

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

RECHERCHE QUALITATIVE : ÉVALUATION DU JIU JITSU BRÉSILIEN COMME
MÉTHODE D'INTERVENTION AUPRÈS DE VÉTÉRANS QUÉBÉCOIS DURANT LA
TRANSITION DE LA VIE MILITAIRE À LA VIE CIVILE

MÉMOIRE

PRÉSENTÉ

COMME EXIGENCE PARTIELLE

MAÎTRISE EN TRAVAIL SOCIAL

PAR

ANNIE FOISY

JUIN 2025

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.12-2023). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

Remerciements

Cette recherche n'aurait pu voir le jour sans le support de plusieurs de mes proches ayant aidé de près ou de loin. J'aimerais toutefois prendre un moment pour remercier particulièrement Justine, William et Réjean d'avoir mis temps et énergies par leur support constant et leurs efforts. Ma direction a aussi fait preuve de souplesse et de compréhension afin d'adapter mon cheminement académique aux réalités du quotidien et de la vie. Parmi toutes les personnes m'ayant offert un soutien, ce mémoire n'aurait pu voir se concrétiser sans la participation des vétérans pour cette recherche. Je n'aurais pu arriver à ce résultat final sans eux et je tiens à les remercier de leur confiance et leur transparence à travers nos échanges.

Résumé

Ce mémoire présente des données auprès des vétérans afin d'entrevoir si le jiu jitsu brésilien peut être envisagé comme méthode d'intervention, notamment en travail social. C'est par des entretiens semi-dirigés et dans un contexte d'analyse thématique que les vétérans ont été approchés afin de faire part de leur vécu au sein des Forces de l'Armée Canadienne, leur transition, ainsi que du lien qu'ils peuvent en faire à la pratique du jiu jitsu brésilien lors de celle-ci. L'approche interactionniste permet de mieux comprendre comment le corps, par cet art martial, peut ainsi s'avérer bénéfique. D'autant plus, des similitudes et liens entre cet art ainsi que le monde militaire ont aussi été abordés au sein de ce mémoire.

Mots-clefs : vétéran, transition, étapes de vie, marginal, art martial, jiu jitsu brésilien, corps, interaction, culture

Table des matières

Remerciements.....	ii
Résumé	iii
Table des matières	iv
Introduction	6
Chapitre 1.....	7
Problématique de la recherche.....	7
1.1 État actuel des vétérans	7
1.2 Réalité du monde militaire.....	8
1.3 Difficultés de transition	10
1.4 Vécu des familles et dynamiques familiales	12
Chapitre 2.....	14
Présentation de la méthode d'intervention.....	14
2.1 Historique et explications du jiu-jitsu brésilien	14
2.2 Vision du jiu-jitsu brésilien au Québec	16
2.3 Arts martiaux comme méthode d'intervention	17
2.4 Jiu-jitsu brésilien comme méthode d'intervention auprès de vétérans	19
Chapitre 3.....	21
Pertinence de la recherche	21
3.1 Questions de recherche.....	21
3.1.1 Question générale.....	21
3.1.2 Questions sous-jacentes.....	21
3.2 Objectifs de la recherche	22
Chapitre 4.....	23
Cadre théorique.....	23
4.1 Interactionnisme.....	23
4.1.1 Théorie du <i>Cultural Spillover</i> et théories féministes des émotions	25
4.1.2 Notion de <i>flow</i>	27

Chapitre 5.....	31
Méthodologie de la recherche	31
5.1 Composantes éthiques	34
Chapitre 6.....	36
Analyse des résultats.....	36
6.1 Composantes sociodémographiques	36
6.2 Processus de transition	40
6.3 Perceptions du jiu-jitsu brésilien.....	43
6.3.1 Comparatif entre FACS et jiu-jitsu brésilien	51
6.3.2 Transfert de connaissances du jiu-jitsu brésilien	53
6.3.3 Jiu-jitsu brésilien comme méthode d'intervention	59
Chapitre 7.....	61
Discussion	61
7.1 Retour sur la problématique	61
7.2 Réflexions sur la pratique d'art martial	62
7.3 Limites de la recherche.....	66
Conclusion	69
Annexe A	70
Grille d'entrevue	70
Annexe B	71
Formulaire de consentement	71
Annexe C	76
Ressources offertes	76
Annexe D	80
Appel de candidatures.....	80
BIBLIOGRAPHIE	82

Introduction

Ce mémoire de recherche dirigé par Henri Dorvil explore le vécu des vétérans, plus spécifiquement les pratiquants de jiu-jitsu brésilien. Cette recherche permettra en fait d'établir si la pratique de ce sport aiderait à la transition à la vie civile de cette population au Québec. Ces individus au vécu particulier peuvent vivre plusieurs difficultés lors de la transition à la vie civile à la suite de leur libération des Forces de l'Armée Canadiennes (FACs) (Blackburn, 2017). C'est par l'entremise d'une analyse des concepts et réalités de ces vétérans, ainsi que d'une série de questions lors d'entretiens semi-dirigés qu'il sera possible d'établir si cette méthode s'avérerait pertinente et aidante.

C'est à la suite d'observations personnelles, ainsi que professionnelles que j'ai constaté l'impact positif que pourraient avoir les arts martiaux sur des vétérans durant leur transition. Ayant fait des interventions avec eux dans le cadre de mon emploi de travailleuse sociale, en plus d'avoir des proches étant dans cette même situation, j'ai pu établir un lien entre la communication et l'intégration à la vie civile. Ancienne pratiquante de jiu-jitsu brésilien pendant plusieurs années, j'ai voulu concevoir si cette méthode d'intervention pouvait avoir des effets bénéfiques pour l'avancement du travail social, ayant été témoin des discussions profondes et de la connexion entre les membres pratiquants de ce sport dans mon dojo.

Pour cette recherche, afin d'offrir un portrait global, une vision des différentes étapes de vie des vétérans sera avancée, soit lors de leur service, après la libération, ainsi que les étapes transitoires entre celles-ci. Le retour à la vie civile par les valeurs québécoises permettra de mieux comprendre les enjeux au niveau de la transition pour les vétérans eux-mêmes ainsi que pour leur famille. Ce processus donnera lieu à des pistes pour évaluer les arts martiaux, et le jiu-jitsu brésilien, comme méthode d'intervention, en plus d'offrir un descriptif détaillé. Ceci pourra finalement céder la place aux différentes théories qui peuvent être utiles lors de l'analyse et la pertinence de ce projet de recherche, en plus de permettre l'élaboration des questions et objectifs pour conclure.

Chapitre 1

Problématique de la recherche

1.1 État actuel des vétérans

Pour mieux comprendre l'état actuel de la problématique de la transition, il s'avère nécessaire d'offrir certaines statistiques et définitions afin d'élaborer la pertinence de cette étude. La définition d'un vétéran selon Bowes *et al.* (2018, p.583) inclut tout individu ayant travaillé dans les Forces pour la durée d'au moins une journée, soit au sein de la réserve ou dans la force régulière. Ceux-ci représentent actuellement environ 700 000 personnes au Canada (Blackburn, 2017). Benda (2006, p.70) mentionne une augmentation du nombre de femmes militaires de 2% à 15% entre les années 1970 et 2000. Toutefois, seulement 5% d'entre elles utilisent les services accessibles par Anciens Combattants (Benda, 2006, p.70). Ceci pourrait être expliqué par le manque de souplesse au sein des services qui ne sont pas adaptés aux besoins particuliers de cette minorité (Benda, 2006). Selon la recherche de Benda (2006), ces femmes, à risque de se tourner vers l'itinérance, auraient un plus grand besoin de support moral afin d'entamer une meilleure transition (Benda, 2006, p.76). En contrepartie, les hommes vétérans auraient un plus grand besoin au niveau de la recherche d'employabilité (Benda, 2006, p.76). D'autre part, une distinction peut être faite entre les mécanismes mis en place lors de situations difficiles (Benda, 2006). Selon les observations de l'auteur, les femmes auraient tendance à utiliser des mécanismes moins visibles et donc internes, soit en ayant des idées suicidaires ou souffrant de dépression (Benda, 2006, p.76). D'un autre côté, les hommes auront des comportements externalisés et donc visibles, notamment en utilisant des substances ou démontrant de l'agressivité (Benda, 2006, p.76).

Selon Born et Zamorski (2019, p.145), 13.5% des militaires canadiens ayant été déployés en Afghanistan recevront un diagnostic d'un trouble de santé mentale associé à cette mission. Le Gouvernement du Canada (2016) aurait, pour sa part, identifié que 11.1% reçoivent un diagnostic d'un trouble de stress post-traumatique. Selon les données recueillies par les auteurs, il y aurait une vaste incohérence à ce sujet au sein de militaires ayant été déployés en Irak ou Afghanistan qui n'ont pas fait usage de service (Born et Zamorski, 2019). En fait, le diagnostic d'un trouble de stress post-traumatique se situe entre 0 et 48%, la dépression entre 4 et 45%, et l'abus de substance

entre 4 et 66% (Born et Zamorski, 2019, p.146). Il est important de mentionner que seuls 26% des vétérans ayant reçu un diagnostic d'un trouble de stress post-traumatique auront accès aux divers programmes de réhabilitation offerts par Anciens Combattants Canada (ACC) (Anciens Combattants Canada, 2020). Ceci s'explique par les critères d'admissibilité contraignants qui nuisent à l'accès de ces services (Chambre des communes, 2012).

En ce qui concerne les programmes en place, ceux-ci peuvent être offerts sous différentes formes et lors de différentes étapes de la transition des vétérans. Dès le début de leur transition vers le monde civil, les militaires et les vétérans ont accès à certains services pour la préparation à une nouvelle carrière soit du vétéran ou du partenaire, recevoir du soutien social pour soi ou la famille, monétaire ou d'indemnisation (Directeur-Gestion du soutien aux blessés, 2015). Certains programmes, accessibles à tous, peu importe la condition physique ou cognitive, peuvent aussi offrir des activités récréatives ou sportives aux membres actifs ou aux vétérans afin d'établir des liens et demeurer actifs (Directeur-Gestion du soutien aux blessés, 2015). Certains services peuvent aussi être offerts pour ajuster le logement, changer d'adresse, modifier la voiture, recevoir certains services cliniques à domicile à la suite d'une blessure chez le militaire (Directeur-Gestion du soutien aux blessés, 2015). Ceci demeure une liste non exhaustive de tous les services offerts aux militaires ou vétérans, mais elle offre une idée globale des différents services vers lesquels les individus peuvent se tourner.

1.2 Réalité du monde militaire

Afin de bien comprendre l'identité entière des vétérans, il s'avère nécessaire de faire un retour sur le passé et les expériences vécues dans le monde militaire. Cette étape permet de comprendre l'importance de cette sphère, ainsi que les différents mécanismes en place qui peuvent avoir des répercussions sur les individus même à la suite de la libération au niveau des codes moraux et des valeurs transmises.

Selon Blackburn (2017), aucun emploi civil n'équivaut à un emploi dans les FACs puisque celui-ci requiert une immersion complète de la part des militaires. Cette distinction peut être constatée même au sein des familles qui vivent des dynamiques différentes comparativement aux familles composées uniquement civiles (Cramm *et al.*, 2019). Les entraînements ainsi que les

déploiements peuvent mener à de multiples séparations, en plus de l'obligation de muter, soit relocaliser, souvent la famille entière (Cramm *et al.*, 2019). Le contexte de guerre pousse le militaire, ainsi que les proches, à une prise de conscience des risques de blessures psychologiques ou physiques, ainsi que le risque de décès (Cramm *et al.*, 2019). Ce besoin d'être constamment aux aguets et prêt au combat peut avoir comme effet que l'identité militaire soit plus perceptible chez ces individus contrairement aux autres aspects de leur personne (Atuel et Castro, 2018). L'intégration au sein des FACs nécessite une reconstruction identitaire au niveau des valeurs, de soi, ainsi que de l'environnement de l'individu (Blackburn, 2017). Cette injonction au changement débute dès le camp d'entraînement (Atuel et Castro, 2018). À partir de ce moment, les valeurs se recentrent sur le groupe, soit par l'honneur, le dévouement, le respect, et des normes de communication précises et restreintes avec l'extérieur, donc auprès de civiles (Atuel et Castro, 2018, p.76).

Selon les données recueillies par Caddick *et al.* (2015, p.98), le contexte militaire prône une vision d'*hégémonie masculine* dans laquelle certains comportements sont considérés comme acceptables. Ces comportements seront souvent ceux associés à l'idéal masculin, tandis que les aspects plutôt associés au genre féminin seront considérés comme moins pertinents (Caddick *et al.*, 2015, p.98). Ils aideront au développement de l'*habitus masculin*, soit les perceptions de ce qu'est la masculinité selon ces apprentissages dans le contexte militaire (Caddick *et al.*, 2015, p.101). Les comportements souhaités s'orientent vers la force physique et psychologique, la capacité de prendre soin de soi, d'utiliser son raisonnement, ainsi que s'orienter vers l'action (Caddick *et al.*, 2015, p.98). Ces contextes peuvent s'avérer nocifs, plus précisément pour les individus ayant reçu un diagnostic d'un trouble de stress post-traumatique, puisque ces militaires consommeront au lieu de discuter de leurs émotions, un comportement qui est presque encouragé (Caddick *et al.*, 2015). D'autre part, la nécessité de se comporter en homme et être fonceur ne permet pas de prendre le temps d'analyser un diagnostic, ce qui pourrait avoir des répercussions à long terme autant pour l'individu que sa famille (Caddick *et al.*, 2015). Les auteurs ont toutefois découvert que certains militaires pouvaient s'ouvrir aux autres lors de leur service dans des contextes très particuliers (Caddick *et al.*, 2015). Cette ouverture s'avérait uniquement possible une fois que ces militaires avaient prouvé leur valeur en tant qu'homme en adhérant aux conditions spécifiques de l'hégémonie masculine lors de missions (Caddick *et al.*, 2015, p.98).

Certaines valeurs et codes moraux appris à l'enfance en lien avec l'utilisation de la violence doivent être adaptés lors de l'entrée en fonction dans les FACs (Bradley, 2007). Dans le contexte militaire, les individus apprennent que l'utilisation de la violence ne devient pas seulement un comportement considéré comme acceptable, celui-ci peut s'avérer utile et même nécessaire lors de situations ou préparations au combat (Bradley, 2007, p.198). Nazarov *et al.* (2015, p.13) élaborent le terme du *désengagement moral* dans lequel ces actions sont apprises à nouveau, cette fois en les retirant des conduites socialement associées à ce qui est immoral. Elles deviennent donc, au contraire, perçues comme désirables puisqu'elles sont honorables (Nazarov *et al.*, 2015, p.13). Dans ce cadre, l'utilisation d'un langage qui minimise les gestes permet de déshumaniser les individus affectés par les tactiques de combat (Nazarov *et al.*, 2015, p.13). De plus, blâmer des facteurs externes ou l'ennemi permet d'atténuer les émotions associées aux circonstances du combat et diminuer les risques de dilemmes moraux que les militaires devraient affronter (Nazarov *et al.*, 2015, p.13). La structure militaire provient de la chaîne de commandement, celle-ci définit des rôles d'autorité (Atuel et Castro, 2018). Les individus au pouvoir peuvent dicter les comportements acceptables, les rôles et tâches de chacun, ainsi que les dynamiques souhaitables entre les membres (Atuel et Castro, 2018, p.76).

1.3 Difficultés de transition

Au-delà des services aux particuliers, il importe de faire une analyse plus approfondie d'éléments ayant une influence sur le niveau de difficulté de la transition d'un militaire à la vie civile. Afin de mieux identifier ce qui peut avoir des effets négatifs sur cette transition, le concept de la *bonne transition* sera abordé (Bowes *et al.*, 2018, p.583). Le vétéran, lors de sa transition vers la vie civile, n'aura pas une identité civile (Atuel et Castro, 2018, p.79). Celui-ci conserve son bagage et l'identité construite par son vécu militaire pour ensuite entamer un processus de construction de son identité en tant que vétéran (Atuel et Castro, 2018). Selon Bowes *et al.* (2018, p.583), une transition adéquate permet une stabilité immédiate et à long terme pour subvenir aux besoins de l'individu ainsi que sa famille au niveau des finances, et au plan psychosocial. Atuel et Castro (2018, p.79), ajoutent aux problématiques ou inquiétudes des vétérans les difficultés d'employabilité, au niveau de l'habitation, de la santé physique et psychologique, ainsi qu'un ajustement aux normes et cultures des civiles. Or, les vétérans auraient de la difficulté à développer un niveau de confiance envers les individus qui n'ont aucun passé militaire, ils ont ainsi de la

difficulté à s'intégrer aux civils (Atuel et Castro, 2018). Blackburn (2017, p.278) indique que 25% des vétérans mentionnent avoir vécu une transition de la vie militaire à la vie civile avec difficulté. D'ailleurs, tous les participants de l'étude auraient ressenti des émotions négatives lors de cette transition (Blackburn, 2017). Ces sentiments incluent de la colère, un sentiment d'abandon et de perte de l'environnement, ainsi qu'une partie de soi (Blackburn, 2017, p.283). S'ajoute aussi l'anxiété face à un nouvel emploi ou en lien avec les services médicaux qui sont moins accessibles au niveau civil (Blackburn, 2017, p.283).

Bowes *et al.* (2018, p.585) indiquent que le risque de développer des symptômes associés à un trouble de stress post-traumatique pourrait être lié au manque ou à la perception d'un manque de support de la part des institutions militaires. Effectivement, les militaires en fonction pendant plus d'une année ont le sentiment qu'ils devraient recevoir une compensation pour leur service (Menninger, 2012). Par contre, Menninger (2012) explique qu'aucun arrangement ne serait suffisant pour que ceux-ci puissent retrouver leur identité avant qu'ils aient servi dans les FACs.

Blackburn (2017) identifie les différents contextes dont il est difficile de faire le deuil à la suite de la libération. Ceci inclus l'aspect structurel qui établit des horaires particuliers, les uniformes, la proximité entre les membres, la pratique sportive, le sentiment d'aventure, ainsi que le stress (Blackburn, 2017, p. 288). Cette difficulté de se départir de ces aspects et d'en faire le deuil peut mener à des contextes de vie particuliers comme des dépendances aux drogues et à l'alcool, d'itinérance, de chômage, de pauvreté, de difficultés avec la justice ou le développement de troubles de santé mentale (Blackburn, 2017, p.278). Le fonctionnement peut aussi être affecté par l'anxiété ressentie qui peut engendrer des tensions et des inquiétudes (Menninger, 2012, p.24). Ces pensées peuvent avoir des effets physiques, notamment des inconforts, des troubles du sommeil, ainsi que des maux de tête (Menninger, 2012). Cette réalité peut aussi avoir des effets au niveau de la performance au travail, notamment au niveau du taux de l'absentéisme, des incapacités à long terme, ainsi que des modifications au niveau du personnel non désiré (*turnover*) (Born et Zamorski, 2019, p.145).

1.4 Vécu des familles et dynamiques familiales

Au-delà du vécu des militaires, leurs familles vivent des dynamiques bien particulières qui peuvent avoir des effets au niveau de leur fonctionnement, même à la suite de la libération. Dodge *et al.* (2018, p.146) expliquent que les conjointes de militaires qui ont été déployés sont plus à risque d'avoir un diagnostic de dépression, de vivre de l'angoisse, ou de se sentir seules ou isolées. Les enfants des familles militaires ont un taux de consultation médicale pour des raisons psychologiques plus élevé que ceux des familles civiles (Cramm *et al.*, 2019, p.1730). Les mutations ainsi que les déploiements du parent pourraient expliquer cette augmentation (Cramm *et al.*, 2019). Les sphères psychosociales de l'enfant peuvent aussi être affectées par l'état de santé mentale du parent civil en étant témoin des symptômes de santé mentale au quotidien (Cramm *et al.*, 2019). Les conflits au sein du couple peuvent aussi avoir un impact, en plus de l'aspect génétique des problèmes de santé mentale qui ne doit pas être négligé (Cramm *et al.*, 2019, p.1731).

Bradley (2007) exprime certaines hypothèses quant à la violence au sein des familles de vétérans. Selon les recherches présentées, les vétérans ayant eu des expériences de combat auront un comportement plus agressif et les risques de difficultés au niveau du couple augmentent par l'entremise de ces effets (Bradley, 2007, p.199). Cramm *et al.* (2018, p.633) mentionnent l'*adversité contextuelle* présente chez ces familles, indiquant qu'elles ont la capacité de faire face aux situations difficiles ensemble. En utilisant une structure similaire au contexte militaire, la hiérarchie ainsi que les frontières permettent une meilleure gestion des aspects plus chaotiques et particuliers du contexte de ces familles militaires (Cramm *et al.*, 2018). Toutefois, comme chaque famille, celles-ci peuvent atteindre les limites de leurs capacités d'adaptation (Cramm *et al.*, 2018).

Au-delà de ce contexte de vie, la transition peut ajouter des facteurs de stress. Ceux-ci incluent les difficultés financières ou le manque d'emploi, ceux-ci augmentant le risque de violence conjugale (Bradley, 2007, p.199). À la suite de la libération, certaines familles peuvent avoir des difficultés d'intégration et d'établir une dynamique fonctionnelle puisque les symptômes d'un diagnostic d'un trouble de stress post-traumatique ou de dépression chez le vétéran les affectent (Dodge *et al.*, 2018, p.146). Le diagnostic d'un trouble de stress post-traumatique peut être un facteur de risque au niveau de la violence puisque ces individus peuvent ressentir plus de

colère et d'hostilité (Beckham *et al.*, 1997, p.860). D'autres aspects comme la consommation de substances ou d'alcool peuvent eux aussi mener à un environnement plus propice à la violence (Bradley, 2007).

La violence dans des contextes de violence conjugale peut se présenter sous diverses formes soit par des menaces ou des comportements physiques, verbaux, psychologiques, sexuels, ou économiques (Schaffer, 2016, p.133). Certains militaires utilisent la violence physique sous prétexte que leur conjointe ne les écoute pas et qu'ils peuvent exercer leur droit en utilisant cette méthode de contrôle puisqu'ils sont des hommes (Schaffer, 2016, p.138). Selon les recherches de l'auteur, ces pensées pourraient provenir des normes et structures mises en place au sein du contexte militaire (Schaffer, 2016). Toutefois, lorsque ces comportements sont indiqués comme étant inacceptables au sein de la dynamique familiale, le risque qu'ils se reproduisent est beaucoup plus faible (Schaffer, 2016).

