon les données recueillies. Je t'énonce dans la figure suivante les étapes et les grandes questions qui sont reliées à cette analyse.

<i>Étapes</i>	<i>Questions</i>
La codification	De quoi est-il question ?
La catégorisation	Est-ce qu'il y a des codes qui se regroupent ?
La mise en relation	Quels sont les liens entre les diverses catégories ?
L'intégration	Face à quel phénomène suis-je ?
La modélisation	Quel est le modèle, les étapes qui en transcendent ?
La théorisation	Quelle est la fiabilité de ma théorisation ?

Figure 10 Les étapes et questions de l'analyse avec la théorisation ancrée selon Paillé (1994;153)

## 4.2 Le parcours de la campagne dans l'exécution du processus d'analyse

Maintenant que tu comprends mieux en quoi consiste cette analyse, je t'explique comment j'ai procédé pour recenser tes données. En suivant l'analyse de la théorisation ancrée décrite ci-haut, je me suis construit une grille d'interprétation sur ordinateur (voir Figure 11 ) pour gérer les phrases ou les groupes de phrases que je trouvais pertinentes et qui transmettaient une information en lien avec nos questionnements. J'aurais pu choisir de découper manuellement chacune des citations pertinentes, leur donner un code de couleur

et les classer sur mon bureau en catégorie. Cette tâche me sembla trop lourde et vouée à une grande manipulation de données créant ainsi un risque certain de pertes de renseignements. Grâce à ma fiche informatisée, j'avais l'opportunité de faciliter le transfert d'informations, en plus de rendre les recherches par différents mots-clefs accessibles rapidement dans cette base de donnée. Pour conclure, j'avais aussi la possibilité de croiser certaines informations lors de l'analyse finale. J'ai alors analysé mes données en gardant une certaine objectivité et demeurant en relation avec ta pratique et la théorie sur les divers sujets.

### Grille d'analyse des récits et des blasons

Date d'inscription  Provenance  ◀ A

No fiche

**Énoncé**

Je tremblais de partout. J'ai refoulé les larmes car je ne voulais pas leur montrer ma peine. Je me suis éclipsé du local. Lorsque je suis revenu en classe, j'avais fermé le coffre émotionnel et je contenais le tout. J'ai fait le tour de table en donnant mes informations rapidement et en expliquant de façon humoristique ma blessure. ◀ B

**Descriptif : De quoi cela parle...**

Ceci décrit mes réactions physiques lors d'un trop plein d'émotions et la façon de contenir mon surplus anxigène. Diverses techniques pour ne pas faire face à la situation sont utilisées tel que l'humour et la pensée rationnelle. ◀ C

**Descriptif d'analyse**

<input type="checkbox"/> Acquis	<input checked="" type="checkbox"/> Voie de passage	◀ D
<input type="checkbox"/> Allié	<input type="checkbox"/> Situation d'appropriation	
<input type="checkbox"/> Découverte	<input type="checkbox"/> Situation de contrôle	
<input checked="" type="checkbox"/> Accueil		

**Mots-clés**

réactions physiques, humour, ◀ E

**Notes**

Des échappatoires. L'humour et la rationalisation ◀ F

Figure 11 Grille d'analyse personnelle construite par Nathalie Dumais (2004)

Dans la prochaine section, je te partage les divers éléments de cette grille et les liens que j'ai faits avec la théorisation ancrée. Tu retrouveras les six grandes étapes décrites plus haut de Paillé (1994) au fur et à mesure parmi les éléments de la grille.

### **A - PROVENANCE**

Dans cette case, j'indiquais la provenance de l'affirmation que je trouvais pertinente. Cela pouvait provenir du blason-image, du blason-journal ou bien d'un récit. De plus, j'ajoutais toujours une précision sur l'élément avec son titre ainsi je peux retrouver, à tout moment, le contexte de la citation et la retracer pour l'énoncé comme élément d'explication lors de la théorisation pour appuyer mes propos.

### **B - ÉNONCÉ**

Parmi tous ces textes, j'ai identifié et découpé les phrases qui portaient un sens en lien avec ta question de recherche (Dans ma vie, comment puis-je passer du contrôle de mon anxiété à l'apprivoisement de mes émotions afin d'atteindre une satisfaction dans le quotidien professionnel et personnel ?) et tes objectifs de recherche.

J'ai procédé à un découpage spécifique en lien avec ces éléments. Je demeurais sensible à ce qui pouvait faire sens avec la recherche. Je ciblais toutes les expériences où l'émotion avait eu un rôle tant positif que négatif sur l'événement.

### **C - DESCRIPTIF : LA CODIFICATION** (première étape selon Paillé)

Après la phase de découpage des documents de recherche, je me suis questionné en me demandant « De quoi cette phrase parle ? » et « De quoi est-il question au juste ? ». J'inscrivais alors dans cette case les réponses pertinentes. Je ressortais le sens général en me référant aux éléments importants. Je clarifiais ma pensée et je débutais ainsi une première interprétation de la citation. Je dégageais le message premier : l'essence.

### **D - DESCRIPTEUR D'ANALYSE : LA CATÉGORISATION** (deuxième étape selon Paillé)

Pour bien expliquer l'ancrage et la provenance de cette catégorisation dans ton vécu personnel, j'ai vécu plusieurs étapes de clarification des catégories. Tout d'abord, j'ai placé au mur de mon bureau une très grande affiche et j'ai inscrit tous les mots-clés que j'identifiais à partir de tes fiches en essayant de les regrouper par groupe. Une fois ceci complété, j'ai nommé les groupes selon leurs points communs. Tout au long de l'exercice, je gardais en tête les objectifs de ta recherche et lors de la construction de ma grille, j'ai réfléchi aux catégories qui se dégageaient de tes données et je les liais avec tes objectifs de recherche. J'ai donc identifié les *acquis*, les *alliés*, les *découvertes*, les *écueils*, les *voies de passage*, les *situations d'appropriation* ainsi que les *situations de contrôle*. J'ai analysé alors chacun des énoncés découpés en lui attribuant une ou plusieurs catégories. J'ai permis ainsi de faire des liens entre les éléments, car je pouvais identifier des alliés que je découvrais ou bien des écueils qui provenaient de situations de contrôle. J'ai fait ceci pour les trois cent quarante-quatre (344) fiches d'analyse.

### **E - MOTS-CLÉS : LA CATÉGORISATION** (deuxième étape selon Paillé)

Les mots-clés ont bonifié et spécifié la catégorisation en ajoutant d'autres termes associés qui étaient pertinents pour la théorisation à l'étape suivante. Ils ont identifié divers écueils comme les pensées automatiques, les réactions physiques de douleur ainsi que des réactions émotionnelles. J'ai dégagé ainsi des réflexions sur les liens potentiels. Des sous-catégories sont apparues et elles ont permis de mieux saisir tous les enjeux de la théorisation, par exemple, il y a eu réactions physiques, pièges, enjeux, relations interpersonnelles, etc...

### **F - NOTES : MISE EN RELATION** (troisième étape selon Paillé)

J'ai énoncé dans cette case les éléments qui prenaient contact les uns avec les autres, par exemple « les échappatoires pour ne pas vivre tes émotions : l'utilisation de l'humour et de la rationalisation ». J'ai noté les liens potentiels entre les divers thèmes qui ressortaient. J'essayais alors de comprendre cette mise en relation et à identifier un début de théorisation qui est propre à ton vécu et qui est ancrée dans ta pratique de ta vie personnelle et professionnelle.

Pour poursuivre dans les étapes de Paillé (1994), j'ai créé une autre base de données. J'aime avoir en ma possession des outils efficaces et adaptés à mes besoins. De plus, la conception de ces outils coïncidait avec des moments de latence dans mon cheminement de maîtrise. En concevant ces grilles, je me réactivais dans le processus au lieu d'attendre

impatiemment les moments « Euréka<sup>24</sup> ». La figure suivante te présente un modèle de grille que j'ai utilisé pour répondre aux dernières étapes de Paillé (1994). Les numéros que tu retrouves entre parenthèse réfèrent à une fiche de données où ce sujet était traité.

<b>LES DANGERS (les pièges)</b>	
<p><b>Les dangers</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Veut aller trop vite (trop impulsive) (66-110-203)</li> <li>- Veut des solutions (axé sur les résultats) 203</li> <li>- L'intransigeance s'installe lors de conflits ou lorsque je suis coincée entre 2 personnes (149-203)</li> <li>- La lourdeur émotionnelle allié à un horaire trop chargé, ne me permet pas de pouvoir me recentrer dans ce que je vis.</li> <li>- Le dépassement de mes limites au niveau de ma capacité physique ou temporelle. (71-110-181-203)</li> <li>- Oubli de mes propres besoins au détriment de autres. (112-172-181-183)</li> <li>- La peur de l'opinion des autres sur ma personne. (71-72-75-78-181-183-196-203)</li> <li>- Combat entre mon bien-être et celui des autres qui m'ertourent (112-181-183-203)</li> <li>- La résistance que je perçois des autres face à une position que j'ai moi-même à offrir encore plus de combat pour faire passer mon point de vue. (53)</li> <li>- Mon indispensabilité est remise en cause avec cet énoncé. (170)</li>   <li>- Ma crainte de ne pas avoir le droit au honneur, de ne pas mériter la gloire ou le prestige d'un événement heureux, la peur de ne pas être à la hauteur (176-196)</li> <li>- Lorsque je suis en période d'anxiété, je reporte souvent des dossiers prioritaires au détriment des autres dossiers moins importants qui me causent moins d'anxiété. Je procrastine alors et je vis davantage d'anxiété face à ces moments. (61)</li> </ul>	<p><b>Les dangers (suite)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mon (in)capacité à faire face à l'énoncé de ma fragilité. De montrer aux autres mes limites. (69-71-75-88-110-112-161-162)</li> <li>- Utiliser l'humour comme un mécanisme de protection ou de détente (72)</li> <li>- L'utilisation de l'armure émotionnelle de force et d'invulnérabilité pour affronter une situation difficile. (le moyen devient de moins en moins efficace pour le mieux-être.) (75-78-203)</li> <li>- La croyance que les autres vont utiliser ma fragilité contre moi (78-162)</li> <li>- Le surplus et l'accumulation offre une opportunité à la peur de jaillir de ces profondeurs et de se matérialiser. (87-88-162)</li> <li>- Des traces et des blessures qu'elle laisse dans ma vie (136-203)</li> <li>- J'avais peur que cette situation n'envenime le climat de travail très instable déjà à cette époque. (149)</li> <li>- Il m'arrive tout simplement d'avoir plus de facilité à refouler, à camoufler et à occulter mes émotions que de les laisser émerger et de m'y baigner. (159-162-203)</li>   <li>- J'énonce ici un écueil que je vis malgré ma grande sociabilité, j'ai besoin d'un espace d'intimité pour refaire mes forces. Agir comme un être sociable à temps plein est très exigeant, cela me demandait beaucoup d'énergie et j'avais besoin de temps de réclusion pour me retrouver et me permettre d'exister au travers de tout ces besoins des autres. (181)</li> </ul>

Figure 12 Grille-synthèse d'analyse conçue par Nathalie Dumais (2004)

<sup>24</sup>

Selon le Petit Robert électronique (20001) : S'emploie lorsqu'on trouve subitement une solution, une bonne idée.

## **L'INTÉGRATION** (quatrième étape selon Paillé)

Pour atteindre et compléter cette étape d'intégration, j'ai utilisé la Figure 12 en page 66 qui m'a permis de rassembler les éléments qui se rejoignaient et devenaient répétitifs. J'ai revu chacune des fiches et je les ai catégorisées à nouveau avec des groupes qui s'imposaient au fur et à mesure que l'analyse se précisait. Ces groupes étaient liés aux mots-clés qui revenaient sans cesse. J'ai alors classé les fiches dans les grandes catégories suivantes :

- 1) Tes voies de passage ;
- 2) Tes enjeux ;
- 3) Tes valeurs ;
- 4) Tes relations interpersonnelles ;
- 5) Tes réactions physiques lors de moments émotionnels ;
- 6) Tes réactions personnelles ;
- 7) Les éléments externes influençant ta gestion émotionnelle ;
- 8) Les dangers - les pièges ;
- 9) Les éléments aidant à la satisfaction.

Ainsi, j'avais délimité les thèmes principaux que je viens de t'énumérer et j'avais réussi à comprendre le sens profond de notre recherche : les enjeux de vivre tes émotions et ainsi laisser paraître tes vulnérabilités aux autres.



### **LA MODÉLISATION** (cinquième étape selon Paillé)

Lors de la modélisation, qui consiste à établir le plus fidèlement les liens structurels et fonctionnels entre les divers thèmes établis et ainsi comprendre le phénomène dans ces divers aspects, j'ai procédé à l'écriture des thématiques du chapitre V en établissant les liens pertinents entre ces divers éléments. Comme certains éléments se croisent et interagissent entre eux, tu retrouveras les grandes catégories au travers des diverses sections de ce prochain chapitre.

*Rapport-gratuit.com*  
LE NUMERO 1 MONDIAL DU MÉMOIRES 

### **LA THÉORISATION** (sixième étape selon Paillé)

Pour terminer, j'énoncerai ce qu'est la théorisation. D'après Paillé (1994), il y a trois actions importantes à cette étape, soit l'échantillonnage théorique, la vérification des implications théoriques et l'induction analytique.

- 1) L'échantillonnage théorique : Chaque analyse que j'ai effectuée et que je te transmets, au chapitre suivant, est appuyée par des exemples tirés de tes quêtes ou de tes blasons que tu me fourniras afin de valider la pertinence de l'analyse présentée. Ainsi ces divers exemples pourront démontrer l'enracinement des propos dans ta pratique. Il ne faut pas non plus oublier que tu travailles depuis longtemps dans le domaine de la santé mentale comme intervenante. Ainsi tu t'es forgé une propre pratique de savoirs que tu as adaptée et qui a influencé ta pratique tout au long de ces années.

- 2) La vérification des implications théoriques : Par la suite, j'ai vérifié si chacune des analyses que j'énonçais était fondée, véridique et faisait du sens en lien avec les théories actuelles de certains spécialistes dans le domaine.
- 3) L'induction analytique : Pour conclure, j'ai vérifié si les résultats que j'avançais concordaient avec d'autres expériences personnelles ou professionnelles. J'ai réajusté certaines analyses pour devenir plus précises et davantage en réseau avec les objectifs de la recherche.

En conclusion, je crois que tu pourras mieux comprendre les balises qui furent les miennes lors de l'analyse. Je t'invite à poursuivre ta lecture pour comprendre les résultats de ce magnifique processus.

Ta fidèle compagne Lily

## CHAPITRE V

### LE CARNET DE BATAILLE

#### 5.1. GENERALITES

Lily : Chère guerrière, tout au long de ces mois, j'ai appris à te découvrir et ainsi mieux te comprendre, cependant, il y a un élément qui revient sans cesse et qui influence grandement ta gestion émotionnelle tout en t'empêchant d'atteindre ton bien-être. Tu as sans doute deviné que je te parlais de la présence de ton armure. En tant que guerrière émotionnelle<sup>25</sup>, qui va de l'avant dans chacune de ses batailles pour atteindre un mieux-être, tu t'es bâti tout autour de toi cette grosse cuirasse pour te protéger des assauts extérieurs. Steiner et Perry (1999) décrivent bien le processus que tu as créé pour te protéger :

«L'engourdissement à la suite d'une blessure émotionnelle est différent. La plupart d'entre nous ont si fréquemment subi des traumatismes psychologiques que notre esprit combat en se gelant émotionnellement. Nous survivons à des traumatismes répétés en déclenchant des mécanismes de défense – des murs psychologiques – qui nous isolent et nous empêchent d'avoir des pensées troublantes, des «flash-back» et des cauchemars. Un compromis à double tranchant, car si ces murs psychologiques nous séparent de la douleur, ils nous éloignent également de nos sentiments les plus profonds et peuvent nous empêcher de ressentir la douleur, mais aussi l'amour et la joie. De plus, il arrive que ces murs s'écroulent, nous sommes alors à la merci d'émotions chaotiques, quelques fois si fortes qu'elles en deviennent destructrices. »  
(Steiner et Perry, 1999, p.20)

---

<sup>25</sup> Définition de guerrier émotionnel selon Steiner et Perry (1999 ; 248) : « Un individu qui se bat contre la domination patriarcale dans le but de la remplacer par l'alphabétisation émotionnelle dans sa vie personnelle et dans la société. »

En apprenant davantage sur toi, j'ai remarqué les diverses sources qui ont poussé la création de ton armure, les éléments qui ont favorisé son maintien, les conséquences qu'elle a sur ton processus de satisfaction ainsi que le chemin de la traversée que tu as à faire pour atteindre ce mieux-être. Afin de nous aider à voir plus clair dans ce cheminement et de garder en priorité tes éléments de recherche, il y aura quatre grandes sections de résultats qui comprendront les thèmes principaux de l'analyse décrits au chapitre précédent, les voici énoncés à la Figure 13.

