

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

LES CONTRIBUTIONS DE LA PRÉSENCE ATTENTIVE ET DE L'APPROCHE NARRATIVE À LA
VALORISATION IDENTITAIRE DE FEMMES DE 50 ANS ET PLUS AYANT ÉTÉ CONFRONTÉES À
L'ITINÉRANCE

MÉMOIRE

PRÉSENTÉ

COMME EXIGENCE PARTIELLE

MAÎTRISE EN TRAVAIL SOCIAL

PAR

MARIE-EVE DESROCHERS HOGUE

AVRIL 2026

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

Je remercie les personnes, les groupes et les organisations qui m'ont offert les conditions m'ayant permis de réaliser ce projet :

Les participantes et locataires, pour votre accueil, vos enseignements et votre précieuse contribution à l'enrichissement des connaissances scientifiques.

Renaud Goyer et Shawn-Renée Hordyk (direction de recherche), pour votre humilité, votre gentillesse, votre ouverture d'esprit et la richesse de vos commentaires durant mon processus.

Mes superviseuses Lydia Desjardins Duchesne (projet d'intervention), Manon Rioux et Sophie Bond (stage à la propédeutique), pour votre générosité, votre esprit critique et votre rigueur.

Mes collègues de classe inspirantes à l'École de travail social.

Le Service aux collectivités de l'UQAM et Michèle Charpentier, ex-titulaire de la Chaire de recherche UQAM sur le vieillissement et la diversité citoyenne, pour les bourses et les conseils liés à ma revue de littérature.

Le groupe de cuisine collective *Les CheffEs*, pour l'entraide et les petits plats.

Les communautés gravitant autour de Voie boréale et du Groupe de recherche et d'intervention sur la présence attentive de l'UQAM, pour la curiosité que vous avez nourrie en moi et les qualités du cœur.

Brin d'Elles et la Fédération des OSBL d'habitation de Montréal, pour l'accueil dans le milieu d'intervention.

Les organismes communautaires de mon quartier, comme Espace Famille Villeray, la Maison de quartier Villeray, la Maison des grands-parents de Villeray et le Patro Villeray.

Le Comité de soutien aux parents étudiants de l'UQAM, le Centre de la petite enfance fréquenté par mon enfant, ma mère, pour la défense de droits et le travail du *care*.

Le Service des bibliothèques et le Service informatique de l'UQAM, pour les conseils et les prêts.

Le Réseau des bibliothèques de la Ville de Montréal, pour un « 3^e lieu » précieux et les espaces de travail.

DÉDICACE

Ce qui les rend admirables, c'est leur force. Leur force d'être en groupe. [...] Je crois que c'est des oiseaux qui s'entraident entre eux autres. [...] Ils sont en bande parce qu'il y a quelque chose qui les tient ensemble. Probablement que c'est des oiseaux chaleureux aussi. Parce que si t'es toujours en bande comme ça, pis que tu t'entraides, il faut avoir un grand cœur.

Chantal, locataire, au sujet des canards migrants

AVANT-PROPOS

Pour me présenter aux participantes du projet *L'Envolée*, j'avais utilisé la photographie, prise à vol d'oiseau, d'une route sinueuse à travers une forêt couverte de neige. Une image floutée, surexposée, vertigineuse, empruntant des détours pour contourner les obstacles ou épouser les courbes du paysage. La route tentait de relier en un tout cohérent des moments épars de mon parcours de désorientation professionnelle, pour exprimer qui j'étais à présent. L'approche narrative invite à jeter un tel regard sur son vécu, pour redéfinir qui l'on est. Elle propose de transmettre un message aux autres, sous une forme ou une autre. Voici donc l'histoire d'identité d'une étudiante en travail social.

L'étincelle

Il y a plus de dix ans, j'ai participé à une retraite de méditation silencieuse de dix jours selon la méthode de Goenka, une expérience à la fois pénible et instructive. J'ai ensuite fait des démarches dans le but d'animer, dans le milieu où j'enseignais, des ateliers pour vivre avec le stress autrement, basés sur l'Approche d'acceptation et d'engagement. J'observais alors de la détresse, notamment liée aux systèmes où les étudiant.e.s évoluaient (école, milieux de stage) et à leur situation (conciliation travail-études, retour aux études, etc.). Les défis rencontrés pour implanter ces ateliers dans mon milieu ont été l'étincelle qui m'a poussée à franchir le pas. Pour travailler en « relation d'aide » et pénétrer certains espaces symboliques et professionnels, la société devait me reconnaître ce rôle. Diplômée d'une maîtrise en études littéraires, avec certains savoirs professionnels et expérientiels, n'était pas l'étiquette requise. Il existe bien une hiérarchisation des disciplines et des savoirs. Il me fallait obtenir le bon billet d'entrée. Je suis retournée sur les bancs d'école en travail social, d'abord au premier cycle à l'Université de Montréal, devenant l'étudiante de quarante ans que j'avais jadis accompagnée, faisant des travaux d'équipe pour me « socialiser à la profession ». Un renversement assez étrange et inconfortable. Dans le contexte de la parentalité, de la pandémie, des grossesses ; trouvant un poste dans le domaine social, puis contrainte à repasser du statut de travailleuse rémunérée à celui de stagiaire non rémunérée ; dans la zone liminale de la propédeutique à la maîtrise, sans diplôme à la clé ; sous fond de crises environnementales... j'ai été tenaillée par le doute. Je me demandais si j'aimerais ce travail, s'il n'y avait pas plus urgent à faire que d'étudier. Pourquoi avais-je choisi de prendre l'ascenseur social vers le bas, au lieu de veiller sur les miens ?

L'objet et la posture

Au début de mon bricolage épistémique, rien d'étonnant à ce que j'aie été attirée vers l'interactionnisme : « [il] s'est particulièrement attaché à ces circonstances où l'individu modifie son rapport au monde et voit son sentiment d'identité transformé. Passage d'une culture à une autre, d'un statut à un autre [...] ces périodes de crise métamorphosent l'individu » (Le Breton, 2012, p. 69). L'attention que ce courant portait au langage m'interpellait tout autant. Mes liens d'investissement dans mon objet de recherche-intervention se situaient moins dans la problématique de l'itinérance au féminin — je n'avais connu ni la pauvreté ni l'instabilité résidentielle — que dans l'intention générale de contribuer à la valorisation identitaire d'autres femmes, tout en favorisant la reconstruction de ma propre identité. Ma réorientation professionnelle vers le rôle de travailleuse sociale au mitan de la vie et mon intérêt pour la présence attentive, associée au domaine de la psychologie, complexifiaient la construction de mon identité professionnelle. L'adjonction de l'approche narrative fournissait à mon projet identificatoire un sceau de légitimité aux yeux de ma nouvelle communauté, tout en me permettant de mettre à profit mon bagage en littérature, un capital symbolique qui ne semblait plus valoir grand-chose. J'ai poursuivi en parallèle un microgramme sur la présence attentive (PPA) à l'UQAM. Si la participation au PPA m'a soutenue à divers égards, la pratique étant une bouffée d'air et un fil conducteur à travers mon chemin décousu, cela a parfois été déstabilisant de passer d'une culture de programme à une autre, notamment quand je me trouvais dans deux dispositifs de supervision clinique radicalement différents.

Je préfère l'idée de « migration identitaire », empruntée à Denborough (2014), à celle de « conversion professionnelle » (Molina, 2016). La migration, évoquant joliment le thème de l'envolée, me semble moins définitive et plus en phase avec ma conception de l'identité, comme phénomène tout relatif, loin de la figure de l'expert. La route a commencé avant cette étape et se poursuit déjà. D'autres routes ont été empruntées en parallèle, implicites, tapies dans les reliefs du paysage. L'image déborde toujours du cadre. Tout récit de soi relève d'une fiction et d'une mise en scène. Je n'aurais pas raconté la même histoire si je ne m'étais pas adressée à vous. L'histoire n'aurait pas été la même sans votre acte de lecture.

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|-----|
| REMERCIEMENTS | ii |
| DÉDICACE | iii |
| AVANT-PROPOS..... | iv |
| LISTE DES TABLEAUX | ix |
| RÉSUMÉ..... | x |
| ABSTRACT | xi |
| INTRODUCTION | 1 |
| CHAPITRE 1 PROBLÉMATIQUE | 4 |
| 1.1 Invisibilisation du phénomène de l’itinérance au féminin..... | 4 |
| 1.1.1 L’itinérance au Québec : un survol | 4 |
| 1.1.2 L’« apparition » de l’itinérance au féminin..... | 6 |
| 1.2 Revue de littérature de l’itinérance au féminin..... | 8 |
| 1.2.1 Les représentations de l’itinérance dans l’arène publique..... | 8 |
| 1.2.2 Le continuum de l’itinérance et sa face cachée..... | 10 |
| 1.2.3 Les effets délétères de l’itinérance chez les femmes | 11 |
| 1.3 Portrait des pratiques | 13 |
| 1.3.1 Paradigmes d’intervention : le modèle québécois en itinérance | 13 |
| 1.3.2 Portrait des pratiques : l’hébergement pour femmes à Montréal | 14 |
| 1.3.3 Analyse des résultats : quelles pistes pour l’intervention ? | 17 |
| CHAPITRE 2 CADRE CONCEPTUEL | 18 |
| 2.1 Invisibilisation sociale : l’envers de la stigmatisation | 18 |
| 2.2 Conscience de soi..... | 20 |
| 2.2.1 Identité dans une perspective interactionniste : le soi..... | 20 |
| 2.2.1.1 Mead : le <i>self</i> et l’autrui généralisé | 20 |
| 2.2.1.2 Goffman : la mise en scène de soi et la stigmatisation | 21 |
| 2.2.1.3 Liens sociaux | 22 |
| 2.2.2 Identité dans une perspective bouddhiste : le non-soi | 23 |
| 2.2.2.1 Les trois caractéristiques de l’existence : impermanence, souffrance et non-soi..... | 24 |
| 2.2.2.2 Non-soi : deux argumentaires bouddhistes classiques | 25 |
| 2.2.3 Points de convergence entre les deux conceptions identitaires | 26 |
| 2.2.4 Analyse des concepts : quelles pistes pour l’intervention ? | 28 |
| 2.3 But et objectifs du projet de recherche-intervention..... | 30 |

| | |
|---|----|
| CHAPITRE 3 CADRE THÉORICO-CLINIQUE | 32 |
| 3.1 Intervention et approche narrative | 32 |
| 3.1.1 Pertinence de l'approche narrative pour la collectivisation..... | 32 |
| 3.1.2 Approche narrative : <i>nous ne sommes pas nos problèmes</i> | 32 |
| 3.2 Intervention et présence attentive (<i>mindfulness</i>) | 34 |
| 3.2.1 Pertinence de la présence attentive pour la reconnexion à soi | 34 |
| 3.2.2 Courant psychologique de la présence attentive | 35 |
| 3.2.3 Types de pratiques contemplatives bouddhistes | 36 |
| CHAPITRE 4 MÉTHODOLOGIES..... | 40 |
| 4.1 Méthodologie de l'intervention..... | 40 |
| 4.1.1 Présentation de Brin d'Elles..... | 40 |
| 4.1.1.1 Fondements organisationnels | 40 |
| 4.1.1.2 Modalités d'intervention | 41 |
| 4.1.1.3 Choix du milieu et amorce d'une collaboration | 43 |
| 4.1.2 Conception du projet <i>L'Envolée</i> | 44 |
| 4.1.2.1 Groupe ouvert et interactionnisme..... | 45 |
| 4.1.2.2 Recrutement et enjeux éthiques | 46 |
| 4.1.2.3 Consentement | 49 |
| 4.1.2.4 Structure de l'intervention | 51 |
| 4.2 Méthodologie de l'analyse de l'intervention..... | 54 |
| 4.2.1 Analyse qualitative inductive | 54 |
| CHAPITRE 5 RÉSULTATS ET ANALYSE..... | 57 |
| 5.1 Environnement physique et social..... | 59 |
| 5.1.1 Lieu de l'intervention..... | 60 |
| 5.1.2 Aperçu de la communauté..... | 61 |
| 5.1.2.1 Forces et singularités des femmes..... | 61 |
| 5.1.2.2 Exclusion sociale | 62 |
| 5.1.2.3 Âgisme | 63 |
| 5.1.2.4 Itinérance au féminin..... | 64 |
| 5.2 Contributions du groupe au développement de l'agentivité..... | 65 |
| 5.2.1 Espaces informels et groupe ouvert..... | 66 |
| 5.2.1.1 Contexte communautaire..... | 66 |
| 5.2.1.2 Vécu vulnérabilisant | 67 |
| 5.2.2 Cocréation d'un contenant pour l'intervention..... | 69 |
| 5.2.2.1 Aspect spatial..... | 69 |
| 5.2.2.2 Aspect temporel | 70 |
| 5.3 Contributions du groupe au renforcement des liens sociaux..... | 71 |
| 5.3.1 Proximité relationnelle et affective | 71 |
| 5.3.1.1 Pratiques narratives initiées par les femmes | 72 |
| 5.3.2 Dynamiques d'échange..... | 73 |
| 5.3.2.1 Réponse à une blessure relationnelle..... | 77 |

| | | |
|--|---|-----|
| 5.3.2.2 | Histoires de contributions sociales..... | 79 |
| 5.3.3 | Apports de l'auto-divulgation..... | 80 |
| 5.4 | Contributions des approches à la valorisation identitaire..... | 82 |
| 5.4.1 | Cocréation de nos moyens narratifs : récit du 1 ^{er} atelier..... | 83 |
| 5.4.2 | Complémentarité de la présence attentive et de l'approche narrative..... | 85 |
| 5.4.2.1 | Métaphore du thé..... | 86 |
| 5.4.2.2 | Moment de fierté..... | 87 |
| CHAPITRE 6 DISCUSSION..... | | 91 |
| 6.1 | Autonomie relationnelle..... | 92 |
| 6.1.1 | Et si l'auto-exclusion était signe d'agentivité ?..... | 92 |
| 6.1.2 | Les femmes âgées : vulnérables ou fortes ?..... | 93 |
| 6.2 | Mise en miroir de la posture d'intervention..... | 94 |
| 6.2.1 | La présence attentive au service de la réflexivité professionnelle..... | 94 |
| 6.2.2 | L'approche narrative : méthode ou posture d'intervention ?..... | 95 |
| 6.3 | Entre présence et narrativité : un espace dialogique pour le <i>soi</i> | 96 |
| CONCLUSION..... | | 99 |
| ANNEXE A MATÉRIEL DE RECRUTEMENT..... | | 101 |
| ANNEXE B CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE ET AVIS FINAL DE CONFORMITÉ..... | | 104 |
| ANNEXE C DOCUMENTATION NARRATIVE..... | | 106 |
| BIBLIOGRAPHIE..... | | 111 |

LISTE DES TABLEAUX

| | |
|---|----|
| Tableau 1.1 Modèle québécois des approches en matière de logement | 13 |
| Tableau 3.1 Points de divergence entre l'approche narrative et la présence attentive..... | 38 |
| Tableau 4.1 Échéancier tel que réalisé..... | 44 |
| Tableau 4.2 Structure du projet en lien avec le développement des thèmes | 52 |
| Tableau 4.3 Structure type d'un atelier | 53 |

RÉSUMÉ

Les femmes âgées confrontées à l'itinérance constituent un sous-groupe considérable au Québec, appelé à croître avec la crise du logement abordable et le vieillissement de la population. Pourtant, elles passent largement sous le radar des intervenants, des chercheurs et des décideurs. Basée sur un cadre conceptuel inspiré de la philosophie bouddhiste et de l'interactionnisme symbolique, cette recherche-intervention explore comment, dans le cadre d'une modalité de groupe, la présence attentive et l'approche narrative peuvent contribuer à la valorisation identitaire de femmes de 50 ans et plus ayant été confrontées à l'itinérance. Sept ateliers hebdomadaires se sont déroulés avec les locataires de Brin d'Elles, un organisme de Montréal offrant du logement social à des femmes seules en situation de vulnérabilité. Les résultats du projet permettent de conclure que, au croisement du vieillissement et de l'itinérance au féminin, on ne trouve pas seulement la vulnérabilité; on découvre surtout l'agentivité et la conscience des forces.

Mots-clés : itinérance, femmes, interactionnisme, présence attentive, approche narrative, soi, agentivité, liens sociaux

ABSTRACT

Older women experiencing homelessness constitute a significant subgroup in Quebec, one that is set to grow with the affordable housing crisis combined with a rapidly growing senior population. Yet these women largely fly under the radar of practitioners, researchers, and policymakers. Based on a conceptual framework inspired by Buddhist philosophy and symbolic interactionism, this intervention research explores how, in a group setting, mindful presence and narrative therapy interventions can contribute to a positive sense of identity of women aged 50 and over who have experienced homelessness. Seven weekly workshops were held with tenants of Brin d'Elles, a Montreal organization that provides social housing to vulnerable single women. The results of the project lead to the conclusion that, at the crossroads of aging and women's housing insecurity, we find not only vulnerability, but more importantly, a sense of agency and an awareness of strengths.

Keywords : homelessness, women, interactionism, mindfulness, narrative therapy, self, agency, social ties

INTRODUCTION

Le phénomène de l'itinérance a revêtu des formes et emprunté des significations mouvantes selon les contextes sociohistoriques (Roy et Hurtubise, 2007). Depuis le Moyen-Âge, les archétypes de l'errance, comme le « clochard », ont été tantôt associés à une pathologie sociale, tantôt sublimés par les arts et la littérature. Si la mobilité est commune au vagabondage d'hier et au sans-abrisme contemporain, celui-ci réfère maintenant, surtout, à l'absence d'un chez-soi, devenu un impératif social (Gueslin, 2013). Dans la prise en charge publique de l'itinérance, l'accent mis sur l'expérience masculine est en phase avec cette perspective historique : la figure classique de l'itinérant est celle d'un homme d'âge moyen ou plus âgé; d'un homme seul dormant dans la rue ou utilisant les services d'urgence, avec des besoins complexes. Cette représentation renvoie à la visibilité des hommes dans la rue; en d'autres termes, à une certaine conception de l'itinérance chronique (Bullen, 2023).

Pourtant, les populations confrontées au problème social, de même que leurs expériences, sont diversifiées, et les femmes ne sont pas épargnées, bien au contraire. Parmi ces dernières, les femmes âgées constituent un sous-groupe considérable au Québec, appelé à croître avec la crise du logement abordable et le vieillissement de la population. Malgré cet état de fait, elles passent largement sous le radar des intervenants, des chercheurs et des décideurs (Bellot, 2018 ; Burns, 2018 ; Grenier *et al.*, 2016). Devant ce constat, j'ai souhaité contribuer humblement à un changement des représentations liées à l'itinérance, par la formulation d'un problème collectif, complexe, genré, touchant *aussi* les femmes âgées, de manière à visibiliser celles-ci et à produire des connaissances informées par leurs expériences singulières. Parallèlement, j'ai mis en œuvre une intervention de groupe répondant à des besoins d'autonomisation et de socialisation, avec une finalité de valorisation identitaire. Pour ce faire, deux approches complémentaires ont été mobilisées : la présence attentive (*mindfulness* ou méditation de pleine conscience) et l'approche narrative. Le projet, destiné à des femmes de 50 ans et plus¹ ayant vécu l'itinérance, a été implanté chez Brin d'Elles, un OSBL² d'habitation de Montréal.

¹ Notons que les personnes en situation d'itinérance peuvent être qualifiées d'*âgées* à 50 ans en raison d'un vieillissement prématuré, mais aussi parce que les personnes concernées se considèrent subjectivement comme telles à partir de cet âge (Bourgeois-Guérin *et al.*, 2020 ; Gagné *et al.*, 2016 ; Grenier *et al.*, 2016).

² L'acronyme renvoie à « organisme sans but lucratif ».

Ainsi, la **question générale** sous-tendant le projet *L'Envolée* est la suivante : dans le cadre d'une modalité de groupe, comment la présence attentive et l'approche narrative peuvent-elles contribuer à la valorisation identitaire de femmes de 50 ans et plus ayant été confrontées à l'itinérance ?

Je me propose de répondre à cette question en six chapitres. 1.1 Premièrement, j'aborderai l'invisibilisation de l'itinérance au féminin. Je me pencherai sur le phénomène de l'itinérance au Québec et sur l'« apparition » de l'itinérance des femmes comme problème public. 1.2 À travers une revue de littérature scientifique, j'examinerai des représentations de l'itinérance dans l'espace public, différents modèles explicatifs et définitions du problème ainsi que certains de ses effets sur les femmes. 1.3 À partir d'un portrait des pratiques, j'exposerai le modèle québécois en itinérance et je fournirai un aperçu de l'hébergement pour femmes à Montréal. Une analyse de ces derniers résultats me permettra de dégager des pistes pour l'intervention.

Deuxièmement, je traiterai de notions parentes de *l'identité*. 2.1 J'introduirai ma réflexion avec *l'invisibilisation sociale*, que je lierai à *l'agentivité*. 2.2 Je m'attarderai à la conscience de soi dans une perspective interactionniste (le *soi*), en passant par la pensée de Mead, de Goffman et le concept de *liens sociaux*; ainsi qu'à l'identité dans une optique bouddhiste (le *non-soi*), en faisant une incursion dans des notions et textes classiques. Puis, je dégagerai des points de convergence pouvant éclairer le processus de valorisation identitaire et, encore une fois, je ferai ressortir des pistes utiles à l'intervention. 2.3 Enfin, je présenterai **le but et les objectifs de mon projet**, notamment le développement de l'agentivité et le renforcement des liens sociaux.

Troisièmement, un cadre théorico-clinique viendra faire le pont entre les concepts et leur opérationnalisation. 3.1 Je décrirai les approches retenues pour l'intervention. J'expliquerai la pertinence de l'approche narrative pour la collectivisation, et présenterai cette dernière à travers ses prémisses et ses processus. 3.2 J'aborderai la présence attentive en traitant de sa pertinence pour la reconnexion, la situerai au regard du *courant psychologique* dominant et brosserai un tableau des types de pratiques contemplatives. 3.3 Enfin, je dégagerai des points de divergence entre ces deux approches, pour juger d'une possible complémentarité.

Quatrièmement, je décrirai les méthodologies d'intervention et d'analyse. 4.1 Premièrement, je présenterai Brin d'Elles en m'intéressant à ses fondements organisationnels. J'examinerai les modalités d'intervention de l'organisme. J'expliquerai comment et pourquoi j'ai retenu ce milieu en particulier. Puis, j'aborderai la conception du projet. 4.2 Deuxièmement, j'exposerai mon choix de méthodologie de l'analyse – qualitative et inductive – et expliciterai mon processus.

Cinquièmement, je proposerai un chapitre fusionnant résultats et analyse. 5.1 Dans un premier temps, je contextualiserai l'intervention de groupe en dépeignant les lieux ainsi que la communauté rencontrée. 5.2 Dans un second temps, j'évaluerai les retombées du projet par rapport au développement de l'agentivité des femmes, en m'intéressant au rôle favorable des espaces informels et du groupe ouvert. Puis, je constaterai comment nous avons cocréé un contenant pour l'intervention. 5.3 Dans un troisième temps, je mènerai un exercice semblable, en appréciant les contributions du projet au renforcement des liens sociaux. Je présenterai des rapprochements relationnels et affectifs au sein du groupe. Je mettrai ensuite en lumière des dynamiques d'échange, où se mêlaient pouvoir et sollicitude. Je traiterai enfin des apports de l'auto-divulgence délibérée pour pallier un vécu tissé de ruptures relationnelles. 5.4 Dans un quatrième temps, je me pencherai sur les contributions de la présence attentive et de l'approche narrative à la valorisation identitaire des femmes. À travers le récit du 1^{er} atelier, je révélerai des éléments qui ont déterminé la cocréation de moyens narratifs avec les participantes. Puis, j'aborderai la complémentarité de la présence attentive et de l'approche narrative pour la pratique clinique.

Enfin, une brève discussion en trois fragments viendra parachever mon analyse. Le premier poussera plus avant la réflexion sur l'agentivité, reformulée en termes d'*autonomie relationnelle*, une thématique transversale, qui permet de changer mon regard sur l'auto-exclusion et la « vulnérabilité » des femmes âgées. Le deuxième constituera une mise en miroir de ma posture d'intervention. D'une part, je lierai la présence attentive à mon savoir-être réflexif comme intervenante; d'autre part, je relaterai comment j'ai délaissé la *méthode* narrative pour revêtir une *posture* d'humilité narrative. Le troisième fragment proposera une ultime exploration de la manière dont la présence et la narrativité peuvent ouvrir un espace dialogique pour le *soi*, contribuant à la valorisation identitaire de femmes âgées ayant un vécu d'itinérance. Ce faisant, je pointerai vers des défis d'intervention liés à la modalité de groupe ainsi que vers des potentialités pour la pratique en travail social.

CHAPITRE 1

PROBLÉMATIQUE

Les portraits tronqués offerts par les dénombrements des personnes en situation d’itinérance; les lacunes dans les connaissances scientifiques; les représentations et imaginaires collectifs; les discours médiatiques et politiques; les définitions plus ou moins restrictives de l’itinérance; les situations vécues de manière davantage cachée. Voilà autant de dimensions à considérer pour rendre compte de l’invisibilisation de l’itinérance des femmes et de son corollaire : des politiques publiques et des services prenant peu en compte le caractère spécifiquement féminin de l’itinérance (Bellot, 2018).

1.1 Invisibilisation du phénomène de l’itinérance au féminin

1.1.1 L’itinérance au Québec : un survol

L’itinérance a connu une augmentation constante au Québec depuis les deux dernières décennies (Fournier *et al.*, 2022) et de 2018 à 2022, le nombre de personnes en situation d’itinérance visible a connu un bond de 44 %. Dix mille (10 000) personnes en situation d’itinérance ont été comptabilisées au Québec dans les régions ayant participé au dernier Grand Dénombrement des personnes en situation d’itinérance visible. Bien que près de la moitié (4690) se trouvaient dans la région de Montréal (MSSS, 2023), les études tendent à démontrer que le phénomène conquiert désormais l’ensemble du territoire québécois (Grenier *et al.*, 2015). La crise du logement abordable constitue un facteur particulièrement déterminant, puisque près du quart des personnes interrogées ont mentionné l’éviction comme principale cause de la perte de leur logement. Ces données révèlent le caractère systémique de la problématique et pointent vers notre responsabilité collective à cet égard. Toutefois, les données sur l’itinérance *visible* issues des dénombrements provinciaux ne fournissent pas d’informations sur les personnes non-utilisatrices de services ou vivant dans une situation d’itinérance cachée. Recueillies un soir donné, elles écartent les facettes des fluctuations saisonnières et la mobilité des personnes ; elles sont sourdes au contexte, à la complexité du phénomène, aux visages multiples de l’itinérance ainsi qu’à la non-linéarité des parcours. La stigmatisation peut aussi décourager l’auto-identification et soulever des préoccupations éthiques. Tous ces éléments empêchent de dégager l’ampleur et la nature réelle du problème social, tout en réduisant l’accès aux services ou leur adéquation aux besoins de groupes spécifiques (RAPSIM, 2023), et certains dénoncent la trop grande place accordée aux données issues de ces dénombrements : « les gouvernements se basent sur cette “photo” pour définir les politiques publiques, identifier les priorités et

orienter les financements en itinérance. [...] qu'advient-il des personnes qui vivent davantage des situations d'itinérance cachée, comme c'est souvent le cas pour les femmes [...] ? » (RAPSIM, 2023, p. 9). Accompli dans ces conditions, cet exercice offre donc un portrait incomplet, d'où une multiplicité de visages est absente.

Jusqu'à la fin des années 1980, l'itinérance visible était surtout masculine. Par la suite, on a constaté une diversification progressive des groupes concernés par la problématique, notant, entre autres, la présence de femmes (Roy et Hurtubise, 2007). Par ailleurs, dès 2011, on notait « une augmentation des plus de 50 ans dans les refuges et autres ressources fréquentées par les personnes en situation d'itinérance » (Gagné *et al.*, 2016, p. 107). Ce constat d'une augmentation, d'une complexification et d'une diversification de l'itinérance des femmes s'est renforcé dans la littérature scientifique, depuis une trentaine d'années (Plante et McAll, 2015). Au Québec, en 2022, les femmes cisgenres représentaient 29 % des personnes en situation d'itinérance visible (MSSS, 2023). Les femmes autochtones se trouvent surreprésentées dans ce tableau. Près d'une femme autochtone sur dix a fait face à une situation d'itinérance au Canada, une proportion cinq fois plus élevée que chez les femmes allochtones (Statistique Canada, 2022)³. Il en va de même pour les femmes issues de l'immigration, qui comptent parmi les groupes les plus susceptibles de vivre une situation d'itinérance à Montréal (Chappaz, 2016). Soulignons que 86,4 % des femmes issues de l'immigration en situation d'itinérance visible n'ont pas de statut d'immigration au moment de leur arrivée au Canada (MSSS, 2023)⁴. Sans surprise, il existe donc des inégalités parmi les femmes, selon l'intersection⁵ des oppressions où elles se situent (Crenshaw et Bonis, 2005).

Parmi les femmes cisgenres en situation d'itinérance visible, 28,2 % étaient âgées de 50 ans et plus en 2022 (MSSS, 2023). Divers acteurs sociaux notent en effet le vieillissement des femmes en situation d'itinérance (Plante et McAll, 2015). Toutefois, il existe des lacunes dans les connaissances sur les sous-populations des personnes âgées en situation d'itinérance ; la prévalence des femmes âgées est probablement sous-estimée, surtout parmi celles qui échappent à des situations de violence (Grenier *et al.*, 2016). Puisqu'entre 2020 et 2066, le vieillissement de la population du Québec fera passer de 20 % à 27 % la proportion d'*aînés* (65 ans et plus) dans la population générale (Institut de la statistique du Québec,

³ Cette donnée exclut les femmes autochtones qui ont pris des mesures d'adaptation temporaires; la proportion grimpe alors à 26 %, comparativement à 10 % pour les femmes allochtones.

⁴ Selon le MSSS (2023), 5,8 % ont un statut d'immigration précaire (réfugiée, demandeuse du statut de réfugiée, etc.).

⁵ Le concept sera défini à la page 18.

2021), le sous-groupe des femmes âgées en situation d'itinérance sera immanquablement touché par cette tendance de fond. En somme, les dénombrements et la recherche scientifique offrent un portrait incomplet du phénomène de l'itinérance, contribuant à l'invisibilisation de certains groupes, ce qui se répercute sur les politiques sociales et les services destinés aux femmes âgées.

1.1.2 L'« apparition » de l'itinérance au féminin

Selon les discours d'experts, l'itinérance s'explique par la combinaison de facteurs structurels, individuels et institutionnels, auxquels s'ajoutent des problèmes divers (Bergheul, 2015). Les facteurs et problèmes se renforcent selon une dynamique complexe et itérative, au fil de la trajectoire de vie des personnes (Roy et Hurtubise, 2007). Les trajectoires sont marquées par un *processus d'exclusion sociale*, dont la situation d'itinérance constitue l'aboutissement. Ces discours abordent la dimension multifactorielle du problème, sans réduire sa complexité, mais sans reconnaître son caractère genré, ce qui invisibilise l'expérience des femmes. La problématique de l'itinérance suivant une analyse genrée a été construite par différentes actrices dès la fin de l'an 2000. L'itinérance au féminin est comprise comme la conséquence de multiples violences, à la fois structurelles et individuelles, basées sur le genre, qui s'accumulent au cours de la trajectoire des femmes. Les mauvais traitements pendant l'enfance, et les violences conjugales et familiales constituent des facteurs explicatifs de l'itinérance au féminin (Gélineau *et al.*, 2008 ; Laberge, 2000) : « Par ailleurs, la pauvreté et la précarité financière des femmes [...] ainsi que les reconfigurations familiales qui font peser sur elles les difficultés de la monoparentalité [...] contribueraient à fragiliser les femmes et à les exclure du logement » (Maurin, 2021, p. 203). Ainsi, les itinérances féminine et masculine comportent des similitudes, mais donnent lieu à davantage de pauvreté et de violence vécues par les femmes, compte tenu de la structure sociale genrée.

Par ailleurs, plusieurs chercheuses ont recours à l'analogie de la *spirale* pour décrire la dynamique multifactorielle de l'itinérance vécue par les femmes, s'inscrivant dans « un mouvement d'accélération et de complexification des temps de stabilisation et d'errance lié à l'interaction de nombreux facteurs de fragilisation » (Gélineau *et al.*, 2008, p. 5). Ce modèle englobe des facteurs structurels et fragilisants (individuels), relatifs à l'histoire des femmes. Quand il y a accumulation de facteurs fragilisants ou que les conditions des femmes se détériorent, le mouvement en spirale décline progressivement, ce qui renforce l'éventualité que la situation de vulnérabilité perdure (Grenier *et al.*, 2020). L'accroissement de l'itinérance des femmes résulte de transformations d'ordre socioéconomique, de changements de politiques sociales et de santé, de la reconfiguration de la famille, d'une mutation des modèles conjugaux ainsi que d'une

redéfinition des représentations sociales liées à la pauvreté (Laberge, 2000). En d'autres termes (qui se recoupe partiellement), les facteurs structurels sont liés à la condition féminine, à une « culture de l'errance », au contexte socioéconomique et politique ainsi qu'à la *crise du lien social*⁶ (Gélineau *et al.*, 2008). Malgré une analyse macrosociale, les facteurs individuels continuent d'occuper une place relativement importante dans le précédent modèle, et la vision des personnes apparaît quelque peu déficitaire.

Selon d'autres, les recherches sur l'itinérance des trente dernières années, en mettant l'accent sur les problèmes individuels plutôt que sur les *causes structurelles*, ont porté peu de fruits et ont légitimé des politiques sociales et attitudes à l'égard des personnes qui contribuent au problème social de l'itinérance. L'itinérance et ses causes devraient être au centre de la recherche, plutôt que les vulnérabilités, traits de personnalité et diagnostics médicaux. L'itinérance féminine est ici présentée comme une violation des droits de la personne. Elle constitue un phénomène individuel, mais *essentiellement* social, causé par le système socioéconomique, que ce soit la crise du logement, les programmes de soutien au revenu insuffisants, la précarité d'emploi, la violence envers les femmes, la discrimination empêchant l'accès au logement et à l'emploi. Il faut également prendre en compte les politiques d'immigration, celles qui ont un impact sur les Autochtones, le système de protection de l'enfance, le système de santé, l'institution psychiatrique et l'institution patriarcale de la famille. Par ailleurs, l'intersection des oppressions (sexisme, racisme, capacitisme, etc.) subies par les femmes et les familles augmente le risque de vivre l'itinérance (Paradis *et al.*, 2011). Cette perspective emprunte notamment au féminisme intersectionnel (Crenshaw et Bonis, 2005), que la gérontologie sociale nous permettra d'éclairer, à travers le concept d'*exclusion* appliqué à la situation des femmes âgées confrontées à l'itinérance.

Les personnes âgées ne représentent ni un groupe socialement homogène ni un groupe exclu, mais plusieurs de ces personnes vivent des *processus d'exclusion* les fragilisant, et certaines d'entre elles ont accès à moins de ressources pour y faire face. Qui plus est, ces personnes, en raison de leur positionnement social (p. ex., leur genre, leur appartenance de classe, leur origine ethnique, leur

⁶ Depuis la modernité, la cohésion sociale n'est plus assurée par une communauté de croyances et l'intégration des différences, liées aux rôles sociaux traditionnels. Alors que la société est devenue moins lisible, cette crise soulève des questionnements relatifs à la crise des solidarités et à celle des identités personnelles : « chacun a un rapport moins évident à lui-même, un rapport moins évident aux autres pour se déterminer » (Rosanvallon, 1999), tandis que ses relations s'effritent. L'exclusion sociale est ainsi devenue la cible de l'intervention publique dans les dernières décennies (Gagnon et Dahi, 2009).

appartenance à une nation autochtone, leurs choix de vie, leur situation de handicap, leur limitation physique), peuvent être confrontées à des processus indépendants de leur âge, qui se cumulent et interagissent entre eux, pour colorer de manière singulière leur expérience du vieillissement (Guberman et Billette, 2010). Dans le cas des femmes âgées en situation d'itinérance, le sexisme se combine au classisme et à l'âgisme, entre autres, pour contribuer à leur exclusion sociale (Grenier *et al.*, 2021). En outre, avec l'âge, les exclusions économique et institutionnelle induites par les inégalités de genre se creusent. Certains arrangements institutionnels sont des facteurs contribuant à l'itinérance des femmes, en laissant de côté des personnes en situation de précarité, surtout celles qui n'ont pas d'enfant à leur charge (Bourque *et al.*, 2019). De plus, « [l]orsqu'une femme vieillit, ses risques de se retrouver en situation de pauvreté et d'avoir un moindre accès aux biens et services de base s'accroissent » (Guberman et Billette, 2010, p. 14). L'exclusion économique, soit « l'absence d'accès au revenu et ressources matérielles » (p. 8), se double ainsi d'une exclusion institutionnelle, c'est-à-dire un manque d'accès aux mesures de protection élaborées par les institutions politiques et sociales. Bref, les discours scientifiques doivent impérativement écarter les notions de « choix » ou de « déficits individuels », qui masquent la structure intersectionnelle façonnant les processus d'exclusion des femmes.

1.2 Revue de littérature de l'itinérance au féminin

1.2.1 Les représentations de l'itinérance dans l'arène publique

Le problème de l'itinérance est souvent associé à celui de la santé mentale. Bien que la littérature scientifique note une prévalence considérable des problèmes de santé mentale et des troubles mentaux parmi la population des personnes en situation d'itinérance, les outils nosologiques auxquels ont eu recours les chercheurs et les praticiens auprès de cette population ont soulevé des interrogations quant à leur pertinence : la population est surdiagnostiquée, et la problématique, médicalisée à outrance. En guise d'illustration, « le maire de New York et les médias ont contribué dans les années 1980 à monter un véritable scénario de peur en proclamant que la “folie cour[ait] les rues” et que presque tous les itinérants étaient des désinstitutionnalisés » (Poirier, 2007, p. 25). De manière plus large, les normes sociales balisant la formulation du problème de l'itinérance sont véhiculées par de nombreux discours profanes ou scientifiques. En effet, le sujet fait quotidiennement les manchettes, faisant la part belle aux enjeux de cohabitation urbaine. Les discours médiatiques l'associent aux problèmes de santé mentale⁷, mais aussi à la consommation de drogues, à la violence et à l'insécurité, voire à des préoccupations d'hygiène publique,

⁷ On réfère souvent à l'idée que Montréal est un « hôpital psychiatrique à ciel ouvert » (Lagacé, 2020).

tout en mentionnant timidement la crise du logement abordable parmi les facteurs en cause (Hugues, 2024 ; Martineau, 2024). Des études se sont intéressées à ces enjeux de cohabitation (Parazelli et Carpentier, 2021). Selon l’imaginaire écosanitaire, la présence des personnes en itinérance dans l’espace public constitue une menace à la sécurité⁸, alors que l’imaginaire salubre véhicule des représentations de la vie dans la rue comme intrinsèquement négative. Ces imaginaires sociaux, propagés par des acteurs tant médiatiques que politiques, participent à la *stigmatisation*, tout en contribuant à l’individualisation et à la dépolitisation de la problématique sociale.