Bradley (2007) apporte une réflexion quant aux bienfaits du contexte militaire au niveau de la stabilité qu'elle peut développer chez certains vétérans. Selon les recherches de l'auteur, les vétérans avaient plus de réflexion sur les buts qu'ils aimeraient accomplir, leurs relations interpersonnelles, ainsi qu'une réorientation vers d'autres champs d'intérêt au niveau des études (Bradley, 2007, p.205). Dans ce cadre, cette stabilité aurait des aspects positifs en lien avec les relations puisque, par leur passé militaire, les vétérans seraient en mesure d'aller de l'avant dans des projets, ainsi que développer des compétences (Bradley, 2007, p.205). Ceci pourrait provenir d'un développement de compétences particulières en lien avec une certaine maturité, ainsi qu'un sens des responsabilités (Bradley, 2007, p.205).

Chapitre 2

Présentation de la méthode d'intervention

2.1 Historique et explications du jiu-jitsu brésilien

La pratique du jiu-jitsu brésilien sera présentée en détail dans cette section pour bien expliquer ces différentes composantes avant d'entamer le processus d'analyse auprès de la population. Actuellement, le Québec compte environ 3000 participants de ce sport selon la Fédération Québécoise de Jiu-jitsu Brésilien (2020). Il provient de l'art de combat samouraï dénommé Daito Ryu Aiki Jujutsu, qui ne requiert aucune utilisation d'armes, il y a au moins 1200 ans (Pope, 2019, p.301). Reconnu comme la *voie douce* (gentle way), le jiu-jitsu japonais découle du judo sous lequel reposaient plusieurs notions des samouraïs (Collura, 2019). À l'âge de 18 ans, Jigoro Kano débuta le jiu-jitsu japonais, tentant de le transformer pour que celui-ci soit porteur de moins d'éléments associés aux traits plutôt masculins ou machos (Collura, 2019, p.52). Dans ce cadre, les coups ainsi que les armes ont été retirés, devenant ainsi un sport plus attrayant pour la culture occidentale (Collura, 2019). Le nom fut cependant modifié au terme *judo* ce qui signifie *the giving way*, donnant l'opportunité d'une croissance au sein des arts martiaux (Collura, 2019, p.52). Le judo se distinguait du jiu-jitsu japonais par la possibilité d'une victoire par un système de pointage (Collura, 2019). Afin de promouvoir le sport de façon globale, certains étudiants et pratiquants du sport voyageaient afin de faire des séminaires (Collura, 2019). C'est en 1917, lors d'un séminaire de judo au Brésil offert par Mitsuyo Maeda, qu'un homme dénommé Gastao Gracie, avec son fils Carlos, participa; le fils devenant par la suite un pratiquant pendant trois ans (Collura, 2019, p.54). Carlos Gracie partagea ses connaissances avec son frère Helio, celui-ci ayant une force physique moins développée, ainsi qu'une plus petite stature (Collura, 2019). C'est dans ce cadre que les deux frères ont tenté de développer une nouvelle forme d'art martial qui est couramment appelée le jiu-jitsu brésilien (Collura, 2019, p.55). Celle-ci promeut un contrôle et une exécution de techniques qui permettent à tous, peu importe le poids de l'adversaire ou sa propre stature, de combattre et se défendre (Collura, 2019, p.55).

Cette famille a pu, avec le temps, perfectionner une pratique du jiu-jitsu différente de la japonaise en ajoutant plus d'étranglements et de prises au niveau des jointures, soit des

soumissions (Downey, 2007, p.204-205). Ces nouvelles mesures priorisent le combat au sol, soit lorsque l'adversaire n'est plus sur pied, quoique certaines chutes provenant du judo et de la lutte sont toujours existantes (Downey, 2007, p.204; Pope, 2019, p.301). Contrairement aux autres formes d'art martial, une séquence de mouvements chorégraphiés, par exemple des katas, n'est pas pratiquée (Downey, 2007, p.204). Rorian Gracie était un des cofondateurs des matchs de l'UFC et pratiquants de jiu-jitsu brésilien comme la majorité des membres de sa famille, dont son oncle Carlos et son père Helio qui l'avaient initié (Downey, 2007, p. 204).

C'est en 1978 que Rorian a ouvert la première école de jiu-jitsu brésilien, ayant peu de succès au départ (Downey, 2007). C'est à la suite des tournois NHB que Royce, le plus jeune frère de Rorian, a gagné trois matchs, prouvant ainsi l'efficacité du sport (Downey, 2007). Dans le premier combat du UFC en 1993, Royce Gracie, fut le gagnant de plusieurs matchs par soumission ou par arrêt de l'arbitre, malgré sa plus petite stature (Downey, 2007, p.202). À travers le temps, les pratiquants d'arts martiaux mixtes modifient leur technique afin que celle-ci englobe des méthodes pour gagner le combat, soit en utilisant ces prises douloureuses ou étranglements (Downey, 2007, p.204). La formule de 'gagner' était démontrée lorsqu'un des adversaires montrait son retrait du combat en *tapant* le sol ou le corps de l'adversaire à main ouverte, ceci avant de perdre conscience ou avoir une blessure (Downey, 2007, p.210; Pope, 2019, p.301). À travers la pratique de techniques, comme les étranglements souvent utilisés en jiu-jitsu brésilien, judo et *submission grappling* (une forme de lutte avec soumission), les pratiquants sont en mesure de résister à ceux-ci tant au niveau physique qu'émotionnel (Downey, 2007, p.218).

Les seules mesures de protection lors de la pratique de ce sport sont le protecteur buccal ainsi qu'une protection des oreilles si le pratiquant le souhaite (Collura, 2019, p.47). Toutefois, un gi peut être porté, soit un veston épais, ainsi que des pantalons de coton (Collura, 2019, p.62). Ces vêtements portent souvent l'emblème de l'académie auquel le pratiquant est affilié, ce qui démontre une partie importante de son identité (Collura, 2019, p.62). L'utilisation de grades de ceinture est utilisée afin d'établir la progression des individus, soit par couleur: blanche, bleue, mauve, brune et noire (Collura, 2019, p.62). Cette identification dans le rang, ainsi que l'identité par l'entremise d'une affiliation peut s'avérer similaire au contexte d'uniforme des militaires (Collura, 2019). Les passages de ceinture sont à la discrétion des instructeurs et se basent sur le

nombre d'entraînements ainsi que sur les habiletés reflétées par le pratiquant lors de combats, ou des *rolls* (Collura, 2019, p.63). Avant chaque début de combat, les deux poings des partenaires se touchent afin de démontrer une forme de respect, ainsi qu'indiquer le début du match (Collura, 2019). C'est aussi à ce moment qu'une discussion peut s'imposer sur les blessures, ainsi que sur certains aspects sur lesquels le pratiquant aimerait se concentrer durant le combat (Collura, 2019, p.65). La demande de pardon entre partenaires est un contexte commun lorsqu'une technique est appliquée en infligeant de la douleur ou lorsqu'un coup accidentel est donné (Pope, 2019, p.303). Ceci démontre la volonté de ne pas blesser et donc d'assurer le bien-être des autres en démontrant un meilleur contrôle (Pope, 2019). À travers un processus d'imitation des techniques présentées par l'instructeur, les individus sont en mesure de les pratiquer sur et avec leur partenaire d'entraînement (Collura, 2019). Ceci permet de créer une dynamique d'apprentissage basée sur les interactions sociales, en plus d'établir un lien unique et puissant entre ceux-ci et l'instructeur (Collura, 2019, p.61). L'instructeur utilise ses compétences afin d'évaluer l'avancement, mais aussi afin de supporter les pratiquants (Collura, 2019, p.61).

2.2 Vision du jiu-jitsu brésilien au Québec

L'aspect culturel entourant l'environnement et les interactions sociales s'avère important afin de comprendre des éléments externes et culturels ayant une influence sur la transition de vétérans. Toutefois, il importe de concevoir la perception des Québécois des arts martiaux en soi et, plus précisément, du jiu-jitsu brésilien.

Afin de bien comprendre l'historique de la vision de ce sport, un retour en 2017 est nécessaire. À ce moment, une compétition de jiu-jitsu brésilien était annulée au dernier moment à la suite de mentions d'arrestation et de fermeture de l'événement de la part du SPVM (Valiante, 2017). Le corps policier avait reçu certaines plaintes et aurait dû intervenir afin de mettre de l'avant l'article 83 du Code Criminel (Valiante, 2017). L'article 83 avait été rédigé en 2013 et apportait des précisions en lien avec les *Combats concertés* (L.R.C, 1985, ch. C-46, art. 83). Selon cet article, les sports ne figurant pas dans la liste du Comité international olympique et paralympique, ainsi que ceux ayant inclus des coups par les mains ou les pieds ne pouvaient être mis en œuvre lors de compétitions (L.R.C, 1985, ch. C-46, art. 83). Selon les plaintes reçues par le SPVM, les compétitions de jiu-jitsu brésilien auraient été de ce fait illégales puisqu'elles ne répondaient pas

aux critères de la loi (Valiante, 2017). Malgré de multiples plaintes des pratiquants précisant que le jiu-jitsu brésilien ne comportait aucun coup lors de sessions de *combat*, les compétitions n'ont pas pu reprendre pendant plusieurs années. Ce n'est qu'en mars 2023 qu'un décret gouvernemental émis par le greffier du Conseil exécutif, Yves Ouellet, apporta des précisions sur ce sport (Ouellet, 2023). Dès lors, le jiu-jitsu brésilien a pu reprendre ces activités de compétition, surtout puisqu'il se retrouvait sous une fédération approuvée par le ministère, soit la Fédération Québécoise de Jiu-jitsu Brésilien (Ouellet, 2017; <https://jjbqc.org/>, 2023).

Ce cadre a pu permettre au sport de renaître au Québec, mais il a aussi permis de mettre en lumière les propos de Guinot (2019) au niveau du conflit. Selon cet auteur, le conflit n'est accepté que lorsqu'il est restreint et encadré par des normes (Guinot, 2019). Dans ce cas particulier, des décrets précis et des articles de lois permettent dorénavant aux compétitions de plusieurs sports, incluant le jiu-jitsu brésilien, de reprendre. Il importe de mentionner les contextes externes qui pourraient avoir une influence sur les sports de combat. En effet, ceux-ci ayant vu une montée en popularité par l'entremise des arts martiaux mixtes et des combats comme l'UFC avec la famille Gracie permet une association à ce que Guinot (2019, p.116) qualifie de *marchandise* et comme *spectacle*. Comme le précise Rouleau (2020), les combats en octogone au niveau des arts martiaux faisaient mention des êtres *féroces*, capables de blesser les autres sans pitié. Il n'en va de moins que les arts martiaux ouvrent la voie aux relations entre sujets, leur environnement, ainsi qu'à eux-mêmes, selon cet auteur (Rouleau, 2020).

2.3 Arts martiaux comme méthode d'intervention

Les arts martiaux ne mettent de l'avant aucun perdant ou gagnant selon Masciotra *et al.* (2011) puisque chacun se développe lors de la pratique. Les auteurs indiquent en fait que le seul perdant serait celui qui refuse de grandir en suivant cette voie (Masciotra *et al.*, 2011). Les arts martiaux permettent d'établir plusieurs valeurs et codes moraux chez les pratiquants (Hébert, 2011). Ceux-ci incluent la discipline, l'amitié, d'être honnête, le dépassement de soi, être poli, courageux, modeste, honnête, sincère, loyal, tolérant, respectueux envers autrui et soi-même, ainsi que le développement d'un contrôle de soi (Hébert, 2011, p.23; Dervaux, 2011, p.102; Masciotra *et al.*, 2011). Ceci permet d'établir des sentiments d'empathie envers leurs confrères puisqu'ils sont en mesure de créer des liens, de s'ouvrir, ainsi que comprendre leur ressenti (Hébert, 2011).

Comme le mentionne Bernard (2011), les arts martiaux ne peuvent être décrits comme étant porteurs d'un seul sens. Les pratiquants ont chacun une façon de laisser leur passé et leurs émotions transparaître durant leur pratique (Bernard, 2011, p. 54). Ceci devient l'aspect subjectif qui leur permet tous et chacun d'avoir une utilité puisqu'ils aident à la construction du sport (Bernard, 2011, p. 54). L'espace de pratique devient un lieu neutre dans lequel chacun peut exprimer cette subjectivité (Bernard, 2011). Les expériences similaires vécues lors des combats permettent une ambiance solidaire et développent une entraide puisque chacun comprend l'expérience des autres (Bernard, 2011). Crête (2011) explique que les émotions, qui peuvent surgir lors de contextes particuliers, comme un contexte de combat, ne peuvent être contrôlées. Par contre, les actions que les pratiquants entreprennent le sont (Crête, 2011). Ainsi, il s'agit d'avoir un contrôle sur ce que Crête (2011, p.70) indique comme étant l'*ennemi intérieur*, soit les réactions internes, afin d'entamer un processus de construction de soi. Cet aspect permet de remettre en question les gestes et développer une analyse de soi tout en analysant l'environnement afin d'en accorder un sens (Crête, 2011).

À la suite d'événements importants, comme ceux vécus par des militaires lors de leur service, ceux-ci ont développé des compétences afin de mieux répondre aux situations, comme lors de situations de combat (Caouette *et al.*, 2011). Caouette *et al.* (2011, p. 164) nomment ce processus la *charge allostatique* qui identifie la meilleure réponse physiologique à adopter dans un contexte particulier, celle-ci devenant ainsi la réponse physique acquise comme automatisme dans cette même situation. Cette réponse peut cependant être utilisée involontairement dans d'autres contextes, déclenchant des réactions qui peuvent paraître démesurées (Caouette *et al.*, 2011). Les contextes d'arts martiaux, comme le judo, aident au développement de cette charge (Caouette *et al.*, 2011). Selon les auteurs, dans des situations inconfortables lors des combats, les pratiquants sont en mesure d'évaluer ce qu'ils ressentent et diminuer les émotions fortes qui peuvent les habiter (Caouette *et al.*, 2011). Herreman (2011) mentionne qu'un équilibre est recherché entre ce qui est ressenti et les actions concrètes établies lors du combat.

Palermo (2011, p.267) développe sur ce point en abordant la notion du *flow* dans lequel les individus ont une prise de conscience de leur corps par la répétition et la pratique des mouvements de karaté. En effet, ceux-ci vont donc aller au-delà de la pensée et se retrouvent dans l'action lors

du combat (Palermo, 2011). Ainsi, un développement du contrôle de soi permet d'entrevoir les acquis dans ces contextes, même lorsqu'un individu subit une prise lors d'un match (Caouette *et al.*, 2011). D'autant plus, par le fait de subir les prises de leur adversaire, les pratiquants développent un contrôle lors de pratiques puisqu'ils ont conscience que leur partenaire pourrait leur faire subir le même sort (Herreman, 2011). D'autre part, ils sont en mesure de constater que les coups reçus ont un effet sur leur partenaire, ils développent ainsi une empathie et auront même des réactions physiques puisqu'ils peuvent imaginer la douleur ressentie lors d'échanges (Zanna, 2011, p.297).

2.4 Jiu-jitsu brésilien comme méthode d'intervention auprès de vétérans

Entre autres, le jiu-jitsu brésilien permet au corps de ressentir profondément les émotions par l'entremise de sentiments de douleurs et de peurs (Rouleau, 2020). C'est lorsque le pratiquant transcende le ressenti corporel qu'il peut se tourner vers la répétition méthodique et ponctuelle des mouvements de défense, attaque (Rouleau, 2020). À travers ce contexte émanent ainsi certains contextes qui pourraient se qualifier de violences, laissant ressortir l'instinct de combat (Collura, 2019, p.46). Pour les vétérans, ceci permet de reproduire le sentiment de dangerosité qu'ils ont ressenti dans des situations de combat lors de leur service (Collura, 2019, p.48). Par conséquent, ils sont en mesure de faire preuve de retenue lors des *rolls* (Collura, 2019). Pourtant, les pratiquants dans l'étude de Collura (2019, p.76) ont mentionné qu'une distinction très claire était faite entre ce sport de combat et les situations de combat vécues auparavant puisque leur vie n'est pas en danger. Les pratiquants sont poussés, par leurs apprentissages, à trouver une voie dans laquelle ils peuvent être considérés comme étant le gagnant (Collura, 2019, p.76). Quoique le sentiment de perte lors de combats échoués permet une croissance par la persévérance (Collura, 2019). Cette idée peut être transposée dans d'autres contextes de perte, soit lorsqu'ils revivent des souvenirs et que les émotions en lien avec les traumatismes refont surface (Collura, 2019, p.77). L'aspect de protection de soi, ainsi que les autres membres de l'affiliation, permet le constat de sa valeur, ainsi que sa place au sein des membres du centre (Collura, 2019, p.46).

Par l'entremise de l'utilisation du jiu-jitsu brésilien, les participants de l'étude de Collura (2019, p.76) pouvaient réagir différemment face à des attaques, tout en tentant d'en modifier le résultat. De ce fait, les vétérans pourraient utiliser les outils développés dans ces situations afin

d'entrevoir des solutions dans des situations plus complexes du quotidien (Willing *et al.*, 2019, p.629). En fait, ils sont en mesure d'analyser les failles dans leur pratique pour développer des solutions (Collura, 2019). Ceci développe une confiance en ses capacités et permet d'accroître les habiletés d'adaptation au quotidien (Collura, 2019). Chinkov et Holt (2016, p.150), discutent aussi d'une *résilience psychologique*, soit la capacité d'un fonctionnement sain malgré les épreuves vécues. Cet aspect serait le résultat d'une construction de l'individu par sa persévérance développée lors de la pratique du sport (Chinkov et Holt, 2016). Ce développement permet aussi d'avoir une *résilience de ses traits* (trait resilience) par laquelle les individus constatent le positif dans des situations souvent perçues comme négatives (Collura, 2019, p.73). Au sein du jiu-jitsu, trouver les aspects positifs après une défaite, permet d'accroître cette capacité et être en mesure de l'appliquer dans d'autres sphères (Collura, 2019, p.73). Ce concept est similaire à la *réévaluation cognitive* (cognitive reappraisal) discutée dans le texte de Bowes *et al.* (2018, p.586). Cette analyse permet de modifier sa perception de façon positive lors d'une situation de stress afin de réduire la détresse (Bowes *et al.*, 2018, p.586). Selon les auteurs, ces techniques diminueraient les symptômes associés au trouble de stress post-traumatique (Bowes *et al.*, 2018). Croire en leurs capacités pourrait de ce fait permettre une réduction de symptômes associés à ce diagnostic (Willing *et al.*, 2019, p.630).

D'autre part, puisque les individus doivent avoir un partenaire afin de pratiquer les techniques de combats, ceux-ci sont forcés d'avoir des interactions sociales, réduisant ainsi l'isolement qui peut surgir à la suite d'un diagnostic et créer un réseau social (Willing *et al.*, 2019, p.630). Le lien entre les membres est toutefois plus puissant que dans d'autres sports selon Collura (2019). Cette réalité s'explique par les multiples prises que pratiquent les individus les uns sur les autres qui pourraient induire de la douleur, voire même être fatales Collura (2019, p.47). Cependant, ce sont les limites imposées par l'autre qui permettent un respect et un sentiment de responsabilité de protéger son partenaire (Collura, 2019). Ce lien important pour les individus pourrait être une source d'incitation à continuer de pratiquer ce sport, tout comme la volonté de s'améliorer (Collura, 2019, p.48).

Chapitre 3

Pertinence de la recherche

Ainsi, les bienfaits envisagés dans cette étude permettent d’entrevoir des bénéfices pour cette population qui est à risque de vivre plusieurs difficultés de transition qui peuvent être source de maintes souffrances au quotidien (Blackburn 2017). Ces difficultés, surtout au niveau psychosocial, peuvent nécessiter l’aide de plusieurs travailleurs sociaux dans des domaines connexes en dépit de leur situation actuelle (Blackburn, 2017). Par ces contextes, ils peuvent être qualifiés de personnes vulnérables puisqu’ils peuvent se trouver à risque et en marge des normes civiles, surtout par les difficultés d’insertion (Dorvil et Boucher-Guévremont, 2013, p.20; Atuel et Castro, 2018). En vue des statistiques en début d’étude, ces individus vivent des problèmes sociaux puisque plusieurs d’entre eux, incluant leur entourage et leur famille, en sont affectés; leur situation n’est donc pas singulière et requiert une aide plus particulière (Born et Zamorski, 2019; Dorvil et Boucher-Guévremont, 2013, p.21). Le faible pourcentage de vétérans ayant un diagnostic d’un trouble de stress post-traumatique qui ont accès aux services d’ACC est alarmant (Anciens Combattants Canada, 2020). Il n’en demeure pas moins que les difficultés d’atteindre les critères pour recevoir un diagnostic démontrent aussi une faille et un besoin d’aider ces populations, surtout sachant que ceux-ci peuvent bénéficier d’avoir un support dès le moment de la libération (Chambre des communes, 2012; Bowes, Ferreira et Henderson, 2018).

3.1 Questions de recherche

3.1.1 Question générale

- Comment le jiu-jitsu brésilien peut-il être utilisé comme méthode d’intervention auprès de vétérans québécois afin d’aider à leur transition de la vie militaire à la vie civile?

3.1.2 Questions sous-jacentes

- De quelle façon les vétérans décrivent-ils leur transition vers le monde civil ainsi que les instances militaires? Comment décrivent-ils leur contact avec les civils?
- Comment la violence et les émotions sont perçues par les vétérans?

- De quelle façon les vétérans accueillent-ils le jiu-jitsu brésilien comme méthode d'intervention?
- Comment les arts martiaux ont-ils aidé au développement de soi? Est-ce que les valeurs et acquis peuvent être transmis dans d'autres sphères de vie?
- La pratique du jiu-jitsu brésilien s'avère-t-elle utile dans la gestion des émotions?
- Les vétérans peuvent-ils entrevoir que le jiu-jitsu brésilien aurait aidé à leur transition vers la vie civile à la suite de leur libération?
- Comment les vétérans perçoivent-ils le retour à domicile auprès de leur famille à la suite de leur transition? Les valeurs acquises à travers la pratique du jiu-jitsu brésilien peuvent-elles être transmises dans ces interactions?