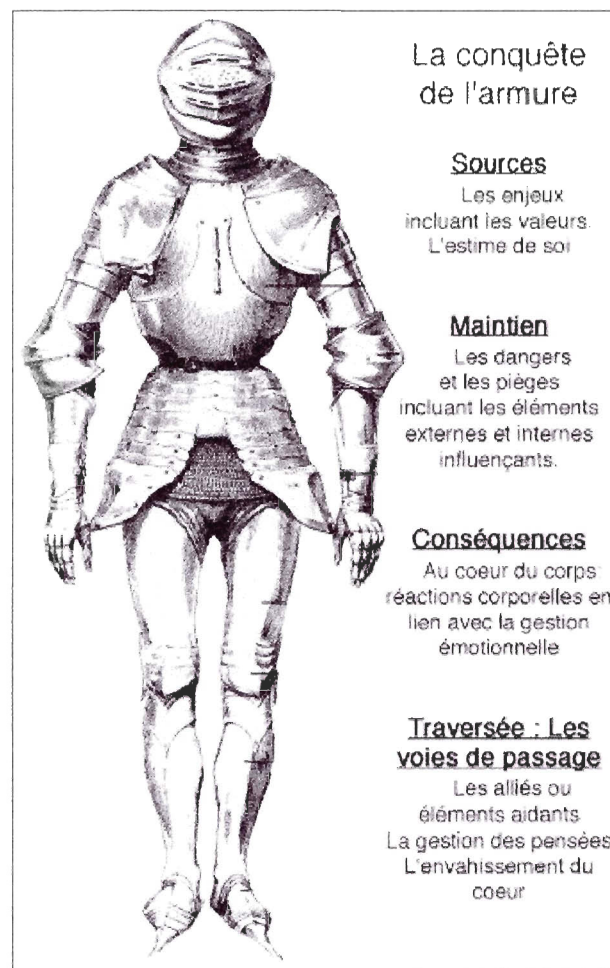


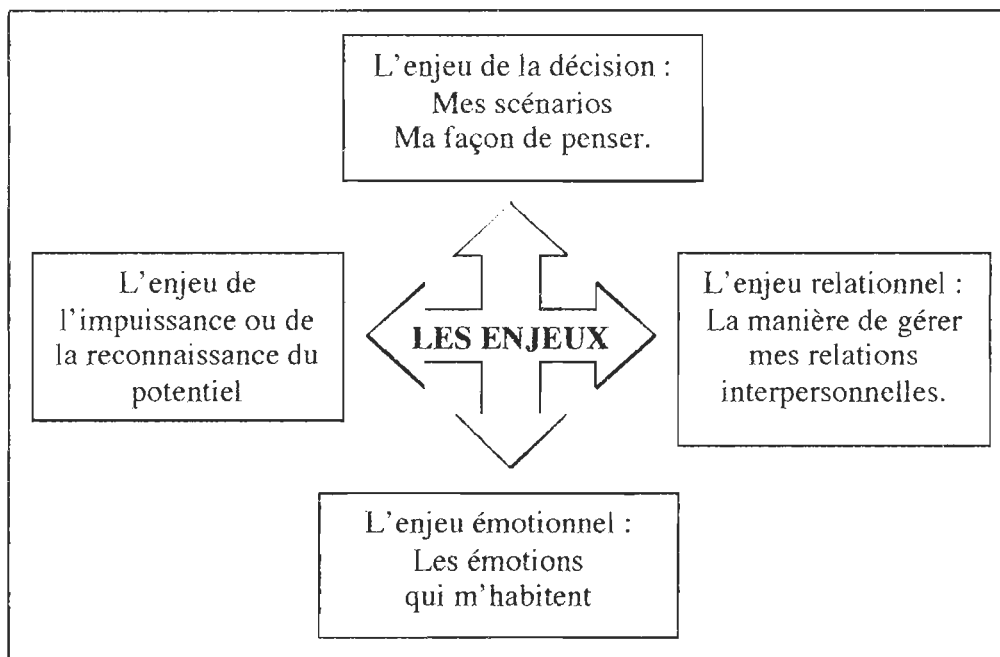
Figure 13 La conquête de l'armure (Dumais, 2005)

Il est maintenant le temps du dévoilement des constatations de notre processus de recherche. J'aimerais t'inviter à me rencontrer pour que l'on puisse discuter franchement de ces informations. J'aimerais comprendre avec toi toutes ces étapes et je souhaite que ce cheminement d'accompagnement puisse nous être favorable à toutes les deux et outrepasser cela, devenir une pertinence sociale pour d'autres combattants en quête de satisfaction.

## **5.2. LES SOURCES DE L'ARMURE :**

### **5.2.1 Les enjeux de la guerrière incluant les valeurs**

Lily : Avant de débiter l'interprétation de tes données, j'aimerais te rappeler que tu souhaites, par cette recherche, explorer l'origine, le vécu et l'impact de ton anxiété dans ton passé ainsi que de comprendre tes alliés et tes écueils dans ton vécu émotionnel. Par conséquent, il me semble important d'aborder avec toi les enjeux qui ont fait partie de ton quotidien depuis fort longtemps. Ces enjeux créent régulièrement de forts dilemmes avec ton processus de cheminement et de recherche. Au travers de cette réflexion, je les ai regroupés en quatre grands axes que j'ai décrits à la Figure 14 afin de mieux identifier chacune de ces catégories. Il faut bien comprendre que certains enjeux subissent des influences entre eux et ils génèrent ainsi de forts conflits qui affectent ta satisfaction quotidienne.



**Figure 14 Les enjeux de la guerrière.**

**L'enjeu de la décision :**

Lily : Plusieurs enjeux qui ont été notés dans cet axe avaient un lien avec ta façon d'aborder intellectuellement une situation. Pour toi, avant ton processus d'appropriation, certains constats ne pouvaient que suivre ce chemin. Peux-tu en partager quelques-uns avec moi ?

Nath : Avant ce processus de transformation, certaines pensées me guidaient dans mes décisions et parfois, elles m'influencent encore. Je me dois de demeurer vigilante.

Voici quelques exemples que j'ai tirés de mes récits de quête ou de mes blasons :

« Ceci m'oblige à faire un choix et à rejeter une option possible comprenant des humains, des événements et des situations. Faire des

choix est très anxiogène, car je dois écarter des possibilités et ainsi peut-être blesser des gens. »

- Récit de quête – La gestion des émotions

« Si je fais un choix, je me sens prise à rejeter l'autre partie au lieu de faire avec. Je sens que choisir, c'est perdre et ça je ne veux pas. »

- Blason-journal : Entre l'ombre et la lumière

« Je ne vais pas leur montrer ma fragilité. Il y a des gens dans ce groupe qui peuvent l'utiliser contre moi. »

- Blason-journal : L'anticipation, un obstacle à surmonter

« J'ai besoin de réussir sur tous les plans. Je crois que la réussite équivaut à l'appréciation des autres. Je sens que je ne peux m'en sortir autrement. Diriger les autres impose de prendre ma place et non celle qui rallie le groupe. Je dois m'imposer seule en premier plan. J'ai alors beaucoup de difficulté. »

- Récit de quête – À la découverte du choix d'être soi.

« Je dois rétablir l'équilibre et la justice dans une situation où je me sentais attaquée. »

- Récit de quête – La gestion des émotions

Derrière ces enjeux rationnels se camouflent des valeurs et des raisonnements qui prennent racine dans mon quotidien depuis fort longtemps. Pour moi, les valeurs primordiales sont : la justice, l'autonomie, l'amour des autres et de soi, l'altruisme, le respect, et encore bien d'autres. Ces préceptes m'ont guidée plus d'une fois dans mes décisions et étant influencées par mes pensées anxiogènes, elles m'ont fait faire des choix qui étaient non conformes avec ma quête de satisfaction réelle. Par exemple, mon choix de carrière d'intervenante sociale a été orienté par ces valeurs que je portais et les attitudes que je développais d'entraide et de présence à l'autre, cependant ce métier me conduit à vivre de très grands moments d'anxiété si je veux

plaire ou résoudre tous les problèmes des autres. Depuis quelques années, j'ai compris que je ne peux aider l'autre sans que celui-ci fasse le premier pas. Je voulais satisfaire mon besoin d'aider en trouvant des solutions, maintenant j'accompagne l'autre dans son changement et je le guide vers des pistes de solutions, mais il lui appartient de les choisir ou non. L'accompagnement n'est pas une destination, mais un soutien vers le but à atteindre.

De plus, en ayant peur de choisir, je démontre très bien le désir d'être aimé par tous et toutes. Derrière la réussite à tout prix se cache le besoin de plaire pour ne pas être rejetée, donc être aimée par ceux qui m'entourent. Tous mes schèmes de logique personnelle se sont bâtis autour de ce besoin intempestif d'être aimée et de ne pas être mise de côté. Cependant, en jouant avec ce dilemme, je n'atteignais jamais une satisfaction personnelle, car il y avait toujours quelqu'un d'insatisfait et qui pouvait ne pas apprécier ce que j'avais fait. J'avais construit ma valeur personnelle en fonction de répondre aux attentes des autres. On remarque, encore une fois ici, la précarité que ces enjeux créent sur ma vision personnelle de ma valeur. En me permettant de m'estimer à ma propre valeur en domestiquant sans peur mes émotions, j'ai alors repris le contrôle et l'appropriation de mon propre pouvoir. Je t'expliquerai ce que j'ai travaillé au niveau de l'estime plus loin dans ce chapitre.



**L'enjeu relationnel : La façon de gérer mes relations interpersonnelles :**

Lily : Je peux très bien noter ta difficulté à établir des relations avec des pairs. Comprenant ton histoire d'enfant unique qui s'est donné un rôle très jeune de protectrice, tu as développé des relations interpersonnelles avec des adultes, mais très peu avec des jeunes. Tu n'osais pas aller vers eux par ton manque de solidité sur ta valeur personnelle. À partir du moment où tu t'es autorisée à prendre ta place, soit avec les cadets de l'aviation ou dans certaines relations de travail, tu as acquis une expérience nouvelle de relations humaines, alors tu as eu l'opportunité de te forger ainsi une plus grande solidité dans tes liens affectifs. Tu as aussi développé la volonté de choisir les relations interpersonnelles que tu souhaitais conserver dans ton quotidien. Peu à peu, en osant, tu as découvert que certains contacts avaient davantage de valeur que d'autres et alors tu pouvais t'investir principalement dans ces rapports. Précédemment, tu limitais tes relations sociales par peur de l'envahissement et d'intimité, alors que maintenant, c'est un choix éclairé qui te guide dans l'établissement de tes relations interpersonnelles. Qu'en penses-tu ?

Nath : Je suis amplement d'accord avec ce que tu apportes. Également, je me rends compte que ce n'est pas toujours ce que je dégage, certains me croient très peu timide et assez rapide pour créer des liens, cependant ces liens demeurent superficiels. Je ne m'engage que très peu au-delà des propos de politesse. Je navigue sur des sujets d'intérêts publics et je conserve mes lieux d'émotivité plus secrets. J'ose avec des

personnes qui méritent ma confiance à dévoiler certains de ces aspects. J'aimerais te partager certaines expériences qui confirmeraient tes propos.

« Comme je l'ai mentionné, mon deuxième père est décédé d'un cancer des os en juillet 1997 et il était malade depuis près de trois ans. Je l'ai accompagné avec ma mère durant toutes ces étapes et même dans ses derniers moments jusqu'à son dernier souffle. Parmi les dernières discussions que j'ai eues avec lui, je lui ai expliqué plusieurs choix que je n'avais pas faits ou que j'allais faire. Durant ces monologues que j'avais avec lui, je me permettais d'appivoiser cet homme que j'aimais énormément, mais avec lequel je n'avais pas osé tout lui dire, car souvent il avait raison et je n'osais pas l'avouer. »

- Récit de quête – Les expériences formatrices de vie personnelle.

« Ton besoin intensif de protéger l'oublié, le malheureux, le fragile ou le démuné est sans doute grandement relié à ton propre besoin que l'on prenne soin de toi. Le lien entre le besoin de sauver les autres et ton besoin personnel d'être aussi sauvé de cet envahisseur émotionnel. »

- Récit de quête – Les expériences formatrices de vie personnelle.

« J'avais souvent peur de ne pas plaire aux gens alors, je n'entretenais que très peu d'amitié sincère. J'avais et j'ai encore beaucoup de connaissances que j'apprécie beaucoup, mais je ne partage pas vraiment des moments d'intimité où je peux me dévoiler dans mes positions, mes opinions personnelles ou même mes choix de vie. Sinon, je me sens envahis, je m'oblige à plaire à toutes et alors j'en délaisse une pour l'autre. Je ressens que si j'en ai davantage, je ne pourrai contrôler leur présence dans mon quotidien. »

- Récit de quête – La gestion des émotions

« Je trouvais difficile d'établir des liens avec ces chercheurs qui étaient des experts dans leurs domaines et, de mon côté, c'était ma passion de l'informatique qui m'avaient donné cet emploi et non, une reconnaissance universitaire. Je me sentais souvent comme un imposteur devant ces employés qui possédaient tellement de savoirs à mes yeux. »

- Récit de quête – Les expériences formatrices de vie professionnelle.

Lily : Grâce à ces extraits, on découvre ta difficulté à te dévoiler sous ta vraie nature et ce, même avec les gens que tu aimes. Tu hésites par peur de perdre le contrôle ou d'être à nouveau blessé. Ce point sera approfondi un peu plus loin au niveau de ton estime personnelle.

**L'enjeu émotionnel : Les émotions qui m'habitent :**

Lily : J'ai remarqué à plusieurs moments dans tes récits et tes journaux-blasons que lorsque tu n'es pas prête à vivre des émotions et que celles-ci essaient de surgir, tu refoules ces dernières et tu développes des mécanismes de protection et de défense assez rigides pour ne pas perdre le contrôle. Tu te réfugies souvent dans la colère, la fuite, l'anxiété, l'isolement, l'attaque, la méfiance, le mépris et même les pleurs pour démontrer ton impuissance obligeant l'autre à cesser cette lancée émotionnelle. Depuis que tu appliques davantage le processus de Larivey (2002), tu as acquis une plus grande ouverture face à ton monde émotionnel. Tu t'ouvres à de nouvelles expériences et tu changes tes façons de réagir. Pourrais-tu me donner certaines citations qui nous démontreraient ceci ?

Nath : Il est certain que j'ai créé cette armure du monde émotionnel pour pouvoir me permettre de survivre à cette époque, l'expérience de la vie m'a fait voir autrement les émotions :

« De vieilles souffrances avaient voulu, à ce moment, voir le jour, mais par manque d'écoute et d'apprivoisement, j'avais de nouveau tout enfermé à doubles tours dans ma carapace de femme solide et en contrôle.»

- Récit de quête – Les expériences formatrices de vie professionnelle.

« Je suis souffrante physiquement, mais aussi très anxieuse des conséquences à long terme de cette blessure. J'ai peur et je banalise mes émotions en riant et en m'occupant. »

- Blason-journal : Prise au piège entre la responsabilité et la douleur

« J'ai vraiment compris que mon insécurité se traduisait par une colère malsaine et que mon épanouissement au travail était fortement remis en cause. »

- Récit de quête – Le climat de travail.

« À partir de ce moment, beaucoup de ces éléments d'anxiété furent désassociés aux peurs et aux craintes. J'avais découvert par l'expérimentation une nouvelle vision positive en m'immergeant dans une nouvelle situation et en me permettant de la vivre pleinement aussi difficile fut-elle pour moi. »

- Récit de quête – Les expériences formatrices de vie personnelle.

« Longtemps, j'ai malgré tout, vu cet événement comme un moment de souffrance. Le contact, que j'ai eu encore une fois avec la mort imminente dans mon entourage, m'avait fait revivre des émotions que je ne savais pas laisser émerger. Les décès des pères de ma vie ont beaucoup été chargés de souffrance et de difficultés à gérer mes émotions, cependant à chaque fois, un peu d'émotions de la fois précédente voyaient le jour et pouvaient se gérer progressivement. »

- Récit de quête – Les expériences formatrices de vie personnelle.

Oser fragiliser cette armure ne fut pas si facile, chère compagne. Je me suis permis une progression à mon rythme dans ce cheminement, cependant tout au long de ce processus de recherche, j'ai accepté qu'un autre guide m'accompagne vers toi. Je ne suis pas sûre que nous en avons eu conscience réellement, car je viens tout juste de

comprendre son rôle qui était de favoriser ma traversée vers toi. Tout au long de cette écriture, la chanteuse-interprète Luce Dufault a joué en boucle sur mon ordinateur, elle nommait intensément ses émotions, ses souffrances, ses émotions et ainsi inconsciemment, elle a favorisé mon expression émotionnelle. Avec ces mots sensibles, je me suis permis de me dire et de vivre dans l'écriture mon monde affectif. Tu retrouveras, à l'appendice 2 en page 137, les paroles de l'une de ces chansons qui m'a aidé à grandir.

### **L'enjeu de l'impuissance ou de la reconnaissance du potentiel :**

Lily : J'aimerais insister à nouveau sur la place que tu accordes à la reconnaissance de ton potentiel et aux sentiments d'impuissance que tu as développés face à ta vie à certains moments. Lorsque la souffrance occupait une part trop importante de ton quotidien, tu baissais les bras momentanément et tu perdais encore une fois confiance en toi et en ton potentiel. Dans plusieurs situations, tu as su reprendre le contrôle sur ton quotidien et te réapproprier tes émotions, tes actions et tes solutions. Longtemps tu as cherché ce coup de pouce d'agent externe, cependant je remarque dans tes écrits que tu tentes de plus en plus de reconquérir ton potentiel par une meilleure connaissance de toi-même. Tu livres un combat pour laisser la femme, la travailleuse, l'épouse, l'amie, la fille, etc... reprendre la place qui lui revient dans ta vie. Es-tu d'accord ?

Nath : La reconnaissance de mon potentiel et mon sentiment d'impuissance sont deux enjeux que j'ai grandement travaillé. Ils ont cependant influencé amplement ma vie, en voici des exemples :

« Je suis dans un stage pratique de survie en forêt. La solitude me monte à la tête et la pluie s'abat sur moi. Elle mouille totalement mes allumettes au moment même d'allumer mon feu. J'ai peur de ne pas passer mon évaluation. Je veux réussir et je ne veux pas perdre toute valeur aux yeux des autres. Je m'inquiète de ma survie, car je commence à faire un peu d'hypothermie, le soleil n'est plus là. J'appelle à l'aide avec mon sifflet tel que prévu, mais les superviseurs ne m'entendent pas. J'ai peur, je manque de souffle. C'est vrai qu'à force de siffler, tout le monde manquerait d'air aussi. Je vis alors ma première crise de panique. Je ne sais pas consciemment ce qui arrive alors dans mon corps. Je panique tellement que je perds conscience de la réalité. Est-ce l'épuisement, le froid ou l'anxiété qui en est la cause ? Je veux tellement fuir le moment présent. Je ne veux pas oser me sauver. Je me suis évanouie. Quand les évaluateurs arrivent, je ne suis pas très avancée. Je désire leur expliquer ma situation, mais je ne sais pas quoi leur dire : leur parler de ma fragilité, de mon incapacité à voir que je peux me sauver sans avoir à sauver aussi quelqu'un d'autre, de mes peurs. Je n'ose pas, car je n'ai pas les mots pour le dire à ce moment. Je leur dis simplement que j'ai eu un malaise et que là, tout ça va pour le mieux. »

- Récit de quête – À la découverte du choix d'être soi.