Des acteurs du milieu communautaire proposent un discours alternatif s’inscrivant dans un imaginaire social-démocratique, lequel soutient les « victimes de préjugés, de discrimination et de profilage social » (Parazelli et Carpentier, 2021, p. 133) dans un contexte d’injustice, voire de crise sociale. James Hugues (2024), président de la Mission Old Brewery, recadre ainsi le discours en termes d’« itinérance économique » et rappelle que « c’est eux [les gens en situation d’itinérance] qui sont les victimes des interactions » difficiles dans l’espace public. Avec l’imbrication des problématiques de l’itinérance et de la crise du logement, de nouveaux visages se trouvent désormais associés au fait de ne pas avoir de chez-soi, comme cet « homme [de 80 ans] forcé de vivre dans sa camionnette même s’il a travaillé toute sa vie » (Giguère, 2024) ou les aîné.e.s de la RPA Mont-Carmel, qui se battent contre les *rénovictions* (Mercier, 2024). L’archétype de l’« itinérant » se brouille peu à peu, se rapprochant de celui du citoyen « lambda ». En outre, les problèmes de cohabitation urbaine associés à la rue viennent invisibiliser « madame Tout-le-Monde », dont l’itinérance passe inaperçue dans l’espace public. En d’autres mots, les femmes en situation d’itinérance souffrent d’un déficit de représentations. Pourtant, la crise du logement abordable les affecte particulièrement (FRAPRU, 2019). Les ressources d’hébergement destinées aux femmes rencontrent de manière récurrente des situations de débordement de leur capacité d’accueil, et presque la totalité de ces ressources se voit contrainte de refuser des personnes (Fournier *et al.*, 2022). Dans ce contexte, les ressources ont fait une sortie médiatique pour sommer le premier ministre François Legault de concrétiser son engagement en matière de lutte contre la violence conjugale, pris en 2021 (Lecomte, 2024), une problématique étroitement liée à celle de l’itinérance au féminin.

⁸ Dans les dernières années, le gouvernement de la Coalition Avenir Québec a d’ailleurs associé les enjeux de l’itinérance à ceux de l’immigration, dans une logique sécuritaire.

1.2.2 Le continuum de l'itinérance et sa face cachée

La définition d'un problème social détermine l'ampleur que l'on reconnaît à la problématique (Echenberg et Jensen, 2012). Elle comporte des hypothèses causales sous-jacentes venant circonscrire les solutions politiques à mettre en œuvre (Maurin, 2021). Elle crée des acteurs sociaux, les fait apparaître dans l'espace public; d'autres sont alors jetés dans l'ombre. Le Réseau d'aide aux personnes seules et itinérantes de Montréal (RAPSIM, 2023) déplore le fait que la définition officielle du gouvernement provincial qu'inclut *La politique nationale de lutte à l'itinérance* (MSSS, 2014) ne fasse pas mention de manière explicite de *l'itinérance cachée*, de manière à rendre visibles les situations d'instabilité résidentielle que vivent les femmes, et leurs vastes besoins. Soulignons qu'au Canada, il n'existe pas de définition consensuelle du problème de l'itinérance : celles en circulation se trouvent sur un continuum, allant d'une définition restrictive à une définition inclusive, qui englobe toutes formes d'itinérance invisible. Elles peuvent aussi recouvrir différents aspects de précarité domiciliaire ou le fait d'avoir un loyer trop important en proportion de son revenu . Il est difficile de déterminer où se termine la pauvreté et où commence l'itinérance (Paradis *et al.*, 2011). Plutôt inclusive, une « nouvelle » définition canadienne a été proposée en 2012 par l'Observatoire canadien sur l'itinérance⁹ :

L'itinérance décrit la situation d'un individu, d'une famille ou d'une collectivité qui n'a pas de logement stable, sécuritaire, permanent et adéquat, ou qui n'a pas de possibilité, les moyens ou la capacité immédiate de s'en procurer un. C'est le résultat d'obstacles systémiques et sociétaux, d'un manque de logements abordables et adéquats, de défis financiers, mentaux, cognitifs, de comportement ou physiques qu'éprouvent un individu ou une famille, et/ou de racisme et de discrimination. La plupart des gens ne choisissent pas d'être sans-abri et l'expérience est généralement négative, désagréable, néfaste, dangereuse, stressante et affligeante (Gaetz *et al.*, 2012).

Cette définition englobe une typologie de situations de vie dites *physiques* : 1. les personnes sans-abri vivant dans la rue ou des lieux non destinés à l'habitation adéquate ; 2. celles qui utilisent les refuges d'urgence ; 3. les personnes logées de manière provisoire et 4. celles à risque d'itinérance (Bergheul, 2015 ; Gaetz *et al.*, 2012). Cette définition semble à même d'éclairer la « fluidité de la population SDF » (Damon, 2002, p. 150), de reconnaître les obstacles systémiques et les oppressions, et de mettre en lumière l'itinérance cachée.

⁹ Il s'agissait anciennement du Réseau canadien de recherches sur l'itinérance.

L'itinérance au féminin est aussi invisibilisée en raison du type de situation vécue par les femmes : « l'itinérance relative ou cachée est plus souvent le propre des femmes [...] que celui des hommes » (Agence de la santé publique du Canada, 2012). L'itinérance relative comprend les personnes qui ont un logement, mais celui-ci est insalubre ou elles sont susceptibles de le perdre (n°4 de la typologie canadienne); l'itinérance cachée englobe les personnes qui n'ont pas de chez-soi, mais ont un toit (n°3 de la typologie) (Grenier *et al.*, 2020). En d'autres mots, dans la sphère publique, les situations d'itinérance sont visibles ; dans la sphère privée, elles sont cachées (Gélineau *et al.*, 2015). Les frontières demeurent en réalité poreuses entre l'itinérance dite *visible* (les personnes sans abri et celles utilisant les refuges), le *risque d'itinérance* et l'itinérance dite *cachée*, une même personne pouvant vivre chacune de ces formes à différentes périodes de sa trajectoire, suivant ses expériences de vulnérabilité et les stratégies auxquelles elle a recours (Bullen, 2023).

Par ailleurs, les femmes adoptent des stratégies d'invisibilité, ce qui contribue à l'invisibilisation de la population et de la problématique sociale. À la différence des hommes, elles évitent les services d'urgence ou destinés aux personnes itinérantes, et essaient de faire face seules à leur situation en trouvant des arrangements temporaires et instables : « Mayock *et al.* [2015] describe women's long-term homelessness as being different to men's, as multiple "journeys" through places, systems and institutions... a complex pattern of movement through precarious housing and "hidden" homelessness » (Bullen, 2023, p. 1424). Les femmes tendent à masquer leur situation pour préserver leur sécurité, leur dignité et leurs liens sociaux (Gélineau *et al.*, 2015). Parmi les raisons motivant l'adoption de « stratégies paradoxales », mentionnons le fait de camoufler sa situation pour conserver ses droits parentaux ou éviter des pertes de revenus (Laberge, 2000). S'effacer dans le tissu social (p. ex. marcher, aller à la bibliothèque) ou habiter dans un logement inadéquat sont aussi au nombre de ces stratégies, pouvant être risquées pour la santé et l'intégrité (RAPSIM, 2023). Quand le prix à payer pour se loger est les abus et la violence, l'expérience de l'itinérance féminine s'avère *qualitativement différente* de celle d'une personne logée quelque temps chez un ami, et aussi « absolue » que celle des hommes dans les ressources d'hébergement et dans la rue (Homes for Women Campaign, 2013). Ces situations entraînent divers effets délétères.

1.2.3 Les effets délétères de l'itinérance chez les femmes

La reproduction d'inégalités de genre, de classe et d'affectivité pave la voie de l'itinérance féminine de manière intergénérationnelle. Le premier lieu où se manifeste l'exploitation féminine est la sphère affective. La subjectivité des femmes en situation d'itinérance intègre ces féminités de classe, héritées des

positions d'exploitation de leur mère (Savage, 2022). De plus, le *poor basching*, qui consiste à dénigrer les « pauvres », prend différentes formes pour les femmes confrontées à l'itinérance. Ces dernières font face à la discrimination, sont victimes de stéréotypes, prises en pitié, soumises au paternalisme, ignorées, blâmées; elles sont faussement accusées d'être paresseuses, saoules, stupides, non éduquées, ou de ne pas vouloir travailler (Paradis *et al.*, 2011). Dans les services, les femmes peuvent avoir le sentiment d'être jugées et se butent à des propos moralisateurs. Des autrices parlent aussi en termes de déshumanisation ou de stigma (Bullen, 2023 ; Paradis *et al.*, 2011). De nombreuses femmes autochtones du Nord abordent leur sentiment d'être des citoyennes de seconde zone. La stigmatisation nuit à leur estime de soi et à leur confiance en soi (Schmidt *et al.*, 2015). Ne pas être reconnues comme êtres humains, avoir le sentiment de ne pas exister dans le regard des autres, affecte l'identité des femmes en situation d'itinérance (McAll, 2019). La stigmatisation se traduit par l'isolement social. En effet, si le réseau social des femmes est plus étendu de manière générale que celui des hommes, elles disent vivre des conflits dans une plus large mesure, ce qui contribue à la perte de soutien social ou à des ruptures relationnelles (Bourque *et al.*, 2019).

Par ailleurs, le *disempowerment* constitue un des plus importants effets de la pauvreté et de l'itinérance. Cette perte de la capacité d'agir va de pair avec le fait d'être rabaisée, réduite au silence, méprisée, ignorée, contrôlée, considérée comme moins qu'humaine. Les femmes disent vivre une perte d'autonomie et de contrôle dans les services et autres situations, ce qui les empêche de veiller à leur sécurité physique et émotionnelle ainsi qu'à leur bien-être. Elles peuvent aussi se sentir infantilisées à travers les attitudes des travailleuses et des travailleurs envers les femmes dites vulnérables. Les expériences décrites ci-dessus résonnent avec leurs expériences passées de violence, d'humiliation et de discrimination envers les femmes, dans les sphères domestique et institutionnelle, ce qui contribue à la détérioration de leur sentiment d'indépendance, d'autonomie et à leur estime de soi (Bullen, 2023 ; Paradis *et al.*, 2011). Par ailleurs, en situation d'itinérance, composer avec la pénurie de ressources est extrêmement stressant. L'expérience de l'itinérance invisible (p. ex. rester chez des amis et la famille) constitue aussi une source de stress (Savage, 2022). Enfin, les femmes abordent la violence, la peur et le trauma subis pendant l'itinérance et dans les services (Bullen, 2023). Dans le contexte montréalais, une travailleuse sociale, psychothérapeute et doctorante en travail social œuvrant auprès des femmes en situation d'itinérance, affirme que la pénurie de logements, le manque de lits d'urgence, de places dans les haltes-chaleur, de places pour les couples et les personnes en situation de handicap physique, ont des effets sur la santé mentale des personnes. Le type d'accueil et d'accompagnement est, selon elle, peu adapté aux femmes multi-éprouvées. Une fois la situation stabilisée, l'accompagnement en santé mentale ou le suivi en

psychothérapie fait défaut, les services en CLSC étant peu accessibles ou adaptés aux besoins de ces femmes (A. Desrosiers, communication par courriel, 26 janvier 2024). Selon des discussions menées avec Le Chaînon, les femmes de 50 ans et plus ayant vécu l’itinérance et habitant désormais en logement autonome avec accompagnement, ont toujours des besoins non comblés en termes de santé mentale, d’affiliation sociale et de développement de projets (D. Lessard, conversation en personne, 14 mars 2024). L’approche du Logement d’abord peut offrir un accompagnement en ce sens. Face à ces problématiques, quelles sont les pratiques proposées par le milieu communautaire ? Pour répondre à cette question, nous présenterons le modèle québécois, puis divers types d’accompagnement offerts dans les hébergements destinés aux femmes en difficulté à Montréal.

1.3 Portrait des pratiques

1.3.1 Paradigmes d’intervention : le modèle québécois en itinérance

Depuis une vingtaine d’années, on assiste à un changement de pratique et de conceptualisation relativement aux approches en matière de logement pour les personnes en situation d’itinérance (PSI). Ce tableau s’inspire d’une présentation du Chaînon (2024) et d’un rapport (Dorvil et Guèvremont, 2013).

Tableau 1.1 Modèle québécois des approches en matière de logement

| SERVICES TRADITIONNELS | LOGEMENT D’ABORD (<i>HOUSING FIRST</i>) |
|---|--|
| Postulats | |
| La personne franchit des étapes (résout ses problématiques, développe des compétences) avant le logement. | Le logement participe à l’amélioration de la santé, de la qualité de vie, au développement de compétences. |
| Milieus de vie | |
| Continuum résidentiel/milieus transitoires | Logement permanent et indépendant |
| Ghettoïsation : personnes relogées à proximité l’une de l’autre | Inclusion socioterritoriale : dissémination des appartements dans le tissu urbain |
| Services | |
| Milieu de vie sous condition de suivre un traitement | Logement sans condition de suivre un traitement |
| Services de réadaptation, plus rigides | Services axés sur le rétablissement, accompagnement flexible |
| Dichotomie entre client et professionnel | Plus de réciprocité entre intervenant et personne |
| Discours d’expertise valorisés | Savoirs expérientiels valorisés (pair-aidance) |
| Rattachés aux milieux de transit/bâtiments | Rattachés à la personne |
| Perte d’accès aux services dans la communauté | Maintien des services dans la communauté |
| Participation sociale | |
| Maintien dans la communauté : isolement et désœuvrement ; rares projets, activités, motivations | Intégration communautaire : vie riche et satisfaisante, accroissement des rôles sociaux, projet de vie, etc. |
| Renforcement de la stigmatisation | Lutte contre la stigmatisation |

1.3.2 Portrait des pratiques : l'hébergement pour femmes à Montréal

Au cours des mois de janvier et de février 2024, dans le cadre d'une démarche exploratoire qui inclut la consultation d'informatrices-clés en itinérance, telles que des intervenantes psychosociales et des travailleuses sociales (par des conversations informelles, des échanges courriel, des appels téléphoniques, des rencontres), ainsi que la consultation des sites Web des organismes (offres de services, rapports annuels d'activité, rapports de recherche), et la visite de deux milieux d'intervention, j'ai réalisé un portrait des pratiques en « santé mentale » auprès des femmes en situation d'itinérance, à Montréal, dans les organismes communautaires (OC). Pour ce faire, j'ai défini les critères suivants : type de milieu urbain, à Montréal ; milieu de pratique communautaire ; problématique : itinérance et santé mentale ; population : femmes ; type de pratique : rétablissement, guérison, réaffiliation, stabilisation ; discipline : travail social, transdisciplinarité ; méthodologie : groupe ; approche : alternative, globale. J'ai inclus des milieux qui ne correspondaient pas en tous points à ma cible et des pratiques qui n'étaient pas pensées comme des interventions en santé mentale comme telle¹⁰. Dix (10) milieux d'intervention ont ainsi été ciblés. Ce portrait des pratiques en « santé mentale » révèle, sur le plan des typologies d'intervention, que les activités sociorécréatives et/ou éducatives¹¹ semblent quasi toujours offertes en groupe. À l'inverse, une faible proportion des activités thérapeutiques le sont. Il s'agit alors d'interventions par l'art (art-thérapie, dramathérapie), de thérapies de groupe, de cercles de guérison, de sueries, de méthodes de guérison. Ainsi, les milieux optent largement pour la modalité individuelle en matière d'activités thérapeutiques, à travers la psychothérapie ; le support psychiatrique ; l'art-thérapie ; les approches corporelles (massage), alternatives (reiki) et autochtones (guérisseur.se) ; le référencement ; l'accompagnement et le counselling. En juin 2024, je me suis penchée sur l'utilisation des « approches narratives » ayant une portée identitaire dans ces milieux. Cet exercice en deux temps ne prétend pas rendre compte de l'ensemble des pratiques, compte tenu de sa méthodologie exploratoire, du temps limité qui lui a été consacré et du caractère polysémique de mes objets d'intérêts, mais il m'a permis d'obtenir un aperçu des pratiques existantes, de manière à positionner mon projet.

¹⁰ Pour chaque milieu, la « santé mentale » ne recouvrait pas les mêmes significations, empruntant à des paradigmes divers, allant de la psychopathologie au fonctionnalisme, en passant par les approches alternatives, la santé globale ainsi que les approches autochtones et collectives.

¹¹ Distinguer nettement les deux typologies d'intervention a ses limites : les finalités de socialisation, de loisir, d'éducation ou de collectivisation peuvent avoir des bénéfices dits *thérapeutiques*.

Pour approfondir ce portrait, voici un échantillon de pratiques ayant cours à Montréal dans le milieu communautaire, découlant de mes démarches de l'hiver et du printemps 2024.

La rue des Femmes de Montréal offre ses services aux femmes en état d'itinérance. Sa programmation d'activités socio-récréatives et/ou éducatives est diversifiée : arts textiles, ateliers de photographie, artisanat, chorale, yoga, visite de musée, repas communautaires, cafés-rencontres, *anti-chorale* (É. Poirier, conversation en personne, janvier 2024). Les activités « thérapeutiques » de groupe relèvent surtout de l'art-thérapie. L'organisme conçoit la santé mentale de manière plutôt globale : « Des soins relationnels, des soins thérapeutiques spécialisés, des soins de réadaptation, des activités de reconnexion et de création, et des activités inclusives et de socialisation » (La rue des Femmes, 2023, p. 17). Suivant une méthodologie individuelle, les services de counseling et de psychothérapie sont offerts aux côtés d'approches corporelles ou alternatives. La rue des Femmes inclut une *dimension narrative* à sa vision, l'expression de soi empruntant diverses voies : « Chanter, créer de ses mains, habiter son corps sont des activités toutes autant percutantes pour celles qui ne peuvent raconter leur histoire avec des mots... une histoire innommable souvent enfouie au fond d'elles-mêmes, parce que beaucoup trop grande pour elles » (2023, p. 17). Enfin, l'organisme construit son problème d'intervention à travers le vocable de la *santé relationnelle*, issue de l'*approche relationnelle* (Gilbert *et al.*, 2020). Dans ce modèle propre à l'organisme, qui s'inscrit dans une perspective psychodynamique, l'itinérance n'est pas une *situation*, mais plutôt un état de santé, appelé *état d'itinérance*. Plus précisément, les femmes sont « en état de SPT [symptôme post-traumatique] et en état de traumatisme du développement » (Macdonald *et al.*, 2021, p. 20). Perdre sa santé relationnelle empêche d'avoir une vie sociale, familiale, affective, participative, etc.

Le **Foyer pour Femmes autochtones** offre ses services aux femmes des Premières nations, Inuites et Métisses ainsi qu'à leurs enfants. Sa programmation d'activités de groupe, où le caractère « thérapeutique » est omniprésent, inclut la thérapie de groupe, l'art-thérapie, les cercles de guérison, les sueries¹². La psychothérapie et les services de guérisseuse et de guérisseur sont au nombre des interventions individuelles proposées. En ce qui a trait au vocable employé relativement à la santé mentale, il englobe de manière interreliée la « guérison », l'« autonomisation », la « résilience », l'« équilibre » (Le Foyer pour femmes autochtones de Montréal, 2024). La guérison autochtone « renvoie à un équilibre

¹² Le cloisonnement entre activités socio-récréatives/éducatives et thérapeutiques s'efface en contexte autochtone, p. ex., une activité culturelle inuite de séjour en forêt inclut des apprentissages traditionnels, la connexion au territoire, une démarche de guérison, etc.

entre les sphères physique, mentale, spirituelle et émotionnelle d'un individu, qui ne peut être séparé des dimensions familiales, communautaires, territoriales, politiques et historiques qui l'entourent » (Hart, 2016, cité dans Ellington, 2021, p. 1). Dans cet esprit, l'autonomisation n'est pas seulement comprise comme un processus individuel; elle renvoie à un processus collectif, qui inclut la défense des droits (autonomie politique, juridique, économique, territoriale) et la résistance au colonialisme. Les approches mises en œuvre au sein de l'organisme sont diversifiées : « Nous intégrons de nombreux enseignements tirés des diverses cultures des Premières Nations, des Inuits et des Métis. Nous combinons les techniques de guérison traditionnelles avec des approches contemporaines » (Le Foyer pour femmes autochtones de Montréal, 2024). Intégrant les savoirs autochtones dans le cadre d'une approche collective, les pratiques au sein de l'organisme ont donc forcément une *portée identitaire*¹³. Enfin, l'approche est holistique et s'inscrit dans le paradigme autochtone émergent (Ellington, 2019).

Le Chaînon s'adresse aux femmes en situation de vulnérabilité, incluant les personnes qui s'identifient comme femmes. Les Marmitonnes constituent une de ses activités-phares. Il s'agit d'un cours de cuisine collective hebdomadaire qui rejoint quarante femmes dans la communauté. L'activité permet d'accroître la sécurité alimentaire, l'accès à une alimentation saine, les habiletés culinaires, tout en brisant l'isolement (Le Chaînon, 2023). Une fête est organisée chaque dernier dimanche du mois au Chaînon. Les femmes ont aussi accès à des activités de cardio en plein air et de yoga (pour différentes conditions physiques), à des cours d'espagnol, de peinture, à de la zoothérapie. L'ensemble des activités de groupe sont ouvertes aux résidentes des services du Chaînon, incluant les trois maisons de post-hébergement, ainsi qu'aux participantes du programme *Un toit pour elles*. À ces activités s'ajoutent, sur une base individuelle, des consultations mensuelles avec une médecin généraliste et une infirmière, et des services d'ostéopathie, aussi offerts mensuellement (L. Seigneur, conversation par courriel, 7 juin 2024). Une clinique médicale a été inaugurée en mai 2025, ayant pour but de faciliter l'accès à des services de consultation adaptés aux femmes, pour améliorer leur état de santé globale et prévenir les troubles de santé mentale (Organon Canada, 2023). Enfin, le Chaînon, dont 40 % des résidentes disent avoir des problèmes de santé mentale (Le Chaînon, 2023), prend part au projet de recherche « La boîte à outils : de la parole à l'action », un

¹³ Les approches autochtones sont d'ailleurs « reconnu[e]s pour leur capacité à renforcer la résilience, à stimuler la fierté identitaire et à soutenir les transformations tant individuelles que communautaires » (Ellington, 2021).

processus de mise en œuvre de pratiques axées sur le rétablissement en santé mentale. La finalité du projet est la mise en place d'une innovation, comme l'implantation de la pair-aidance en santé mentale (De la parole à l'action, 2021).

1.3.3 Analyse des résultats : quelles pistes pour l'intervention ?

Les activités thérapeutiques sont le plus souvent offertes selon une modalité individuelle; elles sont plus diversifiées que celles empruntant à une méthodologie de groupe, ce qui révèle un certain manque sur le plan des interventions thérapeutiques de groupe. Notons que des défis par rapport à l'intervention de groupe dans les *ressources à court terme* ont été nommés par une intervenante : le peu de participation de la part des usagères, le manque de ressources pour en organiser et le contexte d'urgence (besoins de base à combler). Donc, une activité de groupe de nature thérapeutique serait possiblement plus adaptée en *contexte de post-hébergement ou de logement permanent*, si l'on prend en compte la réalité des milieux, de même que les besoins des femmes selon l'évolution de leur situation et leur cheminement personnel : une intervention individuelle préalable est parfois nécessaire. Enfin, trois registres de tension traversent les interventions : les modalités individuelles, par opposition aux modalités collectives (de groupe); les activités sociorécréatives et/ou éducatives, par opposition aux activités thérapeutiques; mais aussi les visées d'autonomisation, par opposition aux finalités de guérison. Ces tensions ne sont pas aussi nettes chez les organismes accompagnant les premiers peuples. Comment ces oppositions, qui limitent la portée des interventions, peuvent-elles être dépassées ? Comment conceptuellement y parvenir ? L'interactionnisme symbolique (relationnel et social) et les savoirs bouddhistes (thérapeutiques et spirituels) nous permettront d'explorer ces dichotomies observables dans la pratique.

CHAPITRE 2

CADRE CONCEPTUEL

Les femmes âgées de 50 ans et plus ayant été confrontées à l'itinérance doivent toujours composer avec les effets de cette injustice. Une large part de leur souffrance « psychologique » semble liée à la manière dont leur identité s'est construite au fil de leurs interactions ainsi qu'à la façon dont l'identité assignée a été intériorisée. Leur *stigmatisation*, notamment comme « pauvres », a donné lieu à des échanges discriminatoires, humiliants, infantilissants. De manière paradoxale, cette stigmatisation les a aussi *invisibilisées* socialement.

2.1 Invisibilisation sociale : l'envers de la stigmatisation

La notion d'invisibilisation sociale¹⁴ a émergé dans les années 1960 en psychologie sociale (Clifford, 1963) et a ensuite fait son chemin dans la sociologie de la marginalité et du travail (Barel, 1982 ; Daniels, 1987), les études féministes, les études critiques sur la race et les études *queer* (Hooks, 1992 ; Williams, 1991 ; Sedgwick, 1990). Lorsque l'on se réfère plus spécifiquement à l'épistémologie des sciences sociales, deux principaux modèles s'imposent. Le premier renvoie à la *théorie de la reconnaissance* de Honneth (2005). En ce sens, il s'agit d'un « déni de reconnaissance, reposant sur un défaut de perception et d'évaluation de la valeur positive de certains individus » (Ferey *et al.*, 2022 [document non paginé]). Le second modèle s'inscrit dans l'*intersectionnalité*, telle que théorisée par Crenshaw (2005). L'invisibilité est alors comprise comme le « symptôme d'une incapacité des sciences sociales, des systèmes juridiques et des luttes sociales à tenir compte de l'intrication de multiples discriminations subies par certains individus » (Ferey *et al.*, 2022).

Sous un angle différent, alliant phénoménologie et théorie critique (Ferey *et al.*, 2022), l'invisibilité sociale peut être entendue sous trois dimensions (Le Blanc, 2009). Tout d'abord, l'invisibilité sociale est l'effet du processus de marginalisation d'une vie (soit *être marginal*). Cela se traduit chez les femmes par le sentiment d'être devenues des citoyennes de seconde zone ou d'être considérées comme moins qu'humaines. Ensuite, l'invisibilité sociale est l'apanage des individus dont la parole n'est ni perçue ni entendue (soit *n'être personne*). Les femmes expriment cette facette de l'invisibilisation à travers le sentiment de ne pas exister aux yeux des autres ou d'être réduites au silence (McAll, 2019 ; Paradis *et al.*,

¹⁴ Les exemples d'autrices qui jalonnent cette brève histoire des idées sont cités dans Ferey *et al.* (2022).

2011). Enfin, l'invisibilité sociale est le tribut de celles dont la vie est jugée si ordinaire qu'elles s'en trouvent effacées (*soit être sans qualités*). Pensons à la tendance à l'homogénéisation des personnes âgées à travers une catégorisation sociale réductrice, qui occulte la singularité et la richesse des parcours de vie (Charpentier *et al.*, 2000). Cette invisibilisation sociale multidimensionnelle affecte par le fait même l'agentivité, et peut se traduire, sur le plan de la santé mentale des femmes confrontées à l'itinérance, par le sentiment d'être isolées et faibles (Schmidt *et al.*, 2015). Le positionnement social hérité, en tant que femmes pauvres (économiquement et affectivement), peut aussi teinter leur subjectivité, sans oublier les expériences traumatiques ayant jalonné leur trajectoire, auxquelles les services ont pu participer par leur insuffisance, leur inadéquation ou les interactions qui s'y déroulent, marquées par la perte de pouvoir et de dignité (Bullen, 2023 ; Paradis *et al.*, 2011 ; Savage, 2022). Ainsi, l'invisibilisation sociale entrave l'agentivité, en venant amplifier les vulnérabilités qui déterminent les conditions et les possibilités d'exercice de l'autonomie.

Toutefois, pour clarifier ce que j'entends par *agentivité*, il me faut dépasser l'opposition exclusive entre *vulnérabilité* et *agentivité*. Tout d'abord, les participantes au projet ne seront ni plus ni moins vulnérables que moi, en fait de « vulnérabilité ontologique », en tant qu'êtres dépendants à autrui et au monde (Garrau, 2021). D'après l'autrice, cette condition d'ouverture est d'ailleurs ce pour quoi nous nous constituons comme sujets et avons la capacité d'agir *dans* et *sur* le monde. Ce type de vulnérabilité ne s'oppose pas à l'agentivité; elle en est la condition même. Ensuite, les situations de « vulnérabilités problématiques » où les femmes se trouveront n'en feront pas des victimes passives, dénuées d'agentivité. S'il est nécessaire de reconnaître la « vulnérabilité ontologique » face au mythe de l'autonomie libérale, tout en la distinguant des « vulnérabilités problématiques », celles causées par les structures sociales, cette différenciation ne permet pas d'expliquer que l'agentivité des personnes demeure, en dépit des situations de vulnérabilités sociales auxquelles elles sont confrontées. Pour sortir de cette impasse conceptuelle, Garrau propose d'introduire dans l'opposition *vulnérabilité-agentivité* le terme d'*autonomie*, qui articule cette « persistance du pouvoir d'agir dans les situations de contrainte et de dépossession — telle est la fonction du concept d'agentivité —, mais aussi [ces] difficultés et [ces] obstacles, internes et externes, auxquelles [sic] se heurtent les sujets dans de telles situations » (Garrau, 2021, p. 29). L'autrice a ainsi recours à la notion d'« autonomie relationnelle », formulée par Meyers (2004), laquelle renvoie aux conditions (relationnelles, matérielles, sociales) rendant possibles le développement de l'autonomie ainsi que sa mise en œuvre.

Il est aussi nécessaire de recadrer la réflexion sur l'*agentivité*, dans le contexte du *vieillessement au féminin*. Reprenant la pensée de Wray (2004), Carpentier *et al.* (2014) affirment que le concept d'*agentivité* doit être compris de manière large et plurielle :

[L]es expériences et les interprétations variées de ce qui constitue l'« *agency* » (*agentivité*) et l'*empowerment* (pouvoir d'agir, encapacitation) pour les aînées ne sont pas entendues, et de fait ne peuvent contribuer à remettre en question les conceptions classiques d'*autonomie* et d'*indépendance* (p. 156).

Selon les autrices, en adoptant une perspective moins réductrice, on peut reconnaître plus adéquatement le fait que la force coexiste avec « la faiblesse et les fragilités du corps », et que des pouvoirs en apparence modestes se manifestent de manières diverses dans la vie quotidienne des personnes. En somme, comme je le soulignais par le truchement de la pensée de Garrau (2021), la « *vulnérabilité ontologique* », plus manifeste à certaines étapes de la vie, ne prive pas de leur capacité d'agir les femmes âgées, pas plus que les « *vulnérabilités problématiques* » n'épuisent leur *agentivité*. À présent, l'*interactionnisme symbolique* me permettra de jeter un éclairage sur le processus de construction identitaire des femmes à travers leur vécu, l'*intériorisation* des normes et des narratifs sociaux ainsi que la *négociation permanente* du jugement d'autrui.

2.2 Conscience de soi

2.2.1 Identité dans une perspective interactionniste : le soi

Malgré son hétérogénéité en matière d'objets d'analyse, l'*interactionnisme symbolique* tire son unité de son cadre d'analyse, à la fois *microsociologique*, *pragmatique* et *qualitatif*. La société y est conçue comme une structure en perpétuelle mutation. Elle émane de l'action réciproque des personnes. La structure sociale est refaçonnée, renégociée à travers ces interactions, et ce, dans le cadre d'un processus social infini. Les personnes engagées dans des interactions attribuent des valeurs et des significations à leurs gestes, elles les interprètent. Ainsi se façonne leur identité.

2.2.1.1 Mead : le *self* et l'autrui généralisé

Dans *Mind, self and society* (1934), Mead élabore le concept de *self*, qui renvoie à la « conscience de soi ». Le *soi* se construit au gré des relations interpersonnelles : « Le principe que j'ai suggéré comme base de l'organisation sociale humaine est celui d'une communication impliquant la participation à l'autre. Cela exige l'apparence de l'autre dans le soi, l'identification de l'autre avec le soi et l'atteinte de la conscience

de soi à travers l'autre » [Traduction libre] (p. 253). C'est donc en adoptant la perspective d'autrui à son endroit que l'individu devient un objet de conscience pour lui-même (Winkin, 2016). Utilisant l'analogie du miroir de Cooley (1964) développée au tournant du 20^e siècle, Mead définit la *construction de l'identité sociale* (le *soi*) comme résultant d'une dialectique permanente entre affirmation du « je » dans le groupe (individuation, singularisation) et adaptation du « moi » au groupe (socialisation, conformité) (Qribi, 2005). Autrement dit, le « je » correspond à ce qui est propre à la personne ; le « moi », à une altérité intériorisée : « L'individu s'éprouve lui-même comme tel, non pas directement, mais seulement indirectement en se plaçant aux divers points de vue des autres membres du même groupe, ou au point de vue généralisé de tout le groupe auquel il appartient » (Mead, 1963, p. 118)¹⁵, ce qui correspond à l'« autrui généralisé ». La personne intériorise peu à peu l'univers symbolique — gestes, signes ou normes promus par les individus et le groupe social — et utilise cet univers sémantique et référentiel pour guider sa conduite et communiquer avec autrui. Selon son stade de développement, l'individu peut intérioriser au fil du temps différents « autrui » et être désormais à même de naviguer d'un groupe d'appartenance à l'autre, de façon consciente et critique, en modulant son attitude au gré des interactions. Ces appartenances peuvent concerner un groupe plus immédiat (p. ex., la famille) ou un groupe plus abstrait ou élargi, comme la communauté.

2.2.1.2 Goffman : la mise en scène de soi et la stigmatisation

Goffman (1973) avance que tout individu, par un travail de « mise en scène », construit des *sois* par l'entremise de performances identitaires, où il exerce un contrôle sur ce qu'il souhaite faire voir ou cacher à autrui, selon les situations et interlocuteurs. Les rôles et la manière de les jouer évoluent sans cesse. L'analogie des « coulisses » théâtrales désigne cet espace de répit où il est possible d'échapper au regard du « public » et de laisser tomber les masques sociaux. Dans ce lieu de production identitaire, l'individu façonne, peaufine, rectifie ses expressions ou présentations de soi. Même isolé, il demeure en interaction avec les « autrui » qui peuplent son imaginaire, semblables, sans s'y confondre, au surmoi freudien. Comme Mead (1934) le soulignait, la conscience de soi va de pair avec l'*autocritique*. Le contrôle des conduites induit par cette forme de censure personnelle est essentiellement du contrôle social, puisque le *soi* est traversé par les règles du jeu social. En outre, Goffman (1975) développe une théorie de l'identité, analysant la relation de « stigmatisation » qui lie des personnes dites « normales » et « handicapées ». Cette relation constitue une analogie de la vie sociale, où se confrontent les points de vue de chacun. Lors

¹⁵ Il s'agit de la première traduction française de l'ouvrage de 1934 précédemment cité.

d'une interaction, l'on cherche à « typifier » autrui de façon à pouvoir l'identifier à une catégorie sociale. Si la différence s'inscrit dans des rapports inégalitaires, l'étiquette attribuée à l'autre devient un « stigmat ». Cette marque ne constitue pas un attribut objectif, mais est plutôt la conséquence d'un jugement porté sur la personne considérée anormale. En découlent, pour cette dernière, deux identités sociales. L'identité sociale *virtuelle* résulte du regard d'autrui sur une personne ayant un stigmat apparent; la personne est alors discréditée. L'autre identité sociale, *réelle*, vient cristalliser la conscience de soi; un stigmat qui n'est pas visible d'emblée (social ou moral) rend l'individu discréditable. Évidemment, l'identité assignée par autrui est susceptible de diverger de celle à travers laquelle la personne souhaiterait être reconnue. Cette inadéquation entre les facettes identitaires crée des malaises communicationnels et de la souffrance pour la personne stigmatisée. Dès lors, le processus de « normification » correspond à des stratégies identitaires mises en œuvre pour gérer le stigmat, c'est-à-dire à l'effort déployé par la personne stigmatisée pour apparaître comme normale aux yeux d'autrui, et ce, par la confrontation, la résignation, la fuite ou la négociation (M. Roy, notes de cours, automne 2023; Winkin, 2016).

2.2.1.3 Liens sociaux

Comme nous venons de le voir, le *soi* se construit de manière continue à travers les interactions sociales. À ce stade, il m'importe donc de mieux cerner le concept de *liens sociaux*. Cette contextualisation donnera lieu à une mise à plat de deux perspectives du *lien social*, l'une liée à la conflictualité sociale, l'autre, à l'intégration sociale, de façon à dégager une voie de passage à travers le concept distinct de *liens sociaux*.

Selon Corcuff (2005), le *lien social* était compris, dans la décennie 1970 et le champ de la sociologie française, en tant que rapports de domination ou d'exploitation, à travers des perspectives qu'il qualifie de « conflictualiste » ou d'« oppressive », dans la lignée de Marx (1818-1883), puis de Bourdieu (1930-2002). Selon lui, le thème du *lien social* a ensuite été réactualisé dans les années 1980. À la crise du lien social, caractérisée par la déliaison ou l'exclusion sociales, on a alors répondu par un impératif d'intégration ou de réinsertion sociales. D'une part, l'auteur souligne la prémisse « intégrationniste » qui sous-tend cette dernière conception des rapports sociaux, de Durkheim (1858-1917) à Castel (1933-2013). Le renforcement du *lien social* y est connoté positivement, alors que sa fragilisation est connotée négativement. D'autre part, Corcuff souligne la prémisse « macro-sociologique » de cette vision intégrationniste, qui donne lieu à des outils conceptuels, tels que le « système social » ou le « fonctionnement social ».