3.2 Objectifs de la recherche

- Comprendre la construction identitaire des vétérans avant, pendant, et à la suite de leurs années de service.
- Avoir un portrait des perceptions des vétérans face à la transition, ainsi que le cadre militaire et civil.
- Déconstruire les conceptions et perceptions de la violence au sein des vétérans.
- Évaluer l'efficacité de la méthode d'intervention du jiu-jitsu brésilien comme groupe et comme mode de transition.
- Comprendre les interactions au sein de la famille et ce qui peut s'avérer aidant au niveau des dynamiques familiales.
- Identifier la perception des émotions chez les vétérans et comprendre comment ils décrivent leur construction identitaire à travers les différentes transitions de vie.

Chapitre 4

Cadre théorique

Certaines théories ont été identifiées et mises en place afin de mieux comprendre les dynamiques distinguées dans les sections précédentes. Celles-ci permettront une analyse, ainsi qu'accorder certaines précisions quant aux choix entrepris et les hypothèses mises de l'avant. La théorie principale découle de l'interactionnisme qui aidera à développer plus amplement dans des explications quant aux propos abordés en lien avec les vétérans ainsi que les arts martiaux.

4.1 Interactionnisme

Selon Ingleby (2018), l'interactionnisme serait principalement décrit par la portion symbolique de sa définition. Ceci signifie que les interactions seraient analysées par les symboles associés à celles-ci (Ingleby, 2018, p.2). À titre d'exemple, les discours utilisés par les individus pour décrire et maintenir des liens seraient des éléments décrits comme étant singuliers et symboliques (Ingleby, 2017, p.2). Le Breton (2012, p.49) explique que ces liens se créent par l'entremise de références et d'acquis qui proviennent d'un certain groupe, d'une culture; d'un vécu particulier. Cet aspect permet de comprendre que cette théorie s'inscrit dans un schéma plutôt individualiste puisque chacun explore et analyse les contextes sociaux afin d'en trouver un sens (Ingleby, 2018, p.3). Le Breton (2012, p.46) ajoute que les individus ne sont, de ce fait, pas des agents passifs, mais bien des acteurs par leur quête de sens. Donc, les individus sont en mesure de construire ce sens au-delà des facteurs internes, qui lui sont propres, et externes, de la société (Le Breton, 2012, p.47). Ceux-ci peuvent ainsi jongler entre la structure en place et leur propre capacité de réflexion face à cette dernière afin d'agir, par la suite, en conséquence (Le Breton, 2012, p.48). Dans ce même ordre d'idée, cette théorie s'intéresse plus particulièrement aux visions et compréhensions des individus face aux modalités de leur santé et de leur bien-être (Ingleby, 2018, p.5). Cette ouverture pourrait permettre de retirer certains stigmas entourant certains diagnostics et être plus à l'écoute du vécu des individus. Dans le cadre de cette recherche, cette perception permettrait une analyse axée sur les paroles et le vécu des vétérans en tenant compte de leurs interprétations de leurs diagnostics, s'il y a lieu, ou simplement de leur cheminement.

Thorpe (2017) a pu aller plus loin qu'une analyse plutôt individualiste en argumentant l'aspect social crucial au développement de soi. Dans le cadre de son analyse, Mead est mentionné afin de comprendre que l'individu et sa construction identitaire ne sont pas des aspects figés (Thorpe, 2017, p.55). Ils sont en fait constamment en évolution à la suite d'interactions et d'actions entreprises avec les individus (Thorpe, 2017, p.55). Le langage, dans ce cas-ci, devient crucial afin de développer et créer des liens avec les autres (Thorpe, 2017, p.55). L'idée du *I*, *me* et *generalized other* aide à comprendre la construction du *self* et la distinction de soi dans l'environnement social. Le *I* permet de comprendre l'analyse interne de l'individu par des prises de conscience (Thorpe, 2017, p.56). Le *me* considère la perception d'autrui sur soi, incluant les normes quant aux valeurs, les rôles sociaux qu'entreprennent l'individu, les codes de conduites, ainsi que les comportements adoptés (Thorpe, 2017, p.56). Selon Mead, ces deux éléments existeraient en parallèle à l'intérieur de soi afin d'anticiper les réactions des autres face à soi afin que les individus puissent entreprendre des actions à la suite de cette analyse (Thorpe, 2017, p.56). C'est ainsi que le *generalized other* prend tout son sens puisque l'individu internalise certaines conduites ou certains comportements selon cette anticipation particulière des autres (Thorpe, 2017, p.56). Ainsi, ce sont par les interactions sociales et par le langage que les individus sont en mesure de procéder à cette analyse pour la découverte de soi. Le Breton (2012, p.48) l'explique comme suit : « L'individu n'est pas une monade décidant seul de ses faits et gestes, ni une créature face à une société qui lui dicte de manière univoque ses conduites. Autrui permet son déploiement, mais en limite aussi les possibles. Toute action est accomplie en prévision du comportement des autres, en se mettant mentalement à leur place, en envisageant leur marge de manœuvre. Elle demeure en principe accessible à une compréhension au moins minimale permettant l'ajustement et l'échange. » Cet extrait permet de comprendre l'importance de l'individu comme acteur, mais aussi comme individu ayant conscience et étant affecté par ses relations et interactions sociales. Par cette même définition, la société n'est pas statique, elle est constamment en évolution par les interactions et actions des individus qui analysent et utilisent leur capacité de réflexion (Le Breton, 2012, p.51). C'est en prenant conscience des différences entre la perception de soi interne ainsi que les attentes de la société que les contraintes des institutions et des sociétés puissent être plus visibles. Au niveau des vétérans, conserver cette idéologie permettrait une analyse non seulement quant à la construction identitaire telle qu'elle est perçue à l'intérieur, mais aussi en lien avec les différentes instances et pressions sociales auxquelles ils sont contraints lors de leurs transitions. D'autant plus, comme le

mentionne l’auteur, une disparité excessive entre le sentiment du *I* et du *me* créer à ce moment une stigmatisation de l’individu qui peut ressentir de la honte et des difficultés au niveau des interactions sociales (Thorpe, 2017, p.61). Il serait crucial, au niveau des données recueillies, de demeurer alerte quant à la possibilité de la présence de stigma lors des périodes de transition. Ceci pourrait aider à une meilleure compréhension du ressenti et des réalités des vétérans, ainsi que tenter d’entrevoir des modifications au niveau des modalités de transition afin de réduire les risques d’étiquetage.

L’interactionnisme dans toute sa complexité comporte cependant d’autres composantes, soit celles liées à la structure. Cette analyse permet notamment de comprendre comment les structures peuvent avoir des effets sur les décisions et actions entreprises par les individus (Tronca et Sita, 2019, p.199). Selon les auteurs, « la structure exerce une contrainte purement formelle qui reconnaît un degré de liberté d’action aux sujets qui dans le cadre des contraintes structurelles – les ressources disponibles et, par conséquent, le potentiel et les limites de leurs réseaux – peuvent faire des choix et agir d’une certaine façon plutôt que d’une autre, en produisant également des effets sur leurs rapports avec les autres » (Tronca et Sita, 2019, p.199). Ils avancent ainsi que ce sont par l’entremise de ses contraintes instaurées par les structures en place, que les choix des individus auront une tendance ou un penchant pour certaines modalités (Tronca et Sita, 2019, p.199). Dans le cas des vétérans dans cette recherche, l’analyse particulière des aspects moraux et des normes en place, tant dans le monde militaire qu’au niveau civil, permettra de mieux comprendre les enjeux en lien avec les structures qui peuvent avoir des effets sur ceux-ci. Inclure cette réalité pourra aider à entrevoir les difficultés au niveau des différentes étapes de vie des vétérans, ainsi qu’avoir une meilleure compréhension des difficultés identitaires avec les pressions et structures qui pourraient possiblement avoir un certain poids quant au développement personnel.

4.1.1 Théorie du *Cultural Spillover* et théories féministes des émotions

Afin de mieux répondre à la singularité du vécu des vétérans, la théorie du *Cultural Spillover* sera ajoutée afin de mieux comprendre cette population (Schaffer, 2016). Celle-ci explique que lorsque la violence est considérée comme acceptable dans certains contextes, cette acceptation pourrait transparaître dans d’autres sphères de vie de l’individu (Schaffer, 2016, p.139). Dans le cas des vétérans, les comportements violents mis de l’avant lors des contextes de

combat et dans le monde militaire pourraient être utilisés au sein de la famille, même si ceux-ci sont considérés comme inacceptables dans la société (Schaffer, 2016, p.139).

L'étude de Bradley (2007) tente de remettre en question cette théorie. Selon l'auteur, les individus qui entrent dans le domaine militaire doivent se mouler aux mentalités et aux contextes de violence (Bradley, 2007, p.199). La structure, ainsi que les attentes externes mentionnées dans l'interactionnisme conservent ainsi leur importance. Cependant, cette violence serait cadrée et indiquée comme étant nécessaire uniquement dans certains contextes, notamment ceux en lien avec le combat (Bradley, 2007, p.205). Les militaires utiliseraient ainsi la violence selon ces apprentissages et canaliserait cette violence en conséquence de ces principes (Bradley, 2007). Les résultats démontrent aussi que la structure militaire pourrait, au contraire, avoir des bienfaits au sein des relations par l'entremise de compétences au niveau du sentiment de responsabilité, de maturité, et le sentiment d'utilité (Bradley, 2007, p.205). Bradley (2007, p.205), mentionne que la structure au sein du monde militaire peut avoir un effet de stabilité chez les vétérans. Ceci s'avérerait bénéfique pour les relations conjugales affectées par les années de service par des réflexions sur des projets pour l'avenir, afin de retrouver une indépendance au niveau des relations sociales, d'améliorer les relations avec leurs parents, ainsi qu'une ouverture pour des opportunités à voie éducative (Bradley, 2007, p.205).

Afin d'aller plus loin dans cette analyse, Ahmed (2014, p.10) indique que les émotions sont circulaires. Ceci implique qu'elles ne sont que passagères et découlent de contextes particuliers (Ahmed, 2014). Les objets et interactions sont ainsi des produits sociaux, analysés de façon subjective afin de créer des liens; d'où la provenance des émotions (Ahmed, 2014). Ahmed (2014) explique l'aspect individuel dans lequel chaque individu est porteur d'un sens qu'il accorde aux émotions en vue des facteurs observés à ce moment (Ahmed, 2014). Cette analyse provient des structures sociales et des concepts mis en place selon les limites linguistiques et les ressources de cette dite société qui influence la perception et la compréhension de l'individu (Ahmed, 2014, p.157). Dans ce cadre, l'environnement social dépeint les émotions à avoir, celles-ci n'étant pas involontaires par la capacité des individus de tenter de les contrôler (Ahmed, 2014, p.158). Les objets des émotions étant de ce fait passagers et singuliers, il s'avère qu'une remise en question de l'aspect de la violence chez les vétérans est de mise (Ahmed, 2014, p.11). Une question

intéressante pour cette recherche serait donc d'inclure l'aspect des émotions en lien avec la violence, colère et agressivité afin de délimiter si ceux-ci peuvent avoir des effets à long terme. Cette réflexion provient de la lecture d'Ahmed (2014) qui en conclut que les émotions ne peuvent demeurer intériorisées.

L'émotion en soi peut être remise en question au sein des institutions militaires. Tout comme le montre Ahmed (2014, p.3), les émotions sont perçues comme des réactions à des événements. Les individus ne sont donc pas en action et ils deviennent vulnérables et dépendants des autres, de leur environnement (Ahmed, 2014). À travers les écrits historiques, les victorieux sont les individus ayant un contrôle de leurs émotions par la capacité de réguler celles-ci dans des contextes particuliers (Ahmed, 2014, p.3). Cette mentalité est encouragée au sein du monde militaire afin qu'ils puissent demeurer en état d'alerte lors de combats (Atuel et Castro, 2018). Il pourrait cependant être intéressant, à travers cette recherche, d'envisager si le discours des vétérans s'ouvre à d'autres visions, comme celle des émotions, afin de les accueillir au lieu de tenter de les contrôler.

D'autre part, comme le mentionnent Caddick *et al.* (2015, p. 102), la remise en question de l'hégémonie masculine pourrait permettre d'utiliser les valeurs, comme être fonceur, afin de faire face aux émotions. Au fond, les vétérans pourraient repenser ces constructions afin d'envisager de se mettre en action en prenant soin de leur santé mentale au lieu de la délaissier (Caddick *et al.*, 2015, p.107). Afin de développer ces changements, l'aspect social et le lien entre d'autres membres semblent cruciaux pour que ceux-ci puissent créer des liens et se sentir accepter, en plus de développer un support (Caddick *et al.*, 2015, p.108).

4.1.2 Notion de *flow*

Quoique le concept de *flow* a été brièvement mentionné auparavant, celui-ci sera élaboré plus en détail dans cette section pour apporter des précisions quant aux bienfaits des arts martiaux. Il s'explique par une immersion complète de la part du participant qui, lors de l'activité, perd conscience de l'environnement physique ainsi que de son propre corps par la fluidité des mouvements (Ley *et al.*, 2017, p.84). Ceci offre un sentiment agréable, recherché, que les

pratiquants voudront revivre, et ce sans se soucier des étapes à entreprendre pour y arriver (Ley *et al.*, 2017).

Au niveau des arts martiaux particulièrement, Green (2011, p.381) explique une fusion et une connexion avec l'environnement qui aide à acquérir un contrôle tout en ayant une perte de conscience de soi. Ceci provient de l'union d'émotions, de l'utilisation des sens, du mouvement, ainsi que des relations entre les individus (Green, 2011, p.381). À travers ce processus, la notion du temps et des pressions, qui contraignent le pratiquant au quotidien, se dissipent et celui-ci vit maintenant, dans le présent, avec ces mouvements (Green 2011, p.381). C'est avec des structures particulières que le *flow* devient possible dans ce sport, par la perte de temporalité et d'implication immédiate, ceci se rattache au concept de l'interactionnisme (Pope, 2019, p.304). Il s'avère que, comme dans l'interactionnisme, le sens donné demeure ainsi subjectif à chaque individu; il est ainsi construit par une analyse, des réflexions et des symboles associés (Ingleby, 2018).

Les mouvements sont distincts par la douleur qu'ils infligent, celle qui est unique, vraie, et qui ne peut être décrite d'une façon singulière; elle dépasse le soi (Green, 2011, p.382). Cette douleur permet de se souvenir, même plusieurs jours après les événements, qu'ils ont bien eu lieu, qu'ils ont raison d'être, aidant l'individu à atteindre son objectif d'évoluer (Green, 2011, p.385). Elle permet aussi de vivre dans l'immédiat, et d'être connecté à notre *self*, soit l'essence qui demeure lorsque les éléments quotidiens sont retirés (Green, 2011, p.386). C'est lorsque l'individu reçoit des coups ou ressent la douleur d'une technique qu'il se centre sur lui-même (Green, 2011). Cette découverte de soi permet une renaissance répétée chez l'individu (Green, 2011, p.390). Dans ce cadre, il devient alors vulnérable et est prêt à s'ouvrir sur plusieurs sujets, créant ainsi des moments de partage entre les membres et développant des liens (Green, 2011).

Au niveau du jiu-jitsu brésilien, les individus sont connectés à la violence et l'utilisation du pouvoir, en étant cependant en mesure d'adopter un contrôle selon certaines limites imposées (Pope, 2019). Ces limites incluent celles imposées par les règlements officiels, ou celles discutées entre partenaires (Pope, 2019). Elles seront confirmées, et peuvent être redéfinies, lorsqu'un des partenaires se retire du combat par l'utilisation de la *tappe* lors d'une soumission (Pope, 2019, p.302). La phrase *flow with the go* employé par Rickson Gracie, le fils de Helio Gracie, démontre

qu'une certaine spiritualité est attachée aux concepts du jiu-jitsu brésilien (Pope, 2019, p.303). Celle-ci semble indiquer une participation de la part des individus qui peuvent prendre des décisions actives et anticiper les avenues à entreprendre (Pope, 2019, p.303). Ainsi, par la pratique des techniques, les individus sont en mesure d'établir des schémas afin de sortir de certaines situations contraignantes, de répondre avec d'autres techniques, et ainsi de développer un plan (Pope, 2019, p.304). L'aspect chaotique, qui pourrait mener à des blessures, est ainsi mieux contrôlé par l'entremise de ce cadre (Pope, 2019). Celui-ci est respecté puisque le non-respect et l'utilisation de certaines techniques sont considérés comme moins acceptables dans le cadre des combats (ex.: la pression à la gorge avec l'avant-bras ou l'utilisation de la pression du genou sur la tête) (Pope, 2019, p.306).

Ce sport nécessite une introspection qui demande une humilité au sein des individus qui sont en contact avec leurs émotions (Pope, 2019, p.307). C'est à travers cette introspection que des éléments du corps au-delà des éléments physiologiques sont mis de l'avant. C'est d'ailleurs cette définition de ce corps qui est crucial à expliquer et analyser pour cette recherche. Celle-ci se base sur la notion mise de l'avant par Bogue Kerr (2025). Selon cette auteure, le corps se construit par *les expériences vécues à travers les années et englobe les dynamiques cognitives, intersubjectives, socioculturelles, systémiques et environnementales* (Bogue Kerr, 2025, p. 483). Ce corps est alors construit par une accumulation du vécu et de l'évolution particulière de chacun des individus à travers celui-ci (Bogue Kerr, 2025). Cette introspection par le corps permet ainsi la possibilité de mieux comprendre l'individu dans la complexité de son parcours, ainsi que son état actuel et ce à travers cet outil corporel.

À travers les combats, les vétérans, se montrant vulnérables dans certaines situations, acceptent la défaite à certains moments et acceptent la soumission afin de minimiser les risques associés au sport (Pope, 2019, p.307). En outre, le partenaire ressorti gagnant par l'entremise de la soumission s'assure d'avoir fait preuve d'un contrôle de soi durant le combat, créant ainsi un espace dans lequel les deux partenaires peuvent grandir et évoluer (Pope, 2019, p.307).

Le *flow* peut être inscrit comme une pratique souhaitable pour les vétérans puisque ceux-ci peuvent, par les symptômes de diagnostics de santé mentale, avoir des difficultés à se départir

des mémoires intrusives et ainsi du passé (Ley *et al.*, 2017, p.87). L'obligation de devoir délaissier ces pensées et être présent permet de mieux accomplir la tâche, en plus de vivre dans le moment (Ley *et al.*, 2017). Cet aspect peut effectivement être difficile pour ces individus qui auront des difficultés à diminuer l'hypervigilance (Ley *et al.*, 2017, p.87).

Chapitre 5

Méthodologie de la recherche

Paillé et Mucchielli (2016) offrent une définition de la recherche qualitative dans laquelle celle-ci s'inscrit comme une méthode près de la population cible, laissant place à une analyse du sens des données recueillies par la suite. Ce sens est construit autour des apprentissages, vécu, le langage du chercheur, mais aussi celui de la population questionnée (Paillé et Mucchielli, 2016). Afin d'en arriver à une meilleure interprétation et analyse des données, le contexte social, environnant et le langage qui y est associé par ces individus doivent être envisagés (Paillé et Mucchielli, 2016). C'est à travers l'analyse thématique que les différents thèmes discutés ont été colligés afin que le guide d'entrevue soit adapté à la réalité des vétérans. En fait, c'est par l'entremise d'une analyse du parcours entier des vétérans que les différentes questions ont été élaborées. Ces différents thèmes avaient comme notion centrale l'art martial, en plus de la transition des vétérans. Ces thèmes entouraient donc les difficultés de transition, les enjeux sociaux, les enjeux d'intégrations, le parcours militaire, la perception de l'art martial, et plus particulièrement en lien avec la transition. Ces éléments ont permis d'avoir des thèmes ouverts et ont donné place aux vétérans de pouvoir diriger leurs réponses selon leur façon de pensée et selon leur interprétation de celle-ci. Il s'avérait donc nécessaire de ne pas reformuler une question en tentant d'obtenir une réponse, mais simplement pour centrer la question en lien avec le thème derrière celle-ci. Cela a permis de ne pas orienter le discours, ainsi que de ne pas biaiser les réponses des participants (Paillé et Mucchielli, 2021).

C'est d'ailleurs par l'utilisation de l'entretien semi-dirigé que cet objectif sera atteint. Selon Campenhoudt *et al.* (2017, p.242), ce type d'entretien propose des questions qui guident l'entretien, sans toutefois en être un modèle fixe. Ceci signifie que l'ordre ainsi que la façon d'aborder les questions peuvent varier, selon les réponses de l'interviewé (Campenhoudt *et al.*, 2017). Ainsi, selon les réponses obtenues, le chercheur est en mesure de constater les réponses, tout en étant en attente que celles-ci concordent avec les sujets qu'il souhaite aborder (Campenhoudt *et al.*, 2017). Celui-ci peut cependant orienter la discussion vers les sujets de recherche afin de s'assurer d'atteindre tous les objectifs d'ici la fin de l'entretien (Campenhoudt *et al.*, 2017). Dans ces conditions, les auteurs mentionnent l'importance d'entreprendre cette

démarche de façon naturelle, comme une simple discussion, en réorientant vers les sujets principaux de la recherche au moment le plus opportun (Campenhoudt *et al.*, 2017, p.243; Savoie-Zajc, 2008, p.340). Cette optique permet de comprendre l'expertise que les individus ont de leur vécu, les questions vont donc aider à clarifier et orienter vers une confirmation et compréhension des propos de chacun des participants de la recherche (Savoie-Zajc, 2008, p.339). Savoie-Zajc (2008, p.339) le décrit comme suit: « ainsi, nous proposons de considérer l'entrevue comme une interaction verbale entre des personnes qui s'engagent volontairement dans pareille relation afin de partager un savoir d'expertise, et ce, pour mieux dégager conjointement une compréhension d'un phénomène d'intérêt pour les personnes en présence ». Pour conclure, le discours des participants sera donc central pour l'entrevue, avec des interventions de la part de la chercheuse uniquement pour confirmer, susciter plus de détails et préciser certains points afin d'amener un portrait précis et concis des vétérans à l'étude (Savoie-Zajc, 2008, p.344).

Sachant ainsi la démarche à entreprendre et à la suite de discussions auprès de la direction de cette thèse, les entretiens ont été fait auprès de sept participants. Les participants sont des vétérans québécois ayant pratiqué le jiu-jitsu brésilien. En vue de la définition précédente de Bowes *et al.* (2018), le nombre d'années de service militaire ne sera pas pris en considération. L'aspect temporel au niveau du jiu-jitsu brésilien sera tout autant négligé par le simple principe de ne pas minimiser le niveau de pratique de la part des participants. La pratique du sport peut ne pas être d'actualité, mais peut être un élément qui a fait partie de la vie des vétérans à la suite de la libération. Par ailleurs, le nombre de femmes vétérans étant à la hausse depuis les dernières années implique qu'il serait favorable d'avoir au moins un témoignage de la part d'une personne s'identifiant comme femme (Benda, 2006).