« Durant la dernière nuit, il fait de l'apnée dans son sommeil. Il arrête de respirer et il recommence. Au matin, tout à coup, il se redresse et s'assoit dans son lit, il nous scrute de ses beaux yeux bleus profond qui nous disent : « Prenez soin de vous, toutes les deux, je vous aime. » Il se recouche, respire à fond et arrête. Plus rien. Plus un son. Plus de mouvement. Il est parti. Je n'ai pas peur. Je dois encore me débrouiller sans père, mais cette fois-ci, je comprends qu'il reste quand même avec moi et qu'il me lègue par mes apprentissages la force de prendre ma place et d'oser comme lui de faire ma place en société. »

- Récit de quête – À la découverte du choix d'être soi.

« De plus, j'ai appris à me relever d'attaques personnelles et professionnelles, j'ai appris à reconnaître les vraies personnes à qui je dois faire confiance et j'ai appris qu'être sur la défensive même avant l'attaque n'est pas très aidant. »

- Récit de quête – Les expériences formatrices de vie professionnelle.

« Je me rendis compte à ce moment-là que pour moi, il était important dans ma pratique d'être reconnue dans ma façon de faire et surtout d'être respectée dans ce que je fais. J'ai apprécié également le soutien émotif qui m'a été offert par certains alliés qui m'accompagnaient. Ils m'ont rassuré et ils ont reconnu mes compétences et ma valeur personnelle.

- Récit de quête – Les expériences formatrices de vie professionnelle.

« Je crois que le travail dans le domaine de la santé mentale fût grandement révélateur de l'importance de domestiquer mes propres enjeux afin de pouvoir poursuivre dans mon accompagnement avec l'autre et avec moi-même. Maintenant à chaque jour, je me permets de vivre des émotions variées et de voir mon cheminement au travers de ces situations. »

- Récit de quête – Les expériences formatrices de vie professionnelle.

Lily : En terminant, je suis consciente que tu portes des enjeux qui se sont exprimés par la création de cette armure de protection et l'expression de tes émotions en réaction d'anxiété, cependant je suis contente de te voir t'y immerger et prendre de plus en plus confiance en ton potentiel pour t'en sortir. Allons ensemble, faire un pas de plus dans la stabilité de ton estime personnelle.

### **5.2.2 L'estime de soi**

Lily : Chère guerrière, avant de poursuivre plus loin dans notre compréhension des sources de l'armure, j'aimerais que l'on explore davantage le concept de l'estime de soi, car celui-ci occupe le premier rôle de cette section tout en nous permettant de découvrir l'origine de ma gestion émotionnelle. Germain Duclos dans Lévesque (2000) mentionne que l'estime de soi, c'est :

« La conscience de la valeur personnelle que la personne se reconnaît dans différents domaines. C'est une attitude fondamentale et nos croyances personnelles qui nous permettent de gérer le stress, de relever des défis et de s'adapter à diverses réalités. » (Lévesque, 2000, p.18)

À plusieurs reprises, j'ai remarqué que tu n'avais plus conscience de ton potentiel et de ta valeur. Pourrais-tu nous faire part de quelques exemples qui démontrent ceci.

Nath : Ce n'est pas évident de te partager des moments où je me sens en perte de mon estime personnelle. Je me sens fragile lors de ces périodes et je perds vraiment mes capacités face aux situations. Depuis quelque temps, je suis plus consciente du pouvoir que j'ai durant ces périodes et je peux alors modifier mes pensées, reprendre contact avec mes ressources intérieures et renouer avec mes forces au lieu de me laisser abattre. Je fonce et je te partage quelques-uns de ces moments :

« Isolée, même si je suis dans le groupe. Sans valeur, insignifiante. Je me sens sans pouvoir réel. Je me sens perdue dans la foule des opinions. J'ai peur de perdre le contrôle de mes émotions. »

Blason-image – La fosse aux lions.

« J'ai maintenant vieilli de quelques années et je me retrouve à l'adolescence dans une activité paramilitaire qui est le mouvement des cadets de l'aviation. Je découvre ma place dans ce groupe. Je peux être une bonne exécutante. Je prends ma place, j'écoute les ordres qui viennent de mes supérieurs. Je réalise que je peux être performante dans ce contexte très sécurisant et encadré. De telle heure à telle heure, il y a un cours d'aviation, d'exercice militaire, d'art oratoire et de civisme. Tout va si bien qu'à la fin de l'année 1986, je reçois la plaque de meilleure cadette recrue féminine de l'année. Je suis la fierté de mes parents, de mes amis, mais je me demande si je mérite vraiment ces honneurs. Je ne sais pas quoi faire et jamais, je n'ai osé afficher cette plaque sur mon mur. »

Récit de quête – À la découverte du choix d'être soi.



Lily : Je te remercie d'avoir identifié ces deux exemples, mais pourrais-tu m'identifier quelques expériences qui illustreraient davantage l'instabilité de ton estime malgré son haut niveau.

Nath : Je t'offre ces deux extraits qui imagent bien mon instabilité au niveau de ma valeur personnelle.

« À certains moments, je suis satisfaite de mes résultats académiques, mais je me laisse décourager par le leadership que je ne réussis pas à démontrer devant le groupe lorsque je dois diriger officiellement le groupe. J'y arrive de façon informelle, mais jamais à mes attentes lors de périodes obligatoires. Je suis alors craintive, je bafouille et je ne réussis qu'à me dévaloriser à mes yeux. J'ai besoin de réussir sur tous les plans. Je crois que réussite équivaut à l'appréciation des autres. Je sens que je ne peux m'en sortir autrement. Commander les autres impose de prendre ma place et non celle qui rallie le groupe. Je dois m'imposer seule en premier plan. J'ai alors beaucoup de difficulté. (Extrait tiré d'une expérience de vécu militaire)»

- Récit de quête – À la découverte du choix d'être soi.

« Je ne vais pas leur montrer ma fragilité. Il y a des gens dans ce groupe qui peuvent l'utiliser contre moi. Certains vont banaliser mon état par rapport à leur propre difficulté. Je comprends leurs situations, mais la mienne pour l'instant est très douloureuse dans mon quotidien. Je suis anxieuse face à leur pitié, car c'est de la compréhension que je veux, pas de la pitié. »

Blason-journal – L'anticipation, un obstacle à surmonter.

Je sens que j'avais des fluctuations importantes dans mon estime et je consacrais beaucoup trop de temps à bonifier mes actions pour m'assurer que tout soit à la hauteur des attentes que je croyais être celles des autres. Il y a que quelques années,

j'ai lu dans André et Lelord (1999), l'expression **syndrome de l'imposteur** qui décrivait très bien la sensation vécue lorsque je choisis de ne pas oser. Ils décrivent ce syndrome comme :

« Un trouble qui touche des sujets qui ont réussi dans leur domaine, à qui l'on a confié des responsabilités et manifesté de la confiance, mais qui doutent d'eux-mêmes. Évidemment, ils ne parlent pas de cela, ni le montrent. » (André et Lelord, 1999, p.42)

J'ai longtemps eu ce doute paralysant en moi. Je fonçais quand même, cependant cela me demandait une énergie supplémentaire qui devait toujours être présente afin de me pousser à me surpasser pour atteindre mon idéal de réussite. Lors des périodes où je refoule mes peurs, mes inquiétudes, j'occulte alors mes forces et je ne crois plus en ma valeur. Depuis quelque temps, je me permets de foncer et d'oser dans la vie et de cesser de douter de moi et je mets de côté cet imposteur.

Lily : André et Lelord (1999, p.63) se sont arrêtés également sur les divers niveaux de l'estime de soi ainsi que sur la stabilité de celle-ci. Pour eux, l'estime peut être haute ou basse et stable ou instable comme le décrit la Figure 15 ci-bas.

<b>Niveau</b> <b>Stabilité de l'estime de soi</b>	<b>Haute</b>	<b>Basse</b>
<b>Stable</b>	HAUTE ESTIME DE SOI STABLE (Hautes estimations de soi résistantes)	BASSE ESTIME DE SOI STABLE (Basses estimations de soi résignées)
<b>Instable</b>	HAUTE ESTIME DE SOI INSTABLE (Hautes estimations de soi vulnérables)	BASSE ESTIME DE SOI INSTABLE (Basses estimations de soi motivées à changer)

**Figure 15 Les quatre grands types de l'estime de soi selon André et Lelord (1999 ; 63).**

Je t'invite à lire l'appendice 3 à la fin de ce document pour comprendre plus en détail les divers types de l'estime. Pour l'instant, je m'attarderai avec toi, à la section de la haute estime de soi instable, car c'est à ce niveau que l'on a du travail à faire ensemble.

<b>HAUTE ESTIME DE SOI INSTABLE</b>
<p>Bien qu'élevée, l'estime de soi de ces sujets peut subir des à-coups bien importants, notamment lorsqu'ils sont placés dans un contexte compétitif ou déstabilisant. Ils réagissent alors avec vigueur à la critique et à l'échec qu'ils perçoivent comme autant de menaces et pratiquent l'auto promotion en mettant en avant leurs succès ou leurs qualités de manière excessive.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fluctuations importantes de l'estime de soi en réponses à des situations quotidiennes</li> <li>- Beaucoup d'énergie consacrée à l'auto promotion</li> <li>- Beaucoup d'énergie consacrée à se défendre ou à se justifier des critiques ou échecs même lorsqu'ils sont mineurs</li> <li>- Écoute émotionnelle des critiques</li> </ul>

**Figure 16 Haute estime de soi instable selon André et Lelord (1999, p.64)**

Nath : Si je te suis dans ton explication de l'estime de soi selon les auteurs, mon estime personnelle serait sûrement haute mais instable, ce qui cause mes difficultés à bien apprivoiser mes émotions.

Lily : C'est cela ! De plus, un des forts dangers à prendre en considération est aussi l'écoute émotionnelle de la critique qui est en lien avec l'estime de soi instable. Je remarque que lorsque tu te sens attaquée par une critique ou un propos face à ton travail, tu peux devenir sur la défensive. Tu es alors dans un espace émotionnel très insécurisant et tu es très confrontée à ton processus de réactions relationnelles. Tu

souhaites rapidement reprendre le contrôle sur la situation, rappeler l'autre à l'ordre et éclaircir la situation. Est-ce encore vrai ?

Nath : Je te dirais que ce fût longtemps un mécanisme de protection ou de défense que j'avais utilisé pour surmonter les attaques des autres. Depuis le début de cette recherche, j'essaie de plus en plus de prendre un recul lors d'une attaque et d'analyser ma réaction pour mieux la comprendre. Voici quelques citations pertinentes recueillies dans mes quêtes ou mes blasons :

« Suite à une situation de divergences d'opinions, j'ose apporter progressivement des opinions et une façon de faire par rapport à un sujet qui pourrait nous éclairer sur la façon d'aborder notre thématique. Les personnes m'écoutent attentivement leur expliquer ce sujet. Elles participent à cet échange et elles acceptent ma proposition. Je me sens alors en confiance et mon anxiété créée par l'atmosphère instable est oubliée. Je prends alors davantage de place et je deviens plus créative et j'accompagne le bon déroulement de la rencontre. »

- Blason-journal – Entre l'ombre et la lumière

« Je crois que ma satisfaction doit venir de mes propres efforts que j'ai effectué et de mettre l'objectif à atteindre raisonnable pour tous. »

- Récit de quête - Le climat de travail

« Comprendre que je veux arrêter d'accumuler les explosifs et désamorcer mes émotions au fur et à mesure. »

- Blason-journal – L'explosion de la peur

« J'aimerais te souligner une force que tu possèdes pour poursuivre dans ce milieu. J'ai remarqué que lorsque l'événement émotif était passé et que tu avais eu la possibilité de nommer tes sensations ou simplement ton opinion, tu avais alors une grande capacité à tourner la page et à passer à autres choses. Cependant lorsque tu ne peux t'accorder cette sécurité, je remarque que tu peux alors être sur la défensive et manquer parfois de tact.»

- Récit de quête - Le climat de travail

Lily : Chère guerrière, tu me rappelles dans ces propos des commentaires que je t'ai faits, il y a de cela quelques années, et qui t'ont été fort pertinents. Je réitère l'importance de stabiliser ton estime et je crois que ta quête de transformation te guide sur ce chemin.

Nath : Apprendre à stabiliser son estime et à se faire de plus en plus confiance s'enclenche dans un processus progressif. Je dois commencer cette métamorphose en apprivoisant mes émotions. J'ai le droit d'être fâchée, désappointée ou désenchantée lorsque je vis une incompréhension au travail. De plus, j'ai le choix de vivre de la contrariété lorsque je n'accède pas à un objectif que je me suis fixée et j'accepte maintenant un peu plus facilement la possibilité que l'autre n'a pas la même opinion que moi, sans que cela me bouleverse et que je prenne l'autre en otage tant qu'il ne consent pas à avoir la même pensée que moi.

Grâce à l'élaboration de mes diverses quêtes et à l'écriture quasi-quotidienne de mon journal de bataille, je travaille mon rapport à moi, aux autres et à mes actions. J'apprends à me connaître et à développer un regard nouveau sur ma vie tant personnelle que professionnelle. Je prends le temps de réfléchir sans agir impulsivement à ce que je veux vraiment atteindre pour me satisfaire. Par exemple, j'ai réfléchi sur les gestes que je souhaite poser afin d'atteindre mes objectifs de carrière : terminer certaines formations, perfectionner mes capacités oratoires et

lancer mon entreprise à mon rythme. J'identifie principalement mes capacités et je respecte certaines de mes limites.

Également, je m'interroge sur mes réactions émotionnelles et je me permets de les analyser (dans mon journal créatif<sup>®</sup>) pour comprendre leur pertinence et les ajustements à faire, si nécessaire, afin d'être davantage en harmonie avec moi-même. J'accepte de plus en plus, mes difficultés et je les transforme en apprentissages. J'ose les nommer aux gens de confiance et ainsi obtenir le soutien de tiers dans cette quête de transformation. Par exemple, lorsque je suis fatiguée ou que j'ai atteint mes limites de concentration, je me permettrai de le dire et de me retirer d'une tâche sans me sentir coupable ou inadéquate. Dernièrement, je me suis retirée d'un comité de travail, car je venais d'analyser mes priorités et je ne pouvais plus répondre à toutes les exigences que mes implications me demandaient, j'ai pris contact avec le responsable du comité et je lui ai expliqué ma réalité sans crainte de représailles. Je souhaite être ainsi le plus authentique avec moi-même ce qui me permettra de garder mon niveau de confort. Désormais, je me fixe des objectifs réalistes et modestes pour atteindre ma quête de transformation. Il se peut que je ne réussisse pas une journée un défi de gestion émotionnelle, cependant je me permettrai de l'analyser dans mon journal afin de comprendre le sens que cette situation a eu dans mon quotidien immédiat. En développant mon côté analyste, je me permets d'être moins impulsive et de modifier l'action spontanée qui devient à l'occasion un piège pour mon estime.

Également lorsque j'entends ma petite voix intérieure (ex. : Nathalie ne dit pas ceci ou ne fais pas cela, car ils ne t'aimeront plus) qui m'oblige à dresser mon armure émotionnelle et à partir au combat, je m'arrête et je lui demande de cesser toute suite cette discussion futile, je redeviens alors la propriétaire de mes pensées et de mes actions reprenant ainsi confiance en mon potentiel. Il se peut que je ne réussisse pas comme je voudrais la difficulté ou la situation que j'ai à gérer, je garde alors à l'esprit, la phrase de Fletcher Peacock (1999, p.53) : « ***Ce n'est pas un échec, c'est un apprentissage.*** » Je peux, de ce fait, progresser et me rattraper sans ressentir un trop grand désagrément.

Dans cette quête, je demeure sensible aux moments de synchronicité qui m'ont appris à réfléchir sur ma façon de communiquer. Récemment, j'ai vécu plusieurs situations conflictuelles avec diverses personnes de mon entourage, alors je me suis permise de réfléchir sur les gains que j'avais à poursuivre les conflits et sur ceux que j'avais à ce que le climat redevienne plus calme. Après réflexions, j'ai ajusté mes gestes pour ne pas entretenir ces tisons émotionnels. J'essaie de parler au «je» et de ne pas parler sur l'autre, c'est-à-dire d'accuser l'autre et de le rendre responsable de mes émotions. J'ose de plus en plus être moi-même et je choisis de prendre une place avec laquelle je suis davantage à l'aise. Je diminue mes rôles de sauveur et de combattante. En agissant de cette façon, je me permets de comprendre le point de vue de l'autre, de le respecter malgré ma divergence d'opinion. Toutes

ces actions me permettent progressivement d'élargir mon réseau de soutien et de le choisir de façon adéquate en fonction de mes besoins. Si je ressens le besoin de soutien émotif, je me permettrai de rencontrer une personne de confiance pour m'ouvrir sur cette souffrance, de même que si j'ai le besoin de soutien en supervision d'équipe de travail, j'obtiendrai l'accompagnement d'un allié en ressources humaines. Le choix adéquat de la personne m'offre un meilleur coffre à outils lorsque j'en éprouve le besoin tout en ne mettant pas tous les œufs dans le même panier.

Lily : Je m'aperçois que ce processus de transformation s'intègre petit à petit dans ton quotidien. J'ai identifié, dans les écrits de André et Lelord (1999, p.233), les neuf clés de l'estime de soi qui fait un résumé de ce que tu viens de décrire. Il te faut cependant garder un équilibre entre toutes ces sphères et aller progressivement.