En somme, la vision intégrationniste du *lien social* peut justifier une visée normative, où les rapports sociaux seraient à maintenir plutôt qu'à changer. De plus, l'utilisation du singulier semble valoriser davantage *le lien* des individus, des groupes et des communautés à la société, que *les liens* riches et pluriels qui se tissent en marge de cet ensemble. Le *lien social* peut ainsi conduire à un angle mort : l'inattention au jeu des acteurs pour créer des liens. C'est donc pour reconnaître les jeux de pouvoir inhérents aux rapports sociaux ainsi que l'agentivité dont les personnes font preuve à travers leurs interactions symboliques que je préfère au concept de *lien social* celui de *liens sociaux* : « 1e) non pas des liens structurels stabilisés, mais des liens plus mobiles, activables en situation, et 2e) non pas nécessairement des liens inégalitaires, mais des liens qui se faufilent plus ou moins à l'abri des structures de domination » (Corcuff, 2005, p. 127). La vision du pouvoir qui se dessine à travers cette définition des *liens sociaux* semble ainsi offrir une sorte de compromis entre le paradigme structurel (un pouvoir comme domination, qui nierait l'agentivité des sujets) et l'interactionnisme symbolique (une conception relationnelle du pouvoir, en circulation), de manière à ce que je demeure cohérente par rapport à mon bricolage épistémique. Pour terminer, bien que le concept de *self* ait été défini par Cooley, puis développé par Mead, il n'est pas l'apanage de la psychologie sociale ni de l'interactionnisme symbolique. John Locke (1632-1704) en avait fait un objet central de la philosophie anglo-saxonne (Winkin, 2016); la psychologie clinique s'est aussi intéressée à la conscience de soi (Barthélémy, 2015). En outre, cette réflexion sur le *soi* dépasse les frontières de l'Occident. Si, avec Goffman, l'on s'intéresse à une conscience de soi *négative*, à travers le concept de « stigmaté », l'on retrouve chez les bouddhistes la notion de *non-soi*. Il ne s'agit pas, dans ce cas, d'une identité sociale dépréciative, mais plutôt de la reconnaissance du fait que le *soi* n'a pas de réalité intrinsèque. Cette pensée n'est pas étrangère à l'empirisme d'un David Hume (1711-1776), successeur de Locke. Selon Hume, lorsqu'on investigate le soi, on trouve des sensations, des émotions, des perceptions, des états mentaux, rien de plus : aucun sujet ou *soi* qui serait tapi derrière l'expérience, une pensée très proche du bouddhisme (Garfield, 2022).

2.2.2 Identité dans une perspective bouddhiste : le non-soi

Depuis deux siècles, on a assisté à une modernisation du bouddhisme au fil des interactions entre l'Occident et l'Orient, dans un contexte colonial (McMahan, 2009). « [L]e principe de raison, la méditation pour tous, une sensibilité sociale » (Rommelure, 2013, p. 51) constituent des thèmes qui n'appartenaient pas en propre aux traditions bouddhistes orientales, mais qui façonnent désormais le bouddhisme. Trois courants cohabitent aujourd'hui, que l'on pourrait résumer ainsi : le courant *psychologique* dominant, le courant *traditionnel-spirituel* et le courant *engagé-critique*, le plus alternatif, qui emprunte de nombreuses

formes, allant du bénévolat à l'activisme (Low, 2019 ; Rommeluère, 2013). Soulignons que la pénétration du *mindfulness* en Amérique est allée de pair avec une marginalisation des origines et des fondements éthiques bouddhistes ainsi qu'avec une redéfinition des savoirs en termes scientifiques et séculiers (Brown, 2017). Nous entendons visibiliser ici quelques savoirs mis en sourdine lors de ce processus, pour éclairer sommairement l'identité dans une perspective bouddhiste, sachant que ce survol n'épuisera pas des savoirs pluriels et millénaires.

2.2.2.1 Les trois caractéristiques de l'existence : impermanence, souffrance et non-soi

Dans la tradition bouddhiste, l'existence comporte trois caractéristiques fondamentales et interreliées : *anicca*, *dukkha* et *anatta*¹⁶. *Anicca* (impermanence) renvoie au fait que tout est en changement permanent. Puisque tout phénomène est éphémère, rien ne procure de satisfaction durable, d'où *dukkha*, la souffrance inhérente à l'existence humaine, aussi traduite par le terme *insatisfaction* (S. Grégoire, notes de cours, automne 2023)¹⁷. La souffrance naît aussi d'une erreur de perception liée à l'ignorance des trois caractéristiques de l'existence. Nous projetons sur les événements ou les objets la permanence et « le mien », alors qu'ils sont impermanents et impersonnels. Par ailleurs, pour illustrer la distinction entre la douleur objective et la souffrance psychique, un enseignement bouddhiste propose la parabole d'une personne recevant successivement deux flèches : « The Buddha compares being afflicted with bodily pain to being struck by an arrow. Adding mental pain (aversion, displeasure, depression, or self-pity) to physical pain is like being hit by a second arrow » (Bodhi, 2016). Autrement dit, la douleur vient ébranler des attentes, des *attachements* et des visions du monde, entraînant une résistance et conduisant à des états plus complexes (Briere, 2013). Dans le bouddhisme engagé, on reconnaît aussi la *souffrance sociale*, soit le rôle de la société et de ses « institutions, perçues comme perpétuant la souffrance sous diverses formes d'oppression ou d'injustice » (F. Yarnall, 2000, cité dans Rommeluère, 2013, p. 33). Ici, la souffrance existentielle n'est plus seulement naturelle, phénoménologique ou psychique; elle a aussi des causes structurelles auxquelles remédier collectivement.

Le bouddhisme propose une certaine conception de l'identité, entrevue par la négative. Complémentairement à l'impermanence et à la souffrance, *anatta* (non-soi) signifie qu'il n'existe aucun soi permanent et autonome (S. Grégoire, notes de cours, automne 2023). Notons que le *non-soi* concerne

¹⁶ Les termes sont en langue *pali*.

¹⁷ Notons combien ces savoirs déconstruisent l'injonction au bonheur à laquelle le *mindfulness* a été associé (Cabanas *et al.*, 2018).

tous les phénomènes et pas seulement l'identité subjective. Le concept est lié à celui de *sunyata* (vacuité), que l'on pourrait à tort résumer par le « vide ». Les phénomènes n'existent pas en eux-mêmes; ils sont plutôt en *interdépendance*, émergeant d'un ensemble de conditions. Thich Nhat Hanh (1926-2022), moine vietnamien fondateur du bouddhisme engagé, utilise le terme « inter-être » pour exprimer le fait que les phénomènes ne sont rien en dehors de ces relations de réciprocité : « Vous dites que la fleur est vide, mais elle est vide de quoi ? Je vois qu'elle est pleine de cosmos. [...] La fleur est vide seulement d'une seule chose. Et cette seule chose est une existence séparée » (Village des Pruniers, 2010). Autrement dit, les phénomènes, dont l'identité personnelle, sont vides dans la mesure où ils sont dépourvus de caractéristiques propres et se définissent uniquement par les relations qu'ils entretiennent entre eux, dans des circonstances données.

2.2.2.2 Non-soi : deux argumentaires bouddhistes classiques

Dans *Milindapañha* (*Questions de Milinda*), un dialogue philosophique de la littérature bouddhiste datant approximativement du début de notre ère, le roi Milinda demande au moine Nagasena : « Qui es-tu ? » Nagasena répond à Milinda qu'il n'est réellement personne, qu'on l'appelle Nagasena, mais que ce n'est qu'un nom, une désignation, et qu'il n'y a rien à quoi cela réfère réellement. Utilisant la figure analogique du chariot (le soi), Nagasena démontre que le chariot n'est ni identique à certaines de ses parties (p. ex., il serait arbitraire de faire résider le chariot dans les essieux), ni identique à la somme de ses parties (désassemblées, elles ne forment plus le chariot; la roue peut aussi être remplacée sans que le chariot ne cesse d'exister), ni différent de ses parties (sans elles, que reste-t-il du chariot ?). Ainsi, le chariot existe bel et bien, mais pas en tant qu'entité singulière, identique à ses parties, distincte de ces dernières ou les possédant. Son mode d'existence est purement *conventionnel*. De la même manière, la personne Nagasena n'est pas une entité singulière. Les parties de son corps, ses aspirations, ses expériences, etc., ne contiennent aucun Nagasena, même si le moine existe bel et bien de manière conventionnelle, dans une réalité qui l'est tout autant (Garfield, 2022).

Par ailleurs, une manière classique de présenter le « non-soi » s'appuie sur les « cinq agrégats » qui composent un être humain. 1. *Rūpa* (la *forme*) correspond au corps, soit les sens et notre système nerveux; l'air en entre et en sort, des cellules meurent. Le corps est impermanent et interdépendant : « Voyez le corps comme une formation vide de toute substance qu'on pourrait appeler le "soi" » (Thich Nhat Hanh, 2000, p. 227). 2. *Vedanā* correspond aux *sensations* agréables, désagréables ou neutres, qui apparaissent, durent, puis disparaissent. Elles sont aussi dépourvues de substance; elles ne sont pas non plus « mes »

sensations. 3. *Samjñā*, soit les *perceptions* (incluant le fait de noter la présence de quelque chose ou de la conceptualiser), peut être erroné, c'est-à-dire ignorer le caractère impermanent et interdépendant des phénomènes et, par le fait même, entraîner la souffrance. Par ailleurs, celui qui perçoit n'est pas séparé de ce qui est perçu. 4. « Tout ce qui provient d'un autre élément est une "formation" » (Thich Nhat Hạnh, 2000, p. 230). Pensons à la fleur, composée du soleil, de la pluie, du travail des jardiniers, etc. Pour ce qui est des *formations mentales*, il peut s'agir d'émotions, de sensations ou de perceptions. La pratique consiste notamment à discerner les formations mentales, leur nature impermanente et vide, ainsi qu'à modifier les formations nuisibles, comme la peur, et à cultiver celles qui sont aidantes, comme la joie. 5. La *conscience*, à la fois individuelle et collective, contient l'ensemble des agrégats. Enfin, les cinq agrégats sont en interdépendance, existent de manière réciproque. Ils prennent racine en soi, mais aussi dans la société, la nature ou les relations interpersonnelles, selon le moine.

Bref, l'identité est impermanente, conventionnelle, impersonnelle, relationnelle. Elle se construit pourtant « en masquant la fragilité et l'irréductible nudité de l'être » (Rommelure, 2013, p. 17) ; cette méconnaissance constitue en soi une source de souffrance. Comme personnes incarnées et sensibles, nous faisons l'expérience du monde phénoménologiquement parlant, mais personne n'est le centre de cette expérience. Par exemple, dans l'enseignement de la pratique méditative, au lieu de dire « je suis assis », on préférera parfois utiliser des formulations comme « ce corps est assis » ou « il y a un corps qui est assis ». Enfin, les savoirs bouddhistes sur les caractéristiques de l'existence divergent de la récupération du *mindfulness* par le néolibéralisme. Ce dernier réduit ces philosophies à une technique pour « optimiser » le soi, ce qui nourrit la croyance en un soi autonome et contribue à l'individualisme, plutôt qu'à la reconnaissance de l'interdépendance (S. Grégoire, notes de cours, automne 2023), laquelle serait plus propre à valoriser le bien commun et la solidarité. À la lumière de ces éléments conceptuels, existe-t-il des rapprochements possibles entre les perspectives interactionnistes et bouddhistes sur l'identité ?

2.2.3 Points de convergence entre les deux conceptions identitaires

Il peut sembler périlleux de mettre en relation des conceptions identitaires aussi différentes que le *soi* des interactionnistes symboliques et le *non-soi* bouddhiste, tant cela implique de traverser des sensibilités culturelles distinctes, par rapport auxquelles je n'ai pas toutes les clés interprétatives. Tentons tout de même la réflexion. D'un point de vue épistémologique, l'interactionnisme symbolique s'inscrit dans un constructivisme social ; l'identité apparaît comme le produit d'interactions sociales vécues. La philosophie

ou psychologie bouddhiste s'inscrit davantage dans un constructivisme phénoménologique; l'« identité » y relève de l'expérience et du ressenti subjectifs. Ces deux perspectives se rencontrent dans la mesure où l'identité y est *subjectivement vécue*. Elle est aussi *en perpétuel changement*, inscrite dans un processus. D'une part comme de l'autre, l'identité relève d'une *construction*; elle ne préexiste pas à cette dernière. Dans l'interactionnisme, la conscience de soi est une construction résolument sociale. Dans le bouddhisme, le soi est une sorte d'illusion cognitive. De manière plus précise, le *soi* interactionniste renverrait plutôt, dans la pensée bouddhiste, à la personne ou au *soi conventionnel* : « we are not selves, but persons (the sanskrit term is *puḍgala*) »; « [t]he person is constructed, [...] dependant on the psychophysical and social network [...] complex, embodied » (Garfield, 2022, p. 23 et 42). Malgré le non-soi, la personne existe bel et bien; le contexte social peut être, pour elle, une source de souffrance identitaire ou existentielle, selon le bouddhisme engagé, ce qui englobe l'expérience de la « stigmatisation », telle que définie par Goffman. L'étymologie du mot « personne » dérive du terme latin *persona*, un masque au théâtre et, de manière métonymique, un « rôle » (Garfield, 2022). Le soi conventionnel bouddhiste rappelle cette « mise en scène » de soi (Goffman, 1973), ces différents rôles que l'on endosse suivant les appartenances sociales, soit les « autres généralisés », selon Mead (1963). Dans le bouddhisme engagé, l'identité n'apparaît pas comme un concept ontologique; elle est *socialement située*, comme pour les interactionnistes. Elle perdure à travers les relations aux institutions, aux autres, aux narratifs sociaux, c'est-à-dire tant que les conventions sociales en soutiennent l'existence (Garfield, 2022).

Cette vision d'un soi interdépendant et vulnérable ouvre sur une éthique, puisque chaque action a des répercussions sur soi-même, les autres et le monde. Cela fait écho aux féministes américaines ayant développé l'éthique du *care* : « notre "monde" [...] comprend nos corps, nous-mêmes et notre environnement, tous éléments que nous cherchons à relier en un réseau complexe, en soutien à la vie » (Fisher et Tronto, 1991, p. 40, cité dans Tronto, 2008, p. 244). Une semblable éthique se retrouve dans les enseignements bouddhistes à travers *sila*, la conduite éthique. Notamment, l'action juste consiste à ne pas nuire, à pratiquer la non-violence envers autrui et envers soi-même (Thich Nhat Hạnh, 2000). Cette conduite est soutenue par les quatre qualités du cœur : *metta* (bienveillance), *karuna* (compassion), *mudita* (joie altruiste) et *upekkha* (équanimité). Si *metta* constitue un sentiment d'amitié bienveillante envers tous les êtres, soi y compris, *karuna* correspond à la bienveillance qui va à la rencontre de la souffrance, la sienne et celle du monde (B. Beresford et R. Dault, notes de cours, hiver 2024). La compassion se manifeste donc à travers des attitudes et gestes attentionnés pour que cesse la souffrance,

à la manière du travail matériel du *care*, reposant sur « une responsabilité envers le monde afin d'en discerner les “maux réels et reconnaissables” et de les soulager » (Gilligan *et al.*, 2008, p. 160). Le bouddhisme engagé et l'éthique du *care* valorisent ainsi l'amour et le placent au cœur d'un projet politique.

2.2.4 Analyse des concepts : quelles pistes pour l'intervention ?

L'interactionnisme symbolique et le bouddhisme reconnaissent le caractère *situé* de l'identité personnelle. Non dualistes, ces conceptions stipulent que l'identité se construit à travers les relations. L'interactionnisme s'intéresse bien sûr aux interactions réciproques entre soi et autrui, à la manière dont le monde social pénètre et façonne la personne. Semblablement, le bouddhisme nie la séparation entre sujet et objet. Il postule que le sujet n'est rien en dehors de ses conditions d'émergence, des *interactions* entre lui et son environnement. Nous ne sommes pas isolées et transcendantes, mais faisons partie d'une réalité interdépendante, ce qui peut être une source de joie, mais aussi de souffrance : « structural violence are so devastating at so many levels, destroying even the sense of who we are [...] our identity as person is a consequence of that interdependence, for good or for ill » (Garfield, 2022, p. 43). La souffrance et la reconstruction identitaires doivent donc être abordées sous un angle relationnel. Cela pointe vers une intervention mettant de l'avant *les dimensions collective et dialogique*, voire la prise en compte du corps ou de l'environnement physique.

En effet, l'identité bouddhiste, entrevue sous l'angle du *non-soi*, déborde largement la question sociale et apparaît plus holistique, voire écocentriste, puisqu'elle avance que l'humain est interdépendant à tous niveaux et composé de ce qui est non-humain, comme les éléments naturels : les phénomènes *inter-sont*, pour reprendre le néologisme de Thich Nhat Hanh. Cela en fait un concept identitaire défini en creux, radicalement interdépendant et impliquant un profond décentrement de l'être humain. On peut à juste titre se questionner sur la pertinence d'aborder de front la notion de *non-soi* auprès de personnes déjà invisibilisées et exclues, d'autant plus que ce concept peut apparaître indigeste, déstabilisant ou effrayant. Il semble, dans le cas qui nous occupe, plus judicieux *de renforcer le soi, de mettre l'accent sur les forces, de visibiliser les personnes*. La notion pourrait être abordée implicitement ou à travers le choix d'un dispositif d'intervention dialogique. Si l'interdépendance qui nous fonde est une source de souffrance, elle peut aussi en être le remède, à travers des occasions d'expérimenter des relations empreintes de respect et de réciprocité, qui restaurent la dignité. Enfin, le fait de se sentir partie prenante d'un tout nous apparaît thérapeutique en soi.

Puisque l'identité personnelle est une construction sociale et cognitive en perpétuelle reconfiguration, il devient possible d'en infléchir les lignes biographiques. Les histoires qui fondent l'identité se sont construites à travers les relations, et la compréhension de ces histoires ne peut se faire qu'à travers de nouvelles relations, qui permettront de détricoter de manière émancipatrice les discours sociaux intériorisés et les identités assignées. Pour ce faire, l'intervention doit prendre en compte l'expérience de la « stigmatisation » et les stratégies de négociation identitaire déployées dans les relations à autrui (Goffman, 1975). À la manière de l'interactionnisme symbolique, l'intervention doit aussi miser sur la *compétence* des personnes pour comprendre leur vie et sur l'*agentivité* dont elles font preuve au quotidien, à travers des actes de résistance divers et des choix réfléchis adaptés aux contextes relationnels, ce qui renvoie au *self* ou à la « conscience de soi » (Mead, 1963). En guise d'exemples concrets, parmi les stratégies de résistance de femmes canadiennes de tous âges, confrontées à l'itinérance, notons l'exercice, l'humour, le rire, la spiritualité, la croyance en une force supérieure, le lâcher-prise, la concentration, le fait de prendre du temps seule, de tendre la main aux autres, de bien manger ou de formuler des pensées positives (Paradis *et al.*, 2011). Le bouddhisme reconnaît pareillement la compétence des personnes. Les formes de compréhension privilégiées incluent la réflexion sur les enseignements et des pratiques contemplatives. Les savoirs conceptuels sont appelés à être vérifiés de manière expérientielle. Ici, il s'agit moins d'un acte de réflexivité sur soi que d'un changement de posture à l'égard de « son » identité. Enfin, interactionnisme symbolique et bouddhisme valorisent le vécu, le ressenti subjectif, les savoirs expérientiels; on y déconstruit la posture d'expertise, l'argument d'autorité, pour inviter les gens à découvrir, pour et par eux-mêmes, ce qui a du sens, ce qui fonctionne pour soi, de manière incarnée et concrète.

Les deux autres caractéristiques qui sous-tendent le *non-soi* nous semblent elles aussi porteuses pour l'intervention. L'impermanence est naturelle et concerne tout un chacun. Dans le contexte d'une intervention auprès de femmes âgées de 50 ans et plus, cette vision s'accorde avec l'idée d'accepter et d'accompagner le vieillissement, plutôt que de combattre ce processus (Charpentier *et al.*, 2014). La souffrance humaine est aussi considérée comme normale et n'a pas lieu d'être pathologisée à outrance. En même temps, la souffrance psychologique et sociale des personnes n'a pas à être banalisée et peut être la cible de l'intervention, dans une perspective de valorisation identitaire et de justice sociale.

2.3 But et objectifs du projet de recherche-intervention

Pour élargir sa portée, une intervention doit dépasser les oppositions qui traversent à l'heure actuelle les pratiques d'intervention. L'identité personnelle et les souffrances qui en découlent sont éminemment *sociales*. Une modalité de groupe alliant socialisation et visées d'autonomisation semble donc plus à même de répondre aux besoins des femmes de 50 ans et plus ayant été confrontées à l'itinérance. À présent, par quelles approches peut-on mettre en place une intervention permettant une valorisation de soi, qui s'inscrive dans les perspectives interactionniste et bouddhiste ?

Mon projet vise à explorer comment, dans le cadre d'une modalité de groupe, la présence attentive et l'approche narrative peuvent contribuer à la valorisation identitaire de femmes de 50 ans et plus ayant été confrontées à l'itinérance. L'hypothèse de départ est la suivante : puisque, dans les deux approches, le travail de *désidentification* permet de changer la relation à l'objet de la souffrance, dans ce cas-ci l'identité personnelle, chacune pourrait agir en complémentarité pour transformer des narratifs stigmatisants internalisés par les femmes. L'intervention offre des occasions d'expérimenter des relations sociales propices au renforcement des liens sociaux et au développement de l'agentivité, et ce, entre femmes, ce qui m'amène à une seconde hypothèse : la pratique de la présence attentive par l'intervenante peut contribuer au savoir-être professionnel, à la qualité de la relation thérapeutique et ainsi au processus de valorisation identitaire des personnes¹⁸.

Question générale : Dans le cadre d'une modalité de groupe, comment la présence attentive et l'approche narrative peuvent-elles contribuer à la valorisation identitaire de femmes de 50 ans et plus ayant été confrontées à l'itinérance ?

¹⁸ Ma propre identité sera transformée par les interactions au fil du projet d'intervention. Cette reconstruction est déjà en cours, alors que je vais à la rencontre des femmes de manière conceptuelle et imaginaire.

Question spécifique n° 1 : Comment la présence attentive et l'approche narrative peuvent-elles se montrer complémentaires en intervention ?

Question spécifique n° 2 : Comment la pratique de la présence attentive peut-elle contribuer (ou non) au savoir-être professionnel ?

Objectif général

- Valoriser l'identité

Objectifs spécifiques

- Développer son agentivité
- Renforcer les liens sociaux

CHAPITRE 3

CADRE THÉORICO-CLINIQUE

Les personnes en situation d'itinérance expriment des besoins en termes relationnels, et leur préoccupation principale est de retrouver le sentiment d'exister, une forme de rétablissement dans leur humanité pleine et entière (McAll, 2019). Les femmes âgées confrontées à l'itinérance, à l'intersection de plusieurs oppressions et socialement exclues, n'ont pas bénéficié de conditions adéquates pour « participer à la vie sociale ni pour s'épanouir et actualiser, en l'exprimant, [leur] identité » (Forgues, 2011, p. 3). Une intervention qui collectivise leur expérience permettrait de contribuer à leur visibilité ainsi qu'à leur déstigmatisation et, par le fait même, à leur valorisation identitaire.

3.1 Intervention et approche narrative

3.1.1 Pertinence de l'approche narrative pour la collectivisation

La littérature scientifique suggère la pertinence des approches narratives pour donner un sens à l'expérience vécue. Les femmes âgées confrontées à l'itinérance ont subi des pertes successives sous différents aspects, que l'on pourrait qualifier de ruptures biographiques (Riessman et Quinney, 2005). Ces ruptures peuvent avoir entraîné un rapport particulier au passé, au présent et à l'avenir. Par ailleurs, leurs expériences viennent se heurter aux logiques normatives liées au vieillissement ainsi qu'aux imaginaires sociaux de la vieillesse : « vieillesse idéale », « vieillesse réussie », « bien vieillir » (Bourgeois-Guérin *et al.*, 2020 ; Charpentier *et al.*, 2000). La coconstruction d'histoires alternatives pourrait être porteuse de valorisation identitaire pour le groupe, en permettant à ce dernier de contribuer à la vie des autres par leurs savoirs et leurs regards sur le monde. Le legs pourrait prendre la forme d'une cérémonie définitionnelle. Cet acte de transmission permettrait d'offrir un ancrage social à leur identité, dans une optique d'approche narrative collective (Denborough, 2011).

3.1.2 Approche narrative : *nous ne sommes pas nos problèmes*

Parmi les approches narratives, le courant anglophone (*Narrative Therapy*) est né en Australie dans les années 1980, sous la plume de Michael White, travailleur social, et de David Epston, thérapeute. Il s'agit d'une approche qui ne pathologise pas les personnes accompagnées, considérées comme les expertes de leur existence. Ces dernières prennent appui sur leurs forces pour modifier leur *relation* avec les problèmes ayant une emprise sur leur vie. Les *histoires* sont définies comme des événements reliés par

une thématique, qui se déroulent suivant une temporalité et une trame narrative. Les événements considérés comme vrais ou significatifs émergent pour constituer une histoire personnelle, reléguant ainsi au second plan les événements occultés ou subordonnés. Celle-ci se consolide au fur et à mesure que la personne, à la manière d'un narrateur, privilégie les informations en phase avec ses histoires dominantes. La personne souffrante a bien souvent des histoires dites *saturées de problèmes*, qui peuvent se confondre avec ses histoires identitaires, lesquelles ont des répercussions sur ses perspectives et la perception de ses capacités (Morgan *et al.*, 2019 ; Narrative Therapy Centre, 2024 ; White *et al.*, 2003). En termes plus interactionnistes, la conscience de soi (*self*) se forge en puisant dans un répertoire de discours et d'identités disponibles. La personne se positionne socialement et performe ses identités à l'aide de ces ressources symboliques, s'adaptant aux normes des espaces relationnels auxquels elle a accès (ou non). Le soi se construit au fil d'un travail de négociation conflictuel permanent : « selves are produced through negotiating culturally contested discourses » (Percy, 2008, p. 358). L'histoire personnelle est polyphonique, puisque tissée de discours sociaux traversés par des enjeux de pouvoir.

La thérapie narrative se base sur des processus spécifiques. Selon l'expression aujourd'hui consacrée de Michael White, « la personne n'est pas le problème, le problème est le problème » [Traduction libre] (The Dulwich Centre, s. d.), ce qui renvoie au processus d'externalisation. Ce dernier rappelle d'ailleurs le concept bouddhiste de non-soi (*anatta*), précédemment abordé (cf. 2.2.2.2.). Pour utiliser une métaphore théâtrale, on doit se détacher de son personnage et de son drame pour devenir un spectateur distancié, conscient de ne pas être intrinsèquement lié à l'histoire de son problème. Cette posture de non-identification peut être un remède à l'assignation et à la réduction identitaires, en permettant de prendre conscience du caractère *socioculturellement* construit de son bagage, ce qui ouvre un espace de liberté et de créativité pour redevenir auteur de sa vie. Ce deuxième processus (*reauthoring*) correspond au fait d'étayer le « paysage de l'action », soit de relier en une séquence temporelle des événements, selon un thème qui compte pour soi. Il s'agit aussi d'enrichir le « paysage de l'identité », soit de dégager de la conscience du protagoniste des « états intentionnels » (objectifs, valeurs, convictions, aspirations, espoirs, buts, engagements) ainsi que des « états internes » (courage, forces, besoins) sous-tendant les actions (White, 2009). En d'autres mots, la personne s'ouvre à des éléments contredisant l'histoire dominante du problème, puis enrichit ces histoires alternatives plus satisfaisantes, moins stigmatisantes, et dégage ainsi des possibilités d'action inédites.

La thérapie narrative offre donc des moyens de résistance face aux histoires dominantes véhiculant des visions identitaires déficitaires. Elle permet aux individus de reprendre du pouvoir sur l'intertexte qui fonde leur subjectivité. Pour la travailleuse sociale, il ne s'agit plus de résoudre un problème social, mais, par la conversation et une posture de non-savoir, d'accompagner la narration de soi (Narrative Therapy Centre, 2024). Dans cette optique, *l'identité narrative* peut être pensée comme « le récit sur soi qu'un individu livre à lui-même et aux autres » (Sfard & Prusak, 2004, cité dans Marcotte *et al.*, 2019, p. 245). L'individu apprend des manières culturellement acceptables de se mettre en récit. Ses interprétations sont agencées dans des intrigues, de manière à donner l'illusion d'un récit de soi empreint de cohérence et de linéarité (Percy, 2008). L'identité narrative confère ainsi une orientation temporelle à l'action, aux pensées et aux émotions. Deux types d'identités peuvent ici être distinguées : actuelles (narrées au présent) et envisagées (narrées au futur). Ces identités projetées reflètent à la fois les souhaits et les contraintes entrevues par l'individu. Elles témoignent d'interactions sociales concrètes, dans des contextes divers. Enfin, le développement identitaire renvoie au fait de construire un concept de soi englobant les dimensions temporelles du passé, du présent et du futur (Marcotte *et al.*, 2019).

3.2 Intervention et présence attentive (*mindfulness*)

3.2.1 Pertinence de la présence attentive pour la reconnexion à soi

Les personnes âgées confrontées à l'itinérance ont pu vivre dans une logique de survie, prisonnières du quotidien (Bourgeois-Guérin *et al.*, 2020). Maintenant que des besoins matériels ont trouvé une réponse et que les conditions sont davantage réunies pour accéder à une « sécurité ontologique » (Dorvil et Guèvremont, 2013), la présence attentive pourrait permettre de changer la relation à l'expérience du moment présent. Selon McBee (2008), travailleuse sociale en gériatrie et enseignante de présence attentive, les interventions de groupe offrent un modèle pour aborder les problèmes touchant fréquemment les personnes âgées. La pratique de la présence attentive permet de prévenir les rechutes chez les personnes ayant vécu une dépression. Les pratiques en mouvement permettent d'améliorer la force et la démarche, tout en diminuant la douleur. Les crises spirituelles, qui surviennent parfois à cause d'un deuil ou de problèmes existentiels profonds, sont abordées à travers ce modèle. Enfin, celui-ci se concentre sur les forces et les capacités afin de favoriser l'autonomie des personnes, ce qui contribue à l'agentivité. La présence attentive permet donc de reconnecter à soi sur les plans psychologique et physique (quoique ces termes m'apparaissent un peu étroits), et de percevoir autrement la vie de tous les jours et son vécu sur le long cours.

3.2.2 Courant psychologique de la présence attentive

Issu de savoirs bouddhistes, le courant psychologique a été popularisé dans les années 80 par le médecin américain Jon Kabat-Zinn, qui a introduit cette pratique dans le domaine médical, avec son programme de réduction du stress basé sur la présence attentive (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) (Sun, 2014). Selon Kabat-Zinn, la présence attentive se définit ainsi : « Paying attention, or the awareness that arises through paying attention ». Cette observation va de pair avec une certaine posture ou attitude : « on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally; with an affectionate, compassionate quality, a sense of openhearted, friendly presence and interest » (Kabat-Zinn, 1994, 2003, cité dans Baer *et al.*, 2019, p. 3). Cette vision s'est imposée en psychologie expérimentale. Soulignons toutefois qu'un aperçu de l'étymologie du terme pali *sati*, traduit pour la première fois par *mindfulness* en 1881, permet de révéler le processus de simplification et de décontextualisation qui s'est opéré à travers ce *pillage épistémique*. À titre d'illustration, *sati* a une connotation éthique (*sila*) liée aux enseignements contenus dans *Le Noble Sentier octuple* : on y parle de méditation *juste*; la pratique est donc orientée vers une action, dans un contexte relationnel et social. De manière distincte, en 1962, le *mindfulness* a été associé à une forme d'attention nue — non conceptuelle, sans jugement et non élaborative —, ce qui influencera Kabat-Zinn : « fleeting instant of pure awareness just before you conceptualise the thing, you identify it » (Gunaratana, 2002, p. 138, cité dans Sun, 2014, p. 399). Toutefois, il existe une ambivalence sémantique dans le terme *sati*, qui peut renvoyer à la fois à une conscience lucide du présent *et* à un exercice de remémoration et de réflexion sur l'enseignement entendu (Bodhi, 2011). Ces précisions nous permettent de déconstruire la différence tranchée entre la présence attentive et l'autoréflexivité. D'ailleurs, dans certains contextes traditionnels bouddhistes, le *mindfulness* correspond à une métaconscience, soit à une conscience accrue des processus de la conscience, cultivée à travers des pratiques attentionnelles, mais aussi à travers des pratiques plus constructivistes, nous y reviendrons. Le courant *psychologique* s'inscrit dans la troisième vague des thérapies cognitivo-comportementales. La première vague (behavioriste) consistait à désapprendre les comportements mésadaptés; la seconde, à changer les cognitions qui influencent les émotions et les comportements; la troisième, à accepter les émotions, à prendre une distance par rapport aux pensées, à adopter des stratégies expérientielles (J.-M. Deschênes, notes de cours, hiver 2020). Portée

par une vague croissante de données scientifiques, le *mindfulness* a désormais pénétré la culture populaire, les discours dominants la définissant comme une sorte d'entraînement cérébral, individualisé et décontextualisé (Lifshitz et Thompson, 2019)¹⁹.

Les interventions basées sur la présence attentive (IBPA) sont qualifiées de *contemplatives*. Il s'agit de « développer l'habileté à centrer son attention intentionnellement sur le moment présent et à composer avec son expérience de façon ouverte, sans jugement et avec acceptation » (Ménard et Beresford, 2016, p. 71). Cette habileté permettrait d'observer, puis d'agir de manière plus flexible et adaptée aux situations de la vie, au lieu d'y réagir par automatisme. Les IBPA ayant été le plus sous la loupe des chercheurs sont le MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*), le MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) et l'ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*). Connue sous le nom français d'Approche d'acceptation et d'engagement, l'ACT a été diffusée par Steven C. Hayes en 1999. Ce dernier a identifié quatre sources de détresse psychologique, également appelées « processus » : 1. Les comportements d'évitement expérientiel, tels que la lutte ou le contrôle des pensées, des émotions et des sensations désagréables. 2. La *fusion cognitive et le soi comme contenu* : la tendance à considérer les pensées comme un reflet de la réalité ou une extension de soi. 3. Une orientation temporelle centrée sur le passé ou l'avenir, plutôt que sur l'expérience actuelle, tant interne qu'externe. 4. Des actions qui ne correspondent pas aux valeurs personnelles, soit parce que ces dernières sont floues, soit parce que l'évitement prend le dessus. L'approche a pour but de développer la flexibilité psychologique en remplaçant ces processus par l'acceptation, la défusion cognitive, le soi comme contexte, l'orientation vers le moment présent, la clarification des valeurs et la mise en œuvre d'actions engagées, c'est-à-dire en congruence avec ses valeurs (Harris, 2009, 2022 ; Ménard et Beresford, 2016).

3.2.3 Types de pratiques contemplatives bouddhistes

Du point de vue des sciences cognitives et de la psychologie clinique se penchant sur les méditations bouddhistes, comment les différentes familles de pratiques agissent-elles de manière spécifique sur les processus cognitifs associés au *soi*? Nous nous concentrerons ici sur les pratiques attentionnelles et constructivistes. Tout d'abord, les *pratiques attentionnelles* ont en commun l'entraînement de la *régulation de l'attention*, et ce, tout en développant la capacité à être conscient des processus cognitif,

¹⁹ Pour ma part, il ne s'agit pas que d'une *technique*, détachée de ses fondements symboliques, culturels ou spirituels; elle gagne à être pratiquée de manière collective, dans le cadre d'une communauté, qui peut être laïque; elle s'incarne dans un corps, et dans un environnement social et physique.

émotionnel et perceptif, soit la métaconscience²⁰. Les pratiques attentionnelles se déclinent sous deux catégories principales. 1. Les pratiques de *focalisation de l'attention* correspondent à la concentration sur un objet précis (p. ex. prise de conscience du corps, méditation sur la respiration). 2. *L'attention ouverte* inclut le flux des perceptions, des pensées, des émotions et de la conscience de soi. Il peut s'agir de noter les objets traversant la conscience ou de noter la qualité de la métaconscience comme telle (p. ex., l'esprit est agité, distrait, calme) (Dahl *et al.*, 2015)²¹. À l'opposé, la *fusion expérientielle* est considérée comme un frein à diverses formes d'autorégulation et à l'auto-investigation. Inverser ces états de fusion favoriserait la santé mentale.

Ensuite, les *pratiques constructivistes* renforceraient les schémas psychologiques qui favorisent le bien-être. Selon la psychologie cognitive, les croyances qui sous-tendent les *conceptions de soi* sont liées aux pensées et aux émotions. Ces pratiques consistent donc à modifier le contenu de celles-ci. Certaines méditations cultivent des qualités ou attitudes (p. ex. la patience, l'équanimité) ou ont pour but de restructurer les priorités et valeurs personnelles en direction de ce qui est significatif pour soi. D'autres se portent sur les relations interpersonnelles, en cultivant des qualités dites prosociales (p. ex. la compassion). Deux processus seraient communs à cette famille de pratiques. 1. La réévaluation cognitive consiste à revoir la manière dont nous percevons des événements et des situations pour changer nos réactions à leur égard. 2. La prise de perspective est l'acte de considérer comment soi-même ou une autre personne pourrait se sentir dans une situation donnée (Dahl *et al.*, 2015). Ces pratiques, s'apparentant à la visualisation, cultivent les qualités du cœur précédemment abordées (*cf.* 2.2.3). Les méditations peuvent viser les autres ou soi-même, par exemple à travers des pratiques d'autocompassion.

Comment ces deux familles de pratiques pourraient-elles être utiles aux destinataires de l'intervention ? Nous avons omis les *pratiques déconstructivistes*, les jugeant moins adaptées, dans un premier stade d'intervention psychosociale, à une population invisibilisée et stigmatisée, ayant probablement vécu des traumas. De manière plus prévenante, le but est de consolider l'identité malmenée et niée. Les pratiques attentionnelles de focalisation fermée apparaissent comme une base à la pratique de la présence attentive.

²⁰ Des concepts proches de la métaconscience sont la défusion cognitive ou la décentration.

²¹ Si nous employons un autre langage, *samatha* (en langue pali) renvoie étymologiquement au fait de rassembler et de déposer l'attention. De façon métaphorique, l'attention s'apparente à une lampe de poche dont le faisceau étroit se porte sur un objet. L'attention est ancrée à un endroit et y revient sans cesse. *Vipassana* s'intéresse à tout ce qui franchit le seuil de la conscience, un terme parfois traduit en anglais par *choiceless awareness*, à la manière d'une lampe de poche dont le faisceau serait élargi. L'attention a alors de multiples ancres (S. Grégoire, notes de cours, automne 2023).

Elles constitueraient une manière de trouver un certain apaisement pour la personne, tout en dégageant un espace métacognitif pour la relecture de son vécu et de son identité. Elles permettraient d'être davantage conscient du moment présent et d'entrer en contact autrement avec son expérience, soit avec plus d'ouverture et moins d'autocritique, qu'il s'agisse du stress, de la joie, de « ses » pensées. Les pratiques constructivistes permettraient de combler des besoins plus affectifs et relationnels (compassion envers soi, connexion avec soi et autrui, sentiment de faire partie d'un tout), de travailler la conception et la reconstruction de soi, et de développer la connaissance de soi²².