Les entrevues ont tenté d'être faites dans le lieu de pratique de jiu-jitsu brésilien ou le participant poursuit sa pratique. Ceci facilite la transition vers une mentalité d'esprit et un confort similaire à ce qui est vécu lors de la pratique. Elle met l'individu à son aise dans un environnement connu. Les dojos ont souvent des heures de pratique privée, avec donc moins de participants présents. Ils ont aussi en majorité des locaux fermés, comme un bureau par exemple, qui pourrait être utilisé suite à des discussions avec les propriétaires des lieux. L'implication particulière de l'étudiante au niveau de sa pratique de jiu jitsu brésilien dans plusieurs différentes académies et

dojos va permettre l'utilisation de contacts afin d'avoir des discussions avec les propriétaires en soi. C'est avec une utilisation de ces contacts que les participants ont été trouvés et recrutés pour cette recherche. Toutefois, comme le mentionne Gaudet et Robert (2018, p.128), les informations des participants potentiels ne seront pas directement mentionnées par souci de confidentialité et puisque ceux-ci n'ont pas donné leur consentement à ce que celles-ci soient partagées. Les informations de la chercheuse sont ainsi données aux participants qui peuvent être intéressés par l'entremise des propriétaires ou contacts en soi (Gaudet et Robert, 2018, p.128).

Pour limiter la fatigue, telle que décrite par Savoie-Zajc (2008, p.351), les entrevues se déroulent sur une période maximale d'une heure trente (1.5 heure). Ceci pourra, par la concentration nécessaire lors d'entrevues semi-dirigées, permettre une acquisition de données efficaces, sans épuiser les participants (Savoie-Zajc, 2008, p.351). Ceci aidera aussi au souci et la prise en considération de l'aspect psychologique et particulier des vétérans qui peuvent avoir des difficultés de concentration à long terme s'ils ont des diagnostics sous-jacents (Anciens Combattants Canada, 2016).

Lors de l'entrevue, la chercheuse pourra mentionner à nouveau la pertinence de la recherche pour le travail social et décrire les objectifs de recherche, ceux-ci ayant déjà été mentionnés lors d'un premier contact avec les participants (Savoie-Zajc, 2008, p.351). De plus, la notion de la confidentialité des propos et l'accès restreint aux données recueillies par la direction ainsi que la chercheuse seront mis de l'avant afin de rassurer les vétérans (Savoie-Zajc, 2008, p.352). D'autant plus, la confidentialité des noms ou d'informations qui peut identifier les individus sera modifiée afin de conserver l'anonymat (Crête, 2008, p.302). Selon Crête (2008, p.302) ceci permettra une plus grande divulgation et un meilleur confort de la part des participants. Ceux-ci seront informés qu'ils peuvent, à tout moment, cesser l'entretien et se retirer de la recherche, prendre une pause, ralentir l'entretien, ou poser des questions auxquelles ils peuvent recevoir des réponses (Gaudet et Robert, 2018, p.132). L'enregistrement de la discussion sera ainsi confirmé par le participant avant de débiter, elle sera par la suite répétée afin d'avoir une preuve de ce consentement donné (Savoie-Zajc, 2008, p.352).

Afin d'établir un profil sociodémographique des participants, des questions d'ordre général s'ensuivent avant d'entrer dans le vif du sujet de la recherche (Savoie-Zajc, 2008, p.352). Malgré l'enregistrement, les participants seront informés qu'il est possible que la chercheuse précise certains sujets en prenant des notes lors des interactions (Savoie-Zajc, 2008, p.354). Cette clarification permettra de ne pas alarmer les participants si cette situation se produit (Savoie-Zajc, 2008, p.354). La fin de la rencontre pourra donner suite à une retranscription exacte de ce qui a été verbalisé lors des entretiens, soit sous la forme d'un verbatim (Savoie-Zajc, 2008, p.355). Ces précisions vont aussi donner lieu à la possibilité de noter les aspects non-verbaux, comme les attitudes, débits, gestuelles et autres indicateurs qui peuvent aider à la compréhension du discours et du sens apporté (Savoie-Zajc, 2008, p.355).

5.1 Composantes éthiques

Cette recherche demeure sensible aux enjeux et réalités des vétérans afin de ne pas reproduire une dynamique stigmatisante. Dans cette optique, l'étudiante chercheuse chargée de poser des questions aux participants, doit envisager de conserver une posture neutre lors de la cueillette de données (Doucet, 2002). Cette neutralité doit demeurer afin de demeurer axée vers la vision des vétérans (Doucet, 2002). Toutefois, la chercheuse ayant une vision féministe et membre de la communauté LGBTQ+ devra délaissier ses biais afin d'apprivoiser le discours des militaires qui, comme le démontre notamment la lecture de textes pour cette recherche, demeure avec une vision binaire et hétéronormative des relations. En ayant de ce fait conscience de ces différences et en les acceptant lors de l'entrevue, ceci pourra diminuer les réactions de la chercheuse, et ainsi diminuer la possibilité de changement au niveau des réponses des participants par le constat de ces mêmes réactions (Savoie-Zajc, 2008, p.355). Ce processus est nommé comme l'autoquestionnement par Dionne (2018, p.322), qui permet ainsi une remise en question de la posture spécifique du chercheur afin d'en prendre conscience, tout en étant d'en analyser, au préalable, les effets possibles sur la rencontre.

D'autre part, il est important de prendre en considération l'aspect temporel de la recherche, soit le contexte social précis dans lequel celle-ci est mise de l'avant (Savoie-Zajc, 2008, p.341). Savoie-Zajc (2008, p.341) précise: « ce qui a été entendu au cours de l'entrevue dépend du moment où la question a été posée et de l'état d'esprit de l'interviewé. » Les réponses des participants sont

donc le reflet de ces interactions précises, à ce moment précis, et elles ne sont donc pas le reflet de tous les sentiments des vétérans québécois (Savoie-Zajc, 2008, p.341).

Afin de limiter les biais de la chercheuse et conserver la vision primaire des vétérans, une deuxième lecture de la part du directeur de cette recherche pourrait être mise de l'avant. D'autre part, une discussion à la suite de la rencontre formelle avec les questionnements de la recherche serait nécessaire pour assurer le bien-être et l'état d'esprit des vétérans à la suite de la rencontre (Savoie-Zajc, 2008, p.354). Certaines ressources peuvent ainsi être proposées, comme des centres d'appels, afin d'offrir un support à l'extérieur du contexte de recherche, qui peuvent être utilisées au besoin.

Chapitre 6

Analyse des résultats

6.1 Composantes sociodémographiques

Tableau 6.1.1

Variables	Nombre de participants n = 7	Pourcentage (%)
Âge		
45 à 50 ans	2	29
40 à 44 ans	3	43
30 à 39 ans	1	14
< 30 ans	1	14
Genre		
Homme	6	86
Femme	1	14
Statut civil		
Conjoint de fait	2	29
Marié	1	14
Divorcé	2	29
Célibataire	2	29
Nombre d'enfants		
Aucun	2	29
1	2	29
2	2	29
3	1	14
Grade dans les FACs		
Soldat	1	14
Caporal chef	3	43
Caporal	3	43
Degré de scolarité avant les FACs		
Secondaire 3	1	14
Secondaire 5	2	29
Cégep (incluant DEP, AEC et	4	57

DEC)		
Durée de vie dans les FACs		
20 à 25 ans	2	29
15 à 19 ans	-	-
10 à 14 ans	2	29
5 à 9 ans	2	29
< 5 ans	1	14
Durée de vie depuis la libération		
15 à 20 ans	1	14
10 à 14 ans	2	29
5 à 9 ans	1	14
1 à 4 ans	2	29
< 1 an	1	14
Temps de pratique de jiu jitsu brésilien avant et/ou pendant les FACs		
10 à 15 ans	2	29
5 à 9 ans	1	14
1 à 4 ans	1	14
< 1 an	3	43
Temps de pratique de jiu jitsu brésilien après les FACs		
15 à 20 ans	1	14
10 à 14 ans	1	14
5 à 9 ans	3	43
1 à 4 ans	1	14
< 1 an	1	14
Statut de vétéran		
Vétéran de la force régulière et la réserve	5	71
Vétéran de la force régulière toujours membre de la réserve	2	29
Port d'attache géographique		

Région de Montréal	4	57
Région de Québec	3	43

Le tableau ci-haut permet d’englober plusieurs aspects sociodémographiques qui avaient été interrogés en début d’entretien avec chacun des participants. Au total, sept vétérans ont participé à cette recherche. Une colonne d’ajout des pourcentages offre une meilleure vision des résultats. Afin de conserver l’anonymat des participants, les valeurs numériques ont été élaborées en sections plus vastes.

Afin de mieux situer le lecteur à la réalité perçue lors des entretiens au niveau de la confidentialité et l’importance de l’anonymat pour ces participants, seul un d’entre eux a explicitement mentionné que son nom pouvait être divulgué pour cette recherche. Dans le même ordre d’idée, deux participants n’accordaient pas vraiment d’importance à ce que l’information mentionnée puisse leur être attribuée et que leur identité soit reconnue par l’entremise. Néanmoins, quatre participants ont verbalisé leur inquiétude à ce que l’information ne puisse leur être identifiée afin qu’il puisse s’exprimer librement au sein de ces échanges.

À ce sens, la majorité des participants avaient au-delà de 40 ans, soit 72% d’entre eux. D’autant plus, 86% d’entre eux s’identifient au genre homme ou masculin. Quoique cet appel de recherche ait été envoyé dans de multiples dojos et centres d’entraînement de jiu-jitsu brésilien à travers le Québec, ces valeurs pourraient démontrer une certaine homogénéité des vétérans. Afin de demeurer en cohérence avec ces données, le masculin sera employé afin de distinguer les participants dans leur ensemble afin de conserver l’anonymat de la seule participante de cette recherche. D’autre part, il importe de mentionner que le terme ‘genre’ dans cette question a suscité certaines discussions auprès de vétérans qui avaient besoin de précision sur l’orientation de celle-ci. Il est à considérer que la formulation n’était peut-être pas adaptée au vocabulaire des vétérans puisque ceci ne semblait pas être un langage à proprement dit ‘commun’ pour tous.

Au niveau des statistiques plus en lien avec la situation familiale, seul l’état civil de marié ainsi que du nombre d’enfants s’élevant à trois étaient des réalités pour un seul participant.

Toutefois, le nombre restreint de vétérans au sein de cette recherche pourrait expliquer ces éléments.

Au plan éducatif, 57% des répondants ont mentionné avoir fait des études collégiales avant d'entrer dans les FACs. Encore une fois à des fins d'anonymat, cette donnée inclut le diplôme d'étude collégiale (DEC), le diplôme d'étude professionnelle (DEP) ainsi que l'attestation d'étude collégiale (AEC).

Lors de leurs fonctions dans les FACs, 43% des vétérans ont reçu le grade de caporal-chef et le même pourcentage ont reçu le grade de caporal. Ceci concorde avec le nombre d'années desservies dans les FACs dans lesquelles seuls 43% des participants auraient eu moins de dix ans de services. À l'inverse, il est intéressant de distinguer que 29% ont répondu avoir été en service plus de vingt ans et le même nombre entre dix et quatorze ans.

En outre, les données en lien avec la durée de la libération étaient très diversifiées, allant d'un participant ayant été libéré depuis moins d'un an, à un autre ayant quitté depuis une durée entre quinze et vingt ans. Ces mesures variables pourraient donc offrir une vision diversifiée des vécus des vétérans dépendamment de leur nombre d'années depuis leur sortie des FACs et possiblement offrir une analyse plus riche de leur perception.

La pratique de jiu-jitsu brésilien durant ou avant les années de service était plutôt variable, quoique 43% des participants aient eu moins d'une année de pratique. En contrepartie, 29% avaient entre dix et quinze années d'expérience, ces résultats pourraient avoir un lien avec les divergences dans le nombre d'années dans les FACs énoncées plus haut. De plus, les années de pratique à la suite de la libération était variable, à l'exception de 43% des participants ayant répondu avoir eu entre cinq et neuf années d'expérience dans ce sport.

À la suite des échanges avec les vétérans, certains éléments semblaient avoir une pertinence quoiqu'ils n'avaient pas été questionnés lors des entretiens. Il s'avère que 29% des participants étaient des vétérans de la force régulière, mais étaient actuellement membres de la réserve. Cette donnée particulière a été divulguée par certains participants, mais puisque ceci n'a pas spécifiquement été questionné parmi tous les vétérans, il est difficile d'identifier si ceci reflète la

réalité vécue. Tout de même, le statut de vétéran était attribué à ces individus et, par souci d'intégrer les différents vécus de chacun, ces derniers ont été inclus dans cette recherche.

Au niveau de l'aspect géographique des différents vétérans, la localisation a été séparée en deux champs, soit la région de Montréal et la région de Québec. Ces territoires étant vastes et regroupant plusieurs secteurs dans leurs grandes régions métropolitaines permettent un aperçu de la diversité des participants, tout en assurant de conserver leur anonymat. En tout, 57% étaient en provenance de la région de Montréal et 43% de la région de Québec, offrant ainsi une vision de différentes bases militaires.

6.2 Processus de transition

La transition des vétérans était un aspect crucial de cette recherche dans laquelle plusieurs questions se regroupent. Tout comme mentionné en début de texte, ceci a permis d'obtenir un portrait global des perceptions des participants pour comprendre comment ce processus était vécu et compris. Une majorité des répondants (57%) se tournaient vers un vocabulaire positif lors d'échanges sur ce processus de transition. L'utilisation de termes comme 'super facile,' 'bien été,' 'pas été compliqué' et 'bien passé' permet d'établir que certains avaient un parcours de transition qu'ils décrivent comme étant positif. Dans cette optique, ces participants avaient été libérés depuis seulement quelques années, avaient été dans la réserve contrairement à la force régulière où ils avaient des contacts externes en vue de perspectives d'emploi.

Selon certains, des échanges avec des civils auraient eu des effets bénéfiques par un détachement des FACs qui aurait facilité l'intégration à la suite de la libération. Plus précisément, pour un participant, discuter avec des proches était très aidant:

Tu vois, je parle faque pour moi ça a été un exutoire pis j'ai commencé à appeler ma mère plus régulièrement (...) On échange beaucoup, ça a été... Ça a solidifié beaucoup mes relations familiales.

Le contact externe offrait une aide au niveau des communications, même lorsque l'individu était encore en service dans les FACs. D'autant plus, ces liens pouvaient offrir une tout autre perception du vécu dans l'armée :

Souvent j'arrivais avec des gens et je trouvais ça intéressant parce que y'a une perspective plutôt naïve de ce qu'est l'armée faque on s'en va pas dans le... côté très eh... Intense, deep, des problématiques mentales et tout faque on restait de surface (...) je m'en vais pas dans "ouai mais c'est tough dans ma vie" rien de ça c'était plus on allait dans la joie, avec une bière (...) donc je raconterai pas ce que je vis, mais plutôt hyper stimulé dans le sens d'un film pis c'est comme Rambo pis on trippe.

La vie au sein des FACs pouvait ainsi avoir un nouveau sens lors de ces interactions, créant ainsi un autre type d'exutoire comme le mentionnait un participant. Il demeure cependant important de concevoir que malgré ces contextes amicaux, un participant rappelait 'c'est comme tellement deux mondes différents' entre les civils et les vétérans.

D'un autre côté, un peu moins de la moitié des participants utilisaient un vocabulaire à connotation négative pour décrire leur transition par des termes comme 'hyper difficile,' 'difficile' et 'un autre combat.' Ces vétérans avaient été libérés des FACs depuis plusieurs années et avaient tous été dans la force régulière. Tous avaient reçu un diagnostic de trouble de stress post-traumatique ou un diagnostic connexe et deux d'entre eux ont mentionné avoir été déployés dans des contextes de guerre lors de leurs fonctions. Un participant a indiqué se sentir comme un 'extraterrestre' lors de sa sortie, expliquant le dépaysement à la sortie des FACs.

Pour tous ces participants, la différence de vécu et de vision ressortait dans leur discours. Un participant mentionnait un étonnement lors de sa transition qui était '*de réaliser que c'est pas tout le monde qui ont passé au travers de ce que j'ai vécu.*' Dans le même ordre d'idée, un autre participant a renchéri:

Donc quand je parle avec un civil, mais le civil, il est pas endoctriné. Il n'est pas habitué à des horaires, des gros horaires fixes (...) T'sais vous avez des défis, mais

nous autres on vit des défis euh assez intenses pis ça s'applique mal dans le civil aussi.

Ce participant démontre des divergences au niveau des vécus qui peuvent avoir un impact sur la compréhension de la réalité des autres. Cette vision pourrait ainsi avoir un effet sur la perception des civils comme le démontre le discours d'un autre participant:

Payer ses taxes à temps, pas faire d'excès de vitesse, de - d'avoir des soucis de performer en avant d'une foule ou de faire un, j'sais pas moi, un exposé oral à l'école (...) t'sais j'trouvais que c'était banal contrairement de dire « Ok on se prépare (...) on sait qu'on va tuer des gens pis on sait qu'on va peut-être avoir des gens qui vont se faire tuer de notre côté. »

Ce même participant a élaboré ce point en expliquant les divergences au niveau des méthodes de communications :

Dans l'armée, les gens sont beaucoup plus directs et straight to the point, dans le civil, ben faut faire un petit peu plus attention à c'qu'on dit, les gens peuvent être plus offusqués pis c'est ça t'sais les gens sont pas tous non plus entraînés comme des soldats. Bon, les types de leadership applicables dans le civil c'est pas les mêmes que dans l'armée.

Les méthodes pour s'exprimer ont ainsi un effet, selon ce participant, un autre a ajouté des difficultés que ceci peut apporter spécifiquement en lien avec les liens familiaux:

J'étais trop méchant, j'étais trop euh- dans le fond, j'étais trop allumé hein. Sauf que je répondais agressivement, je répondais euh mes agissements étaient agressifs, tout était euh, mettons, lumière rouge. Je n'arrêtais pas.

La vie familiale pouvait ainsi être affectée par le retour à domicile à la suite de la libération, ces participants ayant eu des expériences plus difficiles de transition avaient presque tous des enfants à ce moment. Ce participant ajouta:

Pis la famille, ben, eux autres, ils- ils sont contents de te voir, mais ils ont beaucoup de difficultés à s'adapter parce que euh nous autres, on s'adapte pas à ce qu'on en revient dedans. Ça prend des années avant d'être capable de se réadapter.

Cette transformation de l'individu peut s'exprimer de différentes façons, un participant expliquait bien ce processus d'évolution vécu lors des fonctions dans les FACs et par la libération:

J'ai mûri beaucoup en comprenant beaucoup de choses. Hm... Étant moins peut-être "petit-gars" quand tu sors de là, j'avais... Ça paraît dans le visage souvent chez les militaires, je suis rentré avec une face babyface un peu je suis sorti de là y'avait pu de babyface. Ça te rentre dedans.

Au-delà de l'apprentissage par l'exposition à des réalités distinctes, ceci pourrait avoir des effets sur l'analyse du vécu. Un participant a expliqué: '*T'sais les liens communs qu'on avait étaient plus les mêmes, j'avais plus cette affinité-là pour eux autres.*' Dans ce même ordre d'idée, un autre participant a élaboré sur un point positif d'appréciation et de volonté de vivre:

T'sais la vie étant ce qu'elle est, euh j'veux dire y'a du monde qui meurt, des accidents, j'veux dire y'a des tristesses pour du monde qui ne le méritent pas donc c'est plus dans cette nuance-là pis quand moi je suis sorti ça m'a beaucoup dit "crime, t'es encore vivant, t'as eu des combats là-bas, mais t'es chanceux"

6.3 Perceptions du jiu-jitsu brésilien

La transition est perçue comme une étape importante pour ces vétérans, toutefois cette recherche qui entrevoit l'utilisation du jiu-jitsu brésilien comme méthode d'intervention nécessite une compréhension de leur perception de ce sport.

Pour décrire dans son ensemble le jiu-jitsu brésilien, quatre participants ont chacun élaboré une définition précise de leur vision de celui-ci. Pour un d'entre eux, c'est un '*sport de combat de*

grappling parce qu'on peut mettre nos mains sur l'adversaire. ' Pour un autre, un comparatif a pu être fait avec d'autres sports pour expliquer sa vision du 'sport de contact':

J'appelle ça un sport de contact et non pas un sport violent. Oui, c'est vrai je me battais, mais reste que j'trouve ça plus violent un coup de bâton dans les chevilles dans un sport où faut mettre la rondelle dans le but que deux personnes entraînées qui savent qui vont aller se battre et qui vont recevoir des coups de poing. Faque en tout cas au-delà de juste la première image, tu peux découvrir autre chose que juste l'image comme telle de la violence.

La notion de cette violence a été partagée par un autre participant expliquant que la vision de 'l'art martial d'auto-défense' qui a été élaboré par un autre participant comme aidant au contrôle de soi et de l'autre:

Un art martial qui va être sur le contrôle de ton corps, le contrôle du corps de ton adversaire. (...) un besoin qu'ils apprennent comment leur corps marche et comment le corps de l'autre marche. Ils ont fait du judo, là y font du BJJ (Brazilian jiu jitsu) , y font pas d'arts martiaux qui ont des frappes.

Parmi la pratique du jiu-jitsu brésilien tous les participants ont émis des commentaires sur l'univers constituant et entourant ce sport. Plusieurs termes sont ressortis au sein des participants comme la 'famille,' la 'fraternité,' une 'communauté' et du 'fun.' En tout, deux participants par terme ont verbalisé ceux-ci à travers leur discours, indiquant une unanimité sur l'aspect de cohésion et de plaisir au sein de leur pratique de jiu-jitsu brésilien.

L'aspect de la libération du jiu-jitsu brésilien a été mentionné directement par deux participants, toutefois cinq d'entre eux ont partagé ce point de vue comme le démontrent les extraits suivants:

Quand tu pousses au max, à un moment donné, tu- l'agressivité tombe pis, tout tombe, pis là, tu réapprends à t'amuser, puis à avoir du plaisir avec le monde.

Ça me libère tellement d'adrénaline que à la fin je me sens bien, je me sens qu'on dirait comme je me sens plus calme, je me sens comme moins, moins enrager

Toutes mes frustrations de la journée que j'ai pensé à des affaires que j'ai faite ou que j'ai pas faite, whatever. Quand je vais sur le tapis, tout est libéré là. Parce qu'on- on a tellement de défis un jour que tu oublies toutes tes affaires. Quand tu pars, tout est laissé là.