Domaine	Clés
Le rapport à soi-même	1. Se connaître 2. S'accepter 3. Être honnête avec soi-même
Le rapport à l'action	4. Agir 5. Faire taire le critique intérieur 6. Accepter l'échec
Le rapport aux autres	7. S'affirmer 8. Être empathique 9. S'appuyer sur le soutien social

Figure 17 Les neuf clés de l'estime de soi selon André et Lelord (1999, p.233)



### 5.3. LE MAINTIEN DE L'ARMURE :



#### 5.3.1 Les dangers et les pièges de l'armure

Lily : Chère guerrière, tout au long de cette section, nous explorerons ensemble la différence entre le contrôle et l'apprivoisement des émotions tout en découvrant certaines voies de passage. Nous serons également très vigilantes pour comprendre l'impact des alliés et des écueils. Comme je te l'ai mentionné précédemment, à maintes reprises au long de cette bataille, j'ai aperçu cette armure qui te permettait d'affronter les assauts extérieurs. À certains moments, elle te réconfortait, car tu te sentais en sécurité derrière celle-ci et, à d'autres moments, elle devenait très lourde à supporter et tu pouvais t'écrouler sous son poids. Je t'invite à réfléchir avec moi sur certains éléments qui ont favorisé le maintien de son existence et qui te piègeaient ou mettaient en danger ta transformation. Malgré les apprentissages que tu as faits durant cette période de transition, il t'arrive encore de porter cette armure qui t'étouffe de plus en plus, mais, tu as tenté de te montrer, sans elle, aux combats pour vivre certaines expériences, j'aimerais te citer certaines affirmations qui m'ont touché dans tes données :

« J'ai essayé de garder mon mur de glace que j'utilise souvent pour me protéger telle une armure pour la guerrière. Je me sens à l'abri derrière celle-ci sauf qu'elle m'étouffe par son poids et je ne suis plus capable de la garder aussi longtemps qu'avant, mais je ne sais pas comment me protéger autrement. »

- Blason-journal : L'anticipation, un obstacle à surmonter.

« À la sixième personne, j'ai pleuré un peu, la gorge s'est nouée. J'étais en présence de deux personnes que je respectais et que je savais qu'elles ne me blesseraient pas dans ma fragilité. L'une m'a pris dans ces bras, l'autre m'a soutenu du regard. Par la suite, j'ai quitté la salle et je suis revenue, quelques minutes plus tard, en portant de nouveau mon armure, mais je la sentais plus mince. »

- Blason-journal : L'anticipation, un obstacle à surmonter.

Lors de ces moments, je me suis bien rendu compte des divers éléments internes et de certains facteurs externes qui peuvent venir influencer grandement l'emprisonnement de ton cœur de guerrière. Au travers de tous tes récits et tes blasons, j'ai identifié les dangers suivants. Pourrais-tu en illustrer quelques-uns ?

<b>DANGERS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poursuivre mes schèmes de pensées irrationnelles ou inadéquates.</li> <li>• Ne pas tenir compte de l'impact des non-dits sur mes pensées anxiogènes.</li> <li>• Ne pas lâcher prise par rapport à certains événements, réactions et/ou émotions vécues.</li> <li>• Incapacité de me choisir sans me culpabiliser.</li> <li>• Désirer des résultats immédiats aux difficultés.</li> <li>• Le dépassement de mes limites au niveau de la charge émotionnelle et énergétique.</li> <li>• Le maintien de l'attitude de convaincre l'autre de l'importance de son point de vue.</li> <li>• Le refoulement émotif lors de situation dure.</li> <li>• La présence de conflits ou blessures du passé qui ne sont pas réglées.</li> <li>• La présence d'une estime de soi instable.</li> <li>• La présence d'une exigence personnelle de performance et de réussite.</li> <li>• L'absence de règles de vie saine et équilibrée entre travail-loisirs et repos.</li> <li>• Poursuivre dans un cadre de travail impulsif</li> <li>• L'absence d'un réseau d'alliés rassurants.</li> <li>• L'attente de la reconnaissance de ses efforts et de son savoir par un tiers.</li> <li>• La présence d'enchaînement de situations stressantes dans un court laps de temps.</li> </ul>

**Figure 18** Liste des éléments favorisant le maintien de l'armure.

Nath : Bien sûr. Le maintien de mon armure est néfaste et la liste des éléments que tu viens de citer présente bien les enjeux avec lesquels je combats pour me sortir de cet envahisseur. Le respect de mes limites est un point à tenir compte. Lorsque je me sens plus fatiguée, plus impliquée au niveau de mes émotions face à certains

dossiers ou simplement que je ne sois pas en accord avec l'opinion d'un autre membre du groupe, il m'arrive de devenir très ferme, très directive et même fermée à toute proposition. J'ai choisi, comme nouvelle voie, de prendre un temps de recul afin de m'éclaircir les idées et de pouvoir prendre une décision plus juste et être moins contrôlante. J'ai appris progressivement avec l'expérience du poste que j'occupe que j'avais le droit de ne pas tout connaître, de ne pas avoir toutes les réponses immédiatement et de pouvoir être vulnérable devant les autres employés sans perdre tous mes moyens et mon autorité. Voici quelques exemples tirés de mes écrits.

« Je me sens souvent jugée, mal interprétée et je perds souvent le contrôle de mes émotions. Je me mets souvent en colère et je me bats pour mes opinions. La relation de confiance et la transparence ne sont pas des éléments très présents lors de ces rencontres. Je m'en vais donc la-bas avec cela en mémoire. »

- Blason-journal – La fosse aux lions.

« Une partie de moi se sentait créatrice, organisée, coopérative et je provoquais le changement et l'avancement des dossiers tandis que l'autre partie de moi se sentait impulsive, provocante, inconfortable face à un conflit ouvert, divisé entre les tensions.»

- Blason-image – Entre l'ombre et la lumière.

De plus, je me rends compte que plusieurs éléments tirés de cette liste sont en lien avec mon expérience de gestionnaire, ce qui me conduit à me plonger dans une réflexion pour identifier le type de gestion avec lequel je suis le plus à l'aise comme directrice. J'avais connu une gestion d'autorité avec mon expérience militaire pendant huit ans et certains éléments ne me rendaient pas satisfaite au travail avec

cette façon de faire, surtout qu'il est difficilement applicable au milieu dans lequel j'exerçais mes fonctions. Travaillant dans une pratique d'appropriation de pouvoir et de démocratie horizontale, cette approche n'était pas transposable. J'avais aussi auparavant travaillé sous la gestion de deux autres directeurs et leurs approches ne me convenaient guère non plus. Je rêvais de mon modèle de gestion idéale. Je souhaitais un juste milieu dans la répartition des pouvoirs et l'autonomie de chacun. J'ai erré quelque temps entre trop de démocratie et une hiérarchie de contrôle, certains employés se perdaient et d'autres prenaient trop de place. Il me fallait trouver un équilibre. J'ai poursuivi mes lectures et mes expériences. Il y a deux ans, j'ai découvert un livre sur le climat de travail qui a été écrit par Brunet et Savoie (1999). J'ai découvert une section de ce chapitre qui décrivait la participation de groupe selon Rensis Likert comme suit :

- La direction a une confiance complète en ses employés.
- Le processus de prise de décision est disséminé dans toute l'organisation tout en étant très bien intégré à chacun des niveaux.
- La communication est ascendante et descendante, mais aussi latérale.
- Les employés sont motivés par la participation et l'implication, par l'établissement d'objectifs de rendement, par l'amélioration des méthodes de travail et par l'évaluation du rendement en fonction des objectifs.
- Il existe une relation amicale et de confiance entre les supérieurs et les subordonnés.
- Les organisations formelles et informelles sont souvent les mêmes.
- Tous les employés et la direction forment une équipe pour atteindre les buts et les objectifs de l'organisation qui sont établis en forme de planification stratégique. (Brunet et Savoie, 1999, p.44)

J'ai alors essayé de mettre cette façon de faire sur pied ce qui ne fût pas simple. Lors de périodes plus intenses d'activités, certaines tensions ont été rencontrées face au manque de clarification et de certains problèmes de communication, par exemple. Un temps d'adaptation de chacun des membres de l'équipe a été nécessaire. Par la suite, progressivement, je me sentais davantage en confiance dans ma gestion et ainsi ma satisfaction au travail<sup>26</sup> en était améliorée, car j'avais modifié ma perception individuelle face au climat qui régnait. Mon niveau d'émotivité pouvait atteindre un équilibre satisfaisant.

Lily : Dans le fond, tu as découvert que dans ton parcours de bataille que l'être humain que tu rencontrais pouvait être un agent agresseur, si tu avais une perception inadéquate de la personne ou de ses actions. Ces impressions venaient influencer ton émotivité du moment. Étant très sensible, tu partais rapidement et impulsivement à la défense ou à l'attaque lors de situations relationnelles difficiles. À des moments, la synchronicité<sup>27</sup> de certains événements amplifiait tes réactions et ainsi gâchait ta satisfaction au travail. Ton mieux-être était alors compromis par ces facteurs externes.

Nath : C'est une bonne analyse que tu fais là. Il est vrai que la synchronicité des événements de ma vie m'a fait réfléchir. À un certain moment, je me sentais en

---

<sup>26</sup> Définition de satisfaction au travail cité par Brunet (1999) en page 111 : « une résultante affective du travailleur à l'égard des rôles de travail qu'il détient, résultante issue de l'interaction dynamique de deux ensembles de coordonnées, nommément les besoins humains et les incitations à l'emploi.

<sup>27</sup> Selon Jean-François Vézina (2001), « il s'agit de deux événements qu'aucun lien ne relie selon la causalité classique, et qui pourtant, en survenant simultanément, créent du sens pour la personne qui en est le sujet. »

conflit ou en colère dans plusieurs aspects du quotidien (au travail avec divers partenaires, des collègues, avec des membres de ma famille, avec des professeurs, etc.) Je sentais que j'arrivais à un carrefour où je devais dépasser ma colère pour nommer mes peurs qui étaient cachées derrière. Je ne comprenais pas les messages qui m'étaient envoyés de part et d'autres, mais lorsque tous ceux-ci arrivèrent en même temps, j'ai réalisé qu'il se passait quelque chose en moi et non à l'extérieur. Je devais me permettre de réfléchir à mon processus de réaction et reprendre le contrôle de mes émotions, je souhaitais me réapproprier mes émotions et passer à une autre étape. J'ai intensifié l'écriture dans mon journal, en explorant ma colère sous toutes ses formes :

- L'explosion de ma colère en dessin (voir Figure 19) avec les éléments qui nourrissaient cette colère. Dans ce dessin libre, j'ai exprimé tous les éléments qui voulaient sortir de mon corps et qui étaient enfouis depuis trop longtemps. Ma colère a explosé telle une poubelle trop pleine en libérant les irritants : les vacheries, l'attitude individualiste, les menteries, les incohérences, etc. La couleur rouge amplifiait la colère présente et provoquait un effet d'explosion. Généralement, on met à la poubelle ce qui n'est plus utile, mais dans ce cas-ci ce qui était désagréable ne voulait plus être contenu.



Figure 19 L'explosion de ma colère (Extrait de mon journal créatif<sup>®</sup> personnel, 2004)<sup>28</sup>

- Les chemins qu'empruntaient ma colère (voir Figure 20). À l'aide de la technique du barbeau écrit, j'inscrivais le mot « Colère » et je laissais glisser mon crayon de feutre au rythme de mon émotion tout en libérant

<sup>28</sup> On peut lire les mots suivants sortant de la poubelle : des non-vérités, oubli du positif, vacheries, individualiste, complot, menteries, magouilles, supériorité, incohérence et ne pas reconnaître ses erreurs.



la tension. Lorsqu'un autre mot faisait surface, j'inscrivais ce nouveau mot et ainsi de suite. Mon inconscient choisissait les couleurs qui me libéraient.

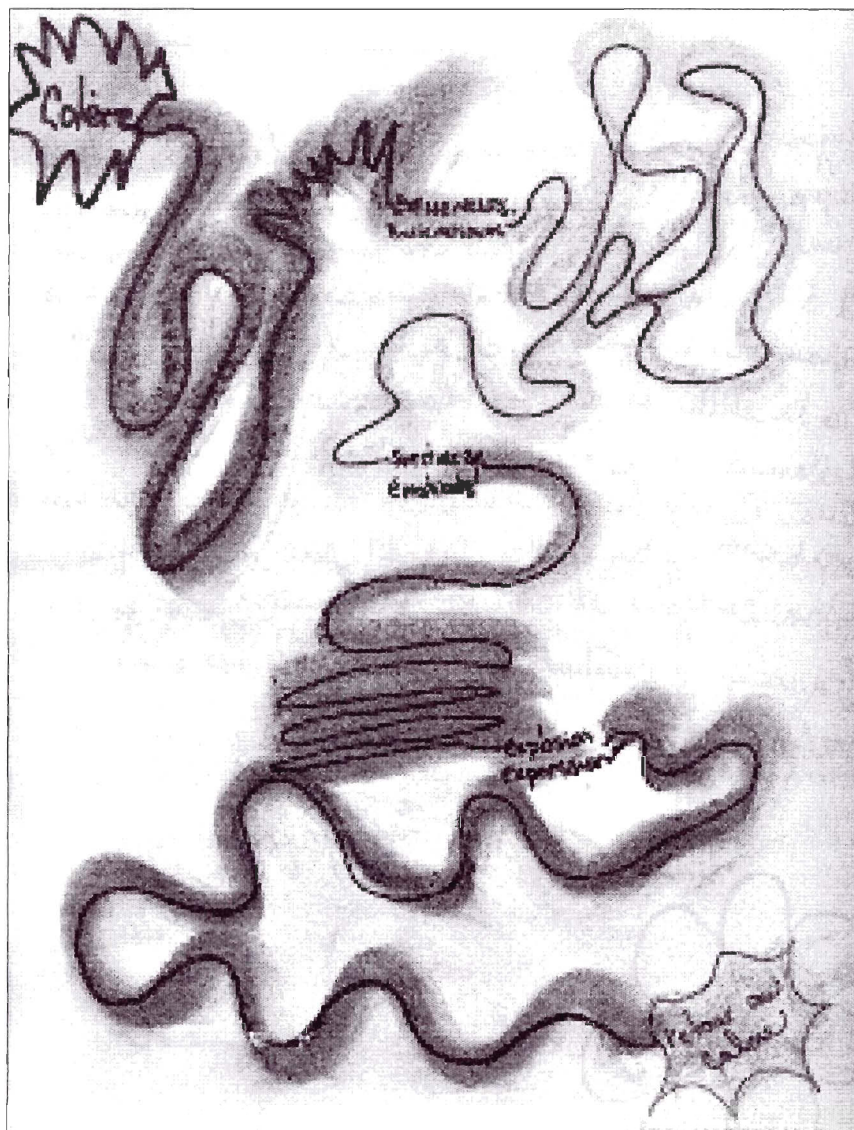


Figure 20 Les chemins de ma colère (Extrait de mon journal créatif<sup>®</sup> personnel, 2004)<sup>29</sup>

<sup>29</sup> On peut lire les mots suivants qui s'enchaînent dans le dessin : colère -> événements bouleversants -> surcharge émotions -> explosion expression -> retour au calme.



- Les personnes avec qui j'étais en conflit sous forme de liste avec les pensées irrationnelles attachées à celles-ci (non fourni, car ces données sont d'ordre nominatif et personnel). J'ai fait une liste des personnes qui étaient impliquées dans les conflits que je vivais et je leur associais les pensées qui montaient à ce moment.
- Mon état après la réflexion sur ce carrefour de colère exprimant mon désarroi face à mes schèmes répétitifs. (voir Figure 21) Pour fermer la boucle de cette voie de passage de ma colère, j'ai effectué un dessin libre en pensant à mes *patterns* qui me frustrant, car ils se répètent. En essayant de faire un dessin d'art positif, je me suis permis d'envisager une issue positive à ma colère. J'ai complété le dessin en utilisant le pastel sec qui favorise la fluidité dans mes émotions à cause de sa texture poudreuse.

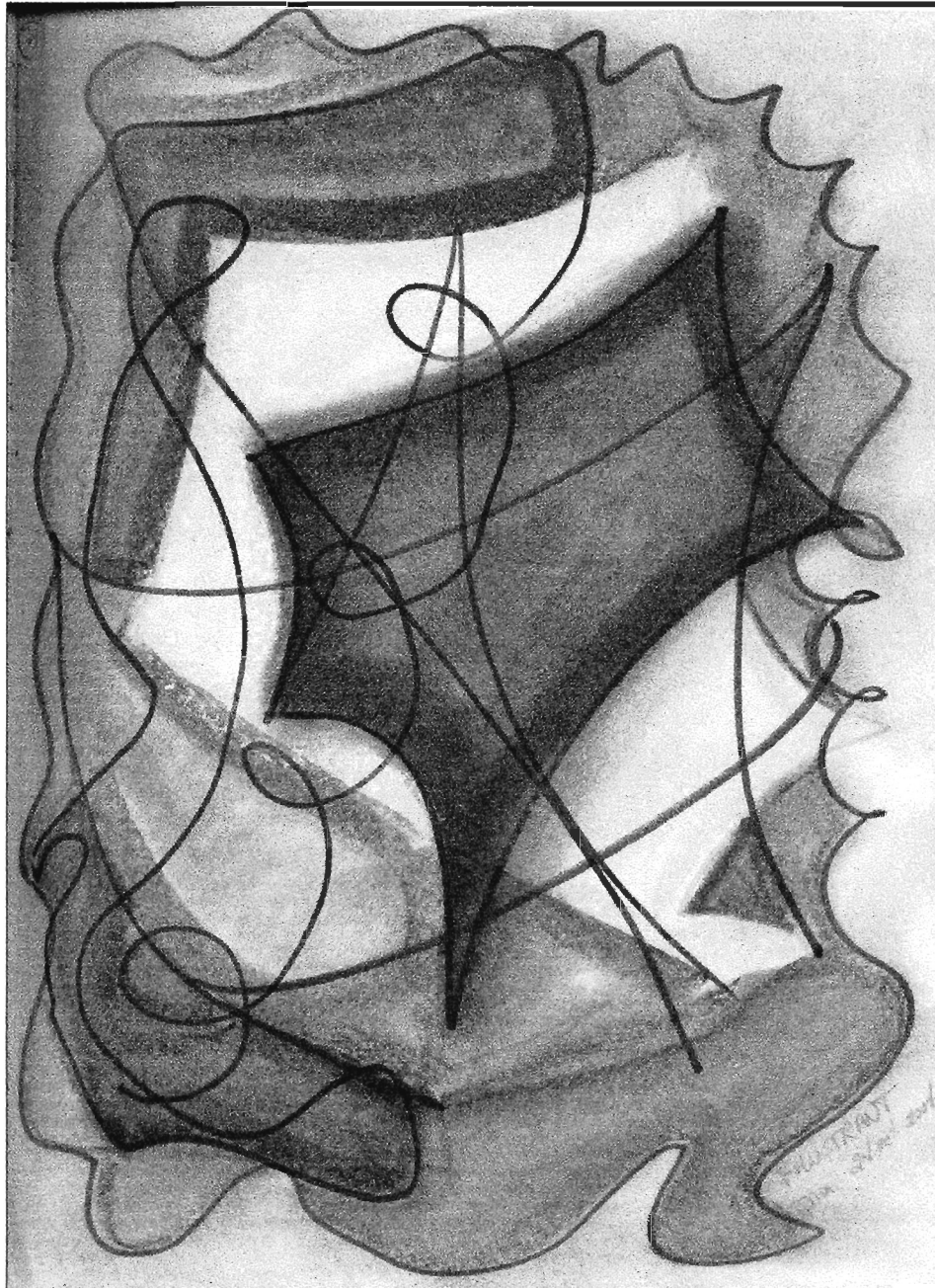


Figure 21 Dessin libre sur mes patterns frustrants (Extrait de mon journal créatif® personnel, 2004)

C'est ainsi que j'ai surmonté certains de mes dangers et que j'ai eu l'opportunité par la suite, de cesser mes schèmes de pensée répétitifs et surmonter le point culminant

émotionnel. De plus, depuis quelque temps, j'essaie d'identifier le rôle que l'humour et le plaisir ont comme influence dans mon quotidien. Je me rends compte que lorsque cela fait plusieurs jours que je vis sous tensions, il devient plus difficile pour moi d'avoir du plaisir au travail avec mes collègues. Leurs petits travers m'agressent rapidement et je perds facilement ma paix intérieure. Je deviens anxieuse et je peux même avoir de la difficulté à tempérer des situations et à apaiser mes émotions qui deviennent alors plus intenses et envahissantes. J'arrive maintenant à prendre une grande respiration dans ces moments, à m'isoler pour me laisser immerger dans ce que je ressens et je me questionne sur ce qui est soulevé en moi par cette personne. Qu'est-ce qui me touche réellement dans ce qui se passe ? Je m'interroge sur la place que je laisse à cette émotion qui m'envahit. Je réussis alors de plus en plus à passer au travers de la situation et à retrouver un équilibre sain. Comme dirait Fletcher Peacock (1999, p.23) « *De plus en plus, j'en fais de moins en moins pour en faire plus* », je crois que c'est cela que je mets en pratique, car en m'ouvrant aux autres et en étant davantage sensible aux expériences émotives qui m'entourent, je peux apprivoiser plus rapidement la situation et perdre moins de temps à la contrôler. Mon énergie est alors disponible pour faire d'autres choses plus satisfaisantes.