Tableau 3.1 Points de divergence entre l'approche narrative et la présence attentive²³

| PRÉSENCE ATTENTIVE | APPROCHE NARRATIVE |
|--|---|
| Modes de connaissance | |
| Contemplatif | Discursif |
| Nature impermanente et impersonnelle des phénomènes (y compris des pensées, des histoires, de l'identité) | Phénomènes comme tels, c.-à-d. identité et histoires socioculturelles dans le vécu des personnes |
| Objets d'investigation | |
| Nature impermanente et impersonnelle des phénomènes (y compris des pensées, des histoires, de l'identité) | Phénomènes comme tels, c.-à-d. identité et histoires socioculturelles dans le vécu des personnes |
| Conceptions du soi | |
| Non-soi : ne nie pas l'histoire singulière de la personne, mais l'identité appartient au champ des événements transitoires | Identité narrative : l'identité est l'histoire sur soi qu'une personne se raconte à elle-même et raconte à autrui |
| Exemples : face à l'expérience de la douleur | |
| Pratique consistant à rester proche de l'expérience, à noter les fluctuations de sensations, à inviter la curiosité, etc. | Pratique consistant à mettre en récit la douleur à travers différentes formes langagières ou médiums artistiques |
| Intentions | |
| Dégager une perception impermanente, impersonnelle de la douleur, interrompre la prolifération mentale (la douleur mentale), « être OK » avec l'inconfort | Mettre en forme le vécu personnel, le lier à de nouvelles connotations, externaliser le problème de la douleur, résoudre l'histoire du problème |
| Points communs | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Intérêt pour la dimension corporelle • Résultat : changements dans la relation à l'objet « douleur » par une <i>désidentification</i> → diminution de la souffrance psychique | |

²² Cette catégorisation n'est pas exhaustive et n'est pas la seule possible. Dans les faits, plusieurs méditations sont hybrides, par exemple, le balayage corporel est à la fois une pratique attentionnelle ouverte et fermée; le balayage corporel peut être constructiviste, p. ex. s'il invite à la gratitude envers son corps. Toute pratique attentionnelle invite aussi à adopter certaines attitudes, ce qui est constructiviste. Enfin, cette description ne dit rien de l'expérience des méditant.e.s, et des savoirs expérientiels et implicites retirés.

²³ Ce tableau est inspiré de Percy (2008).

Comme nous le constatons dans le tableau précédent, les deux approches portent un intérêt à la *dimension corporelle* dans le cadre de leurs processus thérapeutiques respectifs. D'une manière plus large, la souffrance humaine (*dukkha*) est abordée avec réceptivité d'une part comme de l'autre. Selon la philosophie bouddhiste, elle fait partie intégrante de la condition humaine. Pour répondre à cette insatisfaction existentielle, la thérapie narrative prête l'oreille aux histoires alternatives de la personne et s'efforce d'étoffer les moments d'exception dans sa vie (Percy, 2008). Elle « externalise » le problème par la pratique langagière. De manière semblable, la présence attentive favorise le fait de ne pas s'identifier à la souffrance, et ce, par la posture d'observation. Dans les deux cas, le travail de *désidentification* se fait en s'approchant du mal-être et en changeant la relation à l'objet de la souffrance : « Both are purposefully deconstructive and bring a mental spaciousness to the usual tightness that often accompanies past traumatic events, so making possible a range of alternative actions, which in turn produces a felt-sense of a different, and perhaps preferable, narrative self » (Fishbane, 2001, cité dans Percy, 2008, p. 363). Ainsi, la présence attentive et la narrativité pourraient agir en complémentarité pour contribuer à la transformation des narratifs stigmatisants internalisés :

While narrating the sense of a coherent and aspired self through a process of therapeutically editing the social relations and histories of people's lives may be valuable, stepping aside from narration and entering a direct mindful awareness of embodied experience might also be beneficial (Percy, 2008, p. 364).

Cela est d'autant plus vrai si la présence attentive permet d'observer le caractère socialement construit des pensées qui fondent le sentiment d'identité et de dégager un espace pour choisir lesquelles sont aidantes ou pas. Les deux méthodologies d'intervention jettent aussi l'éclairage sur des détails de la vie quotidienne, qui peuvent ensuite être examinés pour voir s'ils constituent des orientations ou des valeurs que les personnes souhaitent poursuivre (Percy, 2008). Par ailleurs, l'observation de l'impermanence (*anicca*) peut permettre de se détacher d'une identité révolue (peut-être désormais inaccessible), de manière à créer une nouvelle « identité narrative », pour se remettre en mouvement comme personne.

CHAPITRE 4

MÉTHODOLOGIES

4.1 Méthodologie de l'intervention

4.1.1 Présentation de Brin d'Elles

4.1.1.1 Fondements organisationnels

Adoptant une optique féministe, Brin d'Elles est un organisme sans but lucratif (OSBL) de l'île de Montréal, qui s'est constitué en 1998 (anciennement Fonds dédié à l'habitation communautaire) (Brin d'Elles, 2021). Leur a servi de modèle le Réseau Habitation Femmes, qui favorise l'accès « à un logement permanent, décent, accessible financièrement et sécuritaire, assorti d'un soutien communautaire » (RHF, s. d.). Alors que le Réseau offre aussi ses services aux cheffes de famille monoparentale, Brin d'Elles concentre ses efforts à répondre aux besoins des « femmes seules, défavorisées et à risque d'itinérance » (Brin d'Elles, 2015, p. 1). En donnant accès à un logement autonome permanent, il vise l'amélioration de la qualité de vie des femmes et, ultimement, la réappropriation de leur place au sein de la société, en tant que citoyennes de plein droit.

Pour situer Brin d'Elles par rapport au *logement social*, il faut savoir qu'il existe trois types de logements sociaux. Tout d'abord, de propriété publique, les habitations à loyer modique (HLM) sont sous la gouverne des Offices municipaux d'habitation (OMH). Ensuite, les membres et locataires gèrent leur coopérative d'habitation (COOP), qui est propriétaire des logements. Enfin, les OSBL d'habitation comme Brin d'Elles, qui possèdent des logements sans but lucratif, « sont souvent destinés à des locataires vivant des situations particulières (personnes âgées, personnes itinérantes, etc.)» (FRAPRU, 2022). Ce type de logement social a un pied dans l'action communautaire autonome et l'autre, dans l'économie sociale²⁴. Brin d'Elles poursuit sa gestion de trois projets d'habitation totalisant 60 logements (3 ½ et studios) situés dans les arrondissements d'Ahuntsic-Cartierville et de Villeray—Saint-Michel—Parc-Extension. Un quatrième projet est en cours de développement. Trente-quatre (34) unités se destinent aux femmes de 21 ans et plus : le projet Saint-Laurent (ouvert en 2002) dans le quartier Ahuntsic (22 logements) et le projet St-Michel (ouvert en 2008) dans le quartier homonyme (12 studios). Vingt-six (26) appartements 3 ½

²⁴ Cette information est tirée d'un manuel de formation non publié de la Fédération des OSBL d'habitation de Montréal (littérature grise). J'utiliserai désormais la mention « Manuel de formation ».

sont spécifiquement offerts aux femmes de 55 ans et plus depuis 2019, soit le projet Villeray, où a été réalisée mon intervention, dans le quartier Saint-Michel (Brin d’Elles, 2021 ; RAPSIM, 2022 ; Y des femmes de Montréal, 2023).

Brin d’Elles doit respecter la réglementation et les normes de la Société d’habitation du Québec, qui contribue à son financement, grâce au Programme de supplément au loyer (PSL). Ce dispositif permet à des personnes à faible revenu de résider dans des logements appartenant à des OSBL, tout en payant un loyer modique. Les locataires de Brin d’Elles paient ainsi « un loyer correspondant à 25 % de leur revenu » (SHQ, 2025). Du point de vue de la gestion, Brin d’Elles délègue les aspects *administration* et *soutien communautaire en logement social* (SCLS) à deux employées de la Fédération des OSBL d’habitation de Montréal (FOHM) dans le cadre d’une entente de gestion immobilière, financière et sociale (Brin d’Elles, 2021). En ce qui a trait à la gouvernance participative, l’organisme compte des membres externes et des membres-locataires ; ces dernières ont le droit de vote aux assemblées, peuvent proposer leur candidature au conseil d’administration (CA) et ont l’occasion de participer aux comités ainsi qu’aux diverses activités. Ainsi, trois représentantes des locataires, élues par un collège électoral constitué de l’ensemble des locataires, siègent au CA (Brin d’Elles, 2015). Ce dernier est constitué de quatre autres membres externes, parmi lesquels des personnes représentant les partenaires, pour un total de sept (E. Alarie, communication téléphonique, 13 mai 2025; B. L’Hérault, communication téléphonique, 15 mai 2025). Il existe enfin un comité de gestion sociale, auquel participent des représentantes du CA, de façon à prévenir ou à dénouer les situations conflictuelles (RQOH, 2025).

4.1.1.2 Modalités d’intervention

Brin d’Elles met en œuvre une approche hybride, en partenariat. L’ensemble des candidatures de locataires sont proposées par les organismes partenaires de Brin d’Elles : « Le Y des Femmes, RHF, l’Auberge Madeleine, le [Centre de réadaptation en dépendance de Montréal – Institut universitaire (Dollard-Cormier)] et la Maison Marguerite (juste pour le projet de 55 ans et plus) » (RAPSIM, 2022). Notons que le réseau constitué par Brin d’Elles et ses partenaires se situe à la fois dans les services traditionnels en matière de logement pour les personnes en situation d’itinérance, à la fois dans l’approche du Logement d’abord (*Housing First*) (voir le tableau 1.1). Dans un premier temps, les partenaires fournissent aux femmes un toit, soit un séjour de transition lors duquel elles peuvent entreprendre un cheminement. Par exemple, à la Maison Marguerite, les personnes reçoivent un accompagnement professionnel et une présence soutenue d’employées sur les lieux. On évaluera durant cette période si

elles sont prêtes à être référées chez Brin d'Elles, où chacun des partenaires jouit d'un nombre déterminé de logements pour soumettre les candidatures de ses usagères (B. L'Hérault, communication par téléphone, 15 mai 2025). Dans un second temps, Brin d'Elles vise, par un logement permanent et autonome, l'intégration communautaire. Le logement n'est pas lié à la condition de suivre un plan d'intervention; il constitue une fin et non un moyen d'intervention. Des locataires peuvent souhaiter recevoir des services post-hébergement de l'organisme partenaire ayant référé leur candidature, alors que d'autres préféreront prendre leur distance par rapport à un suivi, maintenant qu'elles ont leur logement. Ainsi, c'est davantage dans un « milieu de vie » que dans un « milieu d'intervention » que s'inscrit mon projet d'intervention.

En ce qui a trait au mécanisme d'accès, les femmes sont acceptées à la suite d'une entrevue menée par un comité de sélection, constitué de la responsable du soutien communautaire, de représentantes des locataires et des partenaires. Parmi les critères de sélection, on retrouve l'autonomie, qu'on l'entende sous l'angle financier, affectif et relationnel, ou matériel. Par exemple, les personnes doivent être capables de fonctionner, de manière générale, dans leurs activités de la vie quotidienne. Leur degré d'autonomie peut être variable, mais les baux étant encadrés par le Tribunal administratif du logement, les personnes doivent pouvoir remplir un certain nombre d'obligations, comme l'entretien du logement (B. L'Hérault, communication par téléphone, 15 mai 2025). En effet, les femmes habitant au projet Villeray acquièrent le statut de *locataire* : elles ne devraient pas être considérées à travers le prisme de leurs problèmes antérieurs ou actuels, de leurs diagnostics ou limitations fonctionnelles, mais bien sous l'angle de *leurs droits* (Manuel de formation). Le partenaire poursuit sa collaboration avec Brin d'Elles lors de situations problématiques du point de vue des responsabilités en tant que locataire (C. Carranza, communication par courriel, 16 mai 2025). Les participantes à mon projet d'intervention sont donc aussi des locataires et des voisines les unes vis-à-vis des autres.

Brin d'Elles offre du soutien communautaire en logement social (SCLS). Pour le volet social, la responsable du soutien communautaire endosse un double rôle, qui consiste à représenter l'autorité du propriétaire, tout en soutenant des femmes marginalisées (Manuel de formation). Elle assure une présence ponctuelle et hebdomadaire. Le SCLS consiste en une pratique d'organisation communautaire inspirée de l'éducation populaire, visant l'exercice de la citoyenneté. S'adressant à la totalité des locataires, cette forme de soutien ponctuel poursuit des objectifs d'appropriation de son *habitat* et de son *habiter* :

Cela présuppose que la personne ait un sentiment de sécurité, une place d'intimité bien à elle et qu'elle soit en contrôle sur son logement. [Cela réfère à tout] ce qui se retrouve à l'extérieur du logement, mais qui est essentiel pour la personne : les services (quartier, épicerie, réseau social) et [réfère à un] certain contrôle sur sa qualité de vie (accessibilité aux services, sa sécurité) (Manuel de formation, p. 4).

Deux champs sont couverts par le SCLS. D'une part, *la stabilité résidentielle* renvoie à la réponse à des demandes individuelles, par l'accueil, l'information, la référence; l'intervention de soutien (p. ex. gestion du budget personnel); l'intervention de crise; la gestion du climat de l'immeuble; la gestion des conflits entre locataires. D'autre part, *la responsabilisation et l'implication des locataires* correspond aux activités liées à la vie collective et à l'alimentation; aux activités sociales et de loisir (p. ex. sortie à la cabane à sucre, souper communautaire); au soutien civique et à la défense des droits; au support aux comités de locataires; à l'organisation communautaire; aux démarches pour un nouveau projet d'habitation sociale. En d'autres termes, il s'agit de soutenir la participation à la vie associative ou l'inclusion communautaire. Ultiment, le but du SCLS consiste en une prise en charge du milieu de vie par les locataires elles-mêmes, ce qui se reflète dans la gouvernance participative, dont j'ai traité précédemment (Manuel de formation; Brin d'Elles, 2024). Ainsi, mon mandat comme intervenante se situe relativement aux rôles que les femmes jouent déjà dans leur milieu de vie et par rapport au rôle à vocation sociale de la responsable du soutien communautaire.

4.1.1.3 Choix du milieu et amorce d'une collaboration

J'ai cherché un milieu d'intervention montréalais où je pourrais destiner une intervention de groupe à des femmes âgées de 50 ans et plus ayant été confrontées à l'itinérance, désormais dans une situation de stabilité résidentielle, conformément à l'analyse des résultats de mon portrait des pratiques (cf. 1.3.3). Compte tenu de l'invisibilisation du phénomène, les hébergements pour ce sous-groupe se font rares à Montréal. La Maison Yvonne-Maisonneuve du Chaînon propose 15 studios pour les femmes âgées de 55 ans et plus (Le Chaînon, 2025). Toutefois, le bassin de recrutement y demeurerait restreint, et la collaboration ne s'est malheureusement pas concrétisée. La Maison Marguerite aurait possiblement convenu, compte tenu de la moyenne d'âge de 57 ans de ses résidentes à l'hébergement permanent, malgré un bassin également restreint (26 appartements). Il y avait aussi une programmation d'activités de groupe où insérer un projet. Toutefois, mon calendrier de recherche et d'intervention n'était pas en phase avec le niveau faible de participation des femmes aux activités, durant l'hiver (B. L'Hérault, communication téléphonique, 29 novembre 2024). À mon calendrier de recherche et d'intervention se superposaient le cursus du programme (un séminaire d'intervention pendant le projet) et ma réalité de parent aux études.

Grâce au Y des Femmes de Montréal, j'ai été dirigée vers leur partenaire, Brin d'Elles. Le bassin de recrutement comportait 60 logements pour femmes, dont la moyenne d'âge était de 60 ans. L'intégration et le recrutement pourraient débuter en janvier 2025 et le projet, en février. La responsable du soutien communautaire acceptait d'agir comme répondante interne et de m'offrir son soutien pour le recrutement. L'emplacement m'était facilement accessible. L'École de travail social a donc confirmé le placement en stage en décembre 2024, au terme de mes démarches de recherche. Ainsi, la collaboration avec le milieu a débuté, à travers diverses interactions. Dans une communication par courriel (C. Carranza, 13 janvier 2025), j'ai cherché à circonscrire mon projet et mon rôle, à nouer une alliance avec ma répondante, et à répondre aux besoins du milieu dans les limites de mon mandat de *chercheuse-intervenante* aux études, par opposition à un rôle d'intervenante chez Brin d'Elles. Lors d'une journée d'intégration (3 février 2025), j'ai fait de l'observation participante dans la salle communautaire où se déroulerait l'intervention. Lors d'une rencontre de coconstruction entre ma superviseuse externe et ma répondante interne (7 février 2025), nous avons discuté des ateliers, du recrutement, du local et de la confidentialité ainsi que de la rencontre d'information à venir.

4.1.2 Conception du projet *L'Envolée*

Tableau 4.1 Échéancier tel que réalisé

| Hiver-printemps 2025 | Activités |
|----------------------|---|
| 31 janvier | Diffusion de l'affiche et de la lettre d'invitation |
| 3 février | Journée d'intégration |
| 7 février | Rencontre de coconstruction |
| 9 février | Certificat d'approbation éthique |
| 13 février | Rencontre d'information |
| 14 au 19 février | Rencontre pré-groupe (facultative) |
| 20 février | Atelier n° 1 |
| 27 février | Atelier n° 2 |
| 6 mars | Atelier n° 3 |
| 13 mars | Atelier n° 4 |
| 20 mars | Atelier n° 5 |
| 27 mars | Atelier n° 6 |
| 3 avril | Atelier n° 7 |

4.1.2.1 Groupe ouvert et interactionnisme

De manière large, j'ai opté pour un groupe de développement (Turcotte et Lindsay, 2019). Au début de la conception du projet, je souhaitais faciliter un groupe fermé durant six à sept semaines, pour créer et maintenir la cohésion du groupe, de manière à ce que les femmes puissent expérimenter des relations constructives et un sentiment d'appartenance (Trudelle et Lauzon, 2022); par la suite, la responsable du soutien communautaire m'a informée qu'une série de trois ateliers sur l'intimidation avait mobilisé une dizaine de locataires, avant que la participation ne se réduise à quelques personnes. J'ai alors pensé à un engagement à court terme : deux groupes fermés de trois ateliers, soit deux interventions brèves avec une pause à mi-parcours. Les conversations avec des intervenantes, dans le cadre de mon portrait des pratiques (cf. 1.3.2) et de ma recherche d'un milieu, m'avaient aussi permis de cerner des enjeux de mobilisation auprès de cette population. De manière semblable, une expérience d'intervention menée au Pavillon Lise Watier de la Mission Old Brewery, auprès de 29 femmes ayant connu l'itinérance, en logement social permanent, appuyait cette même observation. Ces chercheuses et facilitatrices avaient noté un désintérêt lors des fins de session, soulignant que les participantes avaient du mal à s'impliquer durant une période longue (Fortin, 2022).

Toutefois, des contraintes temporelles liées au milieu m'ont ensuite obligée à condenser mon intervention. Compte tenu de ces éléments, j'ai préféré encourager les femmes à venir chaque semaine, dans le cadre d'un groupe *ouvert* du point de vue de l'adhésion, alors que la durée était prédéterminée à six à sept rencontres. Ainsi, de nouvelles participantes pouvaient se joindre au groupe chaque début d'atelier et les locataires, aller et venir au fil de la vie du groupe (Tourigny et Hébert, 2007). Ce groupe ouvert me permettrait de prendre en compte le vécu différencié des locataires par rapport à la stabilité résidentielle, et l'évolution de leurs besoins et intérêts selon les circonstances dans leur vie. J'ai donc misé sur leur agentivité pour qu'elles déterminent de manière continue leur niveau d'engagement souhaité. Le groupe ouvert n'était pas non plus incompatible avec la possibilité d'y développer des dispositions personnelles et interpersonnelles : « Arndt et al. (2009) suggested that mutual aid can occur through the realization of shared experiences and that diversity among the participants, including different levels of experience in the group, provides a significant learning opportunity » (Turner, 2011, p. 248). En même temps, le groupe ouvert posait des défis supplémentaires par rapport à mes capacités de facilitatrice pour recréer la cohésion de groupe chaque semaine, dans une certaine urgence. Un autre niveau de complexité était lié au fait de mener ce groupe ouvert dans un milieu de vie permanent, avec ses normes et dynamiques relationnelles préexistantes : « En effet, les groupes n'évoluent pas en vase clos et sont inscrits dans des

contextes organisationnel, social, spatial et temporel. Connaître ces contextes est utile pour comprendre les façons de voir le monde chez les membres du groupe » (Lindsay et Roy, 2017, p. 77). Sans une période d'intégration importante, les univers symboliques de l'environnement et ceux des participantes m'apparaissaient de manière inédite chaque semaine, à travers les interactions.

Enfin, du point de vue de l'interactionnisme symbolique, les petits groupes constituent des lieux de prédilection pour la construction du *soi* : « Ils offrent des interactions directes avec les membres, des liens affectifs et [...] un ensemble de pratiques symboliques éventuellement porteuses de nouvelles significations » (Lindsay et Roy, 2017, p. 83). Le petit groupe reconstitué chaque semaine était un symbole socialement construit, dépendant de la manière dont les participantes le redéfinissaient. Des conversations ont d'ailleurs porté sur l'identité du groupe, qui ont donné son nom au projet *L'Envolée*.

4.1.2.2 Recrutement et enjeux éthiques

Le recrutement s'est fait parmi les locataires de Brin d'Elles, sur une base volontaire, par l'intermédiaire de la responsable du soutien communautaire. Notons que cette dernière et moi doutions que des personnes du projet St-Laurent (Ahuntsic) se déplacent, en raison de la distance géographique, de l'enclavement du quartier Saint-Michel et des inégalités de mobilité (Vivre Saint-Michel en santé, 2022). Les critères d'inclusion étaient souples et réduits. Le premier critère était l'âge : avoir 50 ans et plus, ou se considérer comme âgée. Le second était le genre féminin ou le fait de s'identifier comme femme. Le seul critère d'exclusion était la langue, plus précisément un niveau de connaissance du français qui aurait pu être un enjeu pour la participation. L'intervention ayant lieu au projet Villeray (26 appartements pour femmes seules âgées de 55 ans et plus), toutes les locataires de ce projet pouvaient participer (peut-être à une exception près, selon la responsable), puisque chacune avait une connaissance suffisante du français. Évidemment, ces personnes devaient souhaiter participer à une recherche, à un groupe et aux types d'activités liées à la présence attentive et à l'approche narrative, et ce, dans leur milieu de vie.

Pour procéder au recrutement, des stratégies préparatoires ont été mises en place (Germain *et al.*, 2023). Tout d'abord, une rencontre d'information de groupe (rencontre d'orientation) a eu lieu en personne, le 13 février 2025, de 10 h à 11h. Pour ce faire, il y a eu, au préalable, un affichage, la distribution d'une lettre d'invitation dans les boîtes aux lettres et lors de soupers communautaires, et des communications informelles par la responsable du soutien communautaire. J'avais demandé à cette dernière de transmettre verbalement le contenu des documents aux femmes qui auraient eu un enjeu de littératie.

J'ai aussi invité les femmes de manière verbale et informelle lors de la journée d'intégration. Des billets d'autobus étaient offerts aux participantes d'autres immeubles, au besoin. Près de dix (10) locataires (du projet Villeray seulement) ont assisté à cette rencontre, le jour d'une tempête de neige qui rendait difficile le transport pour les deux locataires du projet St-Michel qui s'étaient dites intéressées. Après un déjeuner offert par l'organisme, le but était de présenter les ateliers et la logistique prévue, et de transmettre de l'information relative au consentement. Les femmes avaient l'occasion de s'exprimer sur leurs besoins et intérêts, ce qui venait nuancer ma compréhension de ce qu'elles avaient exprimé à la responsable. J'ai laissé mes coordonnées aux locataires. Les femmes avaient la possibilité de me donner leurs noms et numéros de téléphone à la fin de la rencontre ou de s'inscrire par la suite auprès de la responsable, avec qui elles avaient un lien établi. Le matériel de recrutement est présenté en annexe A.

Enjeu éthique 1

Il existait un premier enjeu éthique lié au recrutement, relativement au rapport d'autorité entre la personne responsable du recrutement, employée de la FOHM, et les locataires de Brin d'Elles. Comme je l'ai mentionné, Brin d'Elles a un partenariat avec cette Fédération, qui remplit pour elle les obligations de gestionnaire. Compte tenu de son rôle de représentante du locateur, dont elle fait respecter le droit de propriété, la responsable du soutien communautaire a plus de pouvoir que les participantes. Pour cette raison, la démarche de cette personne se résumait à l'établissement d'un premier contact, puis elle dirigeait vers moi les personnes intéressées par le projet.

Ensuite, des entrevues pré-groupe par téléphone (entrevues individuelles semi-dirigées) étaient planifiées, de manière à clarifier le consentement, à valider les critères d'inclusion et d'exclusion, les attentes mutuelles et le désir de participer à ce type d'activité. Dans les faits, une seule personne m'a donné ses coordonnées pour cette rencontre pré-groupe : elle disait avoir besoin de se faire réexpliquer des éléments, à cause de son niveau de compréhension du français. Lors de cette conversation en français et en anglais, elle a accepté la proposition que j'utilise un visuel bilingue, mais ne s'est finalement pas présentée aux ateliers en raison d'enjeux autres, même si la langue a aussi pu jouer un rôle dans sa décision. Aucune femme ne s'est inscrite auprès de la responsable, ce qui concordait avec les propos d'une locataire lors de la rencontre d'information, disant qu'elle souhaitait « juste se pointer » si elle voulait. Le choix du groupe ouvert semblait assez opportun dans les circonstances. Le recrutement s'est donc poursuivi durant toute la durée du projet.

Enjeu éthique 2

Il existait un second enjeu éthique lié au recrutement. Advenant que plus de dix personnes se soient présentées pour un atelier, une situation très peu probable compte tenu du bassin de recrutement limité et de la fréquentation antérieure d'ateliers offerts dans le milieu (cf. 4.1.2.1), j'aurais pu me voir obligée de refuser des locataires. Accepter une personne plutôt qu'une autre aurait soulevé un enjeu d'équité par rapport aux avantages du projet, dans un contexte où la qualité des relations communautaires devait être maintenue. Je ne devais pas non plus perpétuer un sentiment d'exclusion chez des personnes déjà stigmatisées. Les dix premières personnes qui se seraient présentées à un atelier auraient été acceptées comme participantes. Si j'avais dû exclure une personne intéressée, je l'aurais fait avec la responsable du soutien communautaire, lorsque présente, en communiquant avec clarté et transparence la capacité du groupe.

Pour ce qui est de la fréquentation des ateliers, la responsable du soutien communautaire m'avait parlé de la nécessité de rappeler l'activité aux femmes, avant l'atelier. La veille de chaque atelier, je téléphonais donc aux trois personnes qui m'avaient donné leur numéro de téléphone lors de la rencontre d'information, à cette fin. Le matin même, lorsque présente, la responsable effectuait aussi des rappels. En ce qui concerne l'assiduité telle que réalisée, le déjeuner informel précédant l'atelier et les relations préexistantes entre voisines semblent avoir joué un rôle dans le recrutement continu. Par exemple, j'invitais une femme qui passait devant la salle communautaire à venir prendre un café. Une locataire encourageait une autre à rester pour l'atelier. Une autre encore allait frapper à des portes ou appelait une voisine. Au total, neuf (9) personnes ont participé au projet (excluant la rencontre d'orientation), soit *un peu plus du tiers des locataires de l'immeuble*. Trois à quatre personnes étaient présentes chaque semaine (3,7) : quatre (4) participantes sur les neuf (9) sont parties à la pause au moins à une reprise, en raison d'une autre activité sociale ou sans que la personne sente le besoin de se justifier. C'est bien un « petit groupe » qui s'est formé de manière hebdomadaire.

Profil des locataires participantes

La composition du groupe variait quelque peu d'une semaine à l'autre. Celui-ci était relativement hétérogène, par exemple une personne venant d'aménager en logement autonome (sortie récente de l'itinérance) et une personne en situation de stabilité résidentielle depuis plusieurs années, ce qui allait de pair avec une divergence de besoins et d'intérêts. Globalement, il y avait un certain noyau de quatre (4) à

cinq (5) participantes, lesquelles semblaient avoir l'habitude de s'impliquer socialement (p. ex., dans le CA de Brin d'Elles), de se déplacer pour participer à des activités (p. ex. dans un organisme communautaire), de voir des proches (p. ex., un.e membre de la famille ou un.e ami.e). À noter : pour respecter le choix des femmes de ne « pas parler d'événements négatifs », pour respecter leur statut de locataires leur donnant droit à l'intimité et pour demeurer cohérente avec des critères se voulant inclusifs, je n'ai recueilli aucune information sur le profil individuel des participantes (caractéristiques sociodémographiques, enjeux ou difficultés). La collecte non nécessaire de ces données dans le cadre du processus de recrutement et d'intervention aurait pu, selon moi, interférer avec mon objectif général de valorisation de l'identité dans une perspective narrative, par une forme de réassignation identitaire.

Il m'est toutefois possible de dresser un profil général des locataires en tant que groupe social ayant été confronté à l'itinérance au féminin. Les participantes au projet *L'Envolée* ont vécu l'instabilité résidentielle durant trois ans minimum, avant leur arrivée chez Brin d'Elles (RQOH, 2025). La responsable du soutien communautaire observe le vieillissement des locataires, depuis l'inauguration du projet Villeray, en 2019 : au fil du temps, des pertes de mobilité liées à des problèmes physiques ont pu apparaître, alors que d'autres problématiques se sont atténuées, par exemple la stabilisation d'une condition de santé mentale (Consuelo Carranza, communication en personne, 3 février 2025). Le profil des femmes accueillies dans un organisme partenaire comme la Maison Marguerite, confirme que le vieillissement des femmes en situation d'itinérance n'est plus l'exception, mais la règle²⁵ (Brin d'Elles, 2021 ; La Maison Marguerite, 2025).

4.1.2.3 Consentement

Les stratégies préparatoires dont il a été question faisaient partie du processus de consentement. Étant donné la participation variable et le fait que les locataires se présentaient spontanément à l'atelier, l'explication et le recueil du consentement étaient renouvelés chaque semaine, pour les nouvelles participantes au projet. Le déjeuner informel de 9h30 à 10h me donnait l'occasion de discuter avec ces personnes et de m'assurer qu'elles comprenaient les implications de leur participation. Pour les personnes ayant assisté à la rencontre d'information, ces aspects étaient davantage synthétisés, mais j'apportais un soin particulier à la protection des données pendant le projet et lors de la diffusion des résultats. D'une part, je leur rappelais l'enregistrement des rencontres dans le cadre de mon projet d'études et les mesures

²⁵ Par exemple, la tranche d'âge des 41-81 ans représente plus des deux tiers (2/3) des usagères de l'hébergement court terme, à la Maison Marguerite.

de protection prises. Les intervenant.e.s de la FOHM ou de Brin d'Elles n'auraient pas accès au matériau recueilli. D'autre part, lors de la publication des résultats, il n'y aurait que des extraits avec des pseudonymes. Par ailleurs, la norme de groupe relative à la confidentialité était aussi réaffirmée : « Par exemple, on s'engage à ne pas parler de ce qui est dit dans le groupe en dehors. Même avec une participante (et voisine) dans un contexte privé, on ne peut pas supposer qu'elle veut poursuivre la conversation sur un sujet abordé dans le groupe et on peut lui demander la permission avant de le faire. » Je sollicitais leurs questions et leur laissais un temps de réflexion, avant de recueillir le consentement. Par ailleurs, je laissais le choix aux personnes de consentir par écrit ou verbalement, puisque le caractère procédural du consentement écrit aurait pu en rebuter certaines, en leur rappelant notamment des expériences d'oppression dans la sphère institutionnelle. Effectivement, les femmes ont toutes choisi de consentir verbalement. Certaines ont refusé de prendre le formulaire, disant ne pas aimer les formulaires et les papiers ou faisant référence à des épreuves : « Mon propriétaire s'est servi de ça [pour m'évincer]. Oh ! Elle a beaucoup de revues ! » ; « Tsé quand on a vécu ce qu'on a vécu, la paperasse, on n'en veut plus ! » (Benoîte et Gabrielle). En leur laissant ce choix, je souhaitais favoriser leur agentivité sans leur faire revivre des traumas à travers le consentement, partie prenante du processus d'intervention.

Considérations éthiques autres

Pour composer avec la confusion entre ce projet et l'offre de service de l'OSBL, je devais encourager les participantes et les locataires à se référer à la responsable du soutien communautaire et rappeler le cadre du projet, chaque fois que cela s'avérait nécessaire. Par exemple, une locataire (non-participante) me parlait d'un problème matériel dans son logement ou me demandait une clé pour ouvrir sa boîte aux lettres. En même temps, je devais envisager mon rôle auprès des participantes avec flexibilité. Par exemple, le fait de répondre aux questions d'une nouvelle locataire en lien avec l'orientation dans le quartier participait à l'établissement d'un lien de confiance. L'équilibre pouvait être difficile à trouver entre l'accueil des difficultés et mon mandat. La stratégie développée en supervision pour cadrer mon rôle avec empathie était la suivante : la validation émotionnelle générale, le rappel de mon mandat ou un « geste » pour la personne (p. ex. du référencement), tout en rappelant à celle-ci ses propres ressources.

En outre, je devais mitiger le risque que les femmes ressentent un inconfort durant les ateliers. La présence attentive immobile peut s'accompagner d'un inconfort physique, ce qui est semblable au risque lié aux activités de la vie quotidienne; j'ai donc proposé des variantes aux femmes. Par ailleurs, sur le plan

psychologique, partager son vécu et méditer s'accompagnent parfois de pensées et d'émotions difficiles. Il s'est agi d'accueillir avec compassion les ressentis et d'inviter les femmes à respecter leurs limites. Des activités courtes ont limité l'exposition. De manière similaire, si l'intervention avait soulevé une détresse entre les ateliers et que les femmes m'avaient appelée, je les aurais accueillies avec empathie, leur aurais demandé la permission pour communiquer la situation à la responsable du soutien communautaire. Si elles n'avaient pas souhaité que je l'en informe, je les aurais dirigées vers des ressources appropriées. À cette fin, j'avais développé un répertoire de ressources adaptées au groupe²⁶. Ce répertoire a été communiqué aux participantes durant un atelier. Si nécessaire, j'aurais aussi obtenu le soutien de ma supervision externe, à qui je devais communiquer toute situation problématique. Le *Certificat d'approbation éthique* et l'*Avis final de conformité*, délivrés par le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPÉ), sont disponibles en annexe B.

4.1.2.4 Structure de l'intervention

La structure du projet est liée aux conceptions du groupe précédemment abordées (cf. 4.1.2.1). En effet, je gardais le souhait que des femmes s'engagent dans un processus de valorisation identitaire au sein d'un groupe qui se *développe* d'une semaine à l'autre. Il existe différentes perspectives en matière de développement du groupe (St-Arnaud, 2008), mais, selon une optique interactionniste, il se développe au fil des pratiques symboliques; il en est le produit. Parallèlement, « les interactions au sein du groupe peuvent être productrices de changement » pour le *soi* (Lindsay et Roy, 2017, p. 83). Ainsi, le projet s'est structuré comme un processus relié par un *fil rouge*. Pour les participantes qui venaient plus d'une fois, le fil conducteur se retrouvait dans la reprise de pratiques symboliques discursives, par exemple les thèmes de la rivière, de l'envolée, de la fierté, de la bienveillance, ou tout autre thème issu des partages, que je reprenais dans mes animations. C'est ce que l'on nomme des *métaphores filées*. Les nouvelles participantes au groupe pénétraient un champ de significations, qu'elles venaient à leur tour refaçonner. Cette structure par analogie est teintée de mon parcours antérieur dans le domaine de la littérature. La documentation narrative partagée avec les participantes, à la fin du projet, est présentée en annexe C.

²⁶ Les femmes pouvaient connaître certains enjeux de mobilité, éprouver de la méfiance envers les ressources institutionnelles, composer avec diverses problématiques. Après une recherche auprès du 211 Grand Montréal, entre autres, j'ai noté que les ressources communautaires pour femmes étaient trop éloignées géographiquement des logements. Les ressources concernant les besoins matériels et diverses problématiques (dépendance, santé mentale, etc.) étaient connues de la responsable et affichées à deux pas de la salle communautaire. J'ai donc retenu des ressources complémentaires disponibles à proximité pour les aîné.e.s et accessibles pour les personnes à mobilité réduite, en lien avec le bien-être psychologique et l'isolement social, ainsi que des coordonnées générales du réseau.

Tableau 4.2 Structure du projet en lien avec le développement des thèmes

| COCONSTRUCTION SYMBOLIQUE | NARRATIVITÉ | PRÉSENCE ATTENTIVE |
|--|--|---|
| Atelier n° 1 | | |
| Choix des participantes pour aborder leurs histoires positives : thème/métaphore de la rivière | Interprétation des catégories sociales liées à l'itinérance des femmes âgées | Expérimentation d'un ancrage sécuritaire sensible au trauma |
| Atelier n° 2 | | |
| Suggestions de noms de groupe par les participantes : « Partage », « Les mémés radioactives », « L'Envolée » | Partage d'expériences : être une « femme âgée » à Saint-Michel | Observation des pensées (métaphore des feuilles flottant sur une rivière) |
| Atelier n° 3 | | |
| Rappel des suggestions de noms, choix de « L'Envolée » et partage d'interprétations par les participantes | Exploration du sens/externalisation positive de la « fierté » (<i>Imaginons que la fierté est un personnage, une chose, un animal...</i>) | Respiration apaisante/bienveillante et météo intérieure |
| Atelier n° 4 | | |
| Rappel du nom du groupe et interprétations de l'« envolée » par une nouvelle participante | | Respiration apaisante et méditation sur la bienveillance pour soi/autrui (<i>Que tu sois bien, que tu sois en paix, que tu sois en sécurité...</i>) |
| Atelier n° 5 | | |
| Interprétations du groupe : « <i>Une femme est comme un sachet de thé. On ne sait jamais à quel point elle est forte jusqu'à ce qu'elle soit plongée dans l'eau chaude.</i> » | Visualisation narrative d'un moment de fierté vécu (<i>Nommez 1-2 forces, qualités ou ressources personnelles que vous percevez dans cette situation.</i>) | Observation d'un thé à travers les 5 sens Balayage corporel avec bienveillance |
| Atelier n° 6 | | |
| Interprétations du groupe : « <i>On ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve.</i> » | Exploration du sens/poétisation d'une identité alternative (<i>Si j'étais un oiseau... mes caractéristiques, mes difficultés, mes forces</i>) | Pratique d'autocompassion (émotions difficiles) |
| Atelier n° 7 | | |
| Recommandations des participantes pour le projet (<i>Quelles sont vos suggestions concernant les éléments à conserver/modifier/éliminer ?</i>) Renforcement des histoires d'identité à travers la documentation narrative : lecture de ma lettre à l'intention des « oiseaux » du projet <i>L'Envolée</i> et partage du recueil <i>Brins de sagesse</i> de Brin d'Ailes | Renforcement des histoires d'identité à travers la documentation narrative (<i>À tour de rôle, a) piger une phrase du recueil et la lire à une autre, b) cette autre personne reflète ce que ça lui fait d'entendre ces mots.</i>) | Pratique d'autocompassion sur le « fleuve de la vie » (image de la goutte d'eau se fondant dans l'océan, évocation des thèmes du projet) |

Compte tenu du groupe ouvert, le projet s’est aussi structuré comme une série d’ateliers indépendants, avec une structure type, organisée en trois phases (Turner, 2011). La structure de chacune des rencontres a été influencée par mes savoirs expérientiels relatifs au groupe, comme enseignante au collégial, coanimatrice des ateliers Korsa²⁷ et participante à des groupes de développement en présence attentive. Elle découle aussi du travail de collègues étudiantes en travail social, parmi lesquelles Noémie Rondeau (communication via visioconférence, 27 octobre 2024) et Élane Charlebois (Charlebois et Hordyk, 2022).