C'est qui est important pour moi c'est la tête t'sais faque quand j'vais là c'est pour me vider la tête pis ça fonctionne bien faque... Tu peux te surpasser, tu peux, tu peux y aller mollo t'sais les gens t'respectent là-dedans faque.

On dirait que tout relâche pis. (...) t'es tellement en colère ou t'as de la colère durant la journée quand t'arrives là ben tu - à la fin tu l'as évacuée là. (...) Sans nécessairement c'est pas de foncer sur l'autre pis d'y faire mal, mais t'as tellement combattu, t'sais après 20 minutes t'es mort là faque t'sais même physiquement pis psychologiquement ton cerveau y est y est plus down là.

Pour ces participants, cet art martial a donc eu plusieurs bienfaits afin d'évacuer et relâcher certaines émotions vécues durant la journée. La notion du respect des autres à travers les limites du vétéran dans sa pratique permet de constater que le respect tel qu'il a été mentionné par 57% des participants peut refléter le respect d'autrui par ce sport, mais aussi le respect des autres face à soi. Ceci pourrait avoir des effets bénéfiques sur la réinsertion, surtout qu'un autre participant avait aussi mentionné le plaisir retrouvé lorsque les énergies retombent à la suite de combats. Par cette notion du plaisir, le jeu efficace a été ciblé comme mention particulière par un participant :

On a des règles pis on peut s'laisser aller au travers de ces règles-là pis le sport devient plus un jeu. Ça reste un jeu énormément qui est efficace pis une autre façon aussi que je vois le jiu-jitsu c'est un sport d'efficacité.

Dans un autre ordre d'idée, la notion de respect a aussi été décrite par un participant comme étant reflétée dans les compétitions de jiu-jitsu brésilien et avec l'utilisation d'une pratique particulière en début de combat par la poignée de main.

C'est du monde qui sont t'sais le style de la communauté de jiu-jitsu brésilien c'est vraiment chill. C'est relaxe. Pis hey, tout le monde est ami. Y'a pas... Oui, y'a des guerres des fois entre équipes, mais y'a pas de grosses rivalités comme telles. T'sais quand j'avais me battre dans la compétition contre quelqu'un, je lui en veut pas. T'sais c'est vraiment... C'est amical pis c'est un des seuls sports qui commencent avec une poignée de main. Le respect est super bien implanté.

Parmi les différentes terminologies décrites par les vétérans, la confiance et la patience ont été mentionnées par deux participants en particulier. Un de ces participants a pu préciser l'évacuation de la colère par les combats, mais a aussi pu décrire une maîtrise de celle-ci:

Le jiu-jitsu ça aide beaucoup à la confiance en soi, ça aide beaucoup aussi à la patience pis beaucoup à la maîtrise de la colère aussi parce que t'sais des fois l'orgueil - l'orgueil mal placé tu - parce que veux veux pas à la fin des techniques on a droit à des « combats » qu'on appelle t'sais dans dans l'respect de l'autre puis c'est sûr que quand tu perds, quand que t'sais l'orgueil elle monte pis t'sais ça aide beaucoup à la gestion de l'orgueil pis de la colère t'sais souvent le monde quand qu'ils vont là c'est parce qu'ils ont un peu une colère refoulée

Un autre participant a sommairement élaboré sur cette maîtrise des émotions par ce sport: 'canaliser leur énergie, apprendre à se calmer, apprendre à pas t'sais c'est ça. Je trouve à maîtriser leurs mauvaises énergies t'sais.' D'autant plus, l'aspect de la violence a été expliqué par un participant en lien avec cette maîtrise:

Donc le but en jiu-jitsu brésilien c'est pas juste d'être violent avec ton adversaire pour le détruire non, c'est d'utiliser la violence de manière contrôlée, canalisée pour être capable de maîtriser ton adversaire et de le soumettre sous contrôle.

Dans cet extrait, le vétéran est en mesure d'expliquer la violence comme étant une mesure de contrôle pour assurer des soumissions dans les combats, mais elle permet, comme mentionné ci-haut, une confiance comme l'exprime un autre participant:

Quand t'as quelqu'un qui est comme écrasé pis t'sais il va commencer les arts martiaux, t'sais pas nécessairement pour se battre, mais y peut savoir que si y'arrive quelque chose ben y sait quoi faire. Donc spa une question de savoir se battre, c'est une question d'être plus capable de se défendre si y'arrive quelque chose. C'est très bon sur la confiance vraiment.

La confiance lors d'une situation dans laquelle un individu doit se défendre a de plus été abordée par un autre vétéran dans sa capacité à respirer et réfléchir même en contexte d'agression ou d'émotions de colère :

Ça te met en confiance. (...) admettons quelqu'un - s'il veut m'agresser n'importe quoi, ben t'sais regarde écoute ça donnera rien. Dans une vraie situation ou n'importe quand que ça arrive que quelqu'un me met en colère, ben t'sais faque j'apprends à me forcer. Ok là respire, respire, pis prends des respirations c'est pas grave. Pis la personne a pas le contrôle sur toi t'sais.

Les multiples échanges avec les participants ont permis un recensement commun de l'orgueil ou l'ego par la moitié des participants, surtout par le comparatif entre les combattants en termes de gabarit physique :

Se rendent compte que t'sais leur force peut pas tout le temps les sortir de la situation, que y'a du monde même s'ils sont plus petits ils sont capable de les maîtriser ça leur fait tellement peur, ça les choque tellement. T'sais choquer dans le sens fâcher, ça les fâche, que ce monde-là on les revoie plus jamais là t'sais. Je trouve que c'est tellement, c'est d'apprendre à justement, à persévérer.

La force est plutôt décrite par ce participant comme étant nuisible puisqu'elle peut créer une peur par l'incompréhension d'avoir été soumis par des partenaires plus petits en termes de

poids et de gabarit physique. D'autant plus, un participant a précisé, par cette perception de la force, des caractéristiques requises pour le pratiquant de jiu-jitsu brésilien:

C'est quelqu'un qui doit être très capable d'analyse de ce qu'il fait, parce que moi les gros qui étaient juste dans la force ont jamais duré, parce qu'ils faisaient toujours la même chose, pis un moment donné on apprenait de leurs choses, faque nous on venait à adapter pis à ramener le jiu-jitsu. Pis tu te rends compte que chaque mouvement, chaque approche, tout est bon, mais dans certaines situations spécifiques.

Pour ce participant, l'analyse de la situation et la capacité d'adaptation avaient une grande importance qui a été partagée par un autre participant par un comparatif avec un jeu d'échecs:

J' décrirais ça comme un jeu d'échecs. Tu places tes pions, donc tu fais un mouvement et faut que tu penses 2-3 moves en avance. Parce que t'sais une clé de bras d'une ceinture blanche ou d'une ceinture noire, c'est pas mal la même chose. Le bras plie pas plus quand t'es ceinture noire du mauvais côté, c'est juste la manière que tu vas aller la chercher, les connaissances que t'as pour passer 2-3 mouvements en avance. Les échecs c'est la même chose, tu vas placer un pion, que l'autre fasse ça, c'est une stratégie que tu fais pour faire, pour piéger ton adversaire sur une stratégie que t'as.

L'aspect de stratégie et d'analyse de la situation, mais aussi de soi, du ressenti et du corps prend tout son sens par cet extrait qui a été corroboré par une autre personne:

T'sais dans le sens que pour aider la gestion des émotions c'est ça (...) souvent pendant un combat ben t'sais on doit passer par toutes sortes d'émotions. Hey là je suis pris, je suis pris, je panique. De comme être capable de wow respire t'sais, t'sais apprendre à gérer sa respiration.

Le combat peut ainsi susciter plusieurs émotions variables que le combattant doit surpasser afin de basculer vers cette capacité d'analyse. L'individu peut de ce fait modifier sa perception de son vécu comme le démontre un autre vétéran:

*C'est toi qui vas décider de comment tu vois les choses, pis comment tu vas agir.
Faque je trouve que vraiment que t'sais le fait de prendre confiance en toi-même
ça aide vraiment.*

La confiance peut donc être vécue tout au plus par cette capacité de se réguler et de bien respirer à travers les défis, comme l'ont élaborée deux participants par la mise en place de solutions :

*Moi, c'est ce que le jiu-jitsu m'a amené, à me calmer, puis à faire face à mes défis,
puis à régler mes défis avec facilité. Oui. Parce que dans le jiu, tu es toujours
confronté avec- avec des barrières pis il faut que tu trouves des solutions.*

*Là t'es dans un combat t'as des clashes, là il y a toujours une solution parce qu'ya
pas de frappe, en ayant une frappe, n'importe qui qui à moins de talent peut t'en
lancer une te knocker pis tu tombes. Icitte c'est impossible, quelqu'un qui à moins
de talent que ton talent peut pas te prendre une soumission pas rapport (...) il y a
toujours une solution ou tu peux t'en sortir, mais il faut que t'utilises ta tête pis les
bonnes choses. Mais y'a toujours toujours toujours une solution. En étant plus petit
c'est pour ça que...en étant plus gros quand tu domines, domines, domines avec ta
force pis t'es si t'es ça, ça va. Mais si ta force est pu là, quesse tu peux faire? (...)
j'ai utilisé d'autres solutions, pis je me dis si j'applique la force plus si plus ça, les
combinaisons pis là ça complexifie, pis là ton jiu-jitsu devient tellement complexe
les gens savent même pu ou t'es parce que t'es capable de conceptualiser ça dans
des espaces qu'ils ont pas vus.*

Ces deux témoignages démontrent une adaptation aux différentes barrières et obstacles vécus lors des combats, en plus de développer des compétences au-delà de la force physique afin d'être en mesure d'élaborer des solutions plus complexes afin de surprendre l'adversaire. D'un

autre côté, par cette complexité du développement des compétences de combat, ce partenaire de combat peut se développer et apprendre, comme l'indiquait un autre vétéran:

Si j'te fais une clef de bras pis tu décides de pas abandonner, t'sais c'est sure que si t'abandonnes pas, j'arrêterai pas de la faire, donc t'sais c'est ça aussi, c'est un sport qui est très sur l'humilité, parce que te faire passer un K-O (knock-out) ouf okay tu t'es fait pincé, mais tu te fais passer une soumission pour te faire contrôler, c'est très dur sur l'ego pis la fierté personnelle, parce que là tu te dis 'ah, je me suis faite avoir.' Mais quand tu fais la paix avec ce sport-là, quand tu fais la paix avec le jiu-jitsu, pis à place de te fâcher, ben tu te renseignes sur comment il s'est rendu à cette place-là, comment il s'est rendu à te prendre, ben c'est là que tu vas améliorer tes connaissances.

L'acceptation de la perte du combat par l'humilité, telle qu'exprimée par deux participants, peut aider au développement de soi et à la croissance des connaissances, permettant une vision tout autre de la notion de perdant et gagnant à travers les combats comme l'explique un autre participant:

Même si j'pense être rendu au top, y'a toujours quelqu'un qui peut me battre, t'sais. Faque c'est bon parce que t'apprends à laisser ton humilité à la porte t'sais. T'es comme « ok » pis à un moment donné t'apprends à voir que c'est beaucoup d'apprentissage pis ça ça peut prendre du temps là, ça peut prendre plusieurs ceintures avant d'apprendre ça, que c'est bon vouloir être combatif, c'est bon de vouloir gagner dans l'gym, mais c'est pas important que tu sois lui qui gagne tout le temps dans l'gym pis si tu veux vraiment apprendre à un moment donné tu vas juste rouler pis tu vas t'en foutre de te faire comme - ben c'est pas vrai que tu vas t'en foutre, mais c'est pas l'important c'est pas qui qui s'est fait taper, c'est qu'est-ce que t'as appris quand tu t'es fait taper pis après ça comment tu fais pour essayer de pas te faire taper pis t'essayes des trucs.

Selon cet extrait, l'apprentissage est d'une plus grande importance par une croissance constante en comprenant que les défaites peuvent permettre un avancement de l'individu.

6.3.1 Comparatif entre FACS et jiu-jitsu brésilien

Ce cheminement des vétérans de cette recherche dans leur transition a été analysé par des comparaisons entre leur vécu au sein de leur service militaire et du sport qu'est le jiu-jitsu brésilien. Un premier constat partagé par deux participants a été le système de grade de ceinture qui peut avoir des similitudes avec les grades dans l'armée. Un d'entre eux a aussi pu comparer les compétitions de jiu-jitsu brésilien avec les déploiements que peuvent vivre certains militaires. Ceux-ci vont ainsi avoir des pratiques de combat, tout comme les combats de 'rolls' dans ce sport de combat, jusqu'à l'arrivée de la compétition ou du déploiement. L'aspect physique et du dépassement de soi ayant une importance particulière a été détaillé par deux participants:

Donc ça aide beaucoup pis t'sais veux veux pas dans l'armée c'est comme si tu vas là c'est sûr que tu vas bouger, y va s'passer quelque chose, c'est tout le temps difficile (...) Ben t'sais c'est quand même un peu la même chose au jiu-jitsu là c'est pas un sport - ben pas que c'est difficile, mais c'est complexe là t'sais c'est quand même complexe, mais c'est intéressant là. (...) Des défis. Pis c'est ça que je recherche là donc... (...) Dans l'armée c'est c'est tout le temps des défis

Pis ça c'est une mentalité que dans, beaucoup dans les forces aussi. T'sais tu donnes tout tout tout jusqu'à la fin faque-bon ça fait des gens orgueilleux là, mais... faque c'est ça dans les arts martiaux moi c'est ça qui m'a beaucoup aidé c'est que j'me suis conditionné à dire « Regarde : discipline, ça c'est super important, mais pas c'est pas de la discipline faite par quelqu'un d'autre, c'est de l'autodiscipline pis quand que j'ai engagé, t'sais j'me suis donné un but, j'm'en vais atteindre mon but. »

Le jiu-jitsu brésilien peut reproduire la nécessité de bouger, mais à haute intensité par des défis particuliers, sans toutefois avoir une structure trop rigide. Ainsi, le combattant de jiu-jitsu peut, contrairement à son service militaire, avoir plus de flexibilité au niveau de ces choix comme

le mentionnait un participant: *‘C’est sûr là t’sais tu t’fais pas crier dessus, tu y vas plus à ton rythme contrairement à l’armée, t’sais l’armée c’est pas tu fais ça comme tu veux là. Donc c’est plus ton rythme.’* L’activité retrouvée dans l’armée a toutefois été décrite comme étant plus que seulement au niveau physique et de sport:

J’ai toujours trouvé c’était très similaire à un moment de panique que tu peux vivre dans l’armée, comme quand tu te fais tirer dessus ou tu dois être ultra actif physiquement, ultra prêt, ultra alerte, mais que ton cerveau doit se mettre à réfléchir en mode, comme si y’était posé dans une tempête, dans l’oeil du cyclone. Il faut que ta tête, si a fonctionne à cent mille à l’heure pis dans toutes les directions, comme quand t’es à guerre tu regardes partout, t’es très alerte, mais tu regardes partout. (...) C’était des gars très sharps mentalement, toujours à l’affût. Faque pour moi le jiu-jitsu brésilien c’t’un peu ça, pis ce qui est vraiment intéressant c’est que c’est ultra stimulant mentalement

Ce passage permet de mieux comprendre que l’analyse discutée au niveau du jiu-jitsu brésilien peut avoir un lien avec la volonté de retrouver ce qui est vécu dans certains contextes de l’armée. En effet, certains vétérans ayant été en contexte de guerre peuvent avoir eu un besoin de développer des compétences psychologiques en contexte d’urgence et donc de trouver des solutions rapidement dans des contextes de combat. Ceci pourrait expliquer un besoin exprimé par un autre participant de devoir se battre lorsqu’il est sorti des FACs:

J’ai besoin de me battre. J’ai besoin de sortir cette colère-là. Pis, c’était pas nécessairement de me battre, de crisser des volées aux gars. C’était juste le fait de me battre, que je mange une volée ou pas, c’est un besoin que j’avais. J’en avais vraiment ben encore aujourd’hui, j’en ai besoin.

Ces combats de jiu-jitsu vont avoir une similitude avec les FACs dans lesquels la notion de se prouver et d’être vraie envers sa personne peut être décrite par la phrase d’un participant expliquant que *‘le matelas ne ment pas’* qu’un autre a pu corroborer:

Tu te prouves pas avec des paroles au jiu-jitsu au même titre que dans l'armée tu peux pas t'prouver avec des paroles là t'sais tu peux parler autant que tu veux, faire du bla bla dans l'armée, mais à la fin on va regarder combien de temps t'es capable de marcher avec combien de livres sur ton dos pis t'es-tu capable d'être t'sais de survivre dans l'bois, t'es-tu capable de détruire un ennemi, t'es-tu capable d'organiser une tactique pour être capable de - de faire ces choses-là.

Dans cette optique, le combat tant au sein des forces que du jiu-jitsu brésilien permet un respect mutuel par les capacités démontrées entre les membres comme l'a exprimé un vétéran:

Il y a la fraternité immense. Parce que là tu viens d'te battre avec quelqu'un. T'sais faque on peut se regarder dans face, se serrer la main, c'est comme dans l'armée, t'as combattu à côté de ce gars-là, que tu l'aimais ou pas, j'ai du respect parce qu'on s'est battu. Faque icitte quand tu te bats avec l'autre pi tu sais qui t'en as donné pour ton argent, la tu sais que t'as bien faite, toi pi moi on à beau pas s'aimer, mais on va se respecter. Cette notion-là de fraternité elle est extrêmement là, ya beaucoup de support, pi c'est un sport, vu que c'est de combats, on fait pas semblant de pas suer, pi on met nos mains dans nos ceintures pi on casse des planches de bois.

Cependant, bien au-delà du combat en soi, un participant a expliqué qu'une connexion semblait être perceptible parmi les militaires autant que les pratiquants de cet art martial:

on s'en rend compte là aussi tôt qu'on voit un frère d'armes - Osti on l'connait même pas là, pis tout de suite ça soude, tout de suite ça soude pis dans le civil là ça marche jamais ça t'sais. Faque, ben au BJJ, c'est un peu le même - La même chose qui se passe.

6.3.2 Transfert de connaissances du jiu-jitsu brésilien

Les acquis du jiu-jitsu brésilien en soi ont eu des avantages qui peuvent avoir une influence sur la transition de la vie militaire à la vie civile. Toutefois, le questionnement de cette recherche

au niveau des transferts de connaissances dans d'autres sphères de vie a permis de cibler certains éléments communs aux vétérans. En fait, 43% d'entre eux ont mentionné avoir une meilleure discipline de vie et 29% d'une plus grande structure. Cet aspect de la structure a pu être élaboré par un participant:

Je suis beaucoup plus euh structuré dans mes affaires. Je suis moins à gauche pis à droite. Quand je suis sorti, j'étais une balle de ping-pong. Je ne savais pas où ce que je m'en allais euh, je faisais pas mes affaires que j'aurais dû faire. T'sais, en faisant les arts martiaux ben, ça m'a restructuré.

La transition pour ce participant a ainsi été vécu difficilement par un manque de structure qu'il a pu retrouver par ce sport, un autre vétéran a pu expliquer le vécu de certains :

Crise dans l'armée on te demandait d'avancer toujours, no matter what on te demande d'avancer, pis là crise la seule affaire que tu fais c'est stagné pis de regarder les murs. (...) Ça peut pas être sain d'esprit, ça pourra jamais être sain d'esprit.

La sortie des FACs a donc pu avoir un effet de perdre plus que la structure, mais aussi une vision pour continuer à avancer. Ce participant a pu continuer à ce sujet en indiquant: *J'étais plus dans le sous-sol en attendant le combat le soir. Je regardais les murs toute la journée et là je me sentais plus depressed mais y'a toujours le combat qui me gardait le soir, qui me tirait.* Le combat était donc une source de motivation, malgré le manque de structure au courant de la journée lors de la transition de ce vétéran. Les combats avaient une certaine valeur, un poids qui aidait à retrouver un sens:

Au moins tu sais que tu t'es battu. Au moins tu sais crise que tu t'es battu et que t'es capable de te lever. T'es brisé, mais tu te bats. C'est ça qui m'a gagné beaucoup de confiance. J'suis brisé, mais je me bats. J'suis cassé, j'suis brûlé, j'suis fait, mentalement c'est shaky mais tu te bats, tu te dis crise au moins dans ma journée y'a quelque chose je me suis dit "crise au moins j'l'ai faite à fond."

Dans cette perspective, l'individu peut se permettre de pousser ses limites et retrouver une confiance par sa capacité d'aller de l'avant dans des épreuves difficiles tout comme le mentionne un autre participant :

Est-ce que je m'améliore moi-même face à moi ? Est-ce que je suis meilleur que la veille ? Moi c'est de même que je prends ça. Mais ça fait mal, quand l'autre m'a cassé la dernière fois je suis parti chez nous, mais j'avais comme un sourire, en étant comme fâché, j'ai comme un sourire, j'ai dit "ouain, c'est ça la réalité." Pis j'aime ça faire face à la réalité (...) C'est pour ça je trouve que le jiu-jitsu je trouve c'est vraiment une affaire qui te met face à ta réalité parce que c'est à tous les jours. T'es brûlé ? Tout le monde s'en sacre que t'es brûlé, y vont quand même essayer de te casser donc fait de quoi pour essayer de t'en sortir comme dans la vie en général. Il te manque une patte? Lève-toi pis, avance.

L'aspect fonceur des FACs transparaît dans ce discours afin d'avancer, de se sortir de contextes et situations difficiles, d'autant plus que la notion de faire face à la réalité permet de mieux comprendre que l'art martial ramène le vétéran dans son vécu immédiat. Par cette réflexion de la vie actuelle du vétéran, celui-ci peut modifier certaines habitudes puisqu'il entrevoit des bienfaits de son entraînement comme le mentionne un autre participant:

« Crime, qu'est-ce que j'peux faire de plus pour être meilleur dans le cours? ». Là tu vas tu réalises, là tu vas structurer ta vie, là tu vas meilleur - tu vas mieux manger, tu vas mieux dormir - parce que t'auras pas le choix. (...), Mais t'sais l'alcool nuit dans mes performances en jiu-jitsu pis j'ai tellement besoin de ces performances, ces performances-là m'amènent tellement quelque chose de plus que j'fais juste pas boire.