Lily : Je crois qu'ensemble nous avons bien exploré les dangers que le port de ton armure peut t'apporter. De ce fait, certaines actions que tu as commencées à utiliser pour

diminuer l'utilité de ton armure portent fruit. Il ne te reste qu'à poursuivre l'application de ces stratégies pour y faire face.

## **5.4. LES CONSEQUENCES DE L'ARMURE :**

### **5.4.1 Au cœur du corps de la guerrière**

Lily : Durant cette analyse, je me suis rendu compte que ton corps avait de fortes réactions et que tu l'avais maltraité à plusieurs reprises. Lors de tes périodes émotives, tu vivais plus intensément tes fragilités physiques : douleurs à tes genoux, à ta cheville, tensions à la nuque et dans d'autres articulations. L'immobilité et la contraction que tu faisais vivre à ton être émotif, se transmettaient à ton être physique. De plus, la coupure entre le rationnel de tes pensées et l'émotivité que tu vivais provoquait des réactions très souffrantes. Pourrais-tu me partager des situations qui illustreraient adéquatement cette réalité ?

Nath : D'accord. Premièrement, j'étais à une conférence comme participante et un conférencier énonça une réponse avec laquelle je n'étais pas d'accord qui, selon ma perception, discréditait le travail que j'effectuais en prévention et promotion de la santé mentale. Alors, j'ai pris mon courage à deux mains, je me suis levée et j'ai été énoncer mon opinion bien respectueusement au micro. Une fois assise, ma colère, qui avait été refoulée depuis le matin et qui s'était transformée en anxiété, se

dévoila dans mon corps. Des douleurs envahirent mon dos en simulant des brûlures, mes jambes étaient très molles et j'avais le souffle très court. Dès la conférence du matin, j'avais eu des frustrations et des divergences d'idées cependant je ne les avais pas exprimés à quelqu'un et je les gardais ainsi à l'intérieur de moi. Mon corps réagissait intensément à ce contrôle et à ce refoulement que je lui avais fait subir, mais aussi il m'empêchait de me relever pour recommencer comme si le fait de prendre la parole ne donnait plus lieu à ma colère d'exister et ainsi un combat entre la paix et la colère s'installait. Après 5 minutes, les douleurs s'apaisèrent tranquillement et j'ai pu continuer à écouter les propos. Il faut dire que ce combat anxigène s'est vécu à l'intérieur et que peu de personnes, pour ne pas dire aucune, ne s'est aperçue de celui-ci.

De plus, lorsque j'autorise mon anxiété à prendre toute la place dans mon corps et que je tente éperdument de la refouler et de la contenir rationnellement afin de ne pas trop m'affecter, car je suis une femme hypersensible derrière cette armure, je canalise alors ce refoulement dans mon corps. Un autre exemple de cette réaction est lorsque j'ai décidé de remettre une sanction disciplinaire à des employés. Je devais leur dire mon mécontentement et les obliger à travailler leurs attitudes s'ils voulaient garder leur travail. J'allais ainsi m'exposer à la possibilité que ces employés ne m'aient plus comme dirigeante. J'allais créer une atmosphère de tension, car ces employés étaient des collaborateurs du quotidien. Tout mon corps était en alerte ce matin-là. J'avais des douleurs articulaires, j'étais crispée, j'avais

des nœuds dans l'estomac et j'étais plutôt directive et non conciliante. Je refoulais à ce moment, mon droit de ne pas aimer faire la discipline et ma peur de perdre leur appréciation. Je refoulais ainsi mon besoin d'amour, de sécurité et de stabilité.

Lily : Étant une femme qui mène ces actions à terme, tu as quand même remis ces avis ou émis tes commentaires, cependant en contenant cette charge émotionnelle et en ne l'appriivoisant pas, elle s'inscrivait alors dans ton corps. J'aimerais te citer Garneau et Larivey (2002) qui dit :

« L'angoisse ou l'anxiété découlent de la tentative de refouler l'émergence d'une émotion ou d'un sujet de préoccupation. L'émotion ou le sujet de préoccupation peut concerner diverses composantes de la vie :

- Un besoin que je néglige ;
- La tolérance à une situation qui ne me convient pas ;
- Une occasion où je dois faire bonne figure à tout prix ;
- Une émotion qui m'effraie ;
- Une réalité existentielle que je ne dois plus nier ;
- Une expérience passée (non réglée) qui resurgit ;
- Une impulsion ;
- Un attrait. » (Garneau et Larivey, 2002, p.52)

De plus, Garneau et Larivey (2002) ajoute :

« L'angoisse prend la forme d'un malaise qui envahit tout notre être en l'enfermant dans une inquiétude, une insécurité, une peur diffuse. Et ce malaise est physique autant que psychique. Il semble que l'effort pour repousser le sujet du champ de conscience se matérialise par la contraction des muscles du plexus et une respiration écourtée. Il en découle une impression d'avoir un nœud à l'estomac et d'étouffer. La peur qui est liée à ce malaise sollicite les glandes surrénales, nous gardant en état d'alerte. Dans certains cas, le malaise physique est très violent et s'accompagne de sueurs, de difficultés respiratoires, de sensations de faiblesse, de perturbations de la vue et de l'ouïe. Une angoisse persistante peut dégénérer en crises de panique périodiques. (Garneau et Larivey, 2002, p.55)

Nath : Je comprends bien les propos de ces deux auteurs et je crois que j'ai réussi lors de cette recherche à identifier des actions pour diminuer ce niveau d'angoisse et d'anxiété. Maintenant, j'utilise mon journal créatif® pour nommer une situation qui pourrait dégénérer au niveau de l'angoisse et de l'anxiété. J'aborde concrètement les sources de mes tensions et de mes douleurs. J'apprivoise les réactions, j'évalue les pertes et les gains à faire une action plutôt qu'une autre, ainsi je m'immerge dans une réflexion avec moi-même de ce que j'ai réellement besoin pour me satisfaire dans cette situation. Je diminue mon impulsivité et j'accomplis un apprivoisement progressif. Voici un exemple : Après une activité professionnelle intense qui a duré plusieurs jours, j'ai eu une douleur vive au talon qui m'empêchait de bien marcher. Le soir venu, je me suis assise devant mon journal et je me suis questionné :

- Qu'est ce que j'ai fait pour avoir si mal au talon ?
- Décris la douleur que tu as physiquement et émotionnellement ?
- Quelles sont les pensées qui t'habitent ?
- Est-ce psychosomatique ? Cela vient-il d'une douleur plutôt émotionnelle qui voudrait empêcher ton corps de réagir et d'aller plus de l'avant ?
- Quels gains ou quelles pertes vis-tu avec cette souffrance ? Gagnes-tu de l'attention, du temps pour régler une situation ? En ayant mal ainsi, sabotes-tu une réussite que tu viens de vivre ?
- Quelles sont les affirmations positives que tu pourrais maintenant enregistrer dans tes pensées pour modifier la situation ? Je décide de porter que la charge qui me revient. Les autres régleront leurs tensions avec leurs solutions. Je reprends contact avec ma stabilité et je libère mes émotions. Je laisse aller cette douleur, car maintenant je comprends la surcharge qu'il y avait dans mon corps.

(Extrait de mon journal créatif® personnel, 2004)

Il m'arrive encore de vivre des moments où mon corps subit les foudres de l'anxiété, cependant j'utilise ces périodes pour identifier ce que je repousse dans cette situation et alors je découvre de nouvelles pistes d'actions.

Lily : Je suis contente que tu aies compris les effets de ton apprivoisement de tes émotions au niveau corporel. Je te sens plus satisfaite de toi-même et ton travail est affecté positivement. Je vois qu'avec ce processus de cheminement tu as mis en application, sans le savoir, quelques-unes des solutions que Garneau et Larivey (2002) énonce :

« La clé pour sortir de l'angoisse ou de l'anxiété est simple. Il s'agit de répondre à la question suivante : qu'est ce que je repousse ?[...] À partir du moment où nous acceptons de regarder en face la réalité qui nous effraie, le symptôme n'a plus sa raison d'être. L'organisme n'a plus besoin de nous signaler ce que nous évitons. »

« Le meilleur moyen d'avoir accès à ce que je repousse est de me mettre à l'écoute de moi. Il s'agit d'une écoute orientée vers l'intérieur. [...] Lorsque ce moyen ne donne pas le résultat escompté, le recours au journal de bord est recommandé. L'écriture est en effet un moyen efficace de démasquer le sujet camouflé par l'angoisse. » (Garneau et Larivey, 2002, p.60)

Je te souhaite de poursuivre sur la voie que tu as entreprise pour prendre soin d'un de tes alliés personnels qui est ton corps. Diminuer la souffrance infligée à ce dernier te guidera vers un mieux-être personnel et professionnel.



## 5.5. LA TRAVERSEE DE L'ARMURE OU LES VOIES DE PASSAGE :

Nath : Chère compagne, avant de débiter cette nouvelle section qui nous permettra de poursuivre la découverte de ma traversée émotionnelle de mon armure et de découvrir certaines voies de passage, j'aimerais te partager un poème que j'ai écrit au moment où je me suis sentie en pleine traversée en février 2005.

LA LIBERATION DE L'ARMURE

Tout en dedans était triste  
Lourd à porter  
Tant au niveau du sens  
Que de la charge à endurer...

Vision embrouillée dans cette voie  
Malaise ou mal d'être ?  
*Écoeurite* aigüe des tensions  
Osons écouter l'autre.

Derrière cette armure de colère  
Un être humain étouffe  
De ne plus vivre  
De se sentir envahi de tout partout.

Tout à coup, elle se laisse aller  
Oser être vulnérable  
Oser se décharger les épaules  
Et enfin, respirer un peu...

Espaces sensibles  
Espaces précieux  
Espaces humains  
Espaces de découvertes

Oser, c'est se libérer...  
Oser, c'est *décacher* les zones d'ombres...  
Oser, c'est revivre...

Figure 22 Extrait poétique de mon journal créatif® (Dumais, 2005)

### 5.5.1 Les alliés ou les éléments aidants

Lily : Tu as fourni, avec ce poème, les éléments importants qui se cachent derrière ta transformation. Tu as compris qu'il y avait des incontournables qui pouvaient t'aider à faire ce cheminement : des alliés que tu portes depuis toujours et des nouveaux chemins à emprunter. En ce sens, j'ai élaboré, suite à l'analyse de tes données de recherche, une liste de ces alliés (voir Figure 23) et la liste des voies de passages ( Figure 24) que tu identifiais dans tes récits et tes blasons-journaux.

<b>ALLIÉS ou AIDANTS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ma capacité à voir et à trouver de nombreuses solutions</li> <li>• Ma créativité dans mon quotidien et dans ma recherche de solutions</li> <li>• Mon sens de la coopération</li> <li>• Mon sens de l'organisation</li> <li>• Ma capacité à tourner la page rapidement</li> <li>• Le contact avec la nature pour me détendre et décrocher.</li> <li>• La lecture d'auteurs qui m'aident à comprendre et à bonifier mes quêtes de sens.</li> </ul>

**Figure 23** Liste des alliés dans le processus d'apprivoisement (Dumais, 2005)

<b>Nouveaux chemins à emprunter</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprivoiser mes pensées anxigènes.</li> <li>• Diminuer mes exigences envers moi-même.</li> <li>• Intensifier mon processus de gestion émotionnelle</li> <li>• M'offrir la possibilité d'être et de vivre mes émotions</li> <li>• Laisser davantage de place à ma créativité</li> <li>• Augmenter ma capacité à croire au potentiel que je possède.</li> <li>• Comprendre que l'on n'est pas indispensable à l'autre ou à une situation.</li> <li>• Poursuivre ma transformation à mon rythme tout en me respectant</li> <li>• Prendre du temps pour moi et des moments d'intimité avec moi-même</li> <li>• Poursuivre plus intensément le contact avec la nature pour me détendre et décrocher.</li> </ul>

**Figure 24** Liste des voies de passage à emprunter pour ma transformation (Dumais, 2005)

Nath : Je crois que tu as bien saisi mes alliés et mes voies de passage. J'aimerais te dire qu'il n'est pas facile d'emprunter certains de ces chemins, car ils m'apportent une transformation totale de mes façons de faire et cela est parfois insécurisant.

### 5.5.2 La gestion des pensées anxiogènes : toute une alliée.

Lily : Ne t'en fais pas car tu as déjà entrepris certains de ces passages en douceur, entre autres, celui de ta gestion saine de tes pensées. Dans ton récit de quête #3, lors de ta collecte de données, tu as fait référence aux propos de Lucien Auger (1994) dans la transformation de tes pensées. Tu mentionnais qu'il fut l'un des premiers auteurs qui t'avaient beaucoup permis de comprendre l'importance du changement des cognitions lors de périodes anxiogènes. Tu établissais des liens avec ses cahiers d'exercices « 21 jours pour apaiser son anxiété » et « 21 jours pour apprendre à gérer son stress. ». L'approche préconisée par cet auteur était la psychothérapie émotivo-rationnelle (PER)<sup>30</sup>. L'approche décrite dans ces ouvrages t'a beaucoup aidé à comprendre que pour diminuer ton anxiété, tu devais changer certains schèmes de pensées. Il est bien vrai que certaines de ces citations ont influencé ton quotidien et celui de certaines personnes à qui tu les as transmises. Pourrais-tu nous en parler ?

---

<sup>30</sup> Définition de la Psychothérapie émotivo-rationnelle (PER) selon le Centre de Formation Professionnelle en Psychothérapie Émotivo-Rationnelle du Québec (CFPPERQ) : Autant axée sur l'accueil, la reconnaissance, l'acceptation, la verbalisation des émotions vécues que sur le changement des cognitions, la PER a pour but d'entraîner des comportements plus favorables à l'atteinte des objectifs, mieux comprendre notre monde émotif et finalement réduire l'intensité, la durée et la fréquence des émotions désagréables. La PER, dans la gamme des approches brèves et semi directives, fait partie de la lignée des approches behaviorales dites cognitive-comportementales. ([http://www.cfpperq.com/approche\\_origines.htm](http://www.cfpperq.com/approche_origines.htm))

Nath : Certainement, il y a eu, entre autres : « *Pour être heureux (se), je n'ai pas besoin de l'affection d'aucune personne en particulier.* » (Auger, 1994) Cette phrase m'a amené à réfléchir sur l'importance du pouvoir que j'accordais à l'autre sur mon bonheur. J'ai alors compris que la rencontre avec une autre personne était agréable, mais en aucun cas indispensable à mon bonheur. J'ai compris que dans la vie, j'avais besoin d'affection cependant celle-ci pouvait provenir de différentes personnes. Par exemple, au niveau professionnel, si lors d'une réunion avec des personnes, je n'avais pas les mêmes opinions ou que je ressentais un dénigrement de leur part, je pouvais alors me rappeler que je n'avais pas besoin de leur amour pour vivre. Je pouvais souhaiter qu'ils m'apprécient, mais je ne pouvais les en obliger. De plus, au plan personnel, lorsque j'ai vécu une rupture amoureuse, j'ai également appliqué cette phrase pour me souvenir que j'étais une personne avec de la valeur et que je pouvais continuer à vivre sans l'amour de cette personne en particulier. Je pouvais me permettre de rechercher d'autres sources d'amour pour combler le vide qui apparaissait à ce moment-là.

Il y a eu aussi l'autre citation : « *Ce que je pense est-il vrai, faux ou douteux ?* » (Auger, 1994). Auger avec cette réflexion m'a permis de mettre en doute mes idées anxieuses, à m'obliger à me donner des réponses claires et réalistes, à m'introduire de nouvelles façons de penser et ainsi poser les actions que je m'empêchais de faire. En vérifiant la véracité de mes cognitions, j'ajustais alors celles-ci à une pensée plus

réaliste. Concrètement, je vérifiais si j'avais une opinion juste en questionnant certains collaborateurs sur mes pensées ou en clarifiant avec des personnes mon senti lors de périodes émotives (ex. Es-tu fâché contre moi ? Croyez-vous réellement en notre collaboration ? Souhaitez-vous réellement ce changement ? )

Auger m'a aussi fait comprendre la chaîne du stress que j'ai également appliqué à d'autres émotions. La Figure 25 que j'ai schématisée explique cette notion. Il m'a permis de comprendre que l'événement n'est jamais la cause de mon anxiété, mais plutôt le contexte ou l'occasion de me faire vivre toutes sortes d'émotions suite aux pensées élaborées. Il m'a aussi fait saisir toute l'importance de la pensée juste et réaliste, car c'est sur ce point que j'ai un réel pouvoir afin de mieux vivre mes émotions dans un état physique plus adéquat et ayant ainsi une réaction plus adaptée à la situation.