Tableau 4.3 Structure type d'un atelier ²⁸

| Durée 2h30 | Activités | Phase |
|-------------|---|--------|
| 9h30-10h | Accueil et déjeuner communautaire – Socialisation informelle | DÉBUT |
| 10h-10h50 | Rituel d'accueil – Présence à soi / l'environnement / autrui – Changement d'univers symbolique Exemples : <i>Partage d'un mot sur son état physique ou émotionnel, à l'aide d'un visuel (Comment on arrive ?)</i> <i>Partage d'un mot sur un élément perçu dans la salle (exercice d'ancrage)</i> | |
| | Retour sur l'invitation de la semaine – Mobilisation dans le processus | |
| | Consentement et normes du groupe – Cohésion de groupe et confiance | |
| | Activité narrative ou méditation suivie d'un retour en groupe | MILIEU |
| 10h50-11h10 | PAUSE – Interactions informelles et repos | |
| 11h10-12h | Activité narrative ou méditation suivie d'un retour en groupe | FIN |
| | Invitation de la semaine – Mobilisation dans le processus | |
| | Transition – Présence à soi / l'environnement / autrui – Changement d'univers symbolique Exemples : <i>Partage d'un mot sur son état physique ou émotionnel, à l'aide d'un visuel ? (Comment on repart ?)</i> <i>Partage d'une appréciation (Qu'est-ce qu'on a apprécié du groupe ou d'une personne aujourd'hui ?)</i> | |

²⁷ Il s'agit d'ateliers développés par le Groupe de recherche et d'intervention sur la présence attentive, à l'UQAM.

²⁸ Les éléments grisés avaient lieu ou non, selon la présence de nouvelles locataires et la durée du début.

4.2 Méthodologie de l'analyse de l'intervention

La constitution du matériau découle de deux sources : tout d'abord, les enregistrements sonores des ateliers un à sept, excluant la première heure de l'atelier n° 1 et les déjeuners, pour des enjeux éthiques, le tout totalisant 13 h; ensuite, la tenue d'un journal de bord après chacun des ateliers. En outre, j'ai mis en œuvre une méthodologie d'analyse qualitative inductive d'ordre thématique (Guillemette et Luckerhoff, 2023). Ce processus demeure itératif, mais sera ici présenté de façon linéaire à des fins de clarté du propos. Dans un premier temps, il s'est agi de me familiariser avec la méthodologie. J'ai écouté deux ateliers sur sept, totalisant 3h de matériau. Dans cette première immersion exploratoire, j'ai repéré des extraits que j'ai liés à un ou à plusieurs codes, parallèlement organisés dans un tableur Excel. Bien que cet exercice de familiarisation ne soit pas représentatif de ma méthodologie subséquente, la logique mise en œuvre à travers l'établissement d'un arbre thématique m'a permis d'établir des relations sémantiques, dont certaines ont ressurgi lors du processus de codage ultérieur. On y retrouvait les catégories mères suivantes : l'itinérance des femmes âgées ; la relation avec soi, avec autrui et avec la société ; la méthodologie de l'intervention ; le vieillissement et les stratégies des femmes.

4.2.1 Analyse qualitative inductive

Dans un deuxième temps, j'ai procédé à la dictée de mon journal de bord papier. À l'aide de NVivo15, j'ai procédé à un premier codage, informé par mes questions et objectifs de recherche initiaux, de même que par les concepts sensibilisateurs ressortant de ma problématique, de mon cadre conceptuel et de ma méthodologie d'intervention. Entre autres exemples, j'ai ciblé des catégories telles que la valorisation identitaire, l'agentivité, les liens sociaux, l'exclusion ou la présence attentive. Dans un troisième temps, j'ai effectué une écoute du matériau issu de l'enregistrement des ateliers (13h). Cette écoute se voulait à la fois ouverte, pour ne pas dire « flottante » (Guillemette et Luckerhoff, 2023, p. 285). Ce type d'écoute m'a permis de revisiter le contexte d'intervention et la parole des femmes, en restant proche de leur expérience de participantes, de même que de mon expérience d'intervenante. Cet exercice de *présence*, incluant la cognition bien sûr, mais aussi mes sensations et mes émotions, m'a permis d'entrer en relation avec un large spectre de significations, incluant des hésitations, des intonations, etc. Durant ce processus, j'ai laissé de la place à la relation que j'avais nouée avec les femmes ainsi qu'aux histoires que nous avons partagées. Autrement dit, j'ai admis ma « posture affectée » s'incarnant dans la recherche et l'intervention, et donc se reflétant dans tout travail d'analyse et d'interprétation (Hamisultane *et al.*, 2021). Sur une note plus poétique, les thèmes de la nature et des oiseaux, qui avaient fait partie de notre expérience d'intervention, sont venus ponctuer mon expérience d'analyse. Par exemple, un oiseau qui se posait sur

une branche alors que j'écoutais les bruits et les voix de la salle communautaire, me rappelait de manière analogique l'existence des femmes, toujours en train de se dérouler dans leur milieu de vie, et me ramenait à ma responsabilité par rapport à ce qu'elles m'avaient confié. Simultanément à cette écoute des enregistrements, j'ai repéré des mots et des expressions des participantes, que j'ai notées dans un carnet, et ce, par atelier, par locutrice, en indiquant des repères temporels qui me permettraient de m'y référer ultérieurement pour appuyer rigoureusement mon propos.

Dans un quatrième temps, j'ai relu la totalité de ces notes manuscrites pour effectuer un codage, en me basant sur le premier codage du journal de bord, effectué à l'aide de NVivo15. Ce codage est peu à peu devenu plus précis, plus pertinent à mon objet de recherche, mais surtout plus fidèle à la parole des femmes. Ainsi, ma sensibilité théorique a cédé du terrain à des codes *in vivo*, c'est-à-dire les mots et expressions tirés de la parole même des participantes (Guillemette et Luckerhoff, 2023), dans le cadre d'un processus de décentrement cognitif. À titre d'exemple, un mot comme « épreuves » m'est apparu plus fidèle que « problématiques », parce qu'apparaissant dans les narrations de plusieurs femmes. Dans un cinquième temps, j'ai procédé à la transcription de mes enregistrements d'abord manuellement, puis à l'aide de FireFly pour des raisons d'efficacité. Bien que la transcription manuelle ait été pour le moins énergivore, elle m'a permis d'approfondir encore davantage ma *lecture* du matériau, de manière pointue. J'ai codé les transcriptions dans NVivo15, ce qui m'a alors permis de poursuivre la clarification, l'organisation et la hiérarchisation de mes codes, en adoptant une perspective plus large et arborescente. Le fait de croiser l'écoute des enregistrements à la lecture des transcriptions, suivant une méthodologie hybride, m'a donné l'occasion de composer avec les limites de chacune des modalités. Alors que l'écoute ouvrait notamment mon analyse vers des dimensions plus affectives ou relationnelles de l'intervention (p. ex., les attitudes des femmes), tout en me rendant davantage consciente de ma part d'interprétation; la lecture me donnait accès à des contenus plus explicites sur le plan langagier (p. ex., les besoins exprimés mot pour mot par les femmes). Autrement dit, la méthodologie d'intervention venait quelque peu teinter ma méthodologie d'analyse : alors que la présence attentive allait de pair avec une *écoute attentive*, l'approche narrative allait de pair avec une *lecture des histoires*. Le logiciel de transcription connaissait toutefois des ratées pour saisir le français tel que parlé au Québec dans le cadre d'interactions animées ; alors que l'écoute me permettait de mieux saisir la totalité du propos. Cette écoute s'est donc avérée une étape préalable très utile au codage des transcriptions qui s'en est suivi, avec NVivo15.

Dans un sixième temps, j'ai organisé mon codage sous forme de plan, en vue de la rédaction. Chaque code a donné lieu à la rédaction de mémos, soit quelques phrases, de manière à définir les principaux thèmes; à expliciter le lien logique entre les codes, les questions et les objectifs; à expliciter le lien logique entre les codes et leurs sous-codes; bref, à donner une cohérence textuelle à l'ensemble et à orienter le choix ultérieur d'extraits pertinents. Ce processus m'a amenée à revenir vers mes concepts sensibilisateurs et à faire un détour par la théorie pour encore préciser mes codes, tout en restant fidèle à mon bricolage paradigmatique. À noter que durant le processus de codage, j'ai consulté le contenu généré par l'intelligence artificielle (IA), pour réorganiser et parfois renommer les thèmes. À titre d'illustration, les questions que je posais à l'IA pouvaient être de l'ordre des définitions ou des liens entre les catégories conceptuelles (distinctions, similitudes, catégorie commune, etc.). J'ai circonscrit mes requêtes à des champs disciplinaires, comme la sociologie, le travail social ou la psychologie sociale. Ce processus me permettait de réactiver certaines connaissances préalables, tandis que je contrevérfiais les nouvelles connaissances en croisant des sources fiables (ex. : articles scientifiques, publications professionnelles). Enfin, ma codirection m'a ensuite invitée à recadrer ce codage pour me rapprocher d'un mémoire d'intervention et me réaligner vers mon sujet.

CHAPITRE 5

RÉSULTATS ET ANALYSE

Le matériau mis en lumière recouvre le vécu expérientiel partagé par les femmes lors de l'intervention ainsi que leurs expériences de participation au projet *L'Envolée*. J'ai utilisé des noms fictifs pour assurer l'anonymat des participantes. Pour la présentation des résultats, j'ai effectué certains choix, sur les plans de la forme et des thèmes, qu'il convient d'explicitier.

Tout en me permettant de faire un pas de côté par rapport aux langages de la profession, l'usage de la narration et des analogies comme procédés formels structurant mon processus réflexif, me permet d'inscrire mon propos dans l'approche narrative, où réflexivité et mise en récit sont indissociables. En effet, « [l]a narration provoque deux effets cernables : un effet de mise en évocation et un effet de réflexivité » (Desmarais et Gusew, 2021, p. 36). Ainsi, ces résultats sont l'évocation de moments d'intervention (incluant ma pratique réflexive *dans l'action*), qui viennent s'entremêler à ma pratique réflexive *sur l'action* (Schön, 1994). En racontant mes récits de pratique avec une touche de poésie plutôt qu'un vocabulaire figé, je fais le pari que la « réflexion métaphorique » (Waldegrave et Denborough, 2003) propre à la thérapie narrative peut me nourrir comme praticienne réflexive. Ultimement, ma visée est de faire entendre les « chants » et de montrer les divers savoirs des participantes au projet *L'Envolée*, pour que l'on puisse collectivement mieux les apprécier, les connaître et les reconnaître. Ce parti pris pour la pensée analogique va de pair avec un autre choix formel, celui de présenter conjointement mes résultats et mon analyse, avec l'accord de ma direction. Ma pratique réflexive autour des résultats tendait spontanément vers ce dialogue entre théorie et pratique, pour révéler une *praxis*, soit une « pratique humaine ayant une valeur et un sens articulant un rapport théorie et pratique » (Rozier, 2014, p. 237).

Par ailleurs, je présente mon expérience comme intervenante. Pour y parvenir, je fais ponctuellement des apartés qui reflètent mon processus réflexif, *dans* ou *sur* l'intervention. Il s'agit d'un processus et d'un procédé de distanciation, pour faciliter et donner à voir ma réflexivité. Ce va-et-vient, montrant l'interaction entre l'expérience des participantes et la mienne, est aussi l'occasion de lier résultats et analyse, théorie et pratique, de manière itérative.

À présent, quelques précisions s'imposent sur le rôle joué, dans le choix des thèmes, par certaines composantes de l'intervention, telles que la singularité des moments d'intervention, les changements au fil du projet ainsi que mon expérience clinique. Les thèmes ne se répétaient pas nécessairement d'une semaine à l'autre, chaque rencontre hebdomadaire étant unique. En effet, la composition du groupe ouvert, variable par définition, faisait en sorte que les préoccupations, les perspectives ou les besoins exprimés par les femmes étaient parfois inédits, parfois l'objet d'une reprise. Par ailleurs, j'ouvrais des espaces de parole, et les participantes faisaient preuve d'agentivité par rapport à ce qu'elles décidaient d'aborder : elles demeuraient maîtresses de leurs discours. Le groupe évoluait aussi sur le plan symbolique, développant des histoires autour du projet, alors même que j'apportais des adaptations au fil du processus d'intervention. Tous ces aspects distinguent les résultats d'une telle intervention d'un processus de recherche plus standardisé, où l'on peut faire ressortir les points saillants traversant l'ensemble d'un projet. Dans le cas qui m'occupe, j'ai donc choisi de refléter des éléments qui sont apparus comme importants *pour les participantes*, en raison de leur occurrence significative durant le projet ou durant une seule et même activité.

Ma posture ou expérience clinique est aussi intervenue dans le choix des thèmes. En effet, elle demeurait influencée par mes deux approches d'intervention. La posture narrative faisait en sorte que je me décentrais pour prêter l'oreille à l'univers symbolique des femmes, mettant le mien en sourdine, sans nier l'intersubjectivité à l'œuvre. La présence attentive me rendait assez poreuse au vécu des participantes durant l'intervention. Néanmoins, ma « posture clinique » (au sens sociologique), allant de pair avec l'intentionnalité de l'écoute et de la présence à autrui, excédait les approches d'intervention mobilisées (Hamisultane *et al.*, 2021). Comme le soulignait (Foucault, 2015) au sujet de l'expérience clinique, « [c]'est un regard de la sensibilité concrète, un regard qui va de corps en corps, et dont tout le trajet se situe dans l'espace de la manifestation sensible » (p. 171). Ainsi, j'ai choisi de retenir des éléments qui ont touché la *sensibilité* du groupe ou de ses membres (moi y compris); dans mon expérience clinique, dans le moment présent de l'intervention, nous nous sommes montrées concernées, affectées par certains thèmes. J'admets donc la part de subjectivité — mais pas d'arbitraire — que le choix de ces thèmes comporte.

Durant l'intervention supervisée, il est aussi apparu que mon degré d'aisance à l'égard des approches en tant que philosophies et méthodologies variait grandement. Malgré un cours et des lectures, qui m'avaient préparée à envisager la *narrativité* en intervention, je devais intégrer l'approche narrative dans un contexte singulier. Il importe donc de garder en tête cette distinction entre mes propres objectifs comme

apprenante : d'une part, approfondir des apprentissages (théoriques, pratiques) reliés à la présence attentive; d'autre part, m'initier à la philosophie d'intervention narrative, que l'on pourrait illustrer par l'analogie suivante. Ma superviseuse a comparé le travail de l'intervenante adoptant une approche narrative au rôle de la personne assureur en escalade : celle-ci tient la corde narrative — assure la sécurité — tout en « laissant assez de mou » pour que la grimpeuse puisse se mouvoir sur la paroi. Ainsi, j'ai rapidement dû apprendre à tenir le fil rouge des histoires... avec souplesse.

Ce chapitre se divise en quatre parties. Premièrement, j'ouvre la réflexion par une contextualisation de l'intervention de groupe, sur les plans physique et social. Deuxièmement, je m'intéresse aux contributions de la modalité de groupe au *développement de l'agentivité* des participantes, un objectif spécifique de l'intervention. Troisièmement, je me penche sur les contributions de cette même modalité au *renforcement des liens sociaux*, le second objectif spécifique. Quatrièmement, je présente les contributions de l'approche narrative et de la présence attentive à la *valorisation identitaire* des femmes. Notons toutefois que cet objectif général traverse l'ensemble du chapitre : en exerçant leur agentivité et en créant du lien entre femmes, que ce soit par l'entremise du groupe ou des approches d'intervention, les participantes au projet construisent peu à peu une image de soi plus satisfaisante.

5.1 Environnement physique et social

Comme je l'ai abordé dans la section consacrée au groupe ouvert et à l'interactionnisme (cf. 4.1.2.1), le groupe est partie prenante de son contexte, lequel a des dimensions organisationnelle, sociale, spatiale et temporelle. Ce contexte nous informe sur les univers symboliques des participantes au groupe (Lindsay et Roy, 2017). Il importe donc de présenter certains éléments du terrain d'intervention pour mieux comprendre par la suite comment ils ont influencé la réponse des femmes, les processus liés à l'atteinte des objectifs, ma manière de recourir aux approches d'intervention. Pour camper le contexte, je mettrai l'accent sur le lieu de l'intervention et la communauté visée, soit les dimensions spatiale et sociale. J'aurai néanmoins l'occasion de développer et d'approfondir l'ensemble de ces dimensions subséquentement, quand j'aborderai les contributions du groupe au développement de l'agentivité et au renforcement des liens sociaux.

5.1.1 Lieu de l'intervention

Les ateliers se déroulaient dans un immeuble d'appartements autonomes du quartier Saint-Michel, sur une rue peu bruyante et passante, malgré certains commerces, dont plusieurs avaient mis la clé sous la porte. Sur les rues avoisinantes se trouvaient essentiellement des maisons unifamiliales détachées ou des immeubles à logements. En pénétrant dans l'immeuble, on trouvait à sa gauche les boîtes aux lettres alignées, et un tableau d'affichage avec des ressources communautaires et des annonces de Brin d'Elles. En face, dans un renforcement du couloir, se trouvait le bureau de la responsable du soutien communautaire, présente un à deux jours par semaine, à droite, le couloir menant aux appartements.

À gauche, la porte de la salle communautaire était ouverte du matin au soir, mais a ensuite été fermée en permanence, en raison du vol de l'écran plat. Les locataires y accédaient avec leur carte magnétique, puisque la pièce menait à la buanderie, était utilisée comme salle de séjour, comme salle d'attente du transport adapté, pour les repas communautaires et des ateliers ponctuels, etc. L'espace était lumineux et bien entretenu. Sur les murs se trouvaient quelques cadres, peintures des locataires et affiches sur la Journée internationale des droits des femmes ainsi que sur le commérage et la résolution de conflit. On trouvait deux canapés, des tables, des chaises empilables et un coin cuisine aux armoires verrouillées, équipé d'un réfrigérateur et d'une machine à café; un chevalet et un vélo stationnaire, qui ne semblaient pas utilisés.

L'espace, relativement restreint et aménagé en longueur, permettait peu de configurations spatiales, comme je voulais en conserver l'accessibilité pour les personnes à mobilité réduite. Sur le plancher vert lustré, nous installions une table et des chaises pour le déjeuner, et quelques autres chaises à proximité des canapés. Selon leur préférence et leur condition physique, les femmes s'installaient sur le siège de leur choix pour l'atelier, ce qui formait une sorte de cercle plus ou moins distendu. J'étais pour ma part assise dos à une grande vitre qui donnait sur la rue. Je me trouvais encadrée de plantes intérieures abondantes, entretenues et offertes par des locataires, et de deux bibliothèques étroites, la tête sous un vitrail représentant une tige avec de larges feuilles, l'œuvre d'une des participantes. Je collais les normes du groupe dans cette vitre. Dehors, nous pouvions voir marcher un groupe de garderie, des passants, le facteur. L'atelier avait lieu en hiver et le jour de la collecte des poubelles. Nous entendions distinctement le claquement des bacs et la valse des camions. Ce contexte pouvait être source d'interférences ou de distractions.

5.1.2 Aperçu de la communauté

Dans le cadre de la problématisation, j'avais progressivement défait mes représentations de l'itinérance, pour adopter une lecture croisée de l'itinérance et du vieillissement au féminin, informée par la littérature scientifique. En effet, selon Molina (2016), la « socialisation professionnelle » est liée à la « formation initiale », au cours de laquelle « il s'agit de transformer ses représentations profanes pour les convertir en représentations professionnelles » (p. 74). Toutefois, la rencontre avec les participantes est venue déconstruire à son tour ces nouvelles représentations. Autrement dit, les « savoirs en tant qu'expertise » se sont frottés à la réalité du terrain et aux récits des femmes, révélant le portrait d'une communauté, plus équivoque que je ne l'aurais imaginé. En voici un bref aperçu, à la fois dissonant et concordant par rapport à l'image que nous renvoie la littérature scientifique sur les femmes ayant été confrontées à l'itinérance (cf. 1.2).

5.1.2.1 Forces et singularités des femmes

J'ai commencé cette étude en pensant que les femmes voudraient parler de l'expérience de l'itinérance, c'est-à-dire qu'elles auraient besoin de déconstruire des narratifs stigmatisants pour valoriser leur identité. Finalement, elles ont choisi de mettre l'accent sur leurs capacités et leurs forces face aux « épreuves », comme elles les nommaient, démontrant leur agentivité. Les participantes se sont ainsi connectées à leurs expériences et à leurs valeurs diverses, pour composer un portrait pluriel : elles se disaient athées, pratiquantes ou spirituelles; elles étaient sans travail rémunéré, avaient une occupation professionnelle ou aspiraient à travailler; leur scolarisation variait du secondaire à l'université. Par ailleurs, les femmes avaient maintenu des relations qui donnaient du sens à leur vie. Elles avaient des ami.e.s et voulaient choisir avec discernement ces amitiés. Certaines entretenaient des relations significatives avec les animaux dans leur vie. Leur situation à l'égard de la famille et le sens qu'elles donnaient à ces liens variaient : « Moi, mes petits-enfants, ils me font rire pis toute, ça nous garde jeune » (Pauline). De manière distincte, Ghislaine répétait que sa fierté, c'était d'être « célibataire, pas d'enfant ». Céline exprimait sa satisfaction à l'égard de sa relation amoureuse : « C'est pour ça que je suis contente d'avoir rencontré mon chum, parce que [...] je peux lui dire n'importe quoi, ça fait 42 ans qu'on se connaît ».

Les participantes ont aussi souligné l'effort qu'elles fournissaient pour rester aux commandes de leur vie, comme le montre ce dialogue entre Hélène et Pauline :

- Il faut vraiment être forte pour pas tomber dans la dépression et se laisser aller [...] Il faut juste dire, ben non, je ne veux pas de ça. Parce que, sinon, tu peux très bien te laisser aller. Tu peux aller très bien dans la dépression et ne plus rien faire, puis te laisser aller quoi... donc... ça, c'est très facile !
- Oui, c'est pour ça qu'il faut faire quelque chose de notre vie. Sinon...
- Sinon, t'es juste avec ton Internet, ta télé, whatever, puis tu fais plus rien...
- Oui, ça marche pas.

Les femmes ont donc montré leurs divers visages et exprimé l'agentivité dont elles faisaient preuve pour faire vivre leurs valeurs au quotidien.

5.1.2.2 Exclusion sociale

Toutefois, sous un autre angle, les femmes ont relaté un vécu (passé ou actuel) d'*exclusion sociale*, référant, selon la définition de Guberman et Billette (2010), à des processus de non-reconnaissance sociale et de suppression des ressources et des droits. Concernant les facteurs plus spécifiques qui ont mis les personnes à risque, des participantes se sont exprimées sur des facettes de l'*exclusion économique*, un facteur qui contribue à l'exclusion sociale. Par exemple, le prix des loyers constituait un frein au projet de déménagement de Pauline, même hors de la métropole : « c'est les loyers [qui m'inquiètent]. Non, c'est quand même assez cher ». L'exclusion sociale a aussi été renforcée par le *manque d'accès au loisir abordable* dans le quartier, comme le notaient Hélène et Pauline, consultant le site Internet de la table de quartier *Vivre Saint-Michel en santé* : « – Oui, mais ça doit être... 220 \$. Qui va payer ça ici ? Personne. [...] – Ben, c'est rendu cher. » Pour Carmen, l'exclusion sociale était liée à l'*exclusion institutionnelle*, qui s'est déclinée à travers la perte d'accès à un programme d'insertion sociale de personnes vivant avec des défis de santé mentale, définancé par le gouvernement : « tout s'effondre... [...] J'avais mes activités, mes ami.e.s et tout, donc je me suis dit, ma vie, je la fais là et je m'étais enlignée pour ça, mais là, mes activités [de rétablissement], je les ai plus. » Pour Hélène, le *disempowerment*, comme participante à des activités sociocommunautaires pour les aîné.e.s, évoquait un enjeu d'exclusion institutionnelle, teinté par l'âgisme :

Moi, je trouve que c'est un peu ça qui est difficile avec les trucs, tout ce qui est sociaux là, c'est l'infantilisation qui l'entoure. [...] La manière dont on parle, la manière dont on se fait dire les choses, comme si on n'était plus responsables, comme si... c'est un peu, pour moi, comme avant le CHSLD.

Dans cet ordre d'idées, alors que je présentais au groupe des ressources de proximité offrant des activités sociales, j'ai parlé d'un centre communautaire pour les 50 ans et plus, qui offrait des causeries. Les participantes le connaissaient déjà. Hélène ne semblait pas motivée par ce type d'activité destinée à « son » groupe social : « Je veux dire, c'est pas quelque chose qui va vers la vie, faire une activité pour faire des trucs. Moi, j'ai besoin de projets »²⁹. De plus, des participantes semblaient *exclues des liens sociaux significatifs*. Hélène exprimait son besoin d'activités *intergénérationnelles* : « Moi, je trouve qu'être en contact avec des générations différentes, c'est ça qui est intéressant. C'est pour ça que parké comme ici [...] c'est des femmes au-dessus de 55 ans [...] c'est comme ghetto ». Semblablement, Pauline affirmait vouloir faire des activités intergénérationnelles et rencontrer « d'autres sortes de monde ». De plus, reprenant la distinction faite par Charpentier *et al.* (2019 ; 2019) entre solitude et isolement social, les femmes parlaient parfois de la souffrance liée à la solitude (*se sentir seule*), parfois de la rareté de leurs réseaux sociaux ou de la coupure de leur entourage (*être seule*), comme dans l'exemple de Gabrielle : « Parce que je suis pas capable de communiquer avec la mienne, ma famille. Ben, qu'est-ce tu veux que j'y fasse ? Faque, je m'en vais de l'avant. En priant pour eux autres, en les gardant dans mon cœur. » En somme, le récit collectif des femmes mettait en relief des dimensions de l'exclusion, comme *état* (catégorie) ou comme *processus* (voir Didier, 1996). Il pointait vers les inégalités d'accès aux ressources de la société pour leur groupe social.

5.1.2.3 Âgisme

J'ai précédemment évoqué l'âgisme en lien avec l'exclusion institutionnelle. En effet, les participantes évoquaient le poids du regard social porté sur les femmes dites *vulnérables* et *âgées*. Cette discrimination venait se superposer au vécu de l'itinérance. Céline résumait la honte liée à l'itinérance des femmes âgées : « C'était 18, 30, 35 ans; celles qui sont âgées qui ont vécu l'itinérance sont gênées d'avouer ça. Elles veulent pas avouer qu'elles ont été dans la rue, qu'elles ont été dans l'itinérance ou dans la boisson ou n'importe quoi. »³⁰ En plus de la stigmatisation, l'âgisme avait un impact sur l'intégration sociale des participantes; cette cause d'exclusion apparaissait en filigrane des récits d'Hélène : « Dès que tu deviens...

²⁹Les préférences exprimées par les participantes en lien avec des activités de loisir qu'elles avaient expérimentées ou qu'elles souhaitaient pratiquer étaient on ne peut plus diversifiées. Elles touchaient l'humour (improvisation), le contact avec la nature (agriculture urbaine, loisir dans les parcs), l'artisanat et les métiers d'art (vitrail, joaillerie, broderie), la danse, le théâtre et le cirque (jeu clownesque, *Tribunal-théâtre de la proche aide*), les arts plastiques (dessin, peinture), la musique (guitare, chant), l'activité physique (la marche, le yoga sur chaise, l'exercice).

³⁰ Ce stigma peut en partie expliquer le choix de certaines de ne pas se raconter, comme nous le verrons ultérieurement.

que tu passes l'âge de 50 ans, t'es plus... ». Cette dernière semblait hésiter à nommer précisément son état (être vieille, ne plus être jeune), comme si ces étiquettes étaient stigmatisantes en soi. Elle ajoutait : « T'es catégorisée, t'es mise dans une case, t'en sors pas, c'est plate. Non merci. » Dans cet esprit, Hélène marquait sa distance par rapport à l'identité de *femme âgée* que lui avait assignée une amie, en l'appelant un jour *mémé* : « Franchement, là, je me sens pas l'âme d'une mémé. » De manière différente, Benoîte disait être « encore là » et être « contente d'être vieille », alors qu'elle avait « connu beaucoup de gars qui se sont suicidés » et qu'elle avait elle-même pensé au suicide; être devenue vieille témoignait de sa résilience, du fait qu'elle n'avait « pas lâché ». Gabrielle, pour sa part, affirmait ne pas être dérangée qu'on la qualifie d'*âgée*, se considérant elle-même ainsi. Bref, cette identité sociale pesait différemment pour chacune.

Par ailleurs, les histoires des femmes semblaient parfois tissées de certaines représentations négatives à l'égard de « leur » groupe, teintées par une injonction contemporaine au *bien vieillir*, qui se traduit notamment par le fait d'adopter un mode de vie « sain », et de rester actif et socialement inclus (Durocher et Gauthier, 2018) :

Tu peux rencontrer du monde qui sont quand même en santé, pis qu'ils bougent, pis qu'ils font autre chose. Tu n'es pas obligée de rester juste là-dedans, la FADOQ. Tu peux te faire [des relations]... moi, je ne m'arrête pas à ça. [...] Je veux pas me tenir avec des gens trop âgés non plus (Pauline).

Hélène, qui se positionnait, sur le plan identitaire, comme une personne donnant « des cours de remise en forme à des femmes de 50 ans et plus », racontait : « Je rencontre des femmes de 80 ans qui sont incroyables. Elles sont en forme. Elles sont dynamiques. » À travers leurs propos apparaissait donc une valorisation symbolique du groupe social, mais qui semblait liée à une certaine façon de *performer* son vieillissement en fonction des normes du *bien vieillir*. Puisque la définition de soi puise dans les « discours culturellement disponibles » (White *et al.*, 2003, p. 27), les femmes négociaient leur identité dans une société âgiste, ce qui les conduisait à établir une hiérarchisation au sein même des *personnes âgées* (plus ou moins vieilles, actives, en santé), pour se positionner de manière plus favorable sur le plan symbolique.

5.1.2.4 Itinérance au féminin

En ce qui a trait aux autres facteurs ayant mis les participantes à risque, ces dernières ont parlé des problématiques associées à l'itinérance au féminin dans la littérature scientifique (*cf.* 1.2). À titre d'exemple, trois d'entre elles ont traité de consommation. Benoîte a abordé l'alcoolisme de son père

durant son enfance. Chantal avait expérimenté une thérapie fermée de six mois pour l'alcool. Quatre personnes ont abordé de manière plus ou moins directe les violences conjugales, sexuelles ou physiques. Céline, se référant à sa participation antérieure à un colloque dans le cadre d'une recherche universitaire, a établi une relation entre les violences sexuelles qu'elle avait subies et la consommation de substances psychoactives : « Jeune, des fois, t'assumes pas, t'assumes trop, mais t'assumes [...] dans la consommation, tu fais un peu n'importe quoi, parce que tu t'en fous ». Elle a aussi évoqué en ces mots sa prise de conscience concernant l'impact de la violence sexuelle subie dans l'enfance sur sa santé :

Ils te mettent une feuille, puis c'est un corps humain, puis il faut que tu mettes où c'est que t'as mal le plus. Moi, ça a toujours été l'abdomen, c'est pour ça que je maigris pas de là, parce que le fait que j'aie été violée, c'est une protection.

Le vécu de Céline montre bien la dynamique, bien documentée dans la littérature, entre les problématiques associées à l'itinérance, comme les violences sexuelles, la dépendance et les enjeux de santé.

En somme, je vous ai donné un aperçu du contexte où s'est inscrit le groupe, à travers une description des lieux et une présentation des forces et des singularités des femmes. J'ai aussi abordé les facteurs de risque en présence, comme l'exclusion sociale, l'âgisme et l'itinérance au féminin, qui se combinaient parfois. Cette contextualisation de l'intervention de groupe aura une portée compréhensive, permettant d'éclairer les voies, souvent inattendues, par lesquelles s'est manifestée l'agentivité des femmes et se sont nouées des relations entre les membres du groupe (dont moi). Voici quelques récits de pratiques qui en témoignent.

5.2 Contributions du groupe au développement de l'agentivité

Comme vous le découvrirez, le narratif de l'itinérance est peu présent dans ces résultats (ou présent en creux), alors que l'agentivité des femmes constitue un thème transversal, apparaissant dans la manière dont ces dernières cocréent l'intervention, interagissent ou s'approprient les approches d'intervention. Cela apparaît prometteur du point de vue de l'objectif général de valorisation de l'identité. Mettre en œuvre sa capacité d'agir n'est-il pas, en soi, déstigmatisant ? Dans un premier temps, j'aborderai le rôle joué par les dispositifs que sont les espaces informels et le groupe ouvert, pour permettre aux femmes

d'exercer leur agentivité quant à leur fréquentation du projet. Dans un second temps, je traiterai de la manière dont les femmes ont cocréé le contenant de l'intervention sur le plan spatiotemporel, en renégociant les règles du jeu.

5.2.1 Espaces informels et groupe ouvert

Lors de l'activité d'accueil du premier atelier, pour exprimer comment elle arrivait, Carmen avait choisi une carte montrant l'image d'un oiseau. Elle l'avait commentée en disant que, comme elle, l'oiseau venait se poser sur une branche avant de vite s'envoler. Cette image m'est restée : elle reflétait pour moi la manière dont les participantes, voire les autres locataires, « voltigeraient » autour du projet, à leur manière et suivant leur rythme. En effet, les femmes ont fait preuve d'agentivité dans la « mise en scène de soi » (Goffman, 1973), pour entrer en contact avec le projet et moi. Ainsi, elles ont pu exercer un contrôle sur ce qu'elles voulaient dévoiler ou garder pour elles, en fonction des situations (cf. 2.2.1.2).

5.2.1.1 Contexte communautaire

Le mode de fréquentation du projet était notamment lié à la volonté de ne pas s'exposer dans le contexte communautaire. Par exemple, avant l'atelier numéro 4, Paula m'a parlé du fait qu'elle ne voulait pas se dévoiler dans le cadre d'un groupe avec des gens de l'immeuble, où il y avait du commérage. Elle aurait été volontaire pour des rencontres individuelles avec moi. Lors d'une journée d'intégration dans le milieu, la responsable du soutien communautaire avait aussi nommé qu'il y avait des problèmes de cet ordre dans le milieu. De manière semblable, alors que nous rappelions les normes du groupe au début de l'atelier numéro 2, Hélène avait affirmé que la confidentialité était « une règle très importante, parce que des fois, des personnes prennent les choses très personnelles, vont chercher... pensent tout de suite qu'on a parlé d'elles ». Compte tenu de ces éléments, j'ai interprété les propos de Paula comme une volonté de préserver son intimité dans ce contexte communautaire particulier. J'ai alors utilisé l'exemple de ma propre participation à un groupe de cuisine collective, où je choisissais ce que je voulais dire ou pas, sachant que les participantes étaient aussi mes proches voisines. Je lui ai expliqué l'aspect introspectif et les partages sur le processus plutôt que le contenu; je l'ai invitée à la première partie de l'atelier (une méditation). Elle a choisi de repartir. Une autre semaine, cette même locataire est quand même revenue nous voir à la pause pour nous saluer et parler³¹. Approfondir la définition de l'*autonomie relationnelle* me

³¹ À noter que certaines locataires se rendaient tout simplement à la salle communautaire comme elles en avaient l'habitude et découvraient que l'espace était réservé pour l'atelier. Ces allées et venues ne constituaient pas des interactions volontaires pour entrer en contact avec le projet et ne font pas l'objet de l'analyse.

permet d'éclairer ce type de conduite. En tant que relation au monde et à soi, elle constitue « un pouvoir d'agir conformément à ce qui nous importe et qui exprime ce que nous sommes » (Garrau, 2021, p. 12). Paula m'avait communiqué ce qu'elle voulait, puis avait agi sur l'intervention conformément à son choix. La création d'un espace informel en marge de l'atelier lui avait permis d'avoir un effet sur le projet, à travers des conduites discrètes mais signifiantes.

Selon d'autres participantes, le problème communautaire ne se limitait pas au « commérage ». Hélène m'a demandé lors de l'atelier numéro 2, toujours en contexte informel, de l'information pour former un « comité de sécurité pour l'intimidation dans le bloc », après m'avoir dit : « Il y a eu des personnes qui ont été intimidées par d'autres. » Lors de l'avant-dernier atelier, une personne a trouvé des peintures vandalisées dans la salle communautaire, ce qui a suscité l'émotion chez les participantes (« Oh les connes ! », « C'est dégueulasse ») et des récits d'événements liés au vandalisme et au vol dans les espaces partagés. Quand j'ai ensuite sondé le terrain pour savoir si les femmes souhaitaient laisser une trace du projet dans la salle communautaire, lors du dernier atelier, Hélène a dit, alors que la colère avait cédé la place au découragement : « Tu sais, on peut bien décorer ici. Mais je veux dire... j'ai peur quand il y a une personne qui fait une crise, qui est mal... on ne sait pas ce qui peut arriver. » À travers ces propos, Hélène reconnaissait que le « vandalisme » n'était pas nécessairement délibéré ou mal intentionné, mais cela la démotivait tout de même. Le contexte où s'inscrivait le groupe avait donc une influence sur le choix de participer au projet et même, pour celles présentes, sur la manière d'y prendre part.