La notion de se retirer des contextes de consommation de drogues et d'alcool afin de pouvoir mieux performer dans le sport a été abordée par deux participants. L'influence du sport sur leur vie a permis de minimiser et même éliminer certaines habitudes entreprises à la suite de la libération qui peuvent avoir un impact négatif sur l'individu. Il est important de mentionner que

quatre participants ont effleuré le sujet d'une consommation ultérieure, mais seulement deux d'entre eux ont fait un lien avec l'entraînement du jiu-jitsu brésilien. Le lien de causalité entre cette modification d'habitude de vie devra toutefois être étudié au sein d'une autre recherche.

La notion du moment présent apporté par le combat peut toutefois mener à d'autres aspects 'd'introspection' comme le mentionnait un vétéran: *'tu fais tellement face à toi-même tout le temps. À tes peurs, à tes propres problématiques, à comment tu penses.'* Cette analyse interne peut par la suite mener à ce transfert entre les sphères du jiu-jitsu brésilien à la vie commune comme le mentionnait un vétéran:

T'sais si t'apprends à être patient dans les arts martiaux, quand tu vas avoir des épreuves qui va falloir que tu développes ta - ta patience dans la vraie vie, même si tu l'as pas cette patience-là, t'as déjà fait le chemin.

L'apprentissage par l'art martial permet d'avoir un point de départ lorsque des situations ou émotions communes peuvent ressortir au quotidien, le combattant peut ainsi avoir confiance qu'il a déjà été en mesure d'agir à des moments similaires et trouver cette confiance.

Le combat peut parfois être difficile pour le combattant et être demandant, celui-ci doit donc développer des compétences particulières par la notion du flow:

« Tabarnak c'est tough là. » t'sais rouler pendant cinq minutes, mais, à un moment donné, tu trouves un flow t'es comme « Ok. J'ai encore, mon énergie j'le dépenserai pas tout en partant t'sais ou même si j'en dépense beaucoup en partant j'vais essayer d'avoir des positions dans lesquelles j'vais pouvoir comme récupérer un peu. » Ça, c'est ton flow t'sais, c'est ton flow de travail pis j'pense que c'est transférable dans la vie, t'sais.

La notion du *flow* explique bien un mécanisme pour continuer lors du combat, mais aussi de pouvoir prendre un rythme et, comme le mentionne un autre vétéran, de '*ralentir*':

Parce que j'suis en train d'les soumettre, ils veulent give up parce qu'ils ont plus de cardio. Là j'suis comme « Oui, mais fais juste ralentir. Continue à te battre, continue, abandonne pas de te battre. Fait juste continuer pis t'sais c'est pas grave t'sais au pire tu vas perdre. » Faque cette patience-là et cette persévérance-là tu peux la transférer dans ta vie aussi.

Ce discours permet de comprendre qu'un transfert de connaissances et d'acquis peut aussi se faire entre partenaires. Ceux-ci peuvent partager leur vision qu'apportent les arts martiaux afin d'encourager leurs partenaires à faire de même. Cependant, l'aspect de la perte comme mentionné n'est pas nécessairement négatif par l'acquisition de connaissances comme le rappelle un autre participant: '*des fois y'a des défaites qui sont comme des victoires, t'sais.*'

L'aspect de groupe du jiu-jitsu brésilien prend tout son sens lorsque, parmi les entretiens avec les vétérans de cette recherche, 57% d'entre eux ont pris un moment pour exprimer leur satisfaction face à l'enseignement de cet art martial. En effet, certains ont indiqué être instructeurs, tandis que d'autres ont mentionné assurer un transfert de connaissance indirect lors des cours de jiu-jitsu brésilien. Cependant, cette question n'ayant pas été précisée dans le guide d'entrevue ne permet pas de distinguer les participants ayant un titre d'enseignant et ceux le faisant de façon récréative. L'aspect du partage et du transfert de connaissance demeure tout de même intéressant et pertinent pour cette recherche. Un participant a indiqué ressentir une plus grande confiance en ses capacités et compétences par sa capacité de voir ces directives mises en action par d'autres pratiquants:

Pis, quand j'montre quelque chose à quelqu'un, pis qu'à la fin du cours y font un combat, y fait exactement c'que j'y ai montré, moi pour moi j'adore ça, ça me rend fier, y'à compris c'que j'lui ai montré dans un mouvement compliqué, mais d'la manière que je l'ai expliqué, j'ai été capable de vulgariser pour qu'y puisse le mettre en action.

Le partage de connaissances peut amener une certaine confiance en soi, mais elle peut aussi offrir une opportunité d'échanges et de discussions entre les participants:

Moi mon approche à moi c'est de c'est de rouler avec la personne, de lui montrer, de comme lui montrer le chemin pis (...) après le cours on- T'sais on chat, on discute t'sais pis « Hey tu pensais que t'sais tu pourrais faire ça comme ça, faire ça comme ça, comme ça, comme ça ».

Les combats peuvent donc favoriser un climat dans lequel les individus pourront échanger sur des techniques, mais un autre participant a pu apporter une autre ouverture aux discussions:

Quand tu partages quelque chose avec quelqu'un, quand tu partages soit une souffrance ou soit.. je trouve que tu développes un lien avec cette personne-là plus rapidement que t'sais (...) faire du jiu ou rouler avec quelqu'un pis t'sais c'est dur des fois. C'est mentalement, c'est dur physiquement, c'est dur. (...) tu développes un respect pour la personne pis tu développes un - T'sais ça créer des liens

Le partage d'une réalité commune ayant certaines difficultés et souffrances peut susciter une intégration à un nouveau groupe dans lequel le vétéran peut ainsi s'intégrer comme le mentionnent deux participants:

T'es mentalement physiquement épuisé, puis après, c'est là que tu commences à t'amuser. T'as tout laissé tomber (...) t'sais, on a tout laissé tout sur le tapis. T'sais, maintenant, on commence à parler de toutes sortes d'affaires, pis tranquillement, pas vite, mais tu te réintègres, tu recommences à rire et à avoir du plaisir.

Sortir de l'armée, mais l'armée sort pas. Ça reste que en faisant une transition avec le BJJ, de trouver une bonne école qui comprenne la réalité des, des militaires ou qui sont t'sais - juste t'sais une place que tu te sens bien. Tu te développes d'autres contacts qui sont des civils, qui sont même des fois d'autres anciens militaires, des militaires actifs. T'apprends à connaître d'autre monde.

Cette intégration peut être comprise comme étant plus facilitante au niveau des civils et pour développer un nouvel entourage à la suite de la libération des FACs. Ce dernier participant a exprimé une importance d'un contexte particulier d'entraînement où le vécu du vétéran sera

compris et que l'environnement sera propice à son développement. Ceci offre certaines pistes pour l'utilisation du jiu-jitsu brésilien comme méthode d'intervention qui sera développée dans la prochaine section de ce mémoire.

6.3.3 Jiu-jitsu brésilien comme méthode d'intervention

Le jiu-jitsu brésilien peut être compris comme ayant plusieurs bienfaits identifiés au niveau des vétérans lors des entretiens. Tous ont indiqué que ce sport pourrait être utilisé comme méthode d'intervention, mais 57% ont souligné l'importance d'un instructeur ayant certaines compétences et ont émis des propositions à cet effet.

Ils disent tout le temps dans l'armée, faut que t'aïlles une confiance en, en la personne qui t'instruit pis en l'instruction. Faut que t'aïlles confiance en, avec le coach, faut que t'aïlles confiance en son jugement. S'il dit écoute là c'est assez ça va faire, ben t'sais, telle personne qui blesse le monde, il va dire là c'est assez t'sais. Faut qu'y soit capable d'instaurer.

La vision particulière de l'armée projetée dans cette explication permet de mieux comprendre comment ces vétérans pourraient concevoir l'importance d'une structure lors des combats afin de ne pas avoir de blessés. Cependant, un autre participant mentionnait que ces directives devaient être émises avec '*bienveillance*' puisque certains peuvent avoir des difficultés à recevoir des ordres après des années de services dans les FACs. En ce sens, un participant clarifie qu'il doit y avoir une expertise particulière permettant un contrôle de l'environnement:

Moi j'pense que ça prendrait un prof expérimenté là. Justement pour avoir un bon contrôle de - de l'entourage là. (...) Mais, j'pense ça serait bien vu que ça aide beaucoup à la gestion. Moi j'pense ça aiderait beaucoup justement aux traumatismes à la gestion de reprendre une vie normale.

Ce type de pratique sportive pourrait donc aider les vétérans à gérer des traumatismes puisque, comme le mentionne un autre participant: '*Mettons là, tu veux pas remettre face à des traumatismes okay. Là on s'entend c'est du jiu-jitsu c'est pas comme remettre face à la guerre.*'

Ces deux participants semblaient donc indiquer qu'il ne pouvait y avoir de risque pour les vétérans ayant vécu des traumatismes. Ceux-ci n'avaient cependant pas vécu cette réalité. Deux vétérans ayant confirmé avoir reçu un diagnostic de trouble de stress post-traumatique ont abordé la notion de la 'panique' lors de leurs débuts dans ce sport:

C'est dur mentalement, t'sais la panique est là pis je suis comme « ah c'est l'enfer là » c'est l'enfer là littéralement. Je pogne une panique que c'est comme, t'sais je peux pas imaginer rien de plus horrible que ça quand - que le fait d'être pris, le fait de plus être capable de m'en sortir on dirait que c'est - Mais je le sais à c't'heure que, t'sais - que ça peut arrêter. Pis je fais comme « ok regarde on prend un break » là je suis prêt à recommencer, je suis prêt. Mais t'sais l'important c'est que je pousse un peu plus chaque fois, pis que je me parle chaque fois. Pis c'est d'être capable de me maîtriser.

Ces individus ont ainsi pu se retrouver dans des contextes d'expositions contrôlés par des situations dans lesquels ils se sentaient 'pris' jusqu'à ce qu'ils prennent conscience de leur pouvoir d'action et leurs capacités d'adaptation. Ce point demeure important au sein de cette recherche afin de prendre conscience que certains contextes particuliers comme des vétérans ayant des diagnostics particuliers pourraient avoir besoin d'un suivi supplémentaire et dans lequel cet art martial pourrait être entrepris progressivement. Toutefois, une recherche particulière à ce sujet devra être entreprise pour approfondir ce sujet davantage.

L'idée d'avoir un support d'une personne en contexte particulier a permis une réflexion d'un besoin de support de la part d'un vétéran : 'T'sais des fois j'aurais aimé ça dans ma vie qu'il y ait du monde qui fasse ça pour moi, que t'sais, j'aurais aimé ça d'avoir quelqu'un.' Il s'avère intéressant de constater que ceux-ci pourraient offrir le soutien qu'ils auraient aimé avoir et que la notion d'un entraîneur pour de futurs militaires dans un processus de transition pourrait paraître positive.

Chapitre 7

Discussion

7.1 Retour sur la problématique

Cette recherche particulière permettait de refléter des difficultés de transitions de vétérans durant leur processus de transition de la vie militaire à la vie civile. Tout comme l'ont mentionné certains participants, ceci a été distingué en tant que réalité pour la majorité des vétérans ayant pris part à cette recherche. Cette analyse a permis de comprendre que les distinctions entre le monde civil et l'univers des FACs comportent plusieurs distinctions et valeurs particulières qui peuvent avoir un effet sur la vision de l'un et de l'autre.

Certaines perceptions plus *machos* et masculines ont été abordées par certains participants, reflétant ainsi la perception de Caddick *et al.* (2015). Selon ces auteurs, les comportements souhaités s'orientent vers la force physique et psychologique, la capacité de prendre soin de soi, d'utiliser son raisonnement, ainsi que s'orienter vers l'action (Caddick *et al.*, 2015, p.98). En effet, certains vétérans ont mentionné une difficulté d'échanger et de même comprendre leurs émotions, orientant leurs réponses plutôt vers des actions précises. D'autre part, certains ont expliqué que l'émotion a pu être développée avec l'âge et à la suite de la libération, pouvant ainsi entrevoir que cette ouverture à ce sujet pouvait s'avérer difficile. Comme le démontre Bowes *et al.* (2018), ceux-ci peuvent avoir le sentiment qu'ils seront jugés et seront traités différemment s'ils discutent de problématiques, notamment en lien avec des diagnostics de santé mentale. De ce fait, lorsque les militaires sont encore en fonction, ils peuvent craindre les effets qu'un témoignage de difficultés aurait sur l'avancement de leur carrière, en plus de craindre que leurs frères ou sœurs d'arme perdent confiance en leurs capacités (Bowes *et al.*, 2018, p.585). Les auteurs mentionnent néanmoins que ces mentalités peuvent provenir directement de l'individu qui, par des mécanismes ou pensées internes, perd confiance en ses propres capacités, ce qui crée des sentiments de honte (Bowes *et al.*, 2018, p.585).

7.2 Réflexions sur la pratique d'art martial

À la suite d'événements importants, comme ceux vécus par des militaires lors de leur service, ceux-ci ont développé des compétences afin de mieux répondre aux situations, comme lors de situations de combat (Caouette *et al.*, 2011). Caouette *et al.* (2011, p. 164) nomment ce processus la *charge allostatique* qui identifie la meilleure réponse physiologique à adopter dans un contexte particulier, celle-ci devenant ainsi la réponse physique acquise comme automatisme dans cette même situation. Cette réponse peut cependant être utilisée involontairement dans d'autres contextes, déclenchant des réactions qui peuvent paraître démesurées (Caouette *et al.*, 2011). Les contextes d'arts martiaux, comme le judo ou le jiu-jitsu brésilien pour ce qui concerne cette recherche, aident au développement de cette charge (Caouette *et al.*, 2011). Selon les auteurs, dans des situations inconfortables lors des combats, les pratiquants sont en mesure d'évaluer ce qu'ils ressentent et diminuer les émotions fortes qui peuvent les habiter (Caouette *et al.*, 2011). D'autant plus, le principe directeur de l'entraînement au sein de l'armée est une composante importante qui souligne une corrélation avec le début des pratiques d'arts martiaux par ces individus.

Pour ces vétérans, réaliser ce qui est ressenti et apprendre une maîtrise de soi démontre qu'une violence, même si elle avait une utilité particulière dans un contexte militaire, n'est pas nécessairement traduite dans d'autres contextes. Pain (2019, p.246) et Robène & Bodin (2018, p.23) expriment le besoin d'évacuer la violence sous la forme d'exutoire dans un environnement contrôlé et socialement accepté, ce qui a été confirmé par certains vétérans de cette recherche. Ceci peut ainsi coïncider avec le concept du *cultural spillover* et le questionnement d'origine en lien avec la capacité des individus de faire preuve d'introspection et de distinction selon des contextes particuliers (Bradley, 2007). Ces vétérans vont, au contraire, avoir des valeurs positives qui peuvent transparaître dans d'autres sphères de vie comme la discipline, l'amitié, d'être honnête, le dépassement de soi, être poli, courageux, modeste, honnête, sincère, loyal, tolérant, respectueux envers autrui et soi-même, ainsi que le développement d'un contrôle de soi (Hébert, 2011, p.23; Dervaux, 2011, p.102; Masciotra *et al.*, 2011). Ces multiples termes n'ont pas tous été distingués par les participants de cette recherche, mais demeurent sous-jacents à leur discours.

Les participants, lors de combats debout ou au sol, vont réagir sous l'effet de l'adrénaline, l'instinct de survie et de stratégies (Green, 2011, p.389). À travers les combats, les individus repoussent les normes et exigences sociales, vivant entièrement dans le moment présent (Green, 2011). Au-delà de l'aspect corporel, il est intéressant de concevoir que la notion du *flow* et du lien avec l'aspect cognitif du jiu-jitsu brésilien ait été nommée par les participants. Cette notion de se submerger dans le sport, de perdre une notion du corps rejoint la théorie du flow, dans lequel l'individu se transpose dans une dimension tout autre. Ceci rejoint les propos de Rouleau (2020) qui impliquent une confrontation des défis, mais aussi de ces émotions lors du combat. Cet auteur exprime la nécessité d'aller au-delà de la douleur et des émotions qui peuvent être suscitées par le vécu lors du combat afin de pouvoir gagner le respect des autres membres du groupe (Rouleau, 2020, p.78). Les différents participants de cette recherche ont pu expliquer l'importance d'aller au-delà, de se pousser constamment, d'aller chercher des défis, de se développer, de comprendre et canaliser sa colère ou ses émotions par les arts martiaux. Dans cette optique, le corps devient alors un acteur intégré au monde, conscient de son environnement et capable d'en susciter le changement en adaptant et développant sa pratique d'art martial comme l'ont précisé plusieurs participants (Rouleau, 2020, p.72). D'autre part, cette transcendance permet un relâchement et ce que Pain (2019, p.246) appelle un *exutoire* afin d'exprimer les émotions intérieures. Ce concept a d'ailleurs été identifié par plusieurs vétérans qui ont exprimé ressentir un sentiment de calme et d'avoir la possibilité de laisser leurs émotions être évacuées par les combats de jiu-jitsu brésilien.

Cependant, Crête (2011) explique que les émotions, qui peuvent surgir lors de contextes particuliers, comme un contexte de combat, ne peuvent être contrôlées. Par contre, les actions que les pratiquants entreprennent le sont (Crête, 2011). Ainsi, il s'agit d'avoir un contrôle sur ce que Crête (2011, p.70) indique comme étant l'*ennemi intérieur*, soit les réactions internes, afin d'entamer un processus de construction de soi. Cet aspect permet de remettre en question les gestes et développer une analyse de soi tout en analysant l'environnement afin d'en accorder un sens (Crête, 2011). Ce discours s'avère similaire à la notion du *démon* exprimé par un participant et la confrontation à soi-même durant des contextes de combat. En effet, l'individu est confronté à être dans le moment présent, dans l'action et dans ce combat comme l'indique Ouellet (2019, p.62). Cette sphère est toutefois transférable dans d'autres sphères de vie, comme l'ont exprimé plusieurs vétérans qui étaient en mesure de transposer plusieurs valeurs dans leur quotidien.

Ceci peut avoir des distinctions entre l'interactionnisme par lequel le vétéran demeure un acteur intégral de son entourage et peut ainsi aider au développement de soi, mais aussi du sport lui-même. Comme l'indiquaient certains participants, ceux-ci pouvaient s'approprier leur pratique de jiu-jitsu brésilien selon leur corps, leurs blessures, leurs préférences. Les pratiquants ont chacun une façon de laisser leur passé et leurs émotions transparaître durant leur pratique (Bernard, 2011, p. 54). Ceci devient l'aspect subjectif qui leur permet à tous d'avoir une utilité puisqu'ils aident à la construction du sport (Bernard, 2011, p. 54; Pigeon et Dubois, 2020, p.34). L'espace de pratique devient un lieu neutre dans lequel chacun peut exprimer cette subjectivité (Bernard, 2011). Les expériences similaires vécues lors des combats permettent une ambiance solidaire et développent une entraide puisque chacun comprend l'expérience des autres, crée des liens et échanges (Bernard, 2011; Hébert, 2011). En effet, les vétérans de cette recherche ont pu exprimer une certaine compréhension de ce qu'ils ont partagé ensemble à travers le jiu-jitsu brésilien, permettant un espace d'ouverture aux échanges de connaissances et de discussions. D'autant plus, la notion de perdant et gagnant a pu être démystifiée par le discours de participants et confirmer les propos de Masciotra *et al.* (2011) indiquent que le seul perdant serait celui qui refuse de grandir en suivant cette voie.

Cet univers devient ainsi symbolique d'un aspect familial et de camaraderie dans lequel des liens particuliers sont créés comme l'ont élaboré plusieurs participants (Hébert, Loutfi, Cadieux, & Demers, 2019, p.153; Gobbé, 2020, p.101). L'aspect du plaisir, mais aussi du jeu permet de comprendre le partenaire de combat comme étant nécessaire au volet éducatif, tant au niveau de l'apprentissage que du transfert de connaissances comme l'ont mentionné plusieurs participants (Le Rest, 2019, p.198). D'autre part, le combat permet une ouverture et une découverte de soi par l'incapacité de pouvoir s'y cacher (Ouellet, 2019, p.57). Tout comme l'avait mentionné un participant, nulle ne peut mentir lors de combats, il doit ainsi s'ouvrir aux autres et démontrer sa vraie personnalité par ceux-ci (Rouleau, 2020, p.82). Ces différents aspects peuvent mettre en lumière certains bienfaits possibles du jiu-jitsu brésilien au niveau de l'intégration des participants en considérant toutefois certaines balises concernant l'entraîneur créateur de cet environnement social. Selon Hébert *et al.* (2019, p.138), cet entraîneur doit avoir des qualités humaines, une capacité d'adaptation, une structure et une ouverture aux échanges, plusieurs caractéristiques qu'ont pu corroborer les vétérans de cette recherche.

D'autant plus, un aspect crucial mentionné et ressenti lors des échanges avec les vétérans de cette recherche était la notion du choix de leur environnement à travers ce sport. Dans les faits, les vétérans peuvent créer des liens avec les membres qu'ils côtoient et selon leurs désirs. Cela peut s'avérer rassurant pour des personnes ayant des vécus particuliers et un besoin d'intégration particulier et à leur rythme. C'est à travers une compréhension de la transition du vétéran vers un environnement dans lequel il développe un *lien de participation élective* que ces liens prennent tout leur sens (Paugam, 2013, p.64). Ces vétérans, ayant été dans un contexte militaire, développaient des *liens de participation organique* tel que décrit par Paugam (2013, p.66). En ce sens, cette dynamique d'employabilité sous-jacente au contexte militaire construit les interactions des militaires, mais ceux-ci ne peuvent sélectionner leurs supérieurs ou leur entourage. Par contre, un contexte nouveau et orienté plutôt vers une connexion, un développement relationnel non seulement auprès des membres du dojo, mais aussi auprès du choix d'entraîneur et de dojo offre une grande possibilité de prise de contrôle et d'épanouissement chez le vétéran.

Ces propos permettant d'offrir un cadre particulier entourant l'environnement d'entraînement pourraient être bénéfiques tant au niveau des vétérans que d'autres titres d'emploi ou de la réalité de certains individus qui ont été mentionnés par les participants de la recherche. En fait, les pompiers et policiers pourraient bénéficier de certaines aptitudes physiques de ce sport, mais ils peuvent aussi avoir un vécu particulier nécessitant une écoute et une compréhension de la part de l'entraîneur. D'autre part, ces contextes d'emploi peuvent s'avérer très stimulants et apporter des défis, ayant certaines similitudes qui avaient été rapportées par les vétérans de la recherche. En soi, cette recherche d'un contexte similaire à celui vécu à l'emploi comme les forces de l'ordre ou le parcours militaire pourrait avoir un lien avec la théorie du *cultural spillover* dans laquelle ces individus peuvent se sentir en connexion avec l'art martial par un sentiment connu (Bradley, 2007). De ce fait, comme l'avaient mentionné certains vétérans, ce sentiment familier et recherché pouvait faciliter le processus de transition puisqu'ils étaient à leur aise, même lorsqu'ils n'étaient plus dans leurs fonctions militaires.