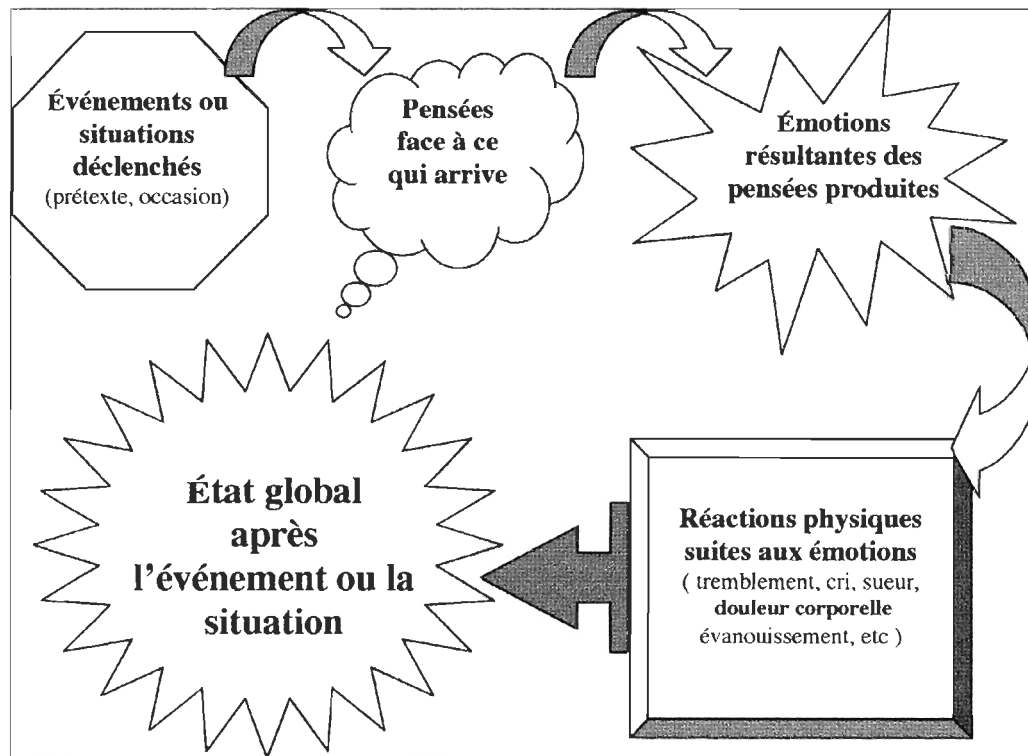


Figure 25 La chaîne du stress selon Lucien Auger (adaptée par Dumais , 2005)

De plus, il y a eu aussi Ellis (1999, p.222), de son côté, qui m'a fait réfléchir sur divers points importants de mon anxiété. Premièrement, il m'a permis de commencer à apprivoiser mon anxiété avec un œil positif. Pour lui, l'anxiété n'est pas toujours malsaine, il suffit d'en prendre conscience et d'être vigilante. Les éléments importants auxquels j'ai adhéré venant de cet auteur sont les suivants :

- L'importance de minimiser les exigences absolues et les croyances irrationnelles qui les accompagnent: J'ai essayé de diminuer les obligations, les phrases ayant des « il faut », « je dois », « toujours » afin de diminuer la tension causée par de telles exigences.

EXEMPLE PROFESSIONNEL <sup>31</sup>	MODIFICATIONS (NOUVELLES VOIES MAINTENANT)
Je dois réussir à obtenir toutes les subventions possibles. Il faut tout contrôler.	Je vais essayer d'obtenir le plus de subventions possible et je comprends que je n'ai qu'un pouvoir d'influence grâce au dossier que je présente. De plus, je n'ai pas de pouvoir sur leur décision d'octroyer ou non le financement.
EXEMPLE PERSONNEL	MODIFICATIONS (NOUVELLES VOIES MAINTENANT)
Je dois toujours être là pour celui qui a besoin de moi.	Lorsque c'est dans mes capacités et mon désir, j'offrirai du temps à l'autre. Je penserai aussi à respecter mes limites et je pourrai dire non.

- La diminution des pensées catastrophiques à l'égard du futur : Lorsqu'une situation se présente où des pensées catastrophiques pourraient s'installer, j'essaie de les désamorcer en les confrontant et en vérifiant leur véracité.

EXEMPLE PROFESSIONNEL	MODIFICATIONS (NOUVELLES VOIES MAINTENANT)
Si je ne trouve pas une solution pour aider cette personne, je me sentirai responsable de sa situation future.	J'explore avec la personne plusieurs solutions potentielles et j'accepte les choix que cette personne décide pour son cheminement à elle, mais si ce ne serait pas les miens.
EXEMPLE PERSONNEL	MODIFICATIONS (NOUVELLES VOIES MAINTENANT)
Je ne peux me permettre cet achat, je n'arriverais pas financièrement s'il m'arrivait quelque chose de grave.	J'identifie mes capacités à subvenir à mes engagements et je décide par la suite de la possibilité de faire l'achat. J'étudie cette option avant de refuser par excès d'anxiété.

<sup>31</sup> Toutes les citations de cette section sont tirées des blasons et des récits.

- Appliquer l'analyse coûts-avantages à ses actes : Je vérifie si les coûts que me cause mon anxiété compensent les avantages de la vivre.

EXEMPLE PROFESSIONNEL
Lors d'une période d'activités intenses où une surcharge de travail s'installe, l'anxiété vécue peut m'amener à gérer plus serrée mon horaire de travail et m'empêcher de vivre une formation souhaitée. Je dois alors analyser correctement le coût et l'avantage de cette anxiété. Est-ce nécessaire de manquer cette formation ? Dois-je plutôt voir à déléguer certaines tâches et aller à la formation ?
EXEMPLE PERSONNEL
Lors d'une période de chômage, il peut arriver que le fait de vivre une anxiété face à mes obligations financières me conduise à prévoir mieux certains éléments de mon budget (avantage), mais en même temps je m'empêche d'aller à une sortie qui me passionne ou de vivre un moment avec des amis, je décide alors du coût-avantage de cette anxiété.

- Surmonter l'affreux besoin de certitude et de perfectionnisme : J'apprends à me permettre d'être faillible, d'être vulnérable et de ne pas pouvoir toujours être parfaite.

EXEMPLE PROFESSIONNEL	MODIFICATIONS (NOUVELLES VOIES MAINTENANT)
Je dois tout connaître et avoir la réponse à toutes questions qui me sont posées.	J'accepte de dire à l'autre que je vais me renseigner et que je lui reviendrai plus tard avec la réponse.
EXEMPLE PERSONNEL	MODIFICATIONS (NOUVELLES VOIES MAINTENANT)
Je dois savoir ce que je vais faire demain. Je n'aime pas les surprises qui me mettent devant des faits que je ne contrôle pas.	Maintenant, j'ose partir à l'aventure qu'avec un minimum de préparation. Je décide d'un voyage sans avoir planifié les activités, les repas et même l'hébergement et cela, sans laisser monter mon anxiété.



De plus, Ellis m'a fourni d'autres éléments positifs de réflexion, comme :

- J'essaie d'atteindre un niveau de satisfaction de moi-même réaliste.
- Je n'exigerai pas la perfection chez les autres aussi.
- J'essaie d'accroître mon plaisir.
- J'identifie des personnes qui peuvent m'offrir du soutien et du réconfort quand je suis trop anxieuse.
- J'identifie les aspects positifs d'une situation, même si elle me semble catastrophique.
- Je m'investis dans ma vie pour me créer des moments qui favoriseront des émotions saines.
- J'essaie de développer mon sens de l'humour.
- J'essaie de reconnaître mes penchants et mes limites et de m'y adapter.

Il est certain que ces éléments sont des premiers pas vers mon mieux-être. Je les mets progressivement dans mon quotidien et des changements se présentent, cependant le temps et la persistance sont deux alliés importants pour faire face au contrôle que m'apporte ma gestion de mes pensées.

### 5.5.3 L'envahissement du cœur de la guerrière.

Lily : Chère guerrière, nous abordons ici dans cette section, l'enjeu de ton alphabétisation émotionnelle<sup>32</sup> qui pourra nous aider à comprendre tes voies de passage. J'ai remarqué que tu n'exprimais pas toujours clairement ton émotion et parfois même tu les caches sous une autre forme d'émotion ; tu es triste, mais tu choisis de laisser voir ta colère. Qu'en penses-tu ?

Nath : Il m'arrive tout simplement d'avoir plus de facilité à refouler, à camoufler et à occulter mes émotions que de les laisser émerger et de m'y baigner. Je connais l'impact du refoulement qui est de la frustration, de la colère et du dénigrement. Cependant apprendre à se familiariser avec l'émotion réelle vécue m'emmène à montrer ma vulnérabilité et ma sensibilité et depuis fort longtemps, ces deux éléments sont signes de faiblesse et de fragilité. Je ne veux pas donner d'arme aux autres pour me faire mal, alors je tente de camoufler mon émotivité sensible. Je reste dure, distante et contrôlante, à ces moments, je deviens, malheureusement, de plus en plus anxieuse. Ces états décrivent bien l'être de contrôle que j'ai été et que je suis encore à l'occasion, mais j'essaie de tendre vers l'appivoisement. J'ai quelques exemples à te citer qui pourraient imaginer ces propos :

« Dans ma pratique personnelle, plusieurs situations ont été menées par l'anxiété et le refoulement de la colère et des émotions. J'avais souvent

---

<sup>32</sup> Définition selon Steiner et Perry (1999, 247) : « Un savoir-faire qui repose sur la compréhension de nos émotions et de celles des autres, ainsi que sur la connaissance de la meilleure façon de les exprimer pour développer le plus possible notre pouvoir personnel éthique. Elle se compose de trois capacités : comprendre ses émotions, écouter d'autres personnes et entrer en empathie avec leurs émotions, exprimer des émotions de façon productive. »

peur de ne pas plaire aux gens alors, je n'entretenais que très peu d'amitié sincère. J'avais et j'ai encore beaucoup de connaissances que j'apprécie beaucoup, mais je ne partage pas vraiment des moments d'intimités où je dois me dévoiler dans mes positions, mes opinions personnelles ou même mes choix de vie. Je n'entretiens qu'une ou deux amitiés à la fois. Sinon, je me sens envahie, je dois plaire à tous et alors j'en délaisse une pour l'autre. Je ressens que si j'en ai davantage, je ne pourrai contrôler leur présence dans mon quotidien. J'ai développé ainsi des mécanismes de protection afin de ne pas être rejetée moi-même par les autres en limitant les liens intimes. »

- Récit de quête – La gestion des émotions

« Cependant je suis demeurée très fébrile et anxieuse pour l'heure et demie qui a suivi. Je n'étais pas à l'aise et je me sentais comme une éponge qui ressent les malaises, les inconforts et qui veut surtout la paix et l'harmonie. Lorsque j'ai repris le contrôle de mon intérieur en le refoulant, j'ai poursuivi les sourires et j'ai même été chercher une collègue qui boudait dans sa chambre. Je l'ai laissé m'envahir par son état d'âme, sans toutefois rien laisser paraître de mon désarroi. »

- Blason-journal : De l'énergie encore à donner.

«J'étais inquiète. J'avais mal au ventre. J'avais un niveau d'anxiété de 6/10. J'étais facilement contrariée. J'avais besoin d'isolement pour m'approprier aux groupes. Je me sentais toute petite dans le groupe. »

- Blason-journal : La fosse aux lions.

«Mon anxiété montait très fortement. Je me suis senti étouffer. Je voulais quitter la pièce et ces gens qui ne comprenaient pas la réalité de la situation. Je me sentais coincée. Je suis restée cependant malgré ces mauvaises sensations. J'ai développé un mal de tête. »

- Blason-journal : La politique versus le communautaire.

Lily : Je ressens bien dans ces citations toute l'anxiété qui était présente lors de tes surcharges émotionnelles. J'aimerais te partager la citation de Salomé (2001, p.24-25) que j'ai illustré à la Figure 26.

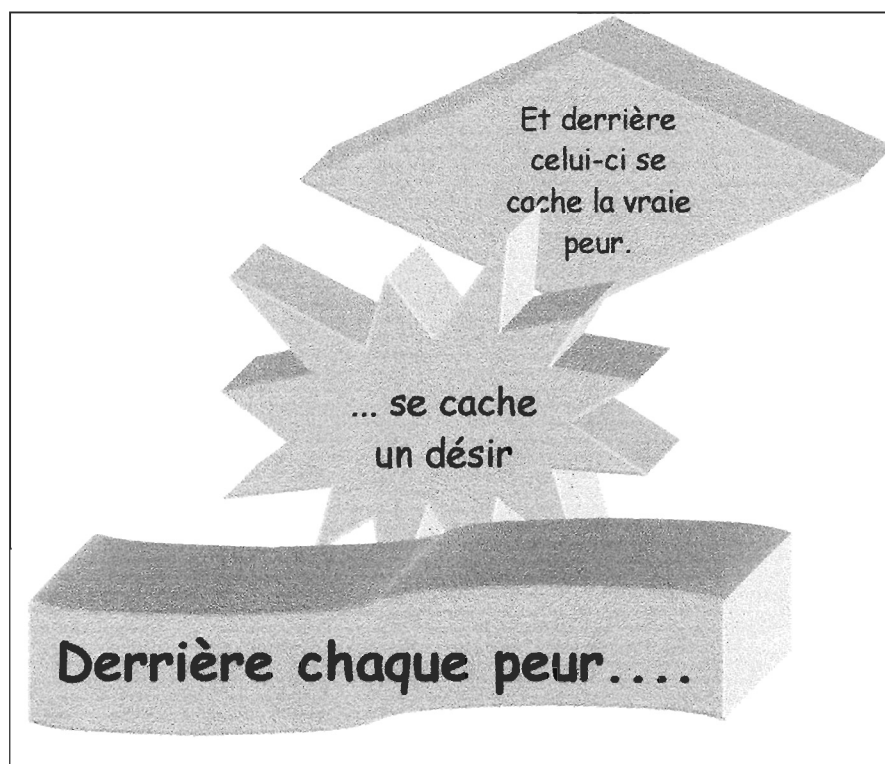


Figure 26 Citation de Jacques Salomé (2005) adaptée par Dumais.

Cet énoncé t'a permis d'avancer dans les éléments les plus difficiles que tu vivais tant au niveau du travail que de ta vie personnelle. Lorsque tu vivais une peur, tu te questionnais sur ce qui se cachait derrière comme désir et alors tu vérifiais quelle peur se masquait derrière celle-ci. Tu as identifié à plus d'une reprise le besoin *d'être aimé à ta juste valeur* et ta peur *du rejet de la part des autres*. Tu as même identifié ces éléments plutôt dans les pièges du maintien de ton armure.

Oser t'arrêter pour nommer tes propres peurs a été l'un des moyens qui t'a aidé à affronter le monde du travail. Il est clair que dès ton jeune âge, tu as eu de lourdes responsabilités professionnelles sur tes épaules. Tu démontrais une capacité à faire

face à l'adversité et plus d'une fois, tu as presque oublié que tu n'étais pas invincible. Récemment, une voie de passage que tu as entreprise est de t'autoriser à vivre tes émotions de gestionnaire et d'intervenante. Tu as choisi d'avoir des alliés d'entraide émotionnel qui te permettent de ventiler lorsque le besoin s'en fait sentir. Que ce réseau de soutien provienne de ton conseil d'administration, de tes proches ou même de conseiller lorsque nécessaire, je crois qu'il est important de trouver une soupape de pression et de laisser le trop-plein sortir avant de rencontrer la personne concernée. Il faut dire que tu prends également davantage de temps pour vivre ton émotion avant de réagir dans une situation, ce qui te permet de faire la part des choses.

Comme tu l'as mentionné à quelques reprises, l'utilisation du journal t'a permise de pouvoir traverser les étapes du processus naturel de croissance de Larivey (2002, p.42) que j'ai décrit à la Figure 6 en page 27. Qu'en penses-tu ?

Nath : Il est clair que l'une de mes voies de passage vers le monde émotionnel fut l'application scrupuleuse de ce processus vital d'adaptation. À chaque étape, il m'appartenait de pousser l'expérience un peu plus loin afin d'atteindre une gestion plus saine et satisfaisante de mes émotions. La Figure 27, qui suit, illustre bien le processus dans lequel je me suis engagée pour atteindre mon objectif. Il aurait été plus facile de renoncer et de cesser les efforts, cependant je remarquais qu'alors l'émotion refaisait rapidement surface et que je devais réinvestir des énergies à sa

gestion. L'immersion, l'exploration, la prise de signification et l'action unifiante devenait alors salutaire et permettaient de baisser mon armure et de m'ouvrir à mon cœur.

Voici quelques exemples de ce processus :

« Lors d'une discussion avec un proche, j'ai eu une explosion de colère, tel un volcan qui explose sans prévenir, au sujet d'une erreur bancaire. Par la suite, j'ai pleuré, j'ai nommé ma peur face à l'opération, j'ai nommé la tension que cela provoquait en moi de ne pas être capable d'être à la hauteur de la femme qui peut tout faire toute seule, qui est toujours très autonome. Je sentais que la colère que je vivais était démesurée et inappropriée. Je me suis excusée, mais je savais que l'autre avait été blessé par cette colère. »

- Blason-journal : L'explosion de la peur.