5.2.1.2 Vécu vulnérabilisant

Le mode de fréquentation du projet semblait aussi lié au vécu traumatique relatif à l'itinérance, puisque, selon les variations individuelles, mais aussi selon les circonstances de la vie, l'*autonomie relationnelle* s'exprime ou se développe à différents degrés. L'autonomie dite *programmative* implique d'être capable de trouver une réponse au questionnement sur le type de vie qu'on veut vivre et de donner à son existence une direction conséquente. L'autonomie dite *épisode* implique d'être capable de trouver une réponse au questionnement sur ce qu'on veut faire maintenant et d'agir dans une direction conséquente. Le degré d'autonomie le plus bas se fonde sur un « accès partiel à soi » (Meyers, 1987, cité dans Garrau, 2021, p. 12), alors que le sujet s'exprime et agit tout de même en fonction de ses croyances sincères. D'un point de vue extérieur, je ne peux évidemment pas présumer du degré d'*autonomie relationnelle* de chacune des participantes au projet, mais je pose l'hypothèse que certaines locataires vivaient dans une temporalité « centré[e] sur les demandes quotidiennes » (Bourgeois-Guérin *et al.*, 2020, p. 8), soit une

interprétation du temps teintée de l'expérience de l'itinérance : des locataires semblaient se décider à la dernière minute, selon leur envie et leur disponibilité du moment. Ces manifestations d'agentivité témoigneraient alors d'une *autonomie épisodique*, dont le niveau était lié aux expériences d'oppression vécues dans certains espaces sociaux et aux répercussions des circonstances de l'itinérance.

La question du *chez soi* se pose de manière particulière avec un vécu d'itinérance, par un besoin de préserver son intimité et sa vie privée, pour jouir d'un sentiment de stabilité et de sécurité (voir Dorvil et Guèvremont, 2013). Après une activité de méditation lors du premier atelier, Pauline a réagi, en sursautant fortement, au fait qu'une locataire avait cogné dans la fenêtre extérieure : « J'ai pas l'habitude de dire "est folle elle", j'ai pas l'habitude de dire ça, ça a sorti de même, parce que moi, quand c'est des coups, cogner fort, c'est brusque pour moi [...] Moi, ça me fait peur. » Semblablement, Hélène a parlé du fait d'être sur le qui-vive : « quand t'as vécu plein de choses, t'es comme un peu en alerte tout le temps, tu es vigilant. [...] Je pense que c'est un réflexe de survie ». Pour sa part, Benoîte a dit être « sauvage dans [s]on logement », réticente à « faire venir quelqu'un chez [elle], qui va empiéter [s]es choses, le peu de choses qu'[elle a] quand même ». Elle racontait avoir laissé entrer une fois Gabrielle et, parce qu'elle n'avait « pas le choix », les employées de Brin d'Elles et les fournisseurs de services. Ainsi, malgré leur stabilité résidentielle, des participantes semblaient toujours dans un certain état d'insécurité. Je pose l'hypothèse que le groupe ouvert leur a permis de faire le choix parfois de se retirer dans leurs quartiers, pour y trouver une forme de protection.

Quoiqu'il s'agît d'un groupe ouvert, les disparitions de certaines participantes m'interrogeaient. Par exemple, une personne qui avait assisté à la rencontre d'information et aux deux premiers ateliers n'est pas revenue par la suite. Je n'avais pas de données sur les situations des personnes, et ce choix pourrait s'expliquer de mille et une manières. Néanmoins, au courant du projet, plusieurs participantes ont abordé une stratégie relationnelle consciente qu'elles avaient développée, une façon de « se retirer doucement » et de « s'en aller délicatement », pour reprendre les expressions de Gabrielle. Céline a abordé son auto-exclusion de certaines activités sociales : « Ils faisaient des groupes pour aller à la cabane à sucre ou n'importe quoi [...] j'ai jamais été, jamais [...] j'aime pas être en groupe. J'aime ça être dans ma bulle, toute seule dans mes affaires. » De manière similaire, Pauline affirmait : « Il y a des choses que je suis plus capable d'endurer. Faque, j'aime mieux m'éloigner. Ouais. J'ai trop été blessée. » Toutefois, le choix de ne pas se dévoiler en groupe ne se résumait pas à une protection pour Pauline : « Y'a des choses que je tiens à garder pour moi, parce que c'est personnel. [...] je me suis libérée de beaucoup de choses [...] c'est plus

nécessaire de parler. » Ici, les participantes semblaient user d'une *autonomie programmatique* : elles avaient une connaissance de soi et communiquaient clairement aux autres leurs préférences (ne pas aimer être en groupe, préférer s'éloigner, etc.); elles avaient développé une stratégie pour vivre leur vie ou certaines situations de manière congruente, en respectant qui elles étaient, ou du moins leurs besoins du moment.

En somme, que retenir des espaces informels et du groupe ouvert sur le plan du développement de l'agentivité des participantes ? Ces dispositifs leur ont permis de choisir comment elles souhaitaient fréquenter le projet, en prenant en compte les éléments du contexte communautaire, leur vécu personnel et leurs besoins ponctuels. Plusieurs femmes ont ainsi « voleté » autour du projet, avant de choisir de s'y poser ou pas, à une ou plusieurs reprises.

5.2.2 Cocréation d'un contenant pour l'intervention

Qu'il s'agisse du lieu réservé à l'intervention, de l'horaire prévu ou des normes du groupe, l'agentivité des femmes se manifestait à travers leur manière de négocier le cadre de l'intervention : elles ne l'acceptaient pas d'emblée. En effet, « [à] l'encontre du paradigme normatif qui privilégie l'explication des comportements par le respect des normes et des règles, pour les interactionnistes les acteurs ne cessent de les plier à leur usage » (Le Breton, 2012, p. 58). Voyons comment les participantes l'ont fait.

5.2.2.1 Aspect spatial

Quinze minutes avant la fin de l'atelier numéro 2, alors que je me familiarisais encore avec le contexte d'intervention, des locataires sont entrées dans la pièce. Plutôt que de leur refuser l'accès, je me suis adaptée pour clore la rencontre en leur présence, en respectant la confidentialité de ce qui avait précédemment été dit et en leur expliquant le cadre. À la fois contente de les voir et préoccupée par la fréquentation du projet, je souhaitais qu'elles viennent se joindre au groupe la semaine suivante. J'avais gardé en mémoire les propos d'Hélène en début d'atelier : « Il y a juste les activités où il y a de la bouffe [qui marchent]. Mais là, il y a un déjeuner et ça marche même pas. » Après l'atelier, j'ai noté de la tension dans la salle communautaire, alors que les deux sous-groupes n'interagissaient pas entre eux et que des personnes qui s'étaient montrées volubiles pendant l'atelier gardaient désormais le silence. Hélène m'a prise à parti pour me dire que je devais mettre des limites, ne pas « les laisser faire ». Je commençais à prendre acte des antécédents communautaires (cf. 5.2.1.1). J'avais la responsabilité de ne pas nuire aux

relations par mon intervention et d'offrir un contenant adéquat au groupe. J'ai par la suite mis un visuel très clair sur la porte et j'ai réaffirmé la règle, encore et encore, en assumant mon rôle de « gardienne des frontières ». Un *groupe ouvert*, oui, mais pas ouvert à tous vents.

5.2.2.2 Aspect temporel

Dans l'espace du groupe, les frontières temporelles étaient aussi négociées. Par exemple, à l'atelier numéro 2, Pauline a demandé une pause pour aller fumer, à un autre moment que celle prévue. Je ne souhaitais pas l'empêcher d'y aller. Pour moi, il s'agissait de respecter son autonomie. En même temps, le groupe comptait seulement trois participantes, et j'hésitais entre faire la pause de groupe tout de suite ou continuer sans elle. J'avais tendance à me décentrer et à vouloir répondre aux besoins de chacune, mais je ne répondais pas alors aux besoins du groupe. De plus, l'expression de ces derniers besoins m'apparaissait parfois équivoque. En effet, selon la pensée de Butler (2016), l'agentivité peut aussi être comprise comme l'habilité des sujets à « resignifier » les règles en place. Les normes du groupe étaient « reprises » par les femmes, ce qui donnait lieu à « un espace d'indétermination qui est aussi celui du déplacement et de la réinvention des normes » (Garrau, 2021, p. 25). Le « nid » de l'intervention m'apparaissait alors fragile et incertain. Étant donné que le déroulement, avec un temps d'arrêt à mi-parcours, semblait respecter le rythme du groupe et le besoin de relaxer et de manger, j'ai maintenu ce cadre, en respectant scrupuleusement l'heure de fin, tandis qu'il y avait souvent un chevauchement entre le déjeuner informel et le début des activités structurées. J'ai annoncé, en ouverture, l'heure de la pause et demandé si des personnes avaient une autre activité. Si c'était le cas, on s'entendait sur le fait de partir à la pause. Cela n'empêchait pas les événements imprévisibles, comme une participante sortant pour aller chercher son courrier tout juste livré. Il m'est aussi arrivé de mentionner aux femmes, en deuxième partie d'atelier, que pour clôturer correctement la rencontre, je ne voulais pas qu'elles s'envolent de la « volière » avant la fin.

À l'atelier numéro 4, Carmen a joint sa voix à celle de Gabrielle pour me féliciter quand j'ai réussi à poser le cadre, face à une énième locataire qui ouvrait la porte : « – Mais t'es bonne ! T'es capable. Wow ! – T'es capable, là ! » Ces mêmes participantes qui avaient parfois *plié le cadre* en entrant dans la salle pendant l'atelier en cours ou en partant durant la deuxième partie de l'atelier, m'exprimaient paradoxalement leurs besoins en termes de contenance, pour pouvoir « faire leur nid » dans le projet. Somme toute, en dépit de ma tendance à me montrer flexible et à prendre pour acquises certaines normes sur la participation à une activité de groupe, je devais tenir et expliciter le contenant, sur le plan spatiotemporel, pour assurer

le sentiment de sécurité des femmes au sein du groupe. À l'intérieur de ce contenant prévisible, les participantes pouvaient plier d'autres « règles », comme se faire animatrice pour un moment, apporter des thèmes ou s'attarder sur ce qui les interpellaient davantage, comme nous le verrons à l'instant.

5.3 Contributions du groupe au renforcement des liens sociaux

Le renforcement des liens sociaux qui s'est produit durant le projet, ne peut être envisagé sans tenir compte du contrôle exercé par les femmes sur leurs interactions et le déroulement des ateliers. Ainsi, à la lecture des résultats suivants, il importe de garder à l'esprit le processus de développement de l'agentivité sous-jacent. Je présenterai ici des moments de proximité relationnelle et affective, alors que les femmes « chantaient en chœur », mais aussi avec cœur, à travers des pratiques narratives qu'elles initiaient d'elles-mêmes. Puis, je mettrai en lumière comment les dynamiques d'échange au sein du groupe ont permis aux femmes de reprendre du pouvoir, de se prendre mutuellement « sous leur aile » et de faire entendre leurs histoires de contributions sociales. Enfin, je traiterai des apports de l'auto-divulgence en intervention.

5.3.1 Proximité relationnelle et affective

Il régnait une certaine proximité au sein du groupe, où la joie pouvait faire place à la peine. Les femmes semblaient s'ouvrir plus spontanément en périphérie de l'intervention (soit en contexte informel). Elle se montraient habituellement volubiles pendant le déjeuner. Pendant les pauses, elles restaient assises pour poursuivre la conversation, ou le faisaient en se servant un café. Je pose l'hypothèse que l'espace de rencontre venait répondre à leur besoin de socialisation. Durant les rencontres, j'observais la plupart du temps une certaine connivence entre elles. Comme Hélène l'a noté, « on sent qu'il y a un retour aussi [...] c'est pas avec tout le monde qu'on peut faire ça. [...] Les personnes qui sont accessibles, c'est plus facile, d'une certaine manière, d'entretenir ». En effet, des participantes entretenaient déjà comme voisines des relations cordiales ou s'appréciaient mutuellement, comme en a témoigné Chantal, à travers l'analogie des « oiseaux inséparables », lors d'une activité narrative explorant une identité alternative :

Je crois qu'il faut toujours avoir quelqu'un de près de nous pour aller chercher le plus possible d'amour. [...] Ça peut aussi être des inséparables en amitié, puis de s'entraider, c'est un peu ce que vous avez... Tu sais, quand j'ai disparu dans la brume pendant une journée et demie, ben c'est parce qu'en quelque part, vous étiez inquiètes de moi, puis c'est parce que vous m'aimez beaucoup.

La proximité relationnelle pouvait donc varier selon les relations préexistantes, mais le besoin de connecter les unes avec les autres semblait demeurer, quelle que soit la composition du groupe.

5.3.1.1 Pratiques narratives initiées par les femmes

Les femmes exerçaient leur capacité d’agir pour créer du lien entre elles. Elles s’appropriaient souvent le moment de transition au début de l’atelier (le rituel d’accueil), le faisant durer plus longtemps que je l’avais prévu. Par exemple, lors de l’atelier numéro 4, Ghislaine a *poussé une ritournelle*, ce qui a donné lieu à des histoires personnelles, entrecoupées de chansons *live* de Gabrielle, dans une ambiance détendue et amicale. Je me suis racontée, à travers une anecdote sur le fait qu’avant, je chantais en faisant du vélo. Cela a suscité une interaction entre Carmen, qui adoptait plus souvent une posture d’observatrice, et Gabrielle : « – Moi, je chantais en marchant. Tout le temps, tout le temps, tout le temps. – Encore ? – Non. [...] J’ai plus [...] la légèreté de l’être. » À travers cet échange, où les femmes semblaient curieuses de mieux se connaître l’une l’autre, Carmen témoignait du fait qu’elle avait changé comme personne au fil de sa vie, perdant une certaine insouciance. De manière semblable, Gabrielle notait des caractéristiques qui l’avaient définie quand elle était jeune :

Je chantais, pis il [un artiste] avait aimé mes petits chants, pas parce que j’avais une voix extraordinaire, mais j’avais pas pire une belle voix quand j’étais jeune. Et pis j’avais inventé des petits chants. Y’en a une c’était : “Sèche tes larmes et oublie le passé. Regarde là-haut, comme le ciel est beau. Les oiseaux...” C’était un peu comme [chantant] : “Sèche tes larmes, oublie le passé”, sur la guitare, “vois comme le ciel est beau, regarde là-haut, les oiseaux. Tu sais, mon ami, même si la vie...”

Ghislaine l’a écoutée avec un regard admiratif, puis a réagi spontanément en lui disant qu’elle avait manqué sa carrière. Autour du thème du chant, Gabrielle a aussi parlé de souvenirs heureux avec son frère, son enfant, des résidentes d’un hébergement, autant de liens sociaux qui avaient été constructifs pour elle. Cet échange réactualisait donc des liens valorisants pour son identité, tout en suscitant de nouveaux, à travers l’appréciation du groupe. Au fil de sa prise de parole, Gabrielle semblait chanter et s’exprimer de manière de plus en plus affirmée, avec des phrases comme « j’étais bonne ». Elle a ainsi revisité ce que White (2009) appelle le *Paysage de l’Identité*, c’est-à-dire (en termes métaphoriques) « une série de “classeurs de l’esprit”, chacun de ces classeurs contenant une catégorie de l’identité qui soit culturellement pertinente. [...] les pulsions, les dispositions, les traits de caractère, les traits de personnalité, et ainsi de suite » (p. 112). Pour se dépeindre comme personne, Ghislaine a puisé dans ce répertoire la catégorie des dispositions artistiques, lesquelles avaient été socialement *reconnues* par un « artiste », dans sa jeunesse. Sa « belle voix » n’était plus du passé; elle résonnait dans le temps présent de l’intervention.

L'« envolée » de Gabrielle m'a donné l'occasion d'établir un parallèle entre les paroles de ses chansons et les symboles que nous coconstruisions en groupe au fil des semaines, comme les oiseaux, la rivière, etc. L'ambiance était joyeuse, ponctuée de rires, comme lors d'un autre atelier, où Benoîte avait exprimé l'effet de la conversation de groupe sur son humeur : « J'étais déprimée à matin, c'est pas pire, câline, je croyais jamais que je rirais de même, c'est parfait. » Toujours lors de l'atelier numéro 4, une chanson de Gabrielle sur le thème de *maman* a suscité l'émotion de Ghislaine, qui a abordé son deuil « pas fait depuis des années » : « – Ah ma chouette, pis était bonne avec toi ? – Ah ouais. – Ah... je comprends. – J'ai un frère jumeau. – Ah... Je vais te faire un petit câlin. » L'émotion a été accueillie par les femmes; j'ai moi-même été touchée de manière visible et j'ai exprimé ma sollicitude. Rappelons qu'avec l'approche narrative, la narration de soi s'effectue devant public : la manière dont le groupe manifestait une écoute profonde et reconnaissait les histoires, était susceptible de changer la manière dont les femmes se percevaient (Denborough, 2014).

En bref, ce moment de socialisation, orchestré conjointement par les participantes et moi, a donné au groupe un espace de reconnexion à soi et de connexion aux autres. Lors du début de cet atelier, montrer ma capacité pour la joie a pu contribuer à créer cet espace bienveillant où les femmes se sont senties à l'aise de parler d'elles et d'exprimer la gamme de leurs émotions. Outre cette proximité relationnelle et affective, les dynamiques d'échange complexes au sein du groupe révélaient le pouvoir des femmes et leur aptitude à prendre soin d'autrui.

5.3.2 Dynamiques d'échange

Les définitions relationnelles de l'autonomie affirment que « les subjectivités sont forgées dans et par des relations sociales qui sont aussi des relations de pouvoir » (Garrau, 2021, p. 14). Ainsi, l'entraide et la collaboration, qui contribuaient à renforcer les liens sociaux dans le groupe, constituaient simultanément un processus continu de (re)prise de pouvoir à travers des pratiques quotidiennes.

Du point de vue de la circulation du pouvoir, rappelons que le projet *L'Envolée* s'insérait dans le contexte du soutien communautaire en logement social, où les locataires sont encouragées à prendre en charge leur milieu de vie. Ainsi, les participantes endossaient déjà des responsabilités et jouaient un rôle auprès de leur communauté. En l'absence de la responsable du soutien communautaire, je n'avais pas les clés et dépendait des participantes qui s'étaient engagées auprès d'elle, puis de moi, pour avoir accès à l'immeuble et à la nourriture. Elles ont d'ailleurs toujours été au rendez-vous. Les personnes qui m'aidaient

avaient ainsi un certain ascendant sur moi : je m'en remettai littéralement à elles pour la tenue de l'atelier. Leur statut était aussi particulier au sein du groupe. Un tel partage du pouvoir a parfois entraîné des frictions. Par exemple, une femme endossant ces tâches m'a un jour demandé de terminer plus tôt l'atelier parce qu'elle partait à 12h15, ou d'appeler une locataire pour qu'elle vienne, alors que cette dernière ne m'avait pas laissé son numéro à cette fin, ce que j'ai refusé, réinstaurant l'ascendant nécessaire à l'exercice de mon mandat d'intervenante. Il y a aussi eu des tensions entre deux personnes qui se partageaient l'aspect logistique lors d'un même atelier, par exemple, une blâmant l'autre de ne pas être là pour me débarrasser. Hélène a comparé ce qui s'était passé aux relations intrafamiliales :

Et ça, des fois, c'est quand on devient tellement proche, ça fait comme cinq ans quand même qu'on se connaît, des fois ça peut arriver comme dans une famille où on peut avoir un peu des éclats par rapport à son frère, sa sœur, son père en disant, t'as pas pensé à ça tsé ? C'est un peu la même chose. Des fois, ça peut être justement un petit peu borderline.

Si j'adopte une perspective plus systémique (Favez, 2020 ; Meynckens-Fourez et Henriquet-Duhamel, 2007), le chevauchement entre le groupe changeant que nous formions chaque semaine et le système des locataires de Brin d'Elles (avec ses rapports de pouvoir préexistants), dans la même salle communautaire qu'à l'habitude, pouvait amener un certain brouillage des rôles et des frontières, entre les participantes et moi ainsi qu'entre ces dernières. Mon temps limité d'intégration dans le milieu et la supervision externe faisaient en sorte que je me trouvais dans une certaine ignorance par rapport aux dynamiques relationnelles en place, dans un contexte où je visais le renforcement des liens sociaux. La prudence était donc de mise. Si une personne parlait d'une autre en son absence (employée ou locataire), sans briser sa confiance, je l'invitais à communiquer avec celle-ci ou à trouver un moyen d'exprimer ses préoccupations à travers la structure de gouvernance en place, pour délimiter mon rôle et mon mandat.

Par ailleurs, le fait que l'ensemble des participantes m'aident, par exemple quand nous replaçons ensemble le local, réaffirmaient les liens de réciprocité entre le groupe et moi, à la manière du *don*, qui selon la théorisation de Mauss (2013), implique un échange. Je donnais mes ateliers. Les femmes acceptaient mon *don* en y participant. Fustier (2008) nous donne un aperçu concernant la signification potentielle de cet échange : refuser mon *don*, cela aurait été « rompre le lien, refuser l'alliance, laisser l'autre à sa place d'étranger. L'accepter, c'[était] accepter la dette et qu'il faudra[it] l'honorer » (p. 35). Ainsi donc, en acceptant de participer à mon projet, les participantes acceptaient mon *don* et ce faisant, me « devaient » quelque chose. Elles m'offraient donc un *contre-don* pour rembourser cette dette. Le don qu'elles me faisaient en retour constituait quelque chose de *précieux* : il s'agissait de leur aide, de leur

accueil, sans quoi mon projet était impossible. J'interprète cet échange comme une manière pour elles de nier ma supériorité comme donatrice ou intervenante sociale. En somme, cette obligation triple (donner, recevoir, redonner) n'en formait qu'une seule : *échanger*. L'échange ainsi créé entre les femmes reconnaissait notre indépendance respective, puisque chacune y exerçait un pouvoir, dans une dynamique relationnelle en déséquilibre ou asymétrique, qui rappelle cette fluidité des liens se frayant un chemin hors des structures inégalitaires (Corcuff, 2005).

Tout échange est relationnel et donc, teinté de pouvoir *et* de sollicitude. Dans le groupe, les dynamiques d'échange se reflétaient à travers les attitudes du *care*. Du point de vue de l'aide prodiguée *par* le groupe *pour* ses membres, les femmes manifestaient tour à tour ces attitudes, de telle sorte que les rôles d'aidante et d'aidée s'interchangeaient assez aisément. Ces dynamiques d'échange étaient observables à travers une variété d'attitudes prosociales, que je pourrais relier aux dispositions du *care* : « Comme attitude, le *caring* dénote un lien positif, affectif, et un investissement dans le bien-être de l'autre » (Garrau et Le Goff, 2010, p. 91). En effet, dans l'espace formel et informel, ces attitudes se manifestaient lors de situations plus ou moins fortuites de la vie quotidienne ou en lien avec les activités planifiées en atelier : aider à ramasser un dégat, féliciter une autre pour son partage, offrir d'accompagner chez elle une locataire avec un enjeu de mobilité, proposer à quelqu'un de fatigué de s'étendre pour la méditation... Voici quelques illustrations détaillées des manières dont pouvaient se décliner ces attitudes liées au *care*.

Lors du déjeuner, les femmes prenaient des nouvelles les unes des autres, s'intéressant aux difficultés qu'elles vivaient en ce moment. Après un atelier, une locataire s'est exprimée avec inquiétude et interrogation sur le courrier d'augmentation de loyer qu'elle venait de trouver dans sa boîte aux lettres. Son inquiétude s'est propagée chez Ghislaine, qui venait de signer son bail chez Brin d'Elles. Hélène, qui avait plus d'expérience dans l'immeuble, a alors expliqué aux deux locataires le calcul du loyer en lien avec le Programme de supplément au loyer, ce qui semble les avoir calmées (le débit de la conversation a ralenti, on a changé de sujet). À d'autres reprises, des membres du groupe ont aussi donné de l'information à Ghislaine sur le fonctionnement du milieu de vie (p. ex., la buanderie, le paiement du loyer), pour répondre aux besoins qu'elle exprimait à brûle-pourpoint.

En outre, Hélène a motivé plusieurs locataires à s'engager dans des activités qu'elles aimaient. Par exemple, au second atelier, Pauline a dit qu'elle allait voir, la semaine suivante, les activités de la FADOQ³² (anciennement Fédération de l'Âge d'Or du Québec). Cela a donné lieu à cet échange soutenant entre Hélène et elle : « – Ah ! c'est bien. Cool. – Faut que je sorte de ma zone de confort. – Nice ! » Dans le même ordre d'idées, lors de l'atelier numéro 6, lorsque Gabrielle a dit qu'elle « avait de la misère » à nommer ses talents parce qu'on lui avait reproché le fait d'être orgueilleuse dans le passé, Chantal a dit combien elle faisait de « belles choses », avait le « cœur généreux », était « toujours avenante ». Gabrielle s'est alors exclamée joyeusement, lui disant qu'elle était « fine ! » La lourdeur associée à son récit, observable par des hésitations et le ton de sa voix, a alors cédé la place à l'enthousiasme; elle a relaté des souvenirs sur ses talents en dessin, en peinture et en décoration intérieure :

Parce que moi, j'ai tout le temps été dévalorisée toute ma vie. Toute ma vie. Et puis, à un moment donné, j'ai commencé à prendre confiance. Il y a un avocat qui est arrivé chez nous pour quelque chose, et puis il m'a dit : « Mon doux, c'est tu vous qui avez décoré l'appartement ? [...] J'ai dit : « Ben oui », « Vous l'avez peinturé ? » [...] J'ai dit « Oui. J'ai tout décoré », « Mais j'en reviens pas, c'est tellement beau ! » [...] Et puis, il m'a dit : « Vous êtes super bonne en décoration! [...] La première fois que je me valorise tsé! [...] Oui j'étais bonne avant en dessin ben gros, je pense qu'il y en a une qui sait ça ici.

Cette histoire d'identité alternative était susceptible d'enlever du pouvoir aux personnages et aux voix du passé qui avaient miné l'estime de soi de Gabrielle. Après, Hélène l'a encouragée à prendre des cours de dessin, lui a offert de lui prêter ses livres sur le sujet, lui disant que c'était « comme le vélo »; ça ne s'oublie pas.

Semblablement, lors du rituel d'accueil de l'atelier numéro 4, j'ai posé une question sur la manière dont on aimerait être aujourd'hui, sur ce qu'on aimerait apporter au groupe. Ghislaine a dit qu'elle n'avait rien à nous apporter. Gabrielle lui a alors reflété ce qu'elle sentait chez elle, des émotions et des qualités telles que « l'amour » ou le fait qu'elle était « joyeuse et accueillante ». Ghislaine a écouté, attentivement et avec une pointe d'étonnement, l'énumération de ces commentaires gentils sur sa personne. Elle a ensuite souri. Pour ma part, j'ai reflété la qualité d'écoute que j'avais perçue chez elle depuis son arrivée. L'appréciation, la reconnaissance et l'écoute profonde du groupe étaient susceptibles de changer la perception de soi, comme je l'ai déjà abordé (cf. 5.3.1.1). J'ajoute ici qu'au-delà des reflets constructifs du

³² Le mandat de la FADOQ est de favoriser la qualité de vie des personnes âgées, à travers une offre de loisirs et d'événements, et de défendre les droits collectifs.

groupe mettant en valeur de belles parts de *soi*, les participantes recevaient sur le plan affectif la gentillesse et la compassion d'autrui. Cette sollicitude s'exprimait dans les interactions sociales, alors qu'un cercle vertueux entraînait successivement la valorisation de diverses participantes. L'*aidante-aidée* pouvait ainsi expérimenter une forme d'attachement émotionnel et ressentir que son bien-être comptait pour autrui. Comme le souligne Paugam (2022), les liens sociaux procurent à l'individu la *reconnaissance* et la *protection* desquelles dépend son existence sur le plan social. En termes de reconnaissance affective, le « lien de participation élective », c'est-à-dire entre personnes qui se choisissent (p. ex., des amies), renvoie au fait de « compter pour » ce *nous*. La reconnaissance, offrant « la preuve de son existence et de sa valorisation par le regard de l'autre » (p. 11), était susceptible de restaurer la dignité.

5.3.2.1 Réponse à une blessure relationnelle

Sur une note plus discordante, dans la première partie du troisième atelier, Benoîte (une nouvelle participante) s'est ouverte sur son intériorité, en parlant du fait que certaines personnes ne comprenaient pas son sens de l'humour, sans donner plus de détails. Gabrielle l'a validée : « T'as le droit d'un peu d'humour. Ça enjolive [...]. Parce qu'il y a assez d'épreuves de même. » Cette voisine a ainsi exprimé son acceptation à son égard et a reconnu son droit d'être *qui elle était*. Durant l'atelier, Benoîte a par la suite osé faire preuve d'humour, semblant à l'aise dans le groupe. Dans ce même atelier, nous avons exploré ensemble les significations de la fierté, ce qui a donné lieu à des partages sur le thème des histoires de résilience :

Moi, la fierté pour moi, c'est l'université de la vie. [...] Mes choses que j'ai vécues. Pis j'ai vraiment eu des bas, des hauts, des bas, des hauts. Je suis une personne vraiment qui était des fois dépressive un peu, mais j'ai toujours été capable de me remonter, puis j'ai jamais perdu la tête ! J'ai toujours eu conscience de tout, tout, tout, puis ça fait la personne que je suis. Pis mon humour ça vient de d'là.

Vers la fin de l'atelier, après que Benoîte ait apporté à quelques reprises le thème de l'humour, en le liant à ce qui la rendait fière et en le considérant comme une force qu'elle avait développée durant son parcours semé d'embûches, pour garder le moral, elle a relaté au groupe l'interaction conflictuelle qu'elle avait vécue avec d'autres locataires (non présentes à l'atelier), et qu'elle n'avait abordée qu'à demi-mot au tout début de la rencontre :

Moi, je me suis fait reprocher une joke que j'ai faite au party de Noël [...] J'étais peut-être dans une anxiété un peu forte. Puis j'ai dit une joke à une femme qui reste ici [...]. Puis ça m'a

suivie l'endemain. Elles sont trois qui sont venues me chicaner ici. [Elle] n'a pas crié, mais les deux autres, oui. Puis tabarnouche, j'étais complètement dépassée.

Il semble donc que Benoîte ait jugé qu'elle pouvait déposer son expérience de violence verbale concernant la vie communautaire, dans l'espace sécuritaire du groupe. Gabrielle a alors dépersonnalisé et normalisé le conflit, en mentionnant que tout le monde « pouvait être maladroite », « avait des défauts, des qualités ». Elle a expliqué ses stratégies quand elle avait des difficultés relationnelles, comme « se rassurer » en allant voir l'autre pour lever les malentendus. En effet, le groupe avait bien la capacité de prendre soin de Benoîte, voire de prendre soin du milieu de vie en proposant des sortes de stratégies de « médiation de conflit ».

Apport de la pratique de l'(auto)compassion

Je me permets ici une parenthèse pour établir un lien entre les attitudes du *care* et la pratique de la présence attentive. J'avais choisi pour le projet *L'Envolée* de favoriser l'(auto)compassion chez les participantes, tout d'abord à travers des pratiques attentionnelles (en cultivant certaines attitudes comme la douceur ou la gentillesse), puis lors des pratiques d'(auto)compassion comme telles (cf. 3.2.3). En cultivant des attitudes liées à l'(auto)compassion, je souhaitais contribuer à l'objectif général de valorisation de soi, prendre en compte les traumatismes vécus, répondre au sentiment d'insécurité exprimé par certaines locataires (p. ex., vandalisme dans la salle communautaire, vol du téléviseur par un intrus) ainsi que créer un climat de groupe favorable à l'expérimentation des liens sociaux. Si j'en reviens à cet atelier numéro 3, nous avons expérimenté en première partie un exercice de méditation sur la *Météo intérieure*. En résumé, il s'agissait de porter une attention bienveillante aux pensées, aux émotions et aux sensations qui se présentaient dans le champ de la conscience, en travaillant la désidentification (défusion cognitive) et l'acceptation des émotions, et en invitant une respiration calme dans le corps. En effet, pour atténuer les effets du *système de menace* (protection du danger), les pratiques d'(auto)compassion contribuent à activer le *système d'apaisement* : « Ce système favorise l'apaisement et le lien social et peut entrer en scène lorsque les dangers sont passés, et les besoins satisfaits » (Brink *et al.*, 2021, p. 46). Selon ces derniers auteurs, on peut distinguer *safety* (sécurité) de *safeness* (quiétude). Les pratiques d'(auto)compassion ont donc une portée personnelle et une portée relationnelle : même quand la sécurité est globalement assurée, sans tranquillité intérieure, les conditions ne sont pas réunies pour créer et renforcer des liens sociaux en intervention. Dans l'exemple qui nous occupe, où le système de menace de Benoîte avait été activé face à une agression verbale dans le milieu de vie, on peut penser que la

méditation intégrant l'(auto)compassion a pu contribuer à l'apaiser et à lever graduellement ses défenses, tout en favorisant la capacité du groupe à panser sa blessure relationnelle par des attitudes compatissantes.

5.3.2.2 Histoires de contributions sociales

Les ateliers étaient aussi l'occasion de collectiviser des expériences positives, qui excédaient le cadre du groupe. Les participantes se trouvaient des forces et des valeurs communes, ainsi qu'un besoin semblable d'utilité sociale. Lors des ateliers numéros 3, 4 et 5, elles ont été amenées à approfondir leur exploration des moments de fierté qu'elles avaient vécus. Benoîte a raconté avoir motivé un inconnu qui faisait son jogging dans la rue et une fille qui apprenait à conduire : « Elle était contente que je l'aie encouragée. C'est ma fierté d'encourager le monde, de les pousser. » Les participantes démontraient aussi beaucoup d'empathie envers les personnes en situation d'itinérance et passaient à l'action. Benoîte a relaté avoir donné des conseils sur les logements subventionnés à des « gars » qu'elle avait croisés et avoir, par le passé, remonté le moral des femmes déprimées en maison d'hébergement.

De manière semblable, Gabrielle rêvait d'agir encore face à la souffrance sociale, malgré les défis que cela pouvait représenter pour elle :

Moi je le fais beaucoup [aider les personnes en situation d'itinérance], là moins souvent parce que là je suis comme affectée par ça [...]. Une de mes fiertés, ça serait d'avoir mon église, parce que pour l'instant je n'ai pas, [...] qu'on ait comme Pops une roulotte, parce que c'est plus facile pour moi, quand c'est l'hiver, on peut se réchauffer, rentrer dans la roulotte, cuisiner avec les femmes, donner une soupe, ça c'est un de mes rêves moi aussi. Mais le faire comme je le faisais, j'ai plus de la misère astheure.

Carmen aussi apparaissait comme une citoyenne luttant contre l'injustice, alors qu'elle se remémorait sa fierté d'avoir « sauvé » un homme :

Il attendait son statut de réfugié, il espérait. Puis, il n'allait pas l'avoir. Et on allait le renvoyer à la guerre. Et j'avais 20 ans, non, 27 ans. Et je me suis battue, je suis allée jusqu'à [une instance gouvernementale], j'ai rencontré quelqu'un et j'ai expliqué et tout, je me suis battue pour qu'il puisse rester et ce monsieur a aimé ce que j'étais, donc il s'est donné la peine de chercher par lui-même pour voir s'il y avait un petit règlement [...] et il a trouvé un tout petit truc qui n'était même jamais utilisé. [...] Donc, ça lui a sauvé la vie [à l'homme réfugié].

Ce dernier récit a permis à Carmen de raconter une victoire et le fait qu'on l'avait appréciée comme personne. Derrière un vécu d'exclusion sociale apparaissent donc des histoires de participation et de lutte sociales, valorisantes pour les femmes. Ainsi, Benoîte a abordé sa rencontre avec Gabriel Nadeau-Dubois, dans un hébergement où elle se trouvait alors. À la suite de sa conversation avec lui, elle a entendu une entrevue du politicien, qui reprenait ses propos, nous a-t-elle relaté fièrement :

Je lui parlais des logements, tu sais, la pénurie de logements, pas cher et tout. [...] J'étais vraiment dans une envolée de paroles. Il a même copié des choses que j'ai dites. À la radio, un moment donné, il parlait aux journalistes. J'ai dit, tsé, le logement c'est un droit. Un moment donné, il dit ça au journaliste !

Enfin, lors du dernier atelier, des participantes ont encore exprimé ce désir de contribuer à la collectivité, cette fois-ci relativement au projet *L'Envolée*. De manière informelle, Benoîte, qui n'était venue qu'une fois en fin de compte, m'a dit sur un ton mi-interrogatif, mi-affirmatif, qu'elle pensait que sa présence dans le groupe avait *apporté quelque chose*. Quand je questionnais les femmes sur leurs recommandations pour le projet, une autre m'a dit, à ma grande surprise, qu'une de ses motivations à participer au projet avait été le fait de *m'aider dans mes recherches*.

5.3.3 Apports de l'auto-divulgence

Au sens interactionniste, il est possible de considérer l'identité comme un processus dialogique entre le soi et ses *appartenances* et « de voir dans ces dernières une possibilité de flexibilité et de transformations de l'identité au gré des rencontres avec des autres significatifs » (Delage, 2014, p. 379). Puisque l'intervention offrait des occasions d'expérimenter des relations favorisant une reconstruction de soi plus satisfaisante, je concevais la qualité de la relation thérapeutique entre les participantes et moi comme faisant partie prenante du processus de valorisation identitaire. Ainsi, j'ai délibérément utilisé l'auto-divulgence durant le projet pour créer une proximité avec les femmes, tout en atténuant le rapport de pouvoir. Comme le rappelle Sigouin (2023), le vécu de l'itinérance est lié à des « ruptures relationnelles » sur les plans « microsociologique » (p. ex., deuil) et « macrosociologique » (p. ex. exclusion et stigmatisation sociales). Une solide relation mutuelle était susceptible d'en contrecarrer les effets.

Mon parti-pris pour l'auto-divulgence était informé par la présence attentive, comme approche d'intervention et comme savoir-être. Sa pratique cultive la « présence authentique de l'intervenant » (Devault, 2018, p. 13). Ce type de présence réfère à la conscience et à l'acceptation de soi, de même qu'à la congruence. Il s'agit d'observer ce qui apparaît sur le plan expérientiel pendant l'intervention (pensées,

émotions, sensations), sans le repousser. Le défi réside dans le fait de naviguer entre cette ouverture à soi et l'ouverture à l'autre, tout en modulant l'interaction en fonction de ce qui pénètre le champ de la conscience. Ainsi, j'avais recours à des expériences personnelles pour illustrer la présence attentive aux participantes : avoir marché dans la neige et observé les sons entre l'autobus et l'immeuble, entendre des voix critiques dans ma tête à certains moments, être stressée en ce moment-même et nommer ouvertement telle ou telle sensation. Je modélisais ainsi les deux composantes de la présence attentive : « La régulation de l'attention [...] et l'attitude de non-jugement, d'acceptation et d'ouverture face à l'expérience du moment présent » (Devault, 2018, p. 10). Ce faisant, je montrais une autre manière d'être en relation avec « son » identité, constituée d'expériences passagères qu'il est naturel de ressentir, ce qui renvoie au processus de *désidentification* (défusion cognitive) et à l'(auto)compassion.