D'autant plus, les victimes d'agression sexuelle pouvant vivre des symptômes particuliers ou recevoir des diagnostics similaires à ceux des vétérans pourraient avoir un besoin de structure particulière. L'exploration du contexte d'agression en soi dans les FACs nommée par la seule

personne s'identifiant comme femme dans cette recherche pourrait être une piste intéressante à envisager afin d'établir si cet art martial pourrait être aidant à la transition des femmes vétérans ayant vécu des contextes d'agression. Cette notion pourrait avoir des avancées particulières considérant qu'aux États-Unis, environ 20% des femmes vétérans et 1% des hommes auraient vécu au moins une situation de traumatisme sexuel lors de leur service (Nazarov *et al.*, 2015, p.14).

7.3 Limites de la recherche

Ce mémoire a permis d'aborder un art martial peu discuté au Québec, soit par des échanges sur le jiu-jitsu brésilien. Cette recherche a connu certaines limites en vue des critères restreints au niveau des participants. En fait, le bassin limité de pratiquants de ce sport ainsi que le critère que ceux-ci soient des vétérans des FACs a eu comme effet que seuls sept participants ont accepté de répondre au guide d'entrevue. D'autre part, la population des vétérans demeure vulnérable, ce qui explique pourquoi deux d'entre eux se sont désistés de la recherche puisqu'ils ne pouvaient être confrontés à leur passé militaire par un diagnostic de trouble de stress post-traumatique. Cette recherche devait demeurer sensible à cet enjeu, d'où la nécessité d'offrir des ressources aux participants à la fin de l'entretien, ainsi que de respecter que ceux-ci puissent se désister à tout moment. D'autant plus, seule une femme a répondu à l'appel de candidatures, ceci peut s'expliquer par l'univers prédominant masculin des FACs et des arts martiaux combinés.

Au cours de cette recherche, certains enjeux environnementaux ont aussi eu un effet sur le choix méthodologique. Une entrevue verbale comporte des limites qui ne peuvent démontrer nécessairement l'inclusion et les bénéfices de l'utilisation du corps par l'art martial au niveau de l'intervention. Toutefois, cette recherche a eu lieu lors d'un contexte de Pandémie de la Covid-19 ainsi que lors du processus de légalisation des compétitions de jiu jitsu brésilien en 2023 (Ouellet, 2023). Ainsi, quoique des méthodes d'observation de combats au sol et de classes d'art martial auraient entraîné des résultats plus riches et concrets, la chercheuse devait adapter sa méthodologie en fonction du contexte particulier.

Indépendamment des participants, la chercheuse en soi doit aussi être analysée afin de considérer les biais et limites possibles de ce mémoire. La notion d'*insider* et *outsider* de Dwyer et Buckle (2009), a permis une analyse de celle-ci. Ces concepts permettent de concevoir l'idée

d'une intériorité de certains aspects communs aux participants par le *insider* et l'idée du chercheur ayant un regard externe par le *outsider* (Dwyer et Buckle, 2009). Par ces notions, le *insider* développerait des liens plus facilement par un langage commun ainsi qu'une capacité à se reconnaître à travers l'autre (Dwyer et Buckle, 2009). Cependant, cet acteur ayant été témoin ou ayant vécu des contextes similaires pourrait avoir une vision plus restreinte et ainsi orienter sa recherche, parfois involontairement, en fonction de ce qu'il souhaite développer (Dwyer et Buckle, 2009). À l'inverse, le *outsider* pourrait avoir une vision plus neutre n'ayant pas été un acteur concerné par le sujet de recherche, mais ceci pourrait avoir un effet sur les liens entre les participants et le chercheur étant perçu comme un étranger ou une personne ne pouvant comprendre leur réalité (Dwyer et Buckle, 2009). La lecture du texte de Dwyer et Buckle (2009) a permis de distinguer que le chercheur se retrouve, après une analyse approfondie, peut se retrouver en position dichotomique de *insider* et *outsider* envers les participants. En fait, chaque individu étant unique peut avoir certains biais et vécus particuliers ayant un effet quelconque sur son positionnement ainsi que sa vision du vécu de ces sujets de recherche (Dwyer et Buckle, 2009). L'importance d'une introspection et d'une compréhension de sa position ainsi que de ces biais possibles pourra ainsi permettre une vigilance de leurs effets sur la recherche ((Dwyer et Buckle, 2009).

Dans cette optique, la chercheuse étant une civile, mais étant une pratiquante d'arts martiaux a mené au constat qu'elle devait se trouver dans la zone grise, donc dans l'entre-deux. Celle-ci pouvait ainsi comprendre la langue des pratiquants de jiu-jitsu brésilien et cette partie de leur vécu en l'ayant expérimentée, mais elle pouvait avoir un regard objectif sur les réflexions des vétérans face à leur passé militaire et leur transition vers la vie civile. Il en demeure que l'aspect objectif ne peut être atteint comme le mentionnent Dwyer et Buckle (2009, p.62), ces auteurs vont en fait promouvoir l'intégration de facteurs pouvant solliciter des échanges entre le vécu même du chercheur et les participants. En fait, la chercheuse a pu expliquer ses expériences de jiu-jitsu brésilien en début de rencontre, les participants étant curieux de comprendre l'intérêt pour cette recherche particulière par cet art martial (Dwyer et Buckle, 2009). Ceci aurait pu avoir comme bienfait de créer un lien de confiance dès le début de la rencontre, mais le point de vue externe des vétérans pouvait aussi leur laisser une liberté d'échanger sur leur vécu dans les FACs, sans craindre de répercussions. En fait, la distance du monde militaire pourrait avoir été bénéfique pour que

ceux-ci puissent faire preuve de transparence dans le dévoilement tant au niveau de leurs expériences positives que négatives durant leur processus de transition (Dwyer et Buckle, 2009).

Conclusion

Cette recherche avait pour objectif d'analyser le jiu-jitsu brésilien comme méthode d'intervention auprès de vétérans des FACs à la suite de la libération par une recherche qualitative. Celle-ci a pu permettre le constat que ce sport pourrait avoir plusieurs bienfaits et acquis transférables au quotidien et permettant une intégration dans le contexte de la vie civile. Les multiples échanges avec ces vétérans ont permis de comprendre que ceux-ci ont pu développer des liens, s'ouvrir au monde civil et trouver un sentiment d'appartenance à nouveau, même après avoir quitté l'armée.

Il en demeure tout de même que les différentes pistes de réflexion autant concernant les qualités de l'entraîneur de jiu-jitsu brésilien qu'au niveau de capacité mentale du vétéran ayant un diagnostic de trouble de stress post-traumatique demeurent des aspects indéniables qui devront être recherchés plus en profondeur afin d'assurer que cette méthodologie pourrait être bénéfique pour cette clientèle. Ce mémoire a toutefois aidé à comprendre plusieurs sphères du vécu des vétérans et démystifier certaines notions sur la violence et leur perception du monde civil. L'utilisation des méthodes de l'interactionnisme par le *cultural spillover* a suscité ces réflexions et pourrait aider les civils à mieux comprendre les vétérans à travers cette transition.

Annexe A

Grille d'entrevue

1. Quel est l'âge du participant?
2. Quel est le genre du participant?
3. Quel est l'état civil du participant?
4. Est-ce que le participant a des enfants? Si oui, combien d'enfants?
5. Quel était le degré de scolarité avant l'entrée en fonction des FACs?
6. Quelle était la durée de vie dans les FACs?
7. Quel était le grade dans les FACs?
8. Quelle était la durée de vie depuis la libération (temps de processus)
9. Combien de temps de pratique de jiu-jitsu avant ou pendant le service dans les FACs
10. Combien de temps de pratique de jiu-jitsu après les FACs
11. Comment le processus de transition à la vie civile est-il décrit et le contact avec des civils
12. Comment le retour au domicile a-t-il été perçu spécifiquement en lien avec la famille?
13. Quels sont les services ou l'aide reçue à la suite de la libération ou durant le processus?
Avaient-ils été informés des services en place?
14. Quelle est leur perception des émotions et de la violence en général?
15. Quels valeurs ou codes moraux affectent le processus du retour à la vie civile à la suite de la libération?
16. Comment le participant décrit le jiu-jitsu?
17. Comment le jiu-jitsu peut-il être utilisé comme facilitateur dans le cadre de ce processus de transition?
18. En quoi le jiu-jitsu est similaire ou différent à la structure ou la dynamique des FACs?
19. Comment conçoivent-ils les arts martiaux pour aider à la gestion des émotions et pour susciter des discussions?
20. Comment le jiu-jitsu est-il reçu comme méthode d'intervention possible?
21. Comment les arts martiaux ont-ils aidé au développement de soi?
22. Ont-ils l'impression que les valeurs et réflexions acquises durant les arts martiaux peuvent être transmises dans d'autres sphères de vie?
23. Est-ce que le participant aimerait ajouter autre chose au sujet de son expérience?

Annexe B

Formulaire de consentement

Titre du projet de recherche

Recherche qualitative : évaluation du jiu-jitsu brésilien comme méthode d'intervention auprès de vétérans québécois afin d'aider à la transition de la vie militaire à la vie civile

Étudiant-chercheur

Annie Foisy, Maîtrise en travail social, 514-706-3599, foisy.annie@courrier.uqam.ca

Direction de recherche

Henri Dorvil, École de travail social, 514-987-3000 ext : 3582, dorvil.henri@uqam.ca

Préambule

Nous vous demandons de participer à un projet de recherche qui implique des vétérans québécois pratiquants de jiu-jitsu brésilien. Avant d'accepter de participer à ce projet de recherche, veuillez prendre le temps de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent.

Ce formulaire de consentement vous explique le but de cette étude, les procédures, les avantages, les risques et inconvénients, de même que les personnes avec qui communiquer au besoin.

Le présent formulaire de consentement peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles.

Description du projet et de ses objectifs

Description du projet :

Ce projet consiste en une analyse de la réalité et du vécu des vétérans québécois pratiquant de jiu-jitsu brésilien afin d'établir si ce sport pourrait s'avérer aidant dans le processus de transition vers la vie civile.

Durée prévue du déroulement du projet :

Le recrutement des participants débutera en janvier 2022, avec une suite des débuts d'entrevue prévue en janvier 2024.

L'analyse et la continuité de la recherche se feront durant l'été 2024 avant la remise du projet en septembre 2024.

Nombre de participants impliqués :

La recherche comportera entre 7-8 participants.

Population ciblée :

Vétérans québécois des Forces de l'Armée Canadienne, pratiquant de jiu-jitsu brésilien à la suite de leur libération.

Objectifs de la recherche :

- Comprendre votre perception de vous-mêmes et les changements (ou l'évolution individuelle) que vous avez pu constater avant, pendant, et à la suite des années de service dans les FACs afin de mieux comprendre votre vécu
- Comprendre comment des vétérans, comme vous, perçoivent et décrivent leur transition, ainsi que le cadre militaire et civil afin de concevoir votre vision du monde et comment vous décrivez ces différentes sphères/étapes de vie
- Comprendre comment la violence est comprise et ressentie par vous en tant que vétéran, notamment afin de concevoir le lien entre celle-ci et les arts martiaux (si un lien peut être fait)
- Comprendre comment le jiu-jitsu brésilien a pu avoir des effets sur votre transition de la vie militaire à la vie civile, soit en décrivant la perception de cette méthode dans votre vie, ainsi que comme méthode d'intervention possiblement envisageable dans des programmes à venir.
- Comprendre les interactions au sein de votre famille et ce qui peut s'avérer aidant au niveau des dynamiques familiales lors de la transition afin de mieux concevoir comment votre transition peut avoir un impact sur l'entourage.
- Comprendre les émotions vécues et comment celles-ci se présentent en vous en tant que vétérans pour comprendre comment vous pouvez décrire votre construction identitaire à travers les différentes étapes de transitions de vie.

Nature et durée de votre participation

Nombre de rencontres :

Une seule rencontre sera faite par participant, elle sera d'une durée maximale de 1 heure 30 minutes et sera enregistrée par l'utilisation du téléphone cellulaire de la chercheuse par une application téléphonique, à la suite du consentement donné par le participant. Certaines notes pourront aussi être prises par la chercheuse au besoin.

Lieu de la rencontre :

Les bureaux ou l'espace autorisé par le propriétaire du dojo ou gym d'entraînement de jiu-jitsu brésilien de l'individu sera contacté avant celle-ci et, s'il est autorisé, sera conduit à cet endroit.

L'autorisation de l'utilisation des lieux sera ainsi faite lorsque celui-ci sera établi avec le participant.

Avantages liés à la participation

Cette recherche pourra permettre de discuter du vécu des participants et aider à l'avancement de l'intervention en envisageant les bienfaits des arts martiaux, et plus précisément le jiu-jitsu brésilien, auprès d'individus.

Risques liés à la participation

Certains risques sont à considérer, comme le déclenchement de certains souvenirs ou d'une charge émotive de la part du participant à la suite de la rencontre. Afin d'assurer votre bien-être, un temps sera alloué à la fin de la rencontre, d'une durée indéterminée, afin d'offrir du support et un soutien. Par la suite, des ressources près de la ville près de votre résidence seront données afin que vous puissiez entrer en contact avec d'autres organismes et professionnels accessibles si vous en ressentez le besoin après la rencontre.

Confidentialité

Afin d'assurer votre anonymat, les noms de chaque participant seront modifiés, ainsi que toute information qui pourrait directement vous identifier, comme le lieu d'entraînement ou d'employabilité dans le passé. L'information réelle sera uniquement connue par la direction de la recherche, soit par Henri Dorvil, et la chercheure principale, Annie Foisy.

D'autre part, le logiciel Nvivo sera utilisé afin de codifier les données recueillies et ainsi empêcher le risque que les données soient visibles à d'autres individus. Pour s'assurer que les données seront inaccessibles, l'ordinateur portable ainsi que les données physiques seront mises dans deux différents espaces sous clefs chez la chercheure.

Les données seront conservées pour une durée d'un an. À la suite de ce délai, les dossiers physiques seront déchetés et le logiciel SDelete sera utilisé pour effacer les données informatiques.

Participation volontaire et retrait

Votre participation est entièrement libre et volontaire. Vous pouvez refuser d'y participer ou vous retirer en tout temps sans devoir justifier votre décision. Si vous décidez de vous retirer de l'étude, vous n'avez qu'à aviser Annie Foisy verbalement; toutes les données vous concernant seront détruites.

Indemnité compensatoire

Aucune indemnité compensatoire n'est prévue.

Des questions sur le projet?

Pour toute question additionnelle sur le projet et sur votre participation, vous pouvez communiquer avec les responsables du projet : Henri Dorvil, 514-987-3000 ext : 3582, dorvil.henri@uqam.ca; Annie Foisy, 514-706-3599, foisy.annie@courrier.uqam.ca.

Des questions sur vos droits ? Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPE) a approuvé le projet de recherche auquel vous allez participer. Pour des informations concernant les responsabilités de l'équipe de recherche au plan de l'éthique de la recherche avec des êtres humains ou pour formuler une plainte, vous pouvez contacter la coordination du CERPE : cerpe.fsh@uqam.ca - 514-987-3000 poste 3642.

Remerciements

Votre collaboration est essentielle à la réalisation de notre projet et l'équipe de recherche tient à vous en remercier.

Consentement

Je déclare avoir lu et compris le présent projet, la nature et l'ampleur de ma participation, ainsi que les risques et les inconvénients auxquels je m'expose tel que présenté dans le présent formulaire. J'ai eu l'occasion de poser toutes les questions concernant les différents aspects de l'étude et de recevoir des réponses à ma satisfaction.

Je soussigné(e) accepte volontairement de participer à cette étude. Je peux me retirer en tout temps sans préjudice d'aucune sorte. Je certifie qu'on m'a laissé le temps voulu pour prendre ma décision. Une copie signée de ce formulaire d'information et de consentement doit m'être remise.

Prénom Nom

Signature

Date

Engagement du chercheur

Je soussigné(e), certifie

- (a) avoir expliqué au signataire les termes du présent formulaire;
- (b) avoir répondu aux questions qu'il m'a posées à cet égard;
- (c) lui avoir clairement indiqué qu'il reste, à tout moment, libre de mettre un terme à sa participation au projet de recherche décrit ci-dessus;
- (d) que je lui remettrai une copie signée et datée du présent formulaire.

Annie Foisy _____

Prénom Nom

Signature

Date

Annexe C

Ressources offertes

Général

PSYASSISTANCE

Application mobile visant la prévention de la maladie mentale.

- * Gestion de l'humeur au quotidien et en période de crise.
- * Accès à un répertoire de ressources.
- * Possibilité de tenir un journal de l'humeur.
- * Exercices pour améliorer le bien-être.
- * Établissement d'un plan de sécurité en cas de crise.

CLINIQUE D'INTERVENTION PSYCHOSOCIALE ET COUNSELING AOP

1-800-720-5456

ADDICTIONOUTREACH.CA

DESCRIPTION DE SERVICE * Consultation: dépression, anxiété, estime de soi, deuil, isolement, dépendance (alcool, drogues, Internet, jeu), gestion de la colère, stress post-traumatique, trouble de l'attention avec hyperactivité, troubles de l'humeur, troubles obsessionnels compulsifs, troubles de la personnalité, violence conjugale et familiale, phobies (crises de panique, troubles paniques et agoraphobie), problèmes de couple ou interpersonnels, etc.

- * Intervention de crise.
- * Thérapie individuelle, de groupe ou familiale.
- * Gestion de cas.
- * Ateliers: prévention des rechutes, gestion de la colère, estime de soi, etc.
- * Soutien juridique et administratif.

ÉCOUTE ENTRAIDE

1-855-365-4463

Ecoute-entraide.org

DESCRIPTION DE SERVICE : Écoute et référence par téléphone. Groupes d'entraide.

PRÉCISION SUR L'OFFRE : Covid-19: ouvert, 7 jours, 8h00 à 22h00. Groupes d'entraide fermés jusqu'à nouvel ordre

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE PRÉVENTION DU SUICIDE (AQPS)

1135, Grande Allée Ouest, bureau 230, Québec, Capitale-Nationale, QC, G1S 1E7
418-614-5909

Prévention du suicide : Intervention par clavardage en prévention du suicide: suicide.ca

EXPRESSION - CENTRE D'ÉCOUTE ACTIVE

C.P. 541, Thetford Mines, Chaudière-Appalaches, QC, G6G 5T6

418-338-5522

DESCRIPTION DE SERVICE : Intervention téléphonique. Écoute pour toutes problématiques. Support à l'entourage de personnes suicidaires ou de personnes endeuillées par le suicide. Prévention et sensibilisation.

Gatineau

DONNE-TOI UNE CHANCE

1939, rue Saint-Louis, local 4, Gatineau, Outaouais, QC, J8T 4H5

819-205-1451

DESCRIPTION DE SERVICE : Soutien aux hommes vivant des problèmes reliés aux relations interpersonnelles, à une période de transition, ou à une dynamique de violence conjugale. Service téléphonique 24/7: information, référence.

CENTRE D'AIDE 24/7

19, rue Caron, Gatineau, Outaouais, QC, J8Y 1Y6
1-866-277-3553

DESCRIPTION DE SERVICE : Prévention du suicide. Hébergement de crise (1 mois et moins). Intervention et suivi de crise en personne. Documentation et référence. Sensibilisation, formations et prévention.

INFO-SOCIAL 8-1-1 - OUTAOUAIS

Consultation psychosociale par téléphone.

8-1-1 option 2

MCGILL STUDENTS' NIGHTLINE

Service d'écoute active, anonyme et confidentiel de soir et de nuit.

514-398-6246

Saint-Jean-sur-Richelieu

CENTRE DE CRISE ET DE PRÉVENTION DU SUICIDE DU HAUT-RICHELIEU-ROUVILLE

1-866-277-3553

Ligne d'urgence.

- * Intervention téléphonique.
- * Référence.
- * Soutien, suivi clinique et accompagnement.

G.E.M.E. GROUPE D'ENTRAIDE POUR UN MIEUX-ÊTRE - SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

177, rue Longueuil, 2e étage, Saint-Jean-sur-Richelieu, Montérégie, QC, J3B 6P2

450-332-4463

Groupegeme.com

- * Groupes de soutien en personne et virtuels (sur Zoom).
- * Consultations individuelles en personne et virtuelles (sur Zoom).

* Groupes de méditation.

* Documentation et outils pour gérer les troubles anxieux: capsules vidéos, témoignages, livres, CD de visualisation.

SANTÉ MENTALE QUÉBEC - HAUT-RICHELIEU

211, rue Mayrand, bureau 1, Saint-Jean-sur-Richelieu, Montérégie, QC, J3B 3L1

450-346-5736

DESCRIPTION DE SERVICE : Programme d'insertion sociale: repas communautaires, plateau de travail, groupe d'entraide l'Entre-Nous. Centre de jour L'Entre-Aide: activités de création, loisirs et croissance personnelle.

ACTION DÉPENDANCES

580, boulevard du Séminaire Nord, bureau 5, Saint-Jean-sur-Richelieu, Montérégie, QC, J3B 7E3

450-346-6472

Actionsdependances.org

DESCRIPTION DE SERVICE : Information, éducation et sensibilisation sur la consommation d'alcool et de drogues. Prévention des dépendances. Ateliers, conférences et formation.

Annexe D

Appel de candidatures

Courriel type

Bonjour,

Nous sommes à la recherche de participants de jiu-jitsu brésilien qui ont aussi le statut de vétérans afin de partager leurs expériences. Ce message est envoyé aux gyms/centres qui pourraient avoir des individus qui répondent à ces critères. Si vous le souhaitez, vous pourrez envoyer ce message directement aux participants que vous connaissez, ou bien le mettre sur vos réseaux sociaux afin d'aider dans le recrutement et aider à l'avancement de méthodes d'intervention, notamment par les arts martiaux.