« Durant une courte période de 2 semaines, j'ai appris plusieurs mauvaises nouvelles. Mon père a reçu un diagnostic de cancer à la cavité buccale. De plus, j'ai eu mon appel pour ma chirurgie à mon pied et j'ai vécu mon opération. Pour conclure, mon copain, m'a annoncé qu'il avait peut-être un problème cardiaque. Il doit faire des examens supplémentaires. J'ai pleuré, j'ai refoulé mes peurs. Par la suite, j'ai nommé ce que je ressentais aux personnes significatives dans mon quotidien et je me suis autorisée à vivre mes propres enjeux. Je cherchais le sens de cette période en me questionnant : Puis-je avoir le droit de vivre mes difficultés sans être obligée de penser qu'aux besoins des autres ? Ai-je le droit de m'autoriser d'être fragile, moi aussi ? Puis-je penser à mes besoins ? Devrais-je annuler mon opération pour prendre soin de mon père, de ma mère, de mon conjoint et du bureau ? Non, je ne m'oublie pas, je veux mon opération. On s'adaptera alors. Je me suis senti étourdi dans la tempête, mais en même temps, je me sentais accueillie à moi-même par moi-même. »

- Blason-journal : Le tourbillon incessant.

Je souhaite que ces deux exemples t'aient permis de mieux comprendre ce processus et de voir son impact dans ma quête de transformation.

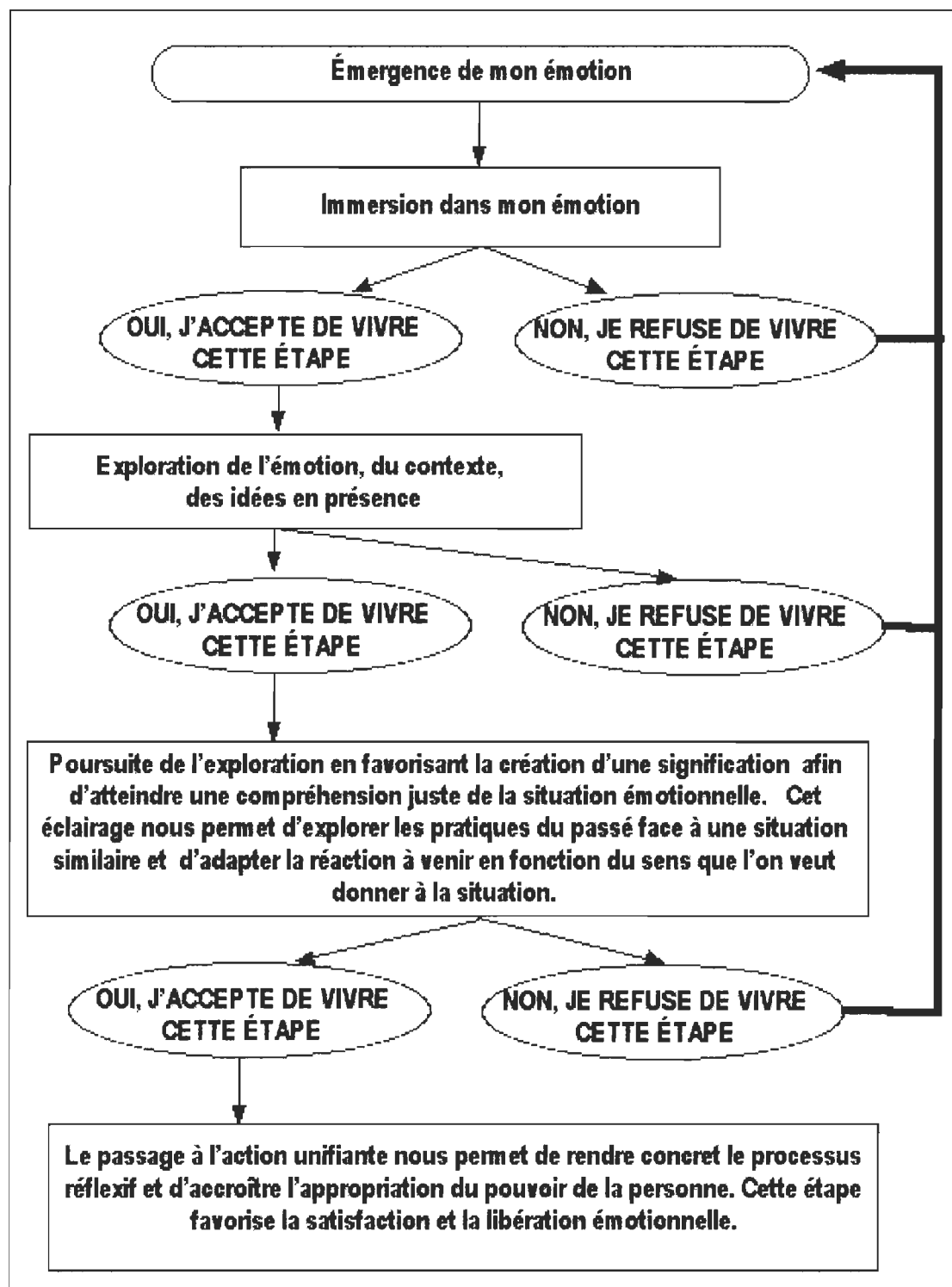


Figure 27 Adaptation du processus naturel de croissance de Larivey (2002) par Dumais.

Lily : En terminant, je t'encourage à garder tes alliés de ventilation en dehors de ton milieu de travail, d'identifier des activités épanouissantes qui t'aident à te ressourcer pour conserver ton équilibre émotionnel. De plus, pour ta survie, il demeure privilégié de maintenir un contact avec ce que tu ressens et ce que tu transmets physiquement. En période de stress, n'oublie pas que ton corps parle ainsi que ton comportement non verbal. Ces gestes te trahissent et ne permettent pas l'ouverture à la discussion, je t'invite à demeurer consciente de l'impact que tu dégages dans tes moments de vulnérabilité et de stabilité. Je crois qu'avec tous ces éléments aidant, tu es davantage outillée dans ton processus d'appivoisement de tes émotions.

Nath : Je te remercie pour ton partage tout au long de cette section. J'aimerais te laisser sur un pantoum<sup>33</sup> libre que j'ai composé sur la place de ma sensibilité.

---

<sup>33</sup> Définition selon Le petit Robert version électronique : quatrain à rimes croisées dont les deux premiers vers évoquent une idée explicitée dans les deux derniers. — Poème composé de quatrains à rimes croisées, dans lesquels le deuxième et le quatrième vers sont repris par le premier et le troisième vers de la strophe suivante.



**MA SENSIBILITE**

Descendre mon barrage de protection  
Laisser voir ma sensibilité  
Me baigner dans ce monde émotionnel  
Enfin, vivre et expérimenter.

Laisser voir ma sensibilité  
S'ouvrir à de nouvelles sensations  
Enfin, vivre et expérimenter  
Pour être bien dans sa peau.

S'ouvrir à de nouvelles sensations  
Pour cesser d'étouffer  
Pour être bien dans sa peau  
Pour recouvrer sa liberté.

Pour cesser d'étouffer  
Laisser voir ma sensibilité  
Pour recouvrer sa liberté  
Se baigner dans ce monde émotionnel.

**Figure 28 Extrait poétique de mon journal créatif® (Dumais 2005)**

Lily : Je te remercie pour ce partage d'exemples de notre quotidien. Ensemble, nous en sommes rendue à la toute fin de cette analyse. Ce fut un long périple de quatre années d'accompagnement et d'introspection entre le rôle de praticienne et de chercheur, je t'ai transmis le plus fidèlement mes observations et mon analyse de la situation. La poursuite est entre tes mains à toi de poursuivre tes quêtes vers un monde domestiqué et où la satisfaction sera au rendez-vous. Bonne chance !

## CHAPITRE VI

### LA VICTOIRE FINALE

OYÉ ! OYÉ ! Peuple de la vie. Il y a fort longtemps, une jeune enfant a commencé un combat terrible avec la peur d'être abandonné, rejeté et de ne plus être aimé à sa juste valeur. Elle venait de comprendre par son expérience de vie qu'elle pouvait perdre l'amour des gens qui l'entouraient. Elle comprit alors que sa seule ligne de conduite serait : « Sois forte, malgré les événements difficiles, protège les plus vulnérables et demeure aimable ainsi tu auras les atouts afin que les autres puissent t'aimer. Tu réussiras dans la vie. »

Cette enfant partit avec ces croyances au combat de la vie et elle est devenue une guerrière aguerrie qui défonce des portes au nom de la justice, de la démystification et de l'égalité. Dans son sillon, elle essaie diverses tactiques pour atteindre son fil conducteur. Elle gagne certaines conquêtes, car elle améliore la situation financière de l'organisme où elle travaille, elle voit à améliorer les conditions de vie des gens qui l'entourent, elle impose une visibilité à son milieu de travail, etc...

Mais au fond de son cœur, une tristesse l'envahit, car ce mince filet protecteur, qu'elle s'est tissée au fil des ans, ne répond plus à ses besoins. Elle n'est plus nourrie pas le besoin d'être forte, protectrice, gentille et depuis quelque temps, performante. Elle commence à trouver que le prix à payer est trop élevé pour obtenir sa place dans ce monde. Elle se sent de plus en plus étouffée derrière cette armure qu'elle s'est forgée.

Elle découvre alors qu'il y a un combat encore plus important dans sa vie et que depuis fort longtemps, redécouvrir l'être sensible qu'elle est. Ce combat qu'elle entreprend est le plus grand combat de son existence. Elle dévoile au grand jour sa sensibilité émotionnelle qui est, pour elle, une fragilité immense. Elle apprend à côtoyer des gens qui l'armeront avec de nouveaux outils sur des chemins inconnus créant ainsi de nouvelles réalités dans son quotidien. Elle sent que la bataille ne sera pas facile, car elle ose franchir une montagne qui n'aura pas de retour. Une fois traversée dans cette autorisation de cette conscience attentive à son monde intérieur, l'époque précédente et son fil conducteur perdent de leurs saveurs et de leurs importances. Elle arrive dans un monde de lâcher prise de ses propres schèmes de pensées, d'appropriation de son pouvoir réel d'existence et de se libérer face à sa cuirasse émotionnelle.

*Rapport-gratuit.com*   
LE NUMERO 1 MONDIAL DU MÉMOIRES

Cette guerrière Nath a choisi de ne pas traverser seule cette aventure et d'être fidèlement accompagnée par un guide d'épanouissement, Lily. L'aventurière comprend mieux, désormais, tous les enjeux et les voies de passage qui s'offrent à elle pour affronter son quotidien. Par ce processus réflexif complexe, anxiogène par moments, elle a atteint un objectif qu'elle ne croyait pas possible : elle a intégré son côté rigide et impulsif avec son côté sensible et réflexif. À l'avenir, il n'existe plus deux personnes qui marchent côte à côte dans ce périple, mais bien une seule femme en plein pouvoir de sa vie : Nath et Lily seront à partir de maintenant Nathalie. Cette aventure ne fut pas de tout repos. Elle vécut toute la gamme des sensations de la colère au désarroi, de l'impuissance à la sérénité et de l'anxiété

à l'apprivoisement. Chaque petit pas effectué permettait de guérir la plaie de souffrance de son monde émotionnel. Elle respirait enfin sans armure.

Cette dernière s'engage sur une nouvelle voie d'existence où elle aura de nouveaux défis à relever, cependant elle sait qu'elle ne sera jamais aussi en contact avec son être entier. Elle se permet de vivre sa joie, sa tristesse et ses autres émotions sans perdre son authenticité et sa satisfaction. Elle acquiert ainsi une attitude plus posée et elle apprécie et accepte la différence dans ces relations interpersonnelles. Enfin, elle ne sent plus la divergence d'opinion comme un combat de pouvoir, mais comme un moment propice à l'évolution de la situation.

Tout au loin, la guerrière s'en va vers un demain bien plus riche en savoir-être et atteindra au fil des ans cette quête de satisfaction qu'elle a tant cherchée ailleurs lorsqu'elle se trouvait fortement enfouie en elle-même. Désormais, elle remarque qu'au travail, elle se permet de vivre ses émotions plus facilement. Elle nomme ses frustrations, ses joies et ses déceptions à ses collègues ou à ses partenaires. Elle se permet d'avoir des périodes de congé sans vivre de la culpabilité. Elle s'arrête lorsqu'elle sent ses périodes d'anxiété arrivées et elle prend le temps d'identifier les éléments en cause. Pour elle, la vie est plus satisfaisante et sa transformation se poursuivra tout au long de sa vie. Elle se sent ouverte à de nouvelles opportunités tant au niveau professionnel que personnel.

À tous les guerriers et à toutes les guerrières de ce monde, prenez le temps de réfléchir à vos combats quotidiens. Un jour viendra et peut-être voudrez-vous prendre vous aussi le temps de découvrir l'être magnifique qui se cache derrière votre armure et permettre qu'il se transforme en un magicien sage qui célèbre la vie en appréciant la douceur de la sensibilité et de l'apprivoisement du monde émotionnel. Bonne conquête !

Nathalie Dumais

## BIBLIOGRAPHIE

**ANDRÉ**, Christophe ; **LELORD**, François (1999). L'estime de soi. S'aimer pour mieux vivre avec les autres. Paris (France) : Les Éditions du Club France loisirs, 290 pages.

**AUGER**, Lucien (1994). 21 jours pour apaiser son anxiété. Montréal (Québec) : Centre interdisciplinaire de Montréal, 60 pages.

**AUGER**, Lucien (1995). 21 jours pour apprendre à gérer son stress. Montréal (Québec) : Centre interdisciplinaire de Montréal, 58 pages.

**BRUNET**, Luc ; **SAVOIE**, André (1999). Le climat de travail. Outremont (Québec) : Les Éditions Logiques, 237 pages.

**CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE EN PSYCHOTHERAPIE EMOTIVO-RATIONNELLE DU QUEBEC** (2005) : (Page consultée le 17 mai 2005). L'approche émotivo-rationnelle : Les origines. [En ligne]. Adresse URL : [http://www.cfpperq.com/approche\\_origines.htm](http://www.cfpperq.com/approche_origines.htm)

**CRAIG**, Peter Erik (1988). La méthode heuristique : une approche passionnée de la recherche en sciences humaines. Boston (USA) : Boston University Graduate school of Education, 82 pages.

**DE GAUJELAC**, Vincent (1995). La névrose de classe : trajectoire sociale et conflits d'identité. France : Hommes et groupes, 310 pages.

**DE VILLERS**, Guy (1996). L'approche biographique au carrefour de la formation des adultes, de la recherche et de l'intervention. Le récit de vie comme approche de recherche-formation. Dans D. Desmarais et Pilon, J.-M. (Éd.) Pratiques des histoires de vie. Au carrefour de la formation, de la recherche et de l'intervention. Montréal (Québec) : L'Harmattan. Page 107-134.

**DE WAELE**, Martin ; **MORVAL**, Jean ; **SHEITOYAN**, Robert (1992). La gestion de soi dans les organisations. France : Les Éditions d'Organisation, 207 pages.

- DOLAN L.**, Shimon ; **LAMOUREUX**, Gérald ; **Gosselin** , Éric (1996). Psychologie du travail et des organisations. Boucherville (Québec) : Gaëtan Morin Éditeurs Ltée. 500 pages.
- ELLIS**, Albert (1999). Dominez votre anxiété avant qu'elle ne vous domine. Montréal (Québec) : Les Éditions de l'Homme. 271 pages.
- FERRAROTTI**, Franco (1983). Histoire et histoires de vie : la méthode biographique dans les sciences sociales. France : Librairie des Méridiens. 195 pages.
- GARNEAU, Jean ; LARIVEY, Michelle** (2002). L'enfer de la fuite. Comment en revenir plus fort. Montréal (Québec) : ReD Éditeur. 272 pages.
- GODEFROY**, Christian (2003). La guerrière et la peur. Adresse URL : [www.club-positif.com](http://www.club-positif.com)
- JOBIN**, Anne-Marie (2002). Le journal créatif : à la rencontre de Soi par l'art et l'écriture. Montréal (Montréal) : Éditions du Roseau. 259 pages.
- JOBIN**, Anne-Marie (2004). Notes de formation : Le journal créatif 2004-2005. Granby (Québec) : École Le Jet d'ancre.
- JOBIN**, Anne-Marie : (Page consultée le 9 avril 2005). Journal créatif. [En ligne]. Adresse URL : <http://pages.globetrotter.net/amjobin/JournalCreatif.htm>
- JOSSO**, Marie-Christine (2002). Expérience de vie et formation : version électronique. Genève (Suisse).
- KARSENTI**, Thierry ; **SAVOIE-ZAJC**, Lorraine (2000) Introduction à la recherche en éducation, Sherbrooke (Québec) : Éditions du CRP, 350 pages.
- LAINÉ**, Alex (1998). Faire de sa vie une histoire. Théories et pratiques de l'histoire de vie en formation. Paris (France) : Desclée de Brouwer. 276 pages.

- LAMONTAGNE, Yves, Dr.** (1979). Vivre avec son anxiété : le soulagement de l'angoisse et de la tension nerveuse. Ottawa (Ontario): Les éditions de la Presse Itée. 143 pages.
- LARIVEY, Michelle** (2002). La puissance des émotions. Comment distinguer les vraies des fausses. Montréal (Québec) : Les Éditions de l'Homme. 330 pages.
- LA SANTE MENTALE AU TRAVAIL** (Page consultée le 17 août 2002). Accueil. [En ligne]. Adresse URL : <http://cgsst.fsa.ulaval.ca>
- LE PETIT ROBERT** (2001) Version électronique 2.1 du Nouveau Petit Robert. Paris (France) : VUEF.
- LÉVESQUE, Aline** (2000). Guide de survie par l'estime de soi. Apprendre à être bon pour soi. Saint-Hubert (Québec) : Éditions Un monde différent. 238 pages.
- MARCHESIN, Bill** (2002) Souriez, c'est lundi ! Le bonheur au travail, c'est possible. Montréal (Québec) : Les Éditions de l'Homme. 153 pages.
- NOMORELYRICS** (Page consultée le 4 septembre 2005). Page de chansons de Luce Dufault. Parole de Tous ces mots. [En ligne]. Adresse URL : [http://www.nomorelyrics.net/fr/chanson/Luce Dufault/Tous ces mots.html](http://www.nomorelyrics.net/fr/chanson/Luce%20Dufault/Tous%20ces%20mots.html)
- OFFICE QUEBECOISE DE LA LANGUE FRANÇAISE** (Page consultée le 10 avril 2005). Le grand dictionnaire : terminologie [En ligne]. Adresse URL : [http://www.granddictionnaire.com/btml/fra/r motclef/index1024\\_1.asp](http://www.granddictionnaire.com/btml/fra/r_motclef/index1024_1.asp)
- ORGANISATION INTERNATIONALE DE NORMALISATION** (Page consultée le 10 avril 2005). Description générale du système de l'ISO. [En ligne]. Adresse URL : <http://www.iso.org/iso/fr/aboutiso/introduction/index.html#two>
- PAILLÉ, Pierre** (1994) L'analyse par théorisation ancrée, Cahier de recherche sociologique, no 23, page 149-164.