Les participantes se montraient parfois surprises de savoir que je me sentais ainsi, l'exprimant par une exclamation ou de manière non verbale, par leur expression faciale dénotant une attention accrue à mes propos. J'ai l'impression qu'exprimer dans une certaine mesure ma *vulnérabilité ontologique* me rendait rassurante et humanisait notre relation. D'ailleurs, accorder aux émotions davantage de place dans la relation d'aide professionnelle constituerait une pratique silencieuse des intervenantes pour nouer des liens avec les destinataires (Sigouin, 2023). Par ailleurs, les expériences personnelles que je dévoilais pouvaient être liées à mon positionnement social, par exemple je disais aller au Bonhomme à lunettes (un opticien communautaire à faible coût); Carmen, responsable des achats pour le déjeuner, comparait avec moi le prix des produits dans différentes épiceries lors de conversations informelles, un savoir que je partageais du fait de mon milieu d'origine et de ma participation à une cuisine collective. Ces illustrations peuvent paraître anecdotiques, et je n'ai pas accès aux perceptions directes des femmes, mais dans mon vécu d'intervenante, j'expérimentais un rapprochement relationnel quand je partageais avec elles des bribes d'une *vulnérabilité davantage problématique ou sociale*. Je pouvais ainsi être une femme parmi d'autres femmes. À la manière de la Théorie du don (Mauss, 2013) précédemment abordée, cela venait restaurer une certaine égalité dans la relation : *tu ne peux pas nous inviter à nous livrer, si tu ne te dévoiles pas*. L'auto-divulgation favoriserait ainsi le lien de confiance et amoindrirait les rapports inégalitaires induits par la relation d'aide (Le Scelleur et Garneau, 2016). Toutefois, je me suis retrouvée dans une situation où Gabrielle a initié mon auto-divulgation, en me demandant si mes qualités personnelles me

venaient de mon contexte familial durant l'enfance. Je ne me sentais pas à l'aise de répondre à cette question, ce qui pointe vers certains enjeux de l'auto-divulgateur, que j'aborderai brièvement dans la discussion.

Que conclure de l'expérience de groupe pour le renforcement des liens sociaux ? Les participantes ont vécu des moments de rapprochement, en amorçant et en alimentant des conversations soutenantes et chaleureuses. L'intervention leur a offert un espace pour réactualiser des liens sociaux qui avaient été valorisants pour leur identité, alors qu'elles trouvaient un renforcement personnel au sein du groupe actuel. La circulation du pouvoir pouvait créer des zones de turbulence relationnelle, tout en permettant à chacune de l'exercer. La reconnaissance affective reçue et les histoires de contributions sociales partagées valorisaient les femmes et les reliaient à leur société. Enfin, l'auto-divulgateur a favorisé une relation d'accompagnement mutuelle, propice à retisser du lien, face aux ruptures relationnelles liés à l'itinérance.

5.4 Contributions des approches à la valorisation identitaire

J'avais réfléchi en amont de l'intervention aux outils narratifs qui pourraient être utiles à la valorisation de son identité à travers la réécriture de son histoire. Des outils comme l'arbre de vie et la cartographie du voyage de la vie étaient apparus pertinents à mon objet d'intervention (Denborough, 2011, 2014); je les avais personnellement expérimentés au préalable. Avant même que les ateliers ne débutent, en exprimant le souhait de « ne pas parler de problèmes, du négatif », les femmes ont commencé de détricoter mes plans. Je voulais déconstruire des narratifs stigmatisants internalisés par les femmes, en lien avec le vécu problématique de l'itinérance. Mais voilà, pour la vaste majorité, elles ne voulaient ni en parler ni en entendre parler. Même si le fait de se raconter n'était pas exigé par l'intervention, mon intention était tout de même de susciter des partages autour du vécu. Dès lors, comment évoquer une problématique, sans parler du problème ? Dans tous les cas, les femmes semblaient me dire haut et fort : « nous ne sommes pas nos problèmes » ! (cf. 3.1.2), me rappelant à l'un des principes phares de l'approche narrative. J'avais assez confiance en mes compétences narratives au sens large, pour travailler avec différentes métaphores ou explorer des chapitres de la vie de manière non-chronologique, ce à quoi m'invitait ma superviseuse, mais sans m'appuyer sur les outils existants, je doutais de ma capacité à utiliser adéquatement l'approche. Je me trouvais donc en terrain glissant, entre volonté de respecter la demande des femmes et respect de mon besoin comme intervenante en devenir : avoir une structure rassurante.

5.4.1 Cocréation de nos moyens narratifs : récit du 1^{er} atelier

Lors du premier atelier, pour coconstruire l'intervention, j'ai sollicité les femmes en vue de savoir comment elles souhaitaient revenir sur leurs histoires. Si elles ne voulaient pas parler du passé (ou du moins, pas tout de suite), peut-être préféreraient-elles parler du présent ou du futur ? J'ai proposé des temporalités possibles. En appui à cette proposition, j'ai montré la photographie d'un livre ouvert, le passé symbolisant les chapitres écrits de notre vie; l'endroit où le livre était ouvert, notre vie actuelle; et les chapitres non écrits, notre avenir. J'étais déstabilisée : une participante revenait d'un long séjour à l'hôpital, où elle avait fait sa demande d'aide médicale à mourir, dont elle parlait ouvertement. J'ai donc cherché à élargir le thème de l'avenir à celui du legs « lorsque nous abordons le dernier chapitre de notre vie » [Traduction libre] (Denborough, 2014, p. 245). Les femmes n'ont pas souhaité explorer le vécu de façon non linéaire : « C'est mêlant » [...] Moi j'aimerais ben commencer par le début, les histoires de résilience. » (Céline) J'ai été surprise par ce choix, qui me semblait quelque peu contradictoire avec celui de ne pas vouloir parler du passé. Il se pourrait aussi que ma proposition n'ait pas été claire ou que les participantes aient eu des besoins opposés, qui ne se sont pas exprimés à ce moment-là.

J'ai ensuite proposé des symboles possibles pour explorer le vécu, dont certains s'inspiraient des narratifs des femmes, entendus à la rencontre d'information : les photographies d'un chemin, d'une carte, d'un arbre, d'une route et d'une rivière. Les outils narratifs existants avaient recours à des images, mais la culture locale aurait pu ne pas y être sensible. À l'inverse « le développement de méthodologies basées sur des métaphores locales évocatrices peut renforcer et enrichir les connaissances locales en matière de guérison » [Traduction libre] (Denborough, 2018, p. 45). Partir de cette culture favorise la diversification de la pratique narrative. De manière semblable, White (2009) considère que « [c]hacun est libre d'adapter les pratiques décrites [...] pour les traduire en d'autres métaphores » (p. 16). Malgré ce souhait de considérer l'imaginaire local, j'avais conscience du fait que les métaphores que je proposais, me permettant de transposer facilement les outils choisis, étaient liées à mes histoires et à ma sensibilité personnelles; j'avais la préoccupation de ne pas coloniser l'imaginaire d'autrui.

Les participantes ont choisi les arbres et l'eau, soit une rivière de la vie. Choisir cette image a donné l'occasion à Pauline de reconnecter avec une de ses aspirations, à la manière des « branches » de l'arbre de la vie : « Ah ! la nature, la nature, la vie. [...] Moi c'est, j'aurais aimé aller rester dans le Nord, pis là présentement c'est... ce serait un but que j'aurais mais... ». La participante s'est ensuite ouverte au groupe sur les obstacles qu'elle entrevoyait, tout en nommant ses ressources, à travers une personne importante

pour elle (une « feuille ») : « Malgré que tsé je peux aller dans le Nord, ma fille, elle reste dans le Nord. » On se rappellera que l'approche narrative perçoit la vie et l'identité de manière collective, comme un club ou une équipe, et que le travail de (re)narration de soi est aussi un travail pour réunir les membres du soi, voire pour en destituer certains : « the term re-membering may be used, calling attention to the re-aggregation of members, the figures who belong to ones life story » (Myerhoff, 1982, cité dans Denborough, 2014, p. 87). Ici, par la médiation de l'image, la participante a effleuré des dimensions abordées par l'arbre de la vie, sans qu'une méthodologie explicite n'ait été mise à profit. Les histoires d'identité peuvent se manifester en discutant simplement autour d'un thème précieux de la vie quotidienne, ce qui crée « un territoire sécuritaire pour l'identité » [Traduction libre] (White, 2006, cité dans Denborough, 2018, p. 53).

De manière différente, dans les histoires problématiques, il « est fréquent que [l]es thèmes reflètent la perte, l'échec, l'incompétence, le désespoir ou la futilité » (White, 2009, p. 69). D'un point de vue narratif, ce qui importe n'est pas la *vérité* de ces histoires dominantes (selon le paradigme postmoderne qui sous-tend l'approche), mais le fait qu'elles négligent d'autres expériences ou moments d'exception possiblement significatifs. Dans le premier atelier, je constaterais comment une de ces histoires pouvait limiter les actions des femmes ou, formulé plus positivement, façonner la manière dont elles choisiraient de jouer le jeu avec moi. L'utilisation d'un support visuel était une suggestion de la responsable du soutien communautaire pour favoriser l'accessibilité des ateliers, mais ma proposition de le tracer serait interprétée par les femmes de manière étonnante pour moi : je ne demandais pourtant pas que le visuel soit reproduit à l'identique ni que le tracé soit beau ou bien fait. Les réactions seraient traversées par toutes sortes de narratifs sociaux, liés au capacitisme ou à la performance, par exemple. Pour se conformer à mes attentes présumées, et peut-être ne pas montrer leurs limitations à autrui, les femmes préféreraient participer autrement qu'à travers l'écrit, comme nous le verrons à l'instant.

Donc, toujours lors du premier atelier, après que les femmes aient choisi la « rivière de la vie », je les ai invitées à la tracer sommairement, à l'aide d'un support visuel tiré de l'outil « Mapping the Journey of Life » (Denborough, 2014, p. 133). Elles ont refusé : « Je suis pas capable de faire ça », « en dessin je suis nulle », « Moi avec », « Je fais un bonhomme allumette pis y'est tout croche » (Pauline et Céline). Elles voulaient que je dessine à leur place, ce qui m'apparaissait contraire à l'esprit de l'approche narrative, qui prône le fait de *redevenir autrice*, en encourageant les personnes à « se servir de leurs compétences à créer du sens » (White, 2009, p. 69). J'ai quand même accepté d'être leurs mains. J'apprendrais ensuite

que ce choix de ne pas dessiner ni écrire, qui apparaissait comme un déficit de confiance en soi, pouvait trouver son sens dans une histoire autre : « Moi depuis mon AVC, tu comprendras rien, y'a aucune lettre qui a de la cohérence » (Céline). De manière semblable, je découvrirais à l'atelier no 3, que Gabrielle, invitée à porter attention à l'odeur d'un thé en présence attentive, n'avait plus beaucoup d'odorat à cause d'un accident. Les participantes portaient donc des histoires d'identité au sujet de la perte de certaines capacités physiques.

Par la suite, quand est venu le temps de se pencher sur la « goutte d'eau » à l'origine de la rivière, pour explorer d'où l'on venait³³, j'ai fait de mon mieux pour poser des questions sur des aspects généraux, par exemple les lieux, les ancêtres, la culture, la langue, la spiritualité; je ne voulais pas me montrer intrusive ni creuser des traumas. J'ai invité les femmes à choisir les aspects qu'elles souhaitaient explorer (ou pas). Lors des échanges, les réponses étaient plutôt brèves et factuelles. Je me sentais dans une situation paradoxale, où les personnes partageaient à voix haute des choses qu'elles auraient pu garder pour elles si elles avaient chacune pris la plume; il me semblait qu'elles auraient alors eu plus de contrôle. De fil en aiguille, je me heurtais au fait que parler des *autres* qui fondent notre identité ne peut pas être un sujet abordé de manière générale ou désinvestie : « Moi je suis de descendance américaine. [...] puis le bonhomme, ben lui j'aime pas en parler » (Pauline). Pour m'adapter à ces réactions, j'ai invité les femmes à poursuivre de façon introspective, sans nécessairement prendre la parole, à la manière de la méditation sur l'ancrage sécuritaire sensible au trauma que nous avons expérimentée plus tôt (Treleaven, 2021). Les femmes ont quand même continué de répondre à voix haute, l'une avec ouverture, l'autre avec réserve. À la question sur les personnes ayant voyagé en premier pour nous permettre de commencer notre périple, Pauline a répondu : « Ben oui, mais je n'ose pas en parler ». J'ai réitéré qu'on pouvait nommer cela intérieurement et validé le fait que c'était bienvenu de respecter sa limite.

5.4.2 Complémentarité de la présence attentive et de l'approche narrative

Les femmes hésitaient parfois à se raconter, comme nous venons de le constater. L'intégration de la présence attentive à des activités narratives, et vice versa, pouvait ainsi constituer une piste pour respecter cette demande, notamment dans le contexte d'un groupe au sein d'un milieu de vie. D'ailleurs, si l'on se réfère au cadre théorico-clinique (cf. 3.1.2.3), les activités de présence attentive de type *constructiviste*, qui intègrent la visualisation en restant proches de l'expérience du moment présent,

³³ Je continuais de me baser sur l'outil de Denborough cartographiant le parcours de vie.

s'apparentent à certaines activités narratives, de par leur recours à des figures d'analogie, à l'imagination, au souvenir; tandis que du point de vue de l'approche narrative, des professionnelles étendent la pratique narrative à des dimensions de l'expérience autres que le discours, telles que l'affect, l'émotion et le corps, ce qui relie la pratique narrative aux approches influencées par la présence attentive (Percy et Paré, 2021).

Dans la perspective d'étendre le champ de pratique de chacune de ces approches, voici une brève énumération du type d'interventions que j'ai proposées : je retiens ici des interventions qui mettaient plus spécifiquement en œuvre la complémentarité de la présence attentive et de la narrativité, à différents degrés. Parfois, l'approche mise de l'avant était la présence attentive, comme avec l'exercice d'observation des pensées à travers la métaphore des feuilles flottant sur une rivière (atelier n°2), en intégrant à la guidance des symboles partagés par le groupe lors de nos discussions antérieures. Parfois, il s'agissait d'une intégration plus étroite, par exemple lors d'une pratique de présence attentive liée à l'(auto)compassion, sur le « fleuve de la vie », où la guidance reprenait des thèmes spécifiques évoqués au fil du projet par les femmes et moi (atelier n°7) (voir le tableau 4.2 pour une contextualisation des activités). Pour l'analyse, je mettrai l'accent sur les deux activités suivantes, tirées de l'atelier numéro 5.

5.4.2.1 Métaphore du thé

Lors du rituel d'accueil de l'atelier n° 5, j'ai proposé un « assemblage » où la présence attentive offrait une entrée en *matière* à la narrativité. Nous avons ainsi observé un thé à travers les cinq sens (adaptation de l'exercice classique du raisin sec), avant de discuter de la manière dont la citation suivante résonnait pour nous : « Une femme est comme un sachet de thé. On ne sait jamais à quel point elle est forte jusqu'à ce qu'elle soit plongée dans l'eau chaude. » De manière générale, la complémentarité des approches permettait de trouver une sorte d'équilibre entre introspection et collectivisation du vécu, puisque les femmes pouvaient explorer leur expérience en silence, puis mettre l'accent sur le processus ainsi que s'exprimer à travers des symboles lors des partages en groupe, comme le fait Carmen dans l'extrait suivant :

Avant, je suis sèche, on va dire. Par rapport au sachet de thé, je suis sèche. Non, je n'irai pas me diffuser, je n'irai pas me batailler, je n'irai pas quoi. Puis là, je n'ai pas envie de ce genre d'expérience par exemple. Puis là, je suis prise dans une situation où je suis obligée de me batailler, je suis obligée de me dépasser, je suis obligée de sortir de ma zone de confort.

Carmen aborde ses difficultés du moment, sans les nommer explicitement devant le groupe, ce qui ne constitue pas un frein à l'affirmation de soi : dire ce qu'elle veut et ce qu'elle ne veut pas (se mouiller dans la « situation »). Ses propos intègrent le corps de manière métaphorique (être « sèche », se « diffuser »,

« se batailler », sortir de sa « zone de confort »), des éléments qui ont peut-être émergé grâce à l'exercice expérientiel qui a précédé, soit l'observation du thé à travers les sens. Hélène s'identifie pareillement au « sachet de thé » :

Mais par rapport au sachet de thé, là, au début, c'est comme oui, ça prend du temps avant que... je veux dire, qu'il se diffuse, se dissout, enfin je veux dire, c'est un peu moi. Des fois, je suis quelqu'un d'assez réservé, ça dépend, normalement. Mais c'est comme... finalement pour... si tu commences à me pomper [...]. Je veux dire, quand t'es passé dans des grosses épreuves, moi, c'est genre... ça a été le cancer, puis d'autres choses. Faque que tu ne soupçonnes pas parfois toutes les forces que tu as en toi, vraiment.

Hélène aborde sa personnalité, ses épreuves et ses forces, à travers un récit métaphorique qui laisse de la place aux émotions (« me pomper ») et aux non-dits. Grâce à la complémentarité des approches, l'expression de soi ne nécessite pas de se mettre à nue devant autrui.

5.4.2.2 Moment de fierté

Une autre activité mettant en œuvre la complémentarité des approches (*Moment de fierté*), a été développée pour l'atelier numéro 5. L'activité narrative³⁴ avec une forte composante contemplative ayant suscité beaucoup de réponses de la part des femmes, je la décrirai de manière détaillée, dans les prochains paragraphes, à travers des éléments qui ont émergé lors du retour en groupe.

Tout d'abord, les participantes étaient invitées à choisir un souvenir d'un « bon coup », qu'elles n'auraient pas à dévoiler aux autres, à partir de ce qui émergeait en écoutant certains énoncés (p. ex., *une histoire dont je suis fière...*). Elles exploraient la scène comme si elle avait été projetée sur un écran de cinéma, en portant successivement leur attention sur ces aspects : sensations, circonstances, effets sur autrui et elles, vécu, conséquences positives. Au contact de ce souvenir, elles pouvaient laisser un sourire se dessiner sur leurs lèvres. Je leur demandais de nommer intérieurement une ou deux forces, qualités ou ressources personnelles perçues dans la situation. Ensuite, il y avait un retour en groupe sur le processus vécu durant l'activité. À la question *Qu'avez-vous remarqué pendant que vous reviviez le souvenir ? Par exemple, est-ce qu'il y avait des pensées, des émotions, des sensations, autre chose ?*, Ghislaine a dit qu'elle avait de « beaux souvenirs ». Je l'ai relancée sur son vécu : « Je ressentais la paix. », « C'était silence dans la salle.

³⁴ L'activité s'inspirait simultanément d'un guide d'autosupervision dialogique (Gingras et Lacharité, 2019), des « Good Memories », tels qu'explorés par Denborough (2014, p. 137), des « niveaux d'intégration de la pleine conscience dans l'espace thérapeutique » (Élie *et al.*, 2019, p. 3) et d'une « guidance sur l'autocompassion » (Brink *et al.*, 2021, p. 77).

[rire] ». Cette femme semblait s'être appropriée l'analogie de la salle de cinéma et s'être immergée dans la visualisation, tandis que l'aspect contemplatif avait possiblement créé un espace sécurisant pour elle. Pour sa part, Carmen a nommé ses qualités personnelles, avant de rire à son tour : « Moi je suis active, je suis gentille, disponible et puis batailleuse. Pis j'aime ça quand même défendre une cause, défendre quelqu'un. Bien que je le fasse de façon moins téméraire qu'avant, j'ai appris un peu. »

Lors de la même activité, à la question *Quels effets ça a de considérer ses bons coups, ses forces, ses qualités... dans le corps, sur l'état d'esprit ?*, Carmen a noté que ça « l'énergis[ait] un peu pour continuer ».

Hélène partageait cet avis :

C'est comme des sentiments positifs sur soi. Ce qui fait que ça rehausse un petit peu notre estime de soi. Ce qui fait que ça nous ramène dans nos valeurs aussi [...] et puis dans l'accomplissement qu'on veut faire et puis aller moins dans les choses négatives [...] c'est un renforcement de bonnes choses [...] plutôt que d'entretenir des choses tristes ou comme l'échec ou des affaires comme ça. De soulever des choses qui ont fait du bien ou qui ont une portée positive, justement ça énergise. Ça permet un peu de switcher d'humeur.

En plus de la détente perceptible du groupe (rires, débit ralenti), les femmes nommaient un changement apprécié quant à leur ressenti physique et émotionnel (énergie, humeur). Connecter avec un « bon coup » avait peut-être permis à Hélène d'identifier un moment d'exception (bien qu'il ne soit pas verbalisé dans le groupe), ce qui ouvrait vers une histoire alternative à celle de l'« échec », par exemple. Carmen reconnaissait des changements chez elles, liés à son bagage de vie (« être moins téméraire »), ce qui mettait l'accent sur le fait de pouvoir apprendre de ses épreuves et d'être autrice de sa vie. Hélène notait en outre que la remémoration permettait de « retrouver », de « réidentifier » ses valeurs occultées par les « circonstances de la vie » ou « ce qu'on se dit »; « de se redonner une importance ». Elle semblait ainsi avoir pu prendre ses distances par rapport aux histoires des problèmes ou à l'autocritique, pour se reconnecter un peu avec qui elle était.

Carmen mentionnait que l'exercice *Moment de fierté* permettait de vivre ses valeurs. Selon Hélène, les pensées étaient davantage tournées vers ce qu'on souhaitait accomplir et « moins portées vers la dévalorisation de soi ». Les femmes identifiaient ainsi des « états intentionnels » (qualités, valeurs personnelles), un concept de White (2009) qui repose sur celui d'« initiative personnelle » (*agentivité*). À la différence de la conception « d'un "soi" comme essence qui serait au centre de l'identité personnelle » (p. 108) et déterminerait ses manifestations, l'accent y est mis sur les valeurs et les intentions qui guident les actions, à la manière des motivations intrinsèques (pour employer un autre vocable). Dans les partages,

il semblait y avoir un cercle vertueux entre exploration d'un « bon coup », identification d'états intentionnels, valorisation identitaire et agentivité; j'y reviendrai dans un instant. Le caractère expérientiel de l'activité (à la fois cognitif et somatique) permettait de réactualiser cette source de fierté pour laisser une empreinte tangible en soi, où les femmes pourraient éventuellement puiser.

Par contre, Huguette n'avait pas trouvé de moment de fierté, et j'ai utilisé des exemples des locataires, précédemment partagés de manière informelle, pour parler de ces situations en termes de petits gestes du quotidien où se manifestent nos qualités (p. ex. veiller sur son environnement en remplaçant une poubelle devant l'immeuble). Elle a alors semblé mieux comprendre l'objet de l'activité. À un autre atelier, elle avait dit que la méditation, ça ne marchait pas avec elle : « Ça tourne trop dans ma tête quand c'est trop calme [...]. À chaque fois que j'essaie de méditer, c'est ça que ça fait. » Peut-être que la présence attentive (ou cette forme spécifique) n'était tout simplement pas un bon tremplin pour accéder à ses souvenirs. Par ailleurs, Ghislaine a redit qu'elle avait de « beaux souvenirs », mais je n'avais pas l'impression qu'elle avait connecté avec un moment précis, malgré son ressenti apaisant. À travers le retour avec moi, un peu comme si son expérience passait à travers un entonnoir, son « bon coup » s'est précisé : « c'est sûr que j'ai fait plaisir à une personne », « je suis une personne qui aime travailler », « ma patronne aussi était contente », « j'ai toujours donné le plus de moi-même », « il [mon patron] le savait pas, mais il avait pas le choix de le croire ! » Son enthousiasme a déclenché les rires du groupe. Ainsi, l'animation du retour devait s'adapter à la manière dont l'activité avait été reçue par chacune, pour en tirer le meilleur parti.

J'ai clos le retour sur le processus en normalisant la difficulté à reconnaître ses qualités et en dosant mon auto-divulgateur. Mon esprit non plus ne me disait pas automatiquement : « Eh ! Marie-Eve, t'es ben extraordinaire ! », ce qui a fait rigoler le groupe. Ce dernier partageait mon vécu sur l'autocritique, « surtout la nuit », a ajouté Héléne. J'ai complété en disant que ces voix intérieures étaient liées à ce qu'on avait dit sur nous et à certaines injonctions sociales (narratifs internalisés). Carmen a apporté son soutien au groupe en mentionnant qu'il y avait « un lâcher-prise à faire ». Encore sur le ton de l'humour et délaissant toute posture d'expertise, je lui ai demandé comment faire :

L'acceptation du moment présent, de l'état où on en est. On fait avec ça. On ne peut pas revenir sur ce qui s'est passé. C'est très rare qu'on puisse. C'est fait. [rires d'Héléne] On en est là, puis on va construire quelque chose dans le moment présent pour l'avenir. Mais sans se projeter trop loin dans l'avenir. On limite ses attentes [...] il y a quelque chose que j'avais entendu, je vais peut-être pas bien l'exprimer, mais qu'un petit bonheur avait autant

d'importance physique et mentale qu'un gros truc. Donc à partir de ce moment-là, je me suis contentée beaucoup plus de ce que j'avais. Ça produit les mêmes effets. Et puis c'est plus reproductible que le gros truc qui t'arrive, la grosse chance qui bouleverse ta vie.

J'ai fait le lien entre ce partage et l'exercice sur les pensées (atelier n° 2), en mentionnant qu'avoir des pensées sur quelque chose qui nous rend fière peut faire réagir notre corps et notre cœur, comme si c'était présent. Cela a mis en valeur les savoirs de Carmen : « C'est un peu ce que je disais. »

Enfin, la discussion de groupe était portée par la pratique *narrative-contemplative* qui avait précédé : il subsistait de l'humour et de la légèreté malgré le sérieux du sujet, voire son aspect un peu psychoéducatif. Le thème de la fierté avait ouvert la discussion sur l'agentivité et les stratégies de Carmen pour amener du bonheur, « reproduire ça dans [s]a vie », plutôt que de dépendre uniquement de conditions extérieures. Hélène avait dit plus tôt que les circonstances de la vie pouvaient nous faire « tomber dans une sorte d'apathie ». À l'opposé, les représentations qui se dégageaient des propos de Carmen n'étaient pas du fatalisme ou de l'impuissance, mais plutôt une *posture d'appropriation*. La femme reconnaissait les difficultés passées en même temps que ses stratégies et capacités pour « construire quelque chose... ». Ces représentations de sa capacité d'agir ont été partagées avec le groupe, qui a pu ajouter ce « récit de mise en perspective de soi » (Laberge *et al.*, 2000, p. 33) à son répertoire d'histoires de résilience, pour se projeter un tant soit peu dans l'avenir et prendre son « envol ». Je laisse ici au groupe le dernier mot :

Carmen : Ben, aller un peu plus loin...

Gabrielle : C'est ça plus haut...

Carmen : Plus haut, plus haut, plus haut...

Gabrielle : C'est ça, plus de connaissances, plus s'envoler vers la réussite, la prospérité, à tous égards, dans tous les domaines... de connaissance.

Benoîte : De connaissance, justement. Moi, mon but dans vie, c'est toujours me coucher moins niaiseuse le soir [...] « Un peu plus haut, un peu plus loin », comme la chanson de Jean-Pierre Ferland.

Gabrielle : On se couche toujours un peu moins niaiseuses.

Carmen : La liberté...

Benoîte : L'éveil de la nature, le printemps qui s'en vient, les oiseaux.

CHAPITRE 6

DISCUSSION

Durant le projet, j'ai senti que les participantes me recevaient *chez elles*. Après un vécu d'itinérance, c'est maintenant elles qui détenaient les clés. Comme toute invitée, il me fallait découvrir les règles de la maison. Mon précédent processus d'analyse vous en a montré un aperçu.

En effet, dans le contexte de la salle communautaire d'un OSBL d'habitation, les participantes au projet *L'Envolée*, avec chacune leurs forces et leur vécu singulier — teinté par l'exclusion sociale, l'âgisme et l'itinérance —, ont fait preuve d'agentivité à travers leurs stratégies de prise de contact et leur manière de *resignifier* les normes du groupe. Elles ont aussi fait preuve d'initiative pour créer du lien entre elles. Par ailleurs, l'intervention leur a offert un espace de proximité relationnelle et affective pour réactualiser des liens qui avaient été valorisants pour leur identité, alors qu'elles trouvaient une valorisation personnelle au sein du groupe. En outre, le pouvoir et la sollicitude y circulaient, ce qui créait des zones de turbulence, tout en instaurant des relations de réciprocité dynamiques. Enfin, l'auto-divulgation délibérée de ma part a accentué cette proximité dans le cadre d'une relation d'accompagnement basée sur la mutualité. En ce qui a trait aux contributions des approches, le paradoxe de *ne pas vouloir se raconter avec une approche narrative*, a été le déclencheur de toute une série d'adaptations aux réponses des femmes. La cocréation de nos moyens narratifs a ouvert sur une exploration indirecte des significations autour des forces et des moments de fierté des participantes, ce qui a donné lieu « à un renforcement positif pour la personne plutôt que de la casser dans un truc », d'après Hélène.

Je vous présenterai à présent quelques réflexions nées de l'analyse des résultats, mon but étant d'interpréter plus en détail certaines dimensions de mes observations, en lien avec les objectifs et les approches d'intervention. Premièrement, approfondissant le concept d'*autonomie relationnelle* à travers mes constats sur la fréquentation du projet, je discuterai du fait que *l'exclusion choisie* constitue parfois une manifestation d'agentivité. Puis, je débordrai du contexte du groupe pour aborder le *care* sous sa dimension collective et critique, en mettant l'accent sur le fait que les femmes considérées comme « vulnérables » contribuent à améliorer notre société, en restaurant des liens sociaux réparateurs. Deuxièmement, dans la continuité de ma réflexion sur l'auto-divulgation, je relaterai une expérience en périphérie de l'intervention, où la présence attentive en tant que savoir-être a nourri mon processus de réflexivité professionnelle. Dans la lignée de ce récit de pratique, où la présence attentive apparaît

davantage comme une posture qu'une méthode, je vous présenterai comment j'ai déconstruit une certaine conception de l'approche narrative pour en retenir une philosophie d'intervention. Troisièmement, je reviendrai à nouveau sur l'activité *Moment de fierté*, de façon à déplier d'autres implications de la complémentarité des approches pour la pratique clinique, en termes de savoir dialogique.

6.1 Autonomie relationnelle

6.1.1 Et si l'auto-exclusion était signe d'agentivité ?

Les femmes se sont approprié les espaces informels et le groupe ouvert, faisant preuve d'agentivité pour déterminer la manière dont elles souhaitaient fréquenter le projet. À travers leur exclusion sociale choisie, elles ont reflété différents degrés d'autonomie relationnelle (Garrau, 2021). Leurs choix étaient liés à leurs besoins ponctuels, mais aussi à l'interférence entre un vécu vulnérabilisant et un contexte communautaire tendu sous certains aspects. S'engager dans une intervention de groupe, compte tenu du voisinage, du commérage, du vandalisme, pouvait être stressant, vulnérabilisant ou démobilisant. Comme intervenante, j'étais de passage depuis peu, mais les locataires, elles, devaient évaluer les « conséquences » de leur participation et de l'expression de soi, dans un milieu dont elles avaient une connaissance fine pour la plupart et où elles resteraient peut-être le restant de leur vie.

Autrement dit se posait l'enjeu des dimensions sociales de l'habitat. « Habiter », c'est être en relation (économique, de proximité, de territoire) et jouir d'un lieu de protection, de solitude et d'isolement. À la manière des « coulisses » (Goffman, 1973), le logement offre un espace de répit pour faire tomber les masques sociaux et se reconstruire entre les relations sociales. Comme on le fait toutes, choisir parfois le lien, parfois la protection, constitue en soi une manifestation d'agentivité ou d'autonomie relationnelle. D'un point de vue conceptuel, contrairement à une *autonomie* qui sous-entend un sujet indépendant, désincarné, basant sa conduite sur sa raison et sa volonté seules, l'*autonomie relationnelle* est « compatible avec l'idée que la subjectivité se constitue dans le cadre de relations interpersonnelles et de rapports sociaux » (Garrau, 2021, p. 12). Il s'agit d'un savoir-faire complexe, impliquant des habiletés de *découverte*, de *définition* et de *direction de soi*, lesquelles se développent au fil de la socialisation. Les occasions d'interactions offertes par des *espaces informels*, aussi insignifiantes qu'elles puissent paraître, ont permis de s'exercer à cette autonomie. D'autre part, les femmes ont pu « se protéger » dans le groupe ouvert, où elles pouvaient aller, venir et ne plus revenir. Rappelons que le *disempowerment* constitue un des effets majeurs de l'itinérance et de la pauvreté (cf. 1.2.3). Des femmes confrontées à l'itinérance ont

ainsi raconté avoir vécu une perte d'autonomie et de contrôle dans les services, qui les empêchait de prendre soin de leur sécurité émotionnelle (Bullen, 2023 ; Paradis *et al.*, 2011). À l'inverse, dans le projet, les dispositifs choisis ont laissé une certaine marge de manœuvre aux femmes, pour qu'elles exercent du contrôle, tout en développant leur agentivité.

Dans un autre ordre d'idées, l'agentivité des femmes s'exprimait aussi à travers le non-recours à certaines activités sociocommunautaires pour les aîné.e.s, éloignées de leurs préférences. Le non-recours correspond « à toute personne qui – en tout état de cause – ne bénéficie pas d'une offre publique, de droits et de services, à laquelle elle pourrait prétendre » (Warin, 2010). Les propos d'Hélène et de Pauline à ce sujet renvoyaient écho à la *justice occupationnelle*, c'est-à-dire au droit pour toute personne de prendre part à des occupations « ayant du sens, et qui contribuent de façon positive à son propre bien-être et au bien-être de sa communauté » (WFOT, 2019, p. 1). De plus, ils étaient en phase avec « [p]lusieurs études [qui] ont montré que les contextes intergénérationnels augmentent les émotions positives, l'estime de soi et la satisfaction de vie » (Van der Linden et Juillerat, 2014, p. 164). En somme, les participantes ne voulaient pas restreindre leurs activités en fonction de leur âge : elles souhaitaient que les projets soient *signifiants* pour elles, en fonction de leurs centres d'intérêt et de leurs aspirations propres. Elles exprimaient par ailleurs le besoin d'être en relation avec des gens de diverses catégories socioéconomiques, voire de contribuer à leur communauté ; bref, d'être *socialement incluses*.

6.1.2 Les femmes âgées : vulnérables ou fortes ?

Le *care* (cf. 2.2.3) peut être envisagé de manière sociétale et critique, comme « une activité générique qui comprend tout ce que nous faisons pour maintenir, perpétuer et réparer notre “monde” » (Fisher et Tronto, 1991, p. 40, cité dans Tronto, 2008, p. 244). Ce travail du *care* pour « soigner » la collectivité ou la société est apparu de manière saillante à travers des manifestations des femmes (en paroles et en gestes, dans le groupe et au-dehors) qui révélaient des sujets exerçant leurs forces pour soutenir autrui. Les partages des participantes évoquaient des événements, petits ou grands, qui les avaient rendues fières ou des aspirations, comme celle de soulager la souffrance sociale d'autres personnes confrontées à l'itinérance. Ces histoires de contributions sociales constituaient du même souffle des *histoires d'exception*.

S'appuyant sur White et Epston (2003) et l'interactionnisme symbolique, Shennan (2021 [document non paginé]) souligne que ces moments uniques (*unique outcomes*) réfèrent aux « aspects de l'expérience vécue qui se situent en dehors de l'histoire dominante ». Pour Goffman (1968), ils constituent des facettes

singulières d'une personne, occultées quand on l'identifie à une catégorie sociale. En effet, on entend rarement parler de la manière dont les femmes dites vulnérables retissent des liens sociaux et contribuent à réparer notre monde, telles des actrices sociales à part entière. Les histoires dominantes ont plutôt tendance à réduire le groupe social des « femmes âgées vulnérables » à des bénéficiaires ou prestataires de l'aide d'autrui. Comme chercheuse et intervenante, entendre les problèmes sociaux qui traversent les histoires d'un groupe, sans plaquer les discours d'expertise sur les histoires subjectives et singulières des personnes, est un exercice délicat. Le projet a pu faire en sorte que la parole et les savoirs de cette communauté soient davantage perçus et entendus (cf. 2.1). En fin de compte, les histoires alternatives semblent être la norme plutôt que l'exception.

6.2 Mise en miroir de la posture d'intervention

6.2.1 La présence attentive au service de la réflexivité professionnelle

J'ai traité précédemment des apports de l'auto-divulgation délibérée pour favoriser une alliance thérapeutique basée sur la mutualité, mais la proximité induite par cette pratique pouvait aussi avoir un revers, si je n'étais pas en mesure de combler la curiosité que j'avais moi-même suscitée, par exemple lorsqu'une participante m'a questionnée sur mon enfance. Sur le moment, cela a généré de l'inconfort. En supervision individuelle, j'ai mené une démarche réflexive autour de ce que j'étais à l'aise de dire et de ce qui était utile à la relation d'accompagnement, pour l'autre.

Dans un cours de maîtrise intitulé *Séminaire d'intervention*, j'ai perçu ce type d'événement de manière plus expérientielle, sous l'angle de la résonance (Elkaïm, 2009). En observant mon expérience interne alors que j'écoutais le groupe formé de mes collègues de classe, qui me faisaient des suggestions pour mon projet, j'ai eu l'impression d'être « habitée » par les femmes auprès desquelles j'intervenais. Plus concrètement, je percevais en moi (physiquement, cognitivement) la réticence à se raconter ou la difficulté à entendre des paroles valorisantes sur son identité. Cette dernière expérience rappelle la *capacité négative* selon la théorie de Bion (1974) : « la possibilité de me mettre comme en suspens, pour me laisser *utiliser* au sens de Donald Woods Winnicott [...], ou tout du moins pour prêter à l'autre, ou au groupe, mon appareil psychique » (Blanchard-Laville, 2013, p. 66). En tant qu'intervenante, j'avais modélisé certaines conduites auprès des participantes; tandis que le groupe avait simultanément investi mon intériorité. Ce vécu de « dépersonnalisation », pour reprendre le terme de l'autrice, ne débordait

habituellement pas hors de l'espace de l'intervention, mais le séminaire de groupe avec mes collègues de classe l'avait ravivé et conscientisé. Ce vécu n'était pas envahissant non plus, parce qu'abordé à partir d'une conscience réflexive.