Au plaisir et voici le message :

Appel de candidatures

Nous vous invitons à participer à une recherche de 7-8 participants pour une analyse dans le cadre de la maîtrise en travail social à l'Université du Québec à Montréal (UQAM) par la chercheure principale, Annie Foisy. Le projet s'intitule: Le jiu-jitsu brésilien comme méthode d'intervention auprès de vétérans québécois afin d'aider à leur réinsertion sociale.

La question de recherche dont vous serez appelé à discuter repose sur l'analyse du jiu-jitsu brésilien comme méthode d'intervention auprès des vétérans québécois durant la transition de la vie militaire à la vie civile.

Dans ce cadre, vous serez appelé à discuter de vos expériences en entraînement de jiu-jitsu brésilien, comment celui-ci a été aidant ou non lors de votre transition de la vie militaire à la vie civile (libération), ainsi que des précisions sur la réalité vécue durant cette transition. D'autre part, quelques questions en lien avec votre perception de la violence et des émotions seront mises de l'avant à travers l'entretien pour mieux comprendre votre vision de votre vécu.

Les critères pour participer sont les suivants:

- être vétéran québécois des Forces de l'Armée Canadienne (FAC)
- être pratiquant de jiu-jitsu brésilien ou avoir pratiqué ce sport à la suite de la libération

Ce projet a été approuvé par le comité d'éthique, CERPE-FSH.

Les informations de la chercheure sont le : foisy.annie@courrier.uqam.ca.

BIBLIOGRAPHIE

- Able, M. L. et Benedek, D. M. (2019). Severity and Symptom Trajectory in Combat-Related PTSD: a Review of the Literature. *Current Psychiatry Reports*, 21(58). <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1042-z>.
- Ahmed, S. (2014). Introduction: Feel Your Way. Dans *The Cultural Politics of Emotion* (1-19), 2e ed. Edinburgh University Press.
- Anciens Combattants Canada. (2020). 8.0 Mental Health. Récupéré de <https://www.veterans.gc.ca/eng/about-vac/news-media/facts-figures/8-0>.
- Anciens Combattants Canada. (2016). Lignes directrices sur l'admissibilité au droit à pension-État de stress post-traumatique. P. 11.
- Atuel, H. R. et Castro, C. A. (2018). Military Cultural Competence. *Clinical Social Work Journal*, 46(74-82). doi: 10.1007/s10615-018-0651.
- Beckham, J. C., Feldman, M. E., Kirby, A.C., Hertzberg, M. A. et Moore, S. D. (1997). Interpersonal Violence and its Correlates in Vietnam Veterans with Chronic Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 53(8), 859-869.
- Beesley, T. et Fraser-Thomas, J. (2019). Claims of positive youth development: a content analysis of mixed martial arts gyms' websites. *Leisure/Loisir*, 43(1), 1-25. doi: 10.1080/14927713.2019.1582356.
- Benda, B. B. (2006). Survival analyses of social support and trauma among homeless male and female veterans who abuse substances. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(1), 70–79. <https://doi-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/10.1037/0002-9432.76.1.70>
- Bernard, O. (2011). L'utilisation des arts martiaux en tant que médium d'intervention dans un contexte de perturbation et de conflit. Dans J. Hébert (dir.), *Arts martiaux, sports de combat et interventions psychosociales* (p. 35-62). Québec: Presses de l'Université du Québec.
- Blackburn, D. (2017). La transition de la vie militaire à la vie civile : enjeux transitoires pour les anciens combattants. *Canadian Social Work Review*, 34(2), 275–297. doi: 10.7202/1042892ar.
- Bogue Kerr, S. (2025). For a Carnal Social Work: A Review of the Body in Social Work Literature. *The British Journal of Social Work*, 55(1), 472–492. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcae153>.
- Born, J. A. et Zamorski, M. A. (2019). Contribution of traumatic deployment experiences to the burden of mental health problems in Canadian Armed Forces personnel: exploration of population attributable fractions. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54, 145–156.
- Bowes, M. A., Ferreira, N. et Henderson, M. (2018). The influence of psychosocial factors in veteran adjustment to civilian life. *John Wiley and Sons Ltd.*, 25, 583-600. doi : 10.1002/cpp.2182.

- Bowman, P. (2020). Déconstruire les arts martiaux, construire les martial arts studies. In O. Bernard (Ed.), *Arts martiaux. Étude des pratiques et des valeurs contemporaines* (pp. 1–22). Les Presses de l'Université Laval. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1h0p0q3.5>
- Bradley, C. (2007). Veteran Status and Marital Aggression: Does Military Service Make a Difference? *Journal of Family Violence*, 22, 197-208. doi: 10.1007/s10896-007-9072-4.
- Caddick, N, Smith, B. et Phoenix, C. (2015). Male combat veterans' narratives of PTSD, masculinity, and health, *Sociology of Health & Illness*, 37(1), 97–111. doi: 10.1111/1467-9566.12183.
- Campenhoudt, L. V., Marquet, J., et Quivy, R. (2017). *Manuel de recherche en sciences sociales* (5e édition entièrement revue et augmentée). Dunod. P. 242.
- Caouette, M., Vesin, P. et Masciotra, D. (2011). Les bénéfices psychophysiologiques du judo: Application thérapeutique en pédopsychiatrie. Dans J. Hébert (dir.), *Arts martiaux, sports de combat et interventions psychosociales* (p. 159-184). Québec: Presses de l'Université du Québec.
- Carbonell, V. (2015). Sacrifices of Self. *Springer*, 19, 53-72. doi : 10.1007/s10892-014-9186-x.
- Chinkov, A. E. et Holt, N. L. (2016). Implicit Transfer of Life Skills Through Participation in Brazilian Jiu-Jitsu. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(2), 139-153. doi: 10.1080/10413200.2015.1086447.
- Civitarese, G. (2016). On sublimation. *The International Journal of Psychoanalysis*, 97(5), 1369-1392. doi: 10.1111/1745-8315.12530.
- Code criminel*. L.R.C. (1985), ch. C-46. <https://laws-lois.justice.gc.ca/fra/lois/c-46/page-8.html?txthl=international+committee+olympic>
- Collura, G. L. (2019). Brazilian jiu jitsu: A tool for veteran reassimilation.
- Cramm, H., McColl, M. A., Aiken, A. B. et Williams, A. (2019). The Mental Health of Military-Connected Children: A Scoping Review. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 1725–1735. <https://doi-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/10.1007/s10826-019-01402-y>.
- Cramm, H., Norris, D., Venedam, S. et Tam-Seto, L. (2018). Toward a Model of Military Family Resiliency: A Narrative Review. *Journal of Family Theory and Review*, 10, 620-640. doi: 10.1111/jftr.12284.
- Crête, J. (2008). L'éthique en recherche sociale.. Dans B. Gauthier (dir.), *Recherche sociale: De la problématique à la collecte des données* (5e éd., p. 282-307). Presses de l'Université du Québec.
- Crête, M.-L. (2011). La parole martiale: L'intégration d'ateliers réflexifs à l'enseignement du karaté-do. Dans J. Hébert (dir.), *Arts martiaux, sports de combat et interventions psychosociales* (p. 63-88). Québec: Presses de l'Université du Québec.
- Dervaux, S. (2011). Traces de faire: Arts martiaux, sports de combat et valeurs citoyennes. Dans J. Hébert (dir.), *Arts martiaux, sports de combat et interventions psychosociales* (p. 89-110).

Québec: Presses de l'Université du Québec.

- Desanti, R. et P. Cardon (2010). Initiation à l'enquête sociologique, Rueil-Mailmaison, Éditions ASH.
- Dionne, L. (2018). L'analyse qualitative des données. Dans T. Karsenti et L. Savoie-Zajc (dir.), *La recherche en éducation: Étapes et approches. 4e édition revue et mise à jour* (p. 317–342). Presses de l'Université de Montréal. <https://doi.org/10.2307/j.ctv69sv3w.15>.
- Directeur-Gestion du soutien aux blessés (DGSB). (2015, 19 octobre). Le guide sur les prestations, les programmes et les services à l' intention des membres actifs et retraités des Forces armées canadiennes et de leur famille. Défense Nationale.
- Dodge, J., Gonzalez, M., Muzik, M. et Rosenblum, K. (2018). Fathers' Perspectives on Strengthening Military Families: A Mixed Method Evaluation of a 10-Week Resiliency Building Program. *Clinical Social Work Journal*, 46, 145-155. doi:10.1007/s10615-017-0641-6.
- Dorion-Soulié, M., Massie, J. & Vézina, V. (2018). Histoire militaire et politique étrangère : les fondements de la reconstruction néoconservatrice du nationalisme canadien. *Politique et Sociétés*, 37(3), 51–75. <https://doi.org/10.7202/1053486ar>
- Dorvil, H. et Boucher-Guévremont, S. (2013). Problèmes sociaux, populations marginalisées et travail social. Dans H. Dorvil et E. Harper (dir.), *Le travail social : théories, méthodologies et pratiques* (p. 19-46). Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Doucet, H. (2002). L'éthique de la recherche: Guide pour le chercheur en sciences de la santé. Montréal: Les Presses de l'Université de Montréal, 2002. P. 236-237.
- Downey, G. (2007). Producing Pain: Techniques and Technologies in No-Holds-Barred Fighting. *Social Studies of Science*, 37(2), 201–226.
- Dumez, H. (2013). Méthodologie de la recherche qualitative : les 10 questions clés de la démarche compréhensive, Paris, Vuibert.
- Dwyer, S. C., & Buckle, J. L. (2009). The Space Between: On Being an Insider-Outsider in Qualitative Research. *International Journal of Qualitative Methods*, 8(1), 54–63. <https://doi.org/10.1177/160940690900800105>
- Fédération Québécoise de Jiu-jitsu Brésilien. (2020). Descriptif [Page sur Facebook]. Récupéré de https://www.facebook.com/legalizebjjtournaments/about/?ref=page_internal.
- Foucault, M. (1982). Le sujet et le pouvoir. *Dans Dits et écrits IV 1980-1988* (222-243), Gallimard.
- Flyvbjerg, B. (2012). Why mass media matter and how to work with them: Phronesis and megaprojects. In B. Flyvbjerg, T. Landman, & S. Schram (Eds.), *Real Social Science: Applied Phronesis* (pp. 95-121). Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511719912.008
- Gaudet, C. M., Sowers, K. M., Nugent, W. R. et Boriskin, J. A. (2016). A review of PTSD and shame in military veterans. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 26(1), 56-68. doi:

10.1080/10911359.2015.1059168.

- Gaudet, S., et Robert, D. (2018). Les enjeux éthiques en recherche qualitative. Dans S. Gaudet et D. Robert, *L'aventure de la recherche qualitative: Du questionnement à la rédaction scientifique* (pp. 123–140). Les Presses de l'Université d'Ottawa. <https://doi.org/10.2307/j.ctv19x4dr.11>.
- Germain, V. et Vaillancourt, L. (2016). *La voie du retour: Un ouvrage destiné aux militaires et vétérans pour survivre à la guerre intérieure*. Montréal: Les Éditions au Carré inc. P. 248.
- Gobbé, C. (2020). Les valeurs de l'aïkibudo : une construction (du) social(e). In O. Bernard (Ed.), *Arts martiaux. Étude des pratiques et des valeurs contemporaines* (pp. 89–134). Les Presses de l'Université Laval. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1h0p0q3.9>
- Gouvernement du Canada. (2016, 13 janvier). *Le trouble de stress post-traumatique*. Défense nationale et Forces armées canadiennes. Récupéré de <http://www.forces.gc.ca/fr/nouvelles/article.page?doc=le-trouble-de-stress-post-traumatique/hjlbrhp4>
- Graham, J., Legarreta, M., North, L., DiMuzio, J., McGlade, E. et Yurgelun-Todd, D. (2016). A Preliminary Study of DSM–5 PTSD Symptom Patterns in Veterans by Trauma Type, *Military Psychology*, 28(2), 115-122, DOI: 10.1037/mil0000092
- Green, K. (2011). It hurts so it is real: sensing the seduction of mixed martial arts. *Social & Cultural Geography*, 12(4), 377-396. doi: 10.1080/14649365.2011.574796.
- Guinot, J. L. (2019). Réflexion sur le social : la robustesse de l'espèce humaine à l'épreuve de sa culture. In O. BERNARD (Ed.), *Les arts martiaux. Entre enseignement et intervention (Hommage à Jacques Hébert)* (pp. 99–124). Les Presses de l'Université Laval. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1gbrwtv.8>
- Harrison, D. et Bourassa, C. (2005). L'isolement vécu par les femmes victimes de violence conjugale de la part de leur conjoint militaire. *Canadian Social Work Review*, 22(1), 53-70.
- Hébert, J. (2011). Le défi d'enseigner les arts martiaux dans une perspective psychosociale. Dans J. Hébert (dir.), *Arts martiaux, sports de combat et interventions psychosociales* (p. 11-34). Québec: Presses de l'Université du Québec.
- Hébert, J., Loutfi, M., Cadieux, C., & Demers, S. (2019). Récit d'une pratique novatrice en santé mentale : karaté-do et travail social de groupe. In O. BERNARD (Ed.), *Les arts martiaux. Entre enseignement et intervention (Hommage à Jacques Hébert)* (pp. 127–170). Les Presses de l'Université Laval. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1gbrwtv.9>
- Herreman, C. (2011). Learning new moves mentalizing and aikido practice in a residential program for homeless young adults. Dans J. Hébert (dir.), *Arts martiaux, sports de combat et interventions psychosociales* (p. 185-200). Québec: Presses de l'Université du Québec.
- Ingleby, E. (2018). Interactionism and social work. Dans *Applied Sociology for Social Work* (pp. 24-40). SAGE Publications Ltd, <https://www.doi.org/10.4135/9781526418746.n3>

- Jaggar, A. M. (1989). Love and Knowledge: Emotion in Feminist Epistemology, *Inquiry*, 32(2), 151-176. <http://dx.doi.org/10.1080/00201748908602185>.
- Le Breton, D. (2012). 2. Les grands axes théoriques de l'interactionnisme. Dans : , D. Le Breton, *L'interactionnisme symbolique* (pp. 45-98). Paris cedex 14, France: Presses Universitaires de France.
- Le Rest, P. (2019). La découverte de la socialité et de la sociabilité par le karaté. In O. Bernard (Ed.), *Les arts martiaux. Entre enseignement et intervention (Hommage à Jacques Hébert)* (pp. 185–212). Les Presses de l'Université Laval. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1gbrwv.11>
- Ley, C., Krammer, J., Lippert, D. et Barrio, M. R. (2017). Exploring flow in sport and exercise therapy with war and torture survivors. *Mental Health and Physical Activity*, 12, p. 83-93.
- Masciotra, D., Hébert, J., Loutfi, M. et Beaulieu, A.-M. (2011). Le karaté-do, une voie pour de développement psychosocial d'élèves à défi: Trois études de cas. Dans J. Hébert (dir.), *Arts martiaux, sports de combat et interventions psychosociales* (p. 225-260). Québec: Presses de l'Université du Québec.
- Massie, J. et Lamontagne, M. (2018). Par-delà les champs de compétence : L'affirmation du Québec en matière de guerre et de paix. *Canadian Journal of Political Science*, 51(3), 573-598. doi:10.1017/S0008423918000422.
- Mayer R. et Deslauriers, (2000). Méthodes de recherche en intervention sociale. Boucherville, Gaëtan Morin.
- Menninger, W. C. (2012). The mentally or Emotionally Handicapped Veteran. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*. 20-28.
- Nazarov, A., Jetly, R., McNeely, H., Kiang, M., Lanius, R. et McKinnon, M. C. (2015). Role of morality in the experience of guilt and shame within the armed forces. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 132, 4–19
- Ontario. Chambre des communes. (2012, mai). *De meilleurs services pour une meilleure qualité de vie des vétérans et de leur famille. Rapport du Comité permanent des anciens combattants sous la présidence de Greg Kerr* [Document PDF]. Rapport déposé en mai 2012 à la Chambre des communes. Ottawa: Gouvernement du Canada. Récupéré de <http://publications.gc.ca/site/eng/423396/publication.html>.
- Ouellet, P. (2019). Pratique martiale et rapport à l'Autre. In O. BERNARD (Ed.), *Les arts martiaux. Entre enseignement et intervention (Hommage à Jacques Hébert)* (pp. 45–74). Les Presses de l'Université Laval. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1gbrwv.6>
- Ouellet, Y. (2023). Décret 251-2023. *Gazette officielle du Québec*, 155(12), 754-755.
- Paillé, P. & Mucchielli, A. (2016). Chapitre 3. L'être essentiel de l'analyse qualitative. Dans : P. Paillé & A. Mucchielli (dir.), *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (pp. 61-88). Paris:

- Armand Colin. <https://doi-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/10.3917/arco.paill.2016.01.0061>.
- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2021). Chapitre 12. L'analyse thématique. *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (p. 269-357). Armand Colin. <https://shs-cairn-info.proxy.bibliotheques.uqam.ca/l-analyse-qualitative-en-sciences-humaines--9782200624019-page-269?lang=fr>.
- Pain, J. (2019). Violence et sociétés limites : à la recherche de l'autre. In O. BERNARD (Ed.), *Les arts martiaux. Entre enseignement et intervention (Hommage à Jacques Hébert)* (pp. 237–260). Les Presses de l'Université Laval. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1gbrwtv.13>
- Palermo, M. T. (2011). Social cognitive disorders, executive dysfunction and karate. Dans J. Hébert (dir.), *Arts martiaux, sports de combat et interventions psychosociales* (p. 261-274). Québec: Presses de l'Université du Québec.
- Paugam, S. (2013). Du lien social aux liens sociaux. *Le lien social* (p. 50-77). Presses Universitaires de France. <https://shs-cairn-info.proxy.bibliotheques.uqam.ca/le-lien-social--9782130620310-page-50?lang=fr>.
- Pigeon, L.-É., & Dubois, F. (2020). Les arts martiaux : une perspective philosophique. In O. Bernard (Ed.), *Arts martiaux. Étude des pratiques et des valeurs contemporaines* (pp. 23–38). Les Presses de l'Université Laval. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1h0p0q3.6>
- Pope, M. (2019). Flow with the go: Brazilian Jiu Jitsu as embodied spirituality. *Practical Theology*, 12(3), p. 301-309. doi: 10.1080/1756073X.2019.1595319.
- Poupart, J. (2008). « Sociologie de la déviance », chapitre IX, p. 235-262 dans *Initiation thématique à la sociologie*, J. Lafontant et S. Laflamme (dir.). Sudbury, édition Prise de Parole, 468 p.
- Poupart, J. (2011). « Tradition de Chicago et interactionnisme : des méthodes qualitatives à la sociologie de la déviance », *Recherches qualitatives*, 30(1), p.187-199.
- Puech, M., & Wang, H. (n.d.). *La philosophie du tatami*. Hachette bien-être.
- Robène, L., & Bodin, D. (2018). Sport et civilisation.: La violence maîtrisée. De l'indéfinition de la violence à l'illusion pacificatrice des sports modernes. In Sport et violence. Repenser Norbert Elias (pp. 13–38). Les Presses de l'Université Laval. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1g247r8.3>
- Rouleau, A. (2020). Le corps et la construction de soi chez les combattants d'arts martiaux mixtes. In O. Bernard (Ed.), *Arts martiaux. Étude des pratiques et des valeurs contemporaines* (pp. 59–88). Les Presses de l'Université Laval. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1h0p0q3.8>
- Roy, V., Turcotte, D., Lindsay, J., Bédard, S. et Turgeon, J.-F. (2013). Quelques repères théoriques pour comprendre et orienter les pratiques d'intervention de groupe en travail social. Dans E. Harper et H. Dorvil (dir.), *Le travail social: théories, méthodologies et pratiques* (p. 223-241). Québec: Presses de l'Université du Québec.

- Sacks, S. A., Schwartz, B. et Mueser, K. T. (2017). A pilot study of the trauma recovery group for veterans with posttraumatic stress disorder and co-occurring serious mental illness. *Journal of Mental Health*, 26(3), 237-241.
- Savoie-Zajc, L. (2008). L'entrevue semi-dirigée. Dans B. Gauthier (dir.), *Recherche sociale: De la problématique à la collecte des données* (5e éd., p. 337-360). Presses de l'Université du Québec.
- Schaffer, B. J. (2016). Male Veteran Intimate Partner Violence (IPV) Program Outcomes. *Journal of Evidence-Informed Social Work*, 13(2), 133-141. doi: 10.1080/23761407.2015.1006943.
- Sexton, M. B., Davis, M. T., Bennett, D. C., Morris, D. H. et Rauch, S. A. M. (2018). A psychometric evaluation of the Posttraumatic Cognitions Inventory with Veterans seeking treatment following military trauma exposure. *Journal of Affective Disorders*, 226, 232-238.
- Thorpe, C. (2017). Symbolic Interactionism and The Social Self. Dans C. Thorpe (dir.), *Social Theory for Social Work: Ideas and Applications (1st ed.)* (p.53-70). Routledge. <https://doi-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/10.4324/9780203529638>.
- Tronca, L. et Sita, C. (2019). Réseaux sociaux et travail social: Un défi pour l'interactionnisme structural. *Revue Européenne des sciences sociales*, 57(2), 193-227.
- Valiante, G. (2017, 1 mars). War among promoters triggered Montreal police crackdown on jiu-jitsu: promoter. *Montreal Gazette*. <https://montrealgazette.com/news/local-news/war-among-promoters-triggered-montreal-police-crackdown-on-jiu-jitsu-promoter>
- Weber, R., Tamborini, R., Westcott-Baker, A. and Kantor, B. (2009). Theorizing Flow and Media Enjoyment as Cognitive Synchronization of Attentional and Reward Networks. *Communication Theory*, 19, 397-422. <https://doi-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/10.1111/j.1468-2885.2009.01352.x>
- Willing, A. E., Girling, S. A., Deichert, R., Wood-Deichert, R., Gonzalez, J., Hernandez, D., Foran, E., Sanberg, P. R. et Kip, K. E. (2019). Brazilian Jiu Jitsu Training for US Service Members and Veterans with Symptoms of PTSD. *Military Medicine*, 1-6.
- Yarvis, J. S. (2011) A Civilian Social Worker's Guide to the Treatment of War-Induced PTSD. *Social Work in Health Care*, 50(1), 51-72. doi: 10.1080/00981389.2010.518856.
- Zanna, O. (2011). Restaurer l'empathie par la pratique de la savate boxe française. Dans J. Hébert (dir.), *Arts martiaux, sports de combat et interventions psychosociales* (p. 287-312). Québec: Presses de l'Université du Québec.