**PEACOCK, Fletcher** (1999). Arrosez les fleurs pas les mauvaises herbes. Une stratégie qui révolutionne les relations professionnelles, amoureuses et familiales. Montréal (Québec) : Les Éditions de l'homme. 160 pages.

**PEARSON, Carol** (1992). Le héros intérieur. Boucherville (Québec) : Édition de Mortagne. 266 pages.

**PILON, Jean-Marc** (2005). L'accompagnement d'une recherche praxéologique de type science-action. Dans C. Landry et Pilon, J.-M. (Éd.) Formation des adultes aux cycles supérieurs. Quête de savoirs, de compétences ou de sens ?, Ste-Foy (Québec) : PUQ. Page 69-99.

**POIRIER, Claude ; GRAVEL, Nicole** (1992). Mieux comprendre sa vie de travail. Montréal (Québec) : les Éditions de l'Homme. 277 pages.

**REGROUPEMENT DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES ALTERNATIFS EN SANTÉ MENTALE DU BAS-DU-FLEUVE INC. (ROCASMBF)** (2002). Contribution spécifique des organismes en santé mentale « milieu de vie » volet 1. Rimouski (Québec) : ROCASMBF. 12 pages.

**STEINER, Claude ; PERRY, Paul** (1999). L'A.B.C. des émotions. Développer son intelligence émotionnelle. Paris (France) : InterÉditions. 263 pages.

**SALOMÉ, Jacques** (2001). Lettres à l'intime de soi. Paris (France) : Albin Michel. 179 pages.

**SAINT-ARNAUD, Yves ; MANDEVILLE, Lucie ; BELLEMARE, Lucie** (2002) La praxéologie. Revue semestrielle Interactions : Psychologie des relations humaines vol.6, n°1. Sherbrooke (Québec) : L'Université de Sherbrooke. Page 29-47

**SANTÉ CANADA** (2002). Rapport sur les maladies mentales au Canada. Ottawa (Canada) : Santé Canada. 109 pages.

**STATISTIQUES CANADA** (Page consultée le 20 juillet 2005) Le Quotidien : Trouble d'anxiété sociale – plus que de la timidité. [En ligne]. Adresse URL : <http://www.statcan.ca/Daily/Francais/041026/q041026b.htm>

**TABLE DES REGROUPEMENTS PROVINCIAUX D'ORGANISMES COMMUNAUTAIRES ET BÉNÉVOLES :** (Page consultée le 9 janvier 2002). Bienvenue au Carrefour des organismes communautaires et bénévoles du Québec. [En ligne]. Adresse URL : <http://www.trpocb.cam.org/Dossier-documentation/cadre.ref.SOC.html>

**VÉZINA, Jean-François** (2001). Les hasards nécessaires. La synchronicité dans les rencontres qui nous transforment. Montréal (Québec) : Les Éditions de l'Homme. 218 pages.

**VIDRICAIRE, André** (1995). Du moi acteur au je auteur. Dans M. Chaput, Giguère, P.A. et Vidricaire, A. (Éd.) Le pouvoir transformateur du récit de vie. Acteur, auteur et lecteur de sa vie. Montréal (Québec) : L'Harmattan. Page 183-201.

**ZACCAÏ-REYNEERS, Nathalie** (1995). Le monde de la vie, chapitre 1 : Dithley et Husserl. Paris (France) : Les éditions du Cerf. Page 13-71.

## AUTRES OUVRAGES CONSULTÉS

**ADAMS**, Kathleen (1990). Journal to the Self : 22 Paths to Personal Growth. Colorado (USA) : Warner Books.

**BRASEY**, Édouard ; **DÉBAILLEUL**, Jean-Pascal (1998). Vivre la magie des contes. France : Albin Michel. 332 pages.

**CAMERON**, Julia (1992). Libérez votre créativité : osez dire oui à la vie. France : Édition Dangles. 301 pages.

**CAPACCHIONE**, Lucia (1997). Le pouvoir de votre autre main. France : Medisis. 240 pages.

**DESMARAIS**, Danielle ; **PILON**, Jean-Marc (1996). Pratiques des histoires de vie. Au carrefour de la formation, de la recherche et de l'intervention. Montréal (Québec) : L'Harmattan. 204 pages.

**GALVANI**, Pascal (1997). Quête de sens et formation : anthropologie du blason et de l'autoformation. Paris : Éditions l'Harmattan. 229 pages.

**GOLDBERG**, Nathalie (2001). Les italiques jubilatoires. France : Le Souffle d'or. 223 pages.

**LAVOIE**, Louise ; **MARQUIS**, Danielle ; **LAURIN**, Paul (1996). La recherche-action : théorie pratique et manuel d'autoformation. Québec (Québec) : Presses de l'Université du Québec. 229 pages.

**MALENFANT**, Roméo (1999). La gouvernance stratégique d'un organisme sans but lucratif : sa dynamique, ses composantes. Saint-Nicolas (Québec) : Éditions D.P.R.M. 346 pages.

**MAYER**, Robert ; **OUELLET**, Francine (1991) Méthodologie de recherche pour les intervenants sociaux. Boucherville (Québec) : Gaëtan Morin éditeur ltée. 537 pages.

**MEZIROW**, Jack (2001). Penser son expérience. Développer l'autoformation. Lyon (France) : Chronique Sociale. 264 pages.

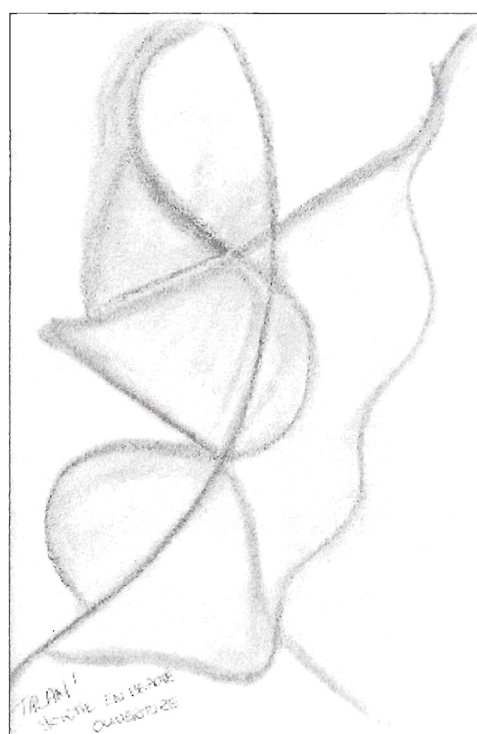
**PINKOLA ESTÉS**, Clarissa (1996). Femmes qui courent avec les loups. Paris ( France ) : Grasset. 763 pages.

**PROGOFF**, Ira (1984) Le journal intime intensif. Montréal (Québec) : Les Éditions de l'Homme.

## APPENDICE 1

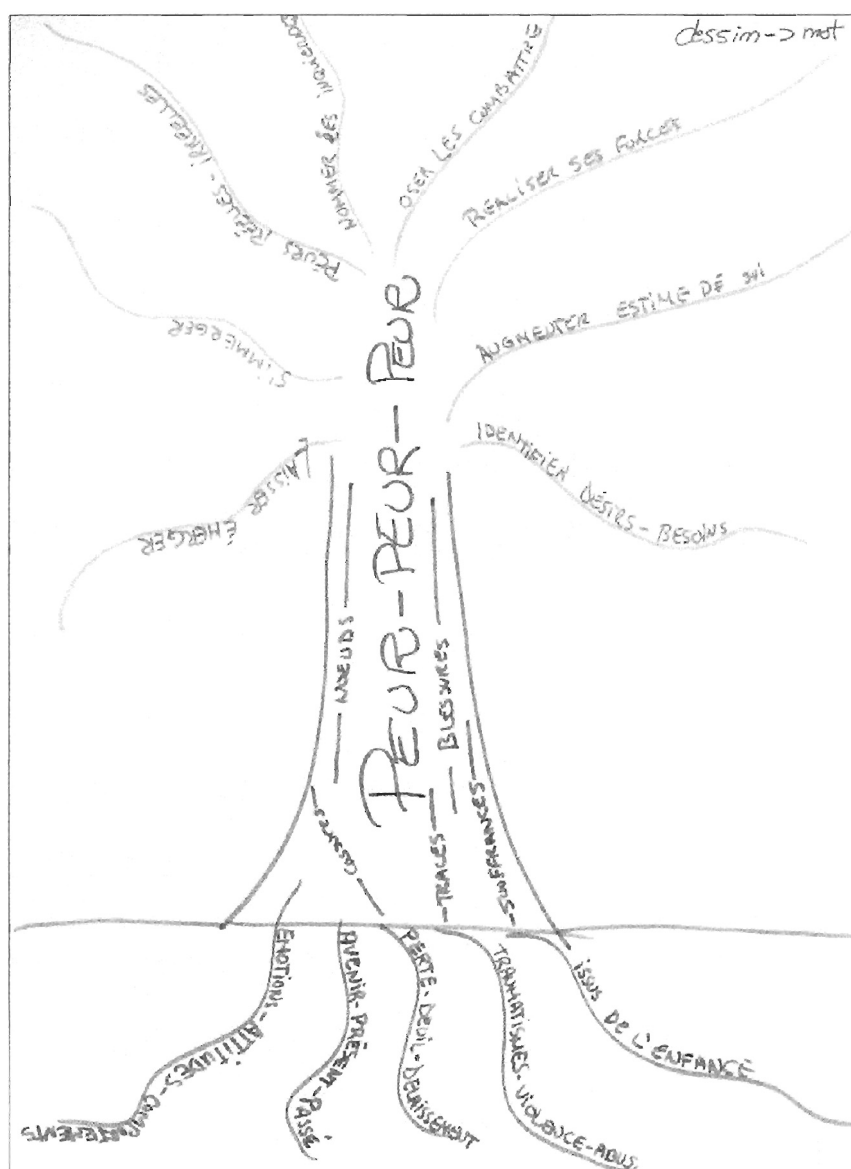
### EXTRAIT DE MON JOURNAL CRÉATIF®

Je souhaitais pouvoir illustrer la transformation de mon être durant cette période de recherche qui a duré quatre ans. J'ai alors effectué au pastel dans mon journal créatif® l'état que j'avais au début de mon processus de recherche (septembre 2001) et, puis, celui en fin de processus (juin 2005). Voici les deux images :



Dans la première illustration, j'exprimais mon repliement sur mon monde émotionnel avec cette source énergétique (en jaune au centre) qui demandait à éclore. La démarche de recherche m'a permis de déployer cette partie de moi-même. Dans la deuxième illustration, le personnage est en ouverture et découvre le monde sous un autre angle.

Dans ce deuxième extrait, j'ai utilisé la technique « mots sur dessin » pour démontrer les expressions en lien avec mes peurs. J'ai indiqué : au niveau du feuillage des voies de passage, au niveau du tronc les conséquences de la peur et au niveau des racines les origines de mes peurs. J'ai alors exprimé en mots et en images les enjeux qui m'habitaient à ce moment.



## APPENDICE 2

### « TOUS CES MOTS » DE LUCE DUFAULT.

Lors de ma recherche, j'ai longuement écouté pour me permettre de me concentrer la musique de Luce Dufault. Son album « Des milliards de choses » guidait mon inconscient vers des réflexions plus sensibles et il me permettait de faire le lien entre mes deux personnages. J'aimerais vous partager l'une des chansons qui m'a particulièrement permis de faire ma traversée, car les mots osaient être dit.

#### TOUS CES MOTS

Tous ces mots que je porte  
Tous ces maux que je dis  
Et qui frappe à la morte  
De mes vieux incendies  
Tous les mots que je mords  
Pour briser le silence  
Tous ces maux d'outre corps  
Qui hantent mes souffrances

{Refrain:}  
Je te les donne  
Tous ces mots que j'écris  
Et que je crie  
Quelques fois pour personne  
Tous ces mots qui font mal  
Et torturent  
Comme une balle dans une blessure  
Je te les donne

Tous ces mots que je perds  
Quand tu ne me m'entends pas  
Ces mots qui désespèrent  
Quand je parle de toi  
Et tous ceux que j'invente  
Quand tu es loin de moi  
Tous ces mots que je chante  
Et qui brûlent ma voix

{au Refrain}

Tous ces mots qui s'envolent  
En emportant ma vie  
Tous ces mots sans parole  
Pour te dire qui je suis

{au Refrain}

Pour que tu me pardonnes...

## APPENDICE 3

### L'ESTIME DE SOI

selon François Lelord et Christophe André

#### HAUTE ESTIME DE SOI STABLE :

Les circonstances extérieures et les événements de la vie normaux ont peu d'influence sur l'estime de soi du sujet. Ce dernier ne consacre donc pas beaucoup de temps et d'énergie à la défense ou à la promotion de son image.

*Rapport-gratuit.com*   
LE NUMERO 1 MONDIAL DU MÉMOIRES

#### HAUTE ESTIME DE SOI INSTABLE :

Bien qu'élevée, l'estime de soi de ces sujets peut subir des à-coups bien importants, notamment lorsqu'ils sont placés dans un contexte compétitif ou déstabilisant. Ils réagissent alors avec vigueur à la critique et à l'échec qu'ils perçoivent comme autant de menaces et pratiquent l'auto promotion en mettant en avant leurs succès ou leurs qualités de manière excessive.

HAUTE ESTIME DE SOI STABLE	HAUTE ESTIME DE SOI INSTABLE
Peu de fluctuation de l'estime de soi au quotidien Peu d'énergie consacrée à l'auto promotion Peu d'énergie consacrée à se défendre ou à se justifier des critiques ou échecs lorsqu'ils sont mineurs Écoute rationnelle des critiques	Fluctuations importantes de l'estime de soi en réponses à des situations quotidiennes Beaucoup d'énergie consacrée à l'auto promotion Beaucoup d'énergie consacrée à se défendre ou à se justifier des critiques ou échecs même lorsqu'ils sont mineurs Écoute émotionnelle des critiques

**Figure 29** Hautes estimations de soi au quotidien selon André et Lelord (1999, p.64).



**BASSE ESTIME DE SOI INSTABLE :**

L'estime de soi de ces personnes est globalement sensible et réactive aux événements extérieurs, qu'ils soient positifs ou négatifs. Elle passe régulièrement, à la suite d'un succès ou d'une satisfaction, par des phases où elle est plus élevée qu'à l'habitude. Cependant ces progrès sont peu labiles, et son niveau redescend peu après, quand de nouvelles difficultés surgissent. Les sujets qui entrent dans cette catégorie font des efforts pour se donner à eux-mêmes et aux autres une meilleure image.

**BASSE ESTIME DE SOI STABLE :**

L'estime de soi est peu mobilisée par les événements extérieurs, même favorables. Le sujet semble consacrer peu d'efforts à la promotion de son image et de son estime de soi, dont il accepte et subit en quelque sorte son bas niveau.

<b>BASSE ESTIME DE SOI STABLE</b>	<b>BASSE ESTIME DE SOI INSTABLE</b>
Peu de fluctuation de l'estime de soi au quotidien	Fluctuations vers le haut possible
États émotionnels régulièrement négatifs	États émotionnels mixtes : négatifs mais avec des moments positifs
Pas d'efforts pour augmenter l'estime de soi	Efforts pour augmenter l'estime de soi
Impact émotionnel du feed-back, mais peu de conséquences comportementales	Impact émotionnel du feed-back, conséquences comportementales d'ajustement
Conviction de l'inutilité de la poursuite d'objectifs personnels	Désirabilité sociale détournant des intérêts personnels

**Figure 30 Basses estimations de soi au quotidien selon André et Lelord (1999, p.70).**

## APPENDICE 4

### LES 5 SENTIMENTS DE L'ESTIME DE SOI

selon Aline Lévesque (2000)

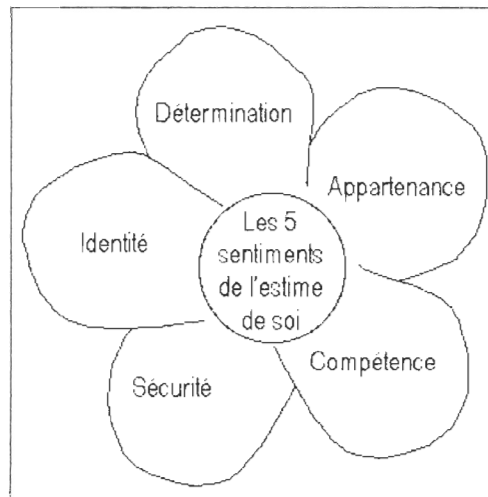


Figure 31 Les 5 sentiments de l'estime de soi selon Lévesque (2000, p.58)

**DÉTERMINATION** : C'est la capacité que vous avez de vous fixer des buts réalistes et le courage de les atteindre en vous donnant les moyens nécessaires pour y parvenir. La détermination et la persévérance sont des sœurs siamoises pour arriver à vos fins.

**APPARTENANCE** : C'est le sentiment de satisfaction que vous ressentez de faire partie d'un groupe et avec lequel vous entretenez des liens. Cela inclut les rôles que vous avez à jouer à l'intérieur de ce groupe.

**COMPÉTENCE** : C'est le lien de conscience que vous avez de vos capacités. De façon générale, les compétences réfèrent à vos habiletés et à vos connaissances ; en fait à tous vos

acquis. On peut y inclure votre propension à prendre les décisions adéquates au moment opportun.

**SÉCURITÉ :** C'est un sentiment de bien-être, d'assurance, que vous ressentez dans certaines circonstances ou par rapport à des projets.

**IDENTITÉ :** Ce sentiment se rapporte à la connaissance que vous avez de vous-même. On réfère à une image réaliste et à la valeur que vous vous octroyez. Il s'agit d'accepter qui vous êtes, de capitaliser sur vos forces et de respecter vos limites.