Rappelons que, selon certaines acceptions, le *mindfulness* renvoie à une métaconscience, c'est-à-dire à une conscience exacerbée des processus de la conscience (cf. 3.2.2). La présence attentive comme posture d'intervention venait soutenir la pratique réflexive en me permettant de garder une distance relative à l'égard des jugements et des idées qui surgissaient en lien avec les ateliers. D'ailleurs, cette *capacité négative* apparaît assez proche de la suspension du jugement ou de l'observation des pensées, en présence attentive, si l'on en croit cet autre aspect de la conception de Bion : « la capacité de laisser la pensée ouverte, non saturée, en réduisant ainsi sa rigidité et les idéalizations qui l'accompagnent » (Neri, 2007, p. 109). En amont de l'intervention, j'avais posé l'hypothèse que la pratique de la présence attentive peut contribuer au savoir-être professionnel, à la qualité de la relation thérapeutique et ainsi au processus de valorisation identitaire des personnes. Finalement, elle s'avérait aidante, sur le plan clinique, pour me montrer disponible à l'expérience d'autrui tout en conscientisant mes expériences intérieures, les résonances du groupe, voire la souffrance que j'aurais pu internaliser à mon insu. Cette stabilité attentionnelle équilibrée pouvait venir contrebalancer l'empathie ressentie pour les femmes, de façon à favoriser mon bien-être psychologique comme professionnelle (voir Epstein, 2017). En outre, le processus de valorisation identitaire ne se déroulait pas à sens unique. L'expérience de dépersonnalisation précédemment décrite rencontrait ma conception d'un *soi* interdépendant : je façonnais le groupe alors que le groupe me façonnait.

6.2.2 L'approche narrative : méthode ou posture d'intervention ?

Dans un récit de pratique, j'ai relaté le 1^{er} atelier : les demandes exprimées en amont par les locataires, les interactions entre le groupe et moi, la réponse des femmes à mes propositions d'activités narratives, ma réflexivité *dans l'action* pour trouver des adaptations et tenter de comprendre la situation. La prise en compte de ces éléments m'a amenée à défaire mon plan d'activités initial. Selon certaines conceptions, la créativité vient après la maîtrise d'un langage (théorique, pratique), mais le terrain d'intervention m'a conduite ailleurs que dans les sentiers battus, ce qui était plutôt insécurisant. En même temps, la posture *d'humilité narrative* pouvait m'être d'un certain secours, soit « le sentiment d'humilité envers ce que nous ne connaissons pas : le visage de l'Autre, le visage que nous ne pouvons connaître, mais dont nous sommes responsables » [Traduction libre] (DasGupta, 2008, p. 980). Le praticien narratif n'a pas à comprendre ni à

maîtriser complètement l'histoire d'autrui. Paradoxalement, cela ne serait-il pas une entreprise totalisante pour le *soi* ? La posture d'humilité, qui reconnaît le savoir partiel sur autrui en tant que sujet, prime sur les compétences narratives, selon DasGupta. Ainsi, je devais laisser tomber le *patron*, c'est-à-dire le gabarit de l'outil narratif et l'autorité qui venait avec, pour me montrer réceptive et créative. L'approche ne dépendait d'ailleurs pas de l'utilisation protocolaire d'outils : « Il n'a jamais été question pour eux [White et Epston] de figer un corpus ou un modèle. Tout au contraire, c'est une discipline vivante » (Mengelle *et al.*, 2021, p. 22). La cocréation de moyens narratifs s'est donc articulée autour de l'exploration dialogique du sens pour mettre en lumière les forces et les moments de fierté des participantes, de façon à ce qu'elles se perçoivent autrement et reconnaissent leur valeur positive comme personne.

Dans le cadre du projet, l'oralité (la parole et l'écoute) serait la voie à privilégier, même si, dans ma propre expérience, l'écriture ou le dessin étaient davantage associés à l'expression de soi dans le respect de son intimité. Autrement dit, l'approche narrative use d'une « analogie textuelle » (White *et al.*, 2003, p. 9) que je ne devais pas prendre au pied de la lettre. C'est la *narration de soi* qui importait, non pas l'expression à travers tel ou tel médium. Je repère d'ailleurs ici une déconstruction de la hiérarchisation entre les savoirs. J'ai dû délaisser un regard valorisant la culture de l'écrit pour prêter l'oreille à la culture de l'oral, ce qui n'était pas rien, avec mon bagage en littérature. Ce changement s'avérait plus inclusif et conforme à l'esprit de l'approche narrative, qui, dans la lignée de Foucault, remet en question la hiérarchisation des savoirs et la préséance accordée aux traditions écrites et oculo-centristes, comme le soulignent White et Epston (2003). Dans un autre groupe, avec des enjeux d'audition ou de compréhension orale, par exemple, cela aurait été bien sûr différent. En somme, je défaisais une conception livresque de l'approche narrative, comme méthode et amalgame théorique, pour revêtir une philosophie d'intervention ainsi qu'une posture de *curiosité bienveillante* et de *non-savoir*, apparentée aux attitudes mises de l'avant en présence attentive.

6.3 Entre présence et narrativité : un espace dialogique pour le *soi*

Mon hypothèse de départ était la suivante : puisque, dans les deux approches, le travail de désidentification permet de changer la relation à l'objet de la souffrance, dans ce cas-ci l'identité personnelle, chacune pourrait agir en complémentarité pour transformer des narratifs stigmatisants internalisés par les femmes. Dans l'activité (*Moment de fierté*), développée pour l'atelier numéro 5, j'ai pu observer comment cet alliage pouvait opérer, alors que les participantes revisitaient intérieurement, puis à travers le partage de groupe, un de leurs souvenirs, et ce, dans une activité qui mêlait de manière souple

la narrativité et la présence attentive. Le fait d'explorer la fierté, plutôt qu'une difficulté, par exemple, créait un espace sécurisant pour le *soi*, puisque la « reconnaissance de sa valeur » (Gingras et Lacharité, 2019, p. 167) était donnée à l'avance.

En plus du caractère immersif de l'activité, l'exploration était facilitée par le *processus de désidentification* (cf. 3.3) alors que les femmes revivaient leur vécu comme les observatrices d'un film, avec des questions comme : « Prenez le temps de percevoir la scène comme si elle était projetée sur un écran... est-ce qu'il y a des sons, des sensations, des odeurs qui y sont associées ? » Ce processus de mise à distance du *soi* s'inscrivait aussi dans la forme dialogique de l'activité : intérieurement, un dialogue se déployait entre le *soi-revisité* et le *soi actuel*, en relation plutôt qu'identifiés l'un à l'autre. Autrement dit, la prise de perspective rendait possible la relation à soi et, ce faisant, la réécriture de soi, ce qui rappelle le processus d'externalisation cher à l'approche narrative. Ce dialogue intérieur se déployait aussi entre le *soi-revisité* et les personnes présentes dans les souvenirs personnels, avec des énoncés, tels que : « Soyez attentives aux contextes, aux circonstances... aux personnes qui jouent un rôle dans ce souvenir...; soyez attentives à ce qui a été vécu... aux conséquences positives pour vous et les autres ». Au fond, le « bon coup » était un *souvenir interpersonnel*, ce qui pointait vers une vision moins individualiste de l'identité. Enfin, un « savoir dialogique » (Gingras et Lacharité, 2019, p. 168) se construisait pendant le retour en groupe sur le processus.

Toutefois, les participantes étaient au nombre de quatre, et toutes ne parlaient pas autant et ne semblaient pas sensibles aux mêmes dimensions de l'exercice. Ne connaissant pas bien les participantes, il m'est difficile de tirer des explications, mais il semble que les habiletés de « mentalisation » aient pu varier au sein du groupe, soit « la possibilité de se donner de l'espace pour s'observer soi et l'autre et pouvoir prendre conscience de la nature distincte de l'expérience en s'inspirant de [son] ressenti » (Devault, 2018, p. 17). Proche de la pratique réflexive, cette habileté sollicite aussi la sphère émotionnelle. Un exercice comme celui-là, impliquant la visualisation, l'introspection, le fait de cerner et de communiquer des expériences, aurait peut-être demandé plus d'accompagnement pour certaines, ce qui pointe vers une limite de l'intégration de la présence attentive à l'approche narrative, dans un groupe hétérogène et changeant. Par ailleurs, se rappeler un « bon coup » récent et encore vif aurait facilité les choses pour les participantes, tandis qu'inviter les participantes à choisir une situation qu'elles se sentaient

capables d'aborder avec leurs ressources du moment avait pu susciter une forme d'appréhension ou de réticence. Aussi, il pouvait être difficile de laisser émerger un « bon coup » lors d'une intervention aussi brève, compte tenu de tout un vécu d'oppression.

En somme, avec des femmes ayant été confrontées à l'itinérance, dans un contexte de groupe ouvert au sein d'un immeuble de logements permanents, la présence attentive et l'approche narrative semblent avoir agi en complémentarité pour que les femmes *entrent en relation avec des narratifs valorisants internalisés*. La déconstruction des narratifs stigmatisants s'est donc faite indirectement, en dirigeant son attention vers ce qui est « positif » et procure un certain bien-être (scènes de la vie, sensations agréables, sentiment d'apaisement, de plaisir, de connexion), de manière à relâcher l'emprise des problèmes sur les femmes.

CONCLUSION

Mon projet visait à explorer comment, dans le cadre d'une modalité de groupe, l'approche narrative et la présence attentive pouvaient contribuer à la valorisation identitaire de femmes de 50 ans et plus ayant été confrontées à l'itinérance. Ainsi, il poursuivait deux objectifs spécifiques pour les participantes : développer leur agentivité et renforcer les liens sociaux.

À la lumière de l'expérience d'intervention, je mesure les relations étroites entre l'agentivité et le renforcement des liens sociaux, puisque cette dernière se développe en contexte, à travers les interactions sociales. Par ailleurs, les habiletés qui sous-tendent l'*autonomie relationnelle* (découverte, définition et direction de soi) sont liées à l'*identité sociale* : cette autonomie va de pair avec la définition de son identité auprès d'autrui et avec le fait d'adopter des conduites congruentes avec les conceptions de soi, ce qui s'avère plus ou moins possible, selon les situations de vulnérabilités problématiques où chacune se trouve.

Si le développement de l'autonomie relationnelle est le fruit de la socialisation, créer et renforcer des liens sociaux constituent aussi une des manifestations de cette autonomie. Durant le projet, le renforcement des liens pouvait passer par des rapprochements relationnels, mais aussi par une renégociation du pouvoir, voire par une fragilisation momentanée des liens. *Nous* inscrire dans une forme de sororité offrait un espace sécuritaire pour expérimenter et renforcer ces liens mobiles en situation et négocier nos identités à travers des interactions réciproques. Vous l'aurez compris, mon identité s'est aussi reconstruite au fil de ce processus de socialisation personnelle et professionnelle. Autrement dit, le groupe a constitué pour moi un *autrui significatif*.

Par ce projet, j'ai aussi souhaité dépasser les oppositions traversant les pratiques d'intervention actuelles, mon portrait des pratiques m'ayant révélé des registres de tension, tels que les modalités individuelles (prédominantes) par opposition aux modalités de groupe, ou les finalités d'autonomisation par opposition aux visées thérapeutiques. Comme ces dichotomies limitaient, selon moi, la portée d'une intervention ayant pour but la valorisation identitaire, où s'entremêlent les processus de socialisation, d'autonomisation et de « réparation » de soi, j'ai voulu explorer un modèle d'intervention moins conventionnel. Les savoirs qui ont émergé de l'expérience révèlent la richesse clinique liée au fait d'intégrer la présence attentive à l'approche narrative.

Pour conclure, ma réflexion sur l'auto-exclusion, dans un contexte où les femmes ont utilisé leurs stratégies relationnelles pour juger du niveau de participation souhaité ; sur le non-recours à des activités pour les personnes âgées, jugées peu gratifiantes par elles et contribuant, sous un certain angle, à leur exclusion sociale ; ainsi que sur l'importance accordée par les femmes au fait de contribuer à la vie des autres et à la société, pointe vers des pistes sur les services à mettre en place pour contribuer à la valorisation identitaire de ce groupe. Par exemple, il peut s'agir de mettre de l'avant l'agentivité des personnes dans la conception des services, de favoriser les programmes qui créent du lien entre ces citoyennes et la communauté, ou de donner aux femmes âgées des occasions de s'engager pour la collectivité, au lieu d'en faire des *objets de soin*. Ainsi, au croisement du vieillissement et de l'itinérance au féminin, on ne trouve pas seulement la vulnérabilité ; on découvre surtout l'agentivité et la conscience des forces, sur lesquelles se baser pour cocréer l'intervention.

ANNEXE A
MATÉRIEL DE RECRUTEMENT

GRATUIT

OUVERT AUX LOCATAIRES DE BRIN D'ELLES

ATELIERS DE GROUPE

**Vous souhaitez partager votre vécu
et vous soutenir mutuellement ?**

 Vous êtes invitée à apprendre
comment reconnaître
davantage vos forces
par des partages,
des activités créatives
et la respiration

RENCONTRE D'INFORMATION :
JEUDI 13 FÉVRIER À 9H30
SALLE COMMUNAUTAIRE DU PROJET VILLERAY
5831, RUE VILLERAY

DÉJEÛNER OFFERT 

INSCRIVEZ-VOUS :
CONSUELO CARRANZA
514 844-2322
CCARRANZA@FOHM.ORG

Montréal, le 3 février 2025

AUX LOCATAIRES DE *BRIN D'ELLES*

OBJET : INVITATION À PARTICIPER À DES ATELIERS DE GROUPE, HIVER/PRINTEMPS

Bonjour,

Je m'appelle Marie-Eve. J'étudie en travail social à l'Université du Québec à Montréal (UQAM). Dans le cadre de mon projet d'études, j'organise des **ateliers de groupe** les jeudis matin à partir du 20 février à 10h, à la salle communautaire du projet Villeray. Ces ateliers gratuits sont ouverts à toutes les locataires de *Brin d'Elles* (projets Villeray, Saint-Michel et Saint-Laurent), **âgées d'environ 50 ans et plus**.

Le but des ateliers est de partager son vécu et de se soutenir mutuellement. À travers des moments d'échange avec d'autres femmes qui ont de riches expériences de vie, à partir d'activités créatives ludiques et d'exercices de conscience du corps accessibles, vous pourriez trouver de nouvelles façons de raconter l'histoire de votre vie à partir de vos forces et d'apprécier qui vous êtes.

Même si on n'en parle pas énormément dans la société, beaucoup de femmes plus âgées ont eu des difficultés à se loger. Vivre ce genre d'expérience, ça peut avoir des effets : *comment je me vois, comment je vois l'histoire de ma vie, comment je vois ma place avec les autres et dans la société ?* Pour cette raison, l'intervention explore la reconstruction de l'identité personnelle.

Ça pique votre curiosité ? **Inscrivez-vous à la RENCONTRE D'INFORMATION** en donnant votre nom à Consuelo : 514 844-2322, ccarranza@fohm.org *Billets de métro offerts aux locataires des projets Saint-Michel et Saint-Laurent.

👉 **Rencontre d'information** 👉

Jeudi 13 février à 9h30, salle communautaire du projet Villeray

3831, rue Villeray

DÉJEÛNER OFFERT

Au plaisir de vous rencontrer !

GRATUIT

ATELIERS DE GROUPE
OUVERTS AUX LOCATAIRES DE BRIN D'ELLES

PROJET L'ENVOLÉE

RECONNAÎTRE
NOS FORCES
PAR DES PARTAGES
ET LA MÉDITATION

Prochaines dates :

Jeudi 13 mars, 10h30-12h30

Jeudi 20 mars, 10h30-12h30

Jeudi 27 mars, 10h30-12h30

(Jeudi 3 avril, 10h30-12h30)

DÉJEÛNER OFFERT
DE 10H À 10H30
SALLE COMMUNAUTAIRE



SANS INSCRIPTION

INFO :

MARIE-EVE, ÉTUDIANTE À L'UQAM

514

ANNEXE B

CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE ET AVIS FINAL DE CONFORMITÉ



No. de certificat : 2025-7352
Date : 2025-02-09

CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE

Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPE FSH) a examiné le projet de recherche suivant et le juge conforme aux pratiques habituelles ainsi qu'aux normes établies par la *Politique No 54 sur l'éthique de la recherche avec des êtres humains* (avril 2020) de l'UQAM.

Titre du projet : Les contributions de la thérapie narrative et de la présence attentive dans la (re)construction identitaire de femmes de 50 ans et plus ayant été confrontées à l'itinérance

Nom de l'étudiant : Marie-Ève Desrochers-Hogue

Programme d'études : Maîtrise en travail social (mémoire d'intervention)

Direction(s) de recherche : Shawn-Renée Hordyk; Renaud Goyer

Modalités d'application

Toute modification au protocole de recherche en cours de même que tout événement ou renseignement pouvant affecter l'intégrité de la recherche doivent être communiqués rapidement au comité.

La suspension ou la cessation du protocole, temporaire ou définitive, doit être communiquée au comité dans les meilleurs délais.

Le présent certificat est valide pour une durée d'un an à partir de la date d'émission. Au terme de ce délai, un rapport d'avancement de projet doit être soumis au comité, en guise de rapport final si le projet est réalisé en moins d'un an, et en guise de rapport annuel pour le projet se poursuivant sur plus d'une année au plus tard un mois avant la date d'échéance (**2026-02-09**) de votre certificat. Dans ce dernier cas, le rapport annuel permettra au comité de se prononcer sur le renouvellement du certificat d'approbation éthique.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sophie Gilbert'.

Sophie Gilbert
Professeure, Département de psychologie
Présidente du CERPÉ FSH

AVIS FINAL DE CONFORMITÉ

Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPE FSH) a examiné le projet de recherche suivant et le juge conforme aux pratiques habituelles ainsi qu'aux normes établies par la *Politique No 54 sur l'éthique de la recherche avec des êtres humains* (avril 2020) de l'UQAM.

Titre du projet : Les contributions de la présence attentive et de l'approche narrative à la valorisation identitaire de femmes de 50 ans et plus ayant été confrontées à l'itinérance

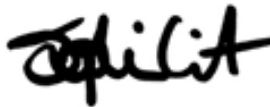
Nom de l'étudiant : Marie-Ève Desrochers-Hogue

Programme d'études : Maîtrise en travail social (mémoire d'intervention)

Direction(s) de recherche : Shawn-Renée Hordyk; Renaud Goyer

Merci de bien vouloir inclure une copie du présent document et de votre certificat d'approbation éthique en annexe de votre travail de recherche.

Les membres du CERPE FSH vous félicitent pour la réalisation de votre recherche et vous offrent leurs meilleurs vœux pour la suite de vos activités.



Sophie Gilbert
Professeure, Département de psychologie
Présidente du CERPE FSH

ANNEXE C
DOCUMENTATION NARRATIVE

Projet *L'Envolée*

20 février — 3 avril 2025

Montréal, 3 avril 2025

Bonjour,

Comme un pigeon voyageur, je suis venue vous livrer un message aujourd'hui. Ce message s'adresse aux femmes qui sont venues se joindre à notre envolée des dernières semaines, pour un ou plusieurs battements d'ailes.

Canards voyageurs, colibris émerveillés, inséparables dignes d'amour, goélands aimant suivre les bateaux... nous nous sommes reposées le long des rivières, avons admiré des arcs-en-ciel, avons survolé les fleuves, puis la mer. Notre présence et nos chants bienfaisants ont laissé des empreintes en nous.

Notre projet se termine maintenant, avec le retour des outardes et du printemps. Pour l'occasion, j'ai laissé dans la salle communautaire quelques-uns des *Brins de sagesse* recueillis chez Brin d'Elles/d'Ailes, en veillant à respecter votre intimité par rapport à vos histoires personnelles. J'espère que vous vous reconnaîtrez dans ces extraits picorés ici et là.

J'aurai le privilège d'écouter le reste de vos partages pour ma recherche. Je suis aux petits oiseaux d'avoir pu bénéficier de votre accueil et de vos enseignements dans le cadre de mon projet d'intervention. Je vous remercie aussi de votre précieuse contribution à l'enrichissement des connaissances scientifiques.

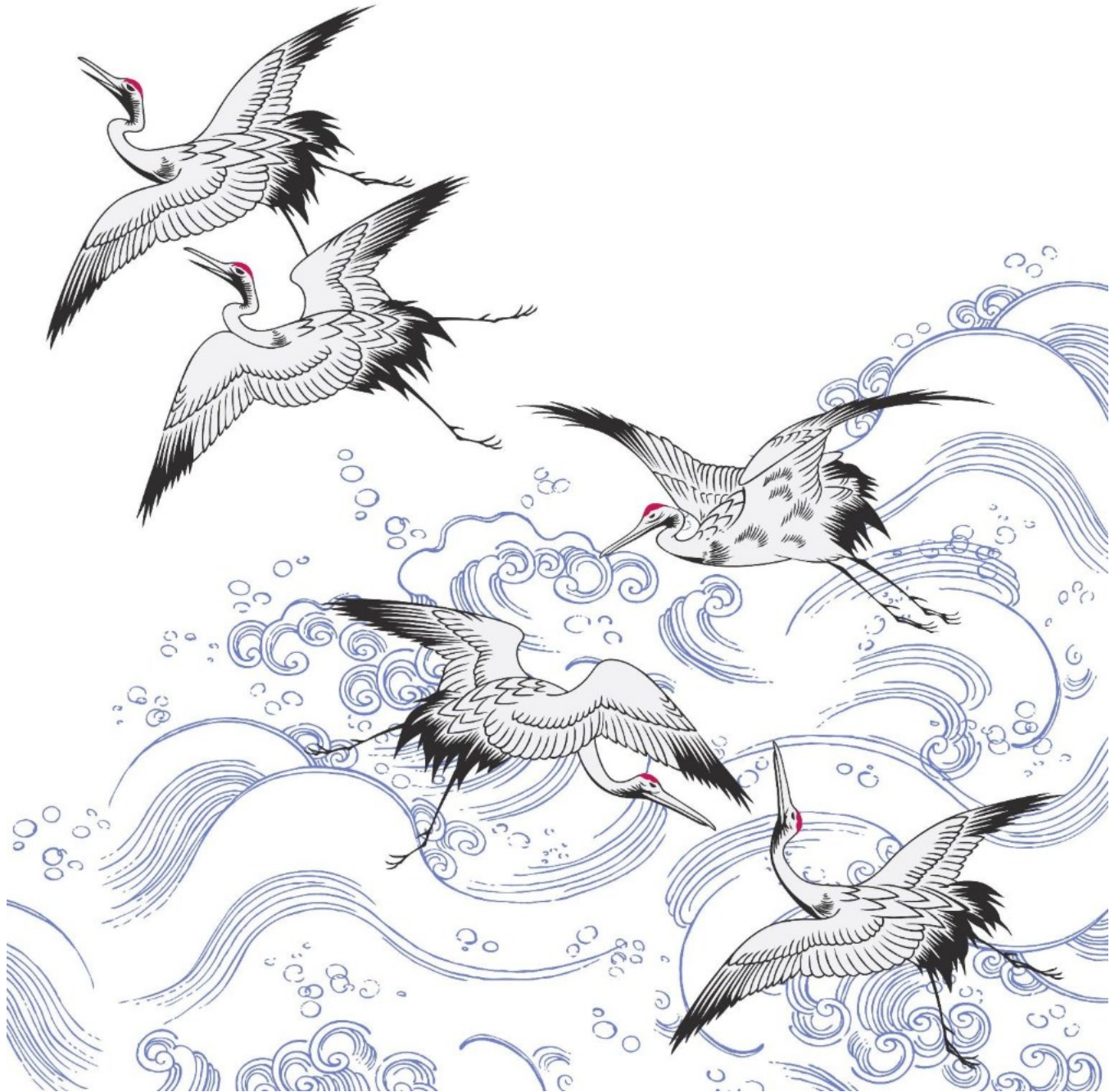
Si vous voulez recevoir une copie informatisée de mon mémoire de recherche quand il sera publié ou une copie informatisée de vos *Brins de sagesse*, vous pouvez m'écrire à cette adresse, dès maintenant : desrochers-hogue.marie-eve@courrier.uqam.ca

Bonne migration à toutes et à chacune,

Marie-Eve, étudiante à la maîtrise en travail social à l'UQAM

BRINS DE SAGESSE

Projet *L'Envolée* — 20 février au 3 avril 2025



Trucs pratiques

Se concentrer sur sa respiration, ça aide à dormir.

On arrête de faire la vaisselle, les chaudrons sont dans le ciel.

Il y a toujours une solution pour toutes choses... Aie confiance, les choses vont s'arranger.

Des fois, la solution ne vient pas tout de suite. Faut laisser le temps des fois. Des fois c'est long.

On ne reste pas dans une maison en feu.

Quand je pense à une personne qui m'a blessée d'une certaine manière, j'essaie de mettre par-dessus une personne qui m'a vraiment fait du bien ou qui a été positive pour moi... C'est comme un cadeau, c'est comme une fleur... pour calmer un peu le jeu.

On peut se retirer, se protéger, s'en aller délicatement.

Un peu d'humour, ça enjolive.

Méditation

C'est comme quand t'es dans un rêve. Un rêve, tu choisis pas ce qui va se passer. La méditation, c'est comme un rêve, tu choisis pas où est-ce que tu t'en vas.

Des fois, juste le silence, tranquille.

Le fait d'être calme, d'observer ce qui se passe autour de moi... Quand on va sur le bord de l'eau, le bois, voir des chevreuils.

La paix se promenait partout... J'ai ressenti... je veux pas dire un vide parce que c'était plein.

Comment accepter le décalage entre ce qui est et ce qu'on voudrait que ce soit ?

Pouvoir respecter l'autre, c'est se respecter aussi... Tout le monde a sa place... L'écoute, c'est important.

Jardin secret

Ceux qui sont âgé.e.s qui ont vécu l'itinérance sont gêné.e.s d'avouer.

Tu vis l'itinérance à ta façon. J'aime ça être toute seule dans ma bulle.

Quand t'arrives plus loin en âge tu dis ouf, je devrais tu garder ça pour moi jusqu'à la fin ou je devrais en parler. Tu te poses 25 000 questions.

C'est sûr quand tu vieillis, y'a des choses que t'as pas le goût de parler... parce que c'est personnel... Je me suis libérée de beaucoup de choses, ça fait du bien, c'est plus nécessaire de parler.

Souhaits

Faut que je sorte de ma zone de confort, faut que je rencontre du monde.

J'aimerais retourner travailler.

J'haïrais pas ça avoir une p'tite maison.

Moi mon but, c'est toujours me coucher moins niaiseuse le soir.

Vieillesse

Je trouve ça un peu artificiel, un peu comme parkée un petit peu... ça me fait peur tous ces groupes avec 50 ans et plus... c'est pas attirant, on sait pas ce qui va se tourner là-bas.

Activités, personnes âgées... bon je suis une personne âgée, bon écoute franchement, ça rend vraiment plate la vie. T'es catégorisée, t'es mise dans une case, t'en sors pas... les gens ont tellement de préjugés.

Être en contact avec des générations différentes, c'est ça qui est intéressant.

Émerveillement

Je suis une maniaque d'arc-en-ciel... C'est grandiose... Ça pis les arbres. Moi je m'émerveille des oiseaux, des papillons.

C'est tellement merveilleux de regarder les personnes pis de voir leurs talents, leurs qualités, toutes les belles choses qu'il y a en elles.

Fierté

La fierté est multicolore. Elle est très grande. Elle est juste ben tempérée. C'est une créatrice.

Moi, c'est ma fierté d'encourager le monde.

Moi, c'est d'avoir trouvé un milieu de vie dans lequel je me suis épanouie. J'ai fait des choses qui m'épanouissaient... J'aimais les gens qu'il y avait là... des belles choses, on voit des belles choses, les gens sont toujours curieux et joyeux.

La fierté pour moi, c'est l'université de la vie... J'ai eu des bas, des hauts, des bas, des hauts... mais j'ai toujours été capable de me remonter... j'ai toujours passé entre tout, tout, tout, et ça fait la personne que je suis.

J'ai beaucoup de beaux souvenirs... C'est sûr que j'ai fait plaisir à mon patron. J'ai toujours donné le plus de moi-même. Il le savait pas, mais y'avait pas le choix de le croire !

Envolée

Aller un peu plus loin, toujours plus haut... Plus de connaissance, s'envoler vers la réussite, la prospérité à tous égards, dans tous les domaines... L'éveil de la nature, le printemps qui s'en vient...

L'envolée, mais venez pas voler... L'envolée de la télé.

L'envolée, c'est pas dans le passé... On s'envole, y'a un renouveau !

Constitutrices : les participantes du projet *L'Envolée*

BIBLIOGRAPHIE

- Agence de la santé publique du Canada. (2012, 25 juillet). *Introduction : Violence familiale et itinérance : Analyse documentaire* [recherche]. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/arretons-violence-familiale/ressources-prevention/violence-familiale/itinérance-analyse-documentaire/introduction.html>
- Baer, R., Crane, C., Miller, E. et Kuyken, W. (2019). Doing no harm in mindfulness-based programs : Conceptual issues and empirical findings. *Clinical Psychology Review*, 71, 101-114. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.01.001>
- Barthélémy, A. (2015). Le self dans l'ouvrage de Ricoeur Soi-même comme un autre. L'attestation de soi: certitude et fragilité du self. *Pensée plurielle*, 2(4). <https://doi.org/10.5840/symposion20152428>
- Bellot, C. (2018). *Rendre visible l'itinérance au féminin* [Rapport scientifique]. FQRSC. https://frq.gouv.qc.ca/app/uploads/2021/08/rapport_rendre_visible_litinerance_au_feminin.pdf
- Bergheul, S. (2015). *Regards croisés sur l'itinérance*. Presses de l'Université du Québec.
- Bion, W. R. (1974). *L'attention et l'interprétation: une approche scientifique de la compréhension intuitive en psychanalyse et dans les groupes*. Payot.
- Blanchard-Laville, C. (2013). Accompagnement clinique et capacité négative. *Cahiers de psychologie clinique*, 41(2). <https://doi.org/10.3917/cpc.041.0063>
- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19-39. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564813>
- Bodhi, B. (2016). *Pain Is My Built-in Buddha*. Lion's Roar. <https://www.lionsroar.com/built-in-buddha/>
- Bourgeois-Guérin, V., Grenier, A., Bourgeois-Guérin, É., Sussman, T. et Rothwell, D. (2020). « Vieillir dans la rue » : interprétations du temps par les aînés en situation d'itinérance. *Revue québécoise de psychologie*, 41(2). <https://doi.org/10.7202/1072288ar>
- Bourque, M., Grenier, K., Grenier, J. et Thibault, S. (2019). Le régime de citoyenneté et l'itinérance des femmes. Des parcours semés d'embûches. *Reflets*, 25(1). <https://doi.org/10.7202/1064671ar>
- Briere, J. (2013). Chapitre 11 : Mindfulness, Insight, and Trauma Therapy. Dans *Mindfulness and Psychotherapy* (2^e éd., p. 208-224). The Guilford Press.
- Brin d'Elles. (2015). *Règlements généraux*.
- Brin d'Elles. (2021). *Brin d'Elles : Bâtitrices de la cité* [Mémoire]. Office de consultation publique de Montréal. https://ocpm.qc.ca/sites/default/files/pdf/P112/8-5_brindelles.pdf
- Brin d'Elles. (2024). *Brin d'Elles : Rapport d'activités*.

- Brink, H. M. van den, Koster, F. et El Hammar-Vergnes, F. (2021). *Le défi de la compassion. Vivre avec coeur: un guide pratique pour cultiver compassion et pleine conscience au quotidien*. De Boek Supérieur.
- Brown, C. G. (2017). Ethics, Transparency, and Diversity in Mindfulness Programs. Dans L. M. Monteiro, J. F. Compson et F. Musten (dir.), *Practitioner's Guide to Ethics and Mindfulness-Based Interventions* (p. 45-85). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-64924-5_3
- Bullen, J. (2023). Chronic homelessness - what women's experiences can tell us. *Housing Studies*, 38(8), 1417-1435. <https://doi.org/10.1080/02673037.2021.1941791>
- Burns, V. (2018). Les personnes âgées en situation d'itinérance : des individus marginaux de longue date ? Dans *Les vieillissements sous la loupe : Entre mythes et réalités* (p. 95-103). Presses de l'Université Laval.
- Butler, J. (2016). *Rassemblement: pluralité, performativité et politique*. Fayard.
- Cabanas, E., Illouz, E. et Joly, F. (2018). *Happycratie: comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies : essai*. Premier parallèle.
- Chappaz, M. (2016, 29 mars). L'itinérance chez les personnes immigrantes de Montréal – Volet 3 : Les femmes issues de l'immigration - MMFIM. <https://mmfim.ca/litinerance-chez-les-personnes-immigrantes-de-montreal-volet-3-les-femmes-issues-de-limmigration/>
- Charlebois, É. et Hordyk, S.-R. (2022). *Bouger, échanger, décompresser: l'activité physique comme outil d'intervention sociale auprès des femmes en situation d'itinérance* [Mémoire de maîtrise, Université du Québec à Montréal]. <http://www.archipel.uqam.ca/15538/>
- Charpentier, M., Guberman, N. et Bilette, V. (2000). *Vieillir au pluriel: Perspectives sociales*. Les Presses de l'Université du Québec.
- Charpentier, M., Quéniart, A. et Lebreton, C. (2014). Regards féministes sur les vieillissements au féminin. Dans C. Hummel, I. Mallon et V. Caradec (dir.), *Vieillesse et vieillissements : Regards sociologiques* (p. 149-160). Presses universitaires de Rennes. <https://doi.org/10.4000/books.pur.68444>
- Charpentier, M. et Soulières, M. (2019). *Vieillir et vivre seul-e : récits d'expériences de personnes âgées qui habitent en solo* [Guide]. Chaire de recherche sur le vieillissement et la diversité citoyenne de l'UQAM.
- Charpentier, M., Soulières, M. et Kirouac, L. (2019). *Vieillir et vivre seul-e: comprendre la diversité des expériences pour mieux intervenir* [Rapport de recherche]. Chaire de recherche sur le vieillissement et la diversité citoyenne de l'UQAM. http://chairevieillissement.uqam.ca/fichier/document/VVS_RAPPORT_2019-01-25_MS_final.pdf
- Cooley, C. H. (1964). *Human nature and the social order*. Schocken Books.

- Corcuff, P. (2005). De la thématique du « lien social » à l'expérience de la compassion : variété des liaisons et des déliaisons sociales. *Pensée plurielle*, 9(1). <https://doi.org/10.3917/pp.009.0119>
- Crenshaw, K. W. et Bonis, O. (2005). Cartographies des marges: intersectionnalité, politique de l'identité et violences contre les femmes de couleur. *Cahiers du Genre*, 39(2). <https://doi.org/10.3917/cdge.039.0051>
- Dahl, C. J., Lutz, A. et Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(9), 515-523. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.001>
- Damon, J. (2002). *La question SDF: critique d'une action publique*. Presses universitaires de France.
- DasGupta, S. (2008, 22 mars). Narrative humility. *The Lancet*. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(08\)60440-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(08)60440-7/fulltext)
- De la parole à l'action. (2021). *La boîte à outils*. Walk the Talk/De la parole à l'action. <https://delaparolealaction.ca/>
- Delage, M. (2014). Identité et appartenance: le systémicien à l'entrecroisement du personnel et de l'interpersonnel dans les liens humains. *Thérapie Familiale*, 35(4). <https://doi.org/10.3917/tf.144.0375>
- Denborough, D. (2011). *L'approche narrative collective: quelles réponses apporter aux individus, groupes et communautés qui ont vécu un trauma?* Hermann.
- Denborough, D. (2014). *Retelling the stories of our lives: everyday narrative therapy to draw inspiration and transform experience*. W.W. Norton & Company.
- Denborough, D. (2018). *Do You Want to Hear a Story?: Adventures in Collective Narrative Practice*. Dulwich Centre Publications.
- Desmarais, D. et Gusew, A. (2021). L'approche biographique et l'approche narrative: contributions à l'intervention sociale : Présentation du dossier. *Nouvelles pratiques sociales*, 32(2). <https://doi.org/10.7202/1085511ar>
- Devault, A. (2018). La pleine conscience: une dimension centrale au développement du savoir-être chez les Intervenants. Dans A. Devault et G. Pérodeau (dir.), *Pleine conscience et relation d'aide. Théories et pratiques* (p. 7-26). Les Presses de l'Université Laval. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1g2480c.6>
- Didier, E. (1996). De l'« exclusion » à l'exclusion. *Persée. Revue des sciences sociales du politique*, 9(34). <https://doi.org/10.3406/polix.1996.1029>
- Dorvil, H. et Guèvremont, S. B. (2013). *Le logement comme facteur d'intégration sociale pour les personnes itinérantes aux prises avec des problèmes de santé mentale participant au Projet Chez Soi à Montréal* [Rapport de recherche]. Faculté des sciences humaines, UQAM. https://classiques.uqam.ca/contemporains/dorvil_henri/logement_facteur_integration/logement_facteur_integration.pdf

- Durocher, M. et Gauthier, M. (2018). La création d'un blogue alimentaire par un groupe d'aîné-e-s: la collectivisation de processus individualisants liés au « bien vieillir ». *Recherches sociologiques et anthropologiques*, 49(1). <https://doi.org/10.4000/rsa.2666>
- Echenberg, H. et Jensen, H. (2012, 17 mai). *L'itinérance au Canada : définitions et recensement* (PRB 08-30F) [Étude générale]. Bibliothèque du Parlement, Division des affaires sociales. https://publications.gc.ca/collections/collection_2018/bdp-lop/bp/YM32-2-2008-30-fra.pdf
- Élie, A., Nguyen, S. et Ngô, T.-L. (2019). *Les interventions basées sur la pleine conscience* [Guide de pratique]. Psycho Pap. <http://numerique.banq.qc.ca/>
- Elkaïm, M. (2009). L'analyse de la résonance comme facteur de changement. Dans M. Maestre (dir.), *Entre résilience et résonance : À l'écoute des émotions* (p. 25-66). Éditions Fabert.
- Ellington, L. (2019). Vers une reconnaissance de la pluralité des savoirs en travail social: le paradigme autochtone en recherche. *Canadian Social Work Review*, 36(1). <https://doi.org/10.7202/1064663ar>
- Ellington, L. (2021). Travail social et guérison autochtone : une analyse sociohistorique et des pistes pour son intégration au sein des pratiques sociales. *Nouvelles pratiques sociales*, 31(2). <https://doi.org/10.7202/1076659ar>
- Epstein, R. (2017). 8. The Shaky State of Compassion. Dans *Attending : Medicine, Mindfulness, and Humanity* (p. 80-86). Scribner.
- Favez, N. (2020). Partie 2. Chapitre 3. La structure et les frontières de la famille. Dans *L'examen clinique de la famille: modèles et instruments d'évaluation* (p. 83-123). Mardaga.
- Ferey, C., Levine, E. et Zoubir, Z. (2022). *Appel à contributions, Terrains/Théories*, « L'invisibilité sociale en question ». *Terrains/Théories*. Presses universitaires de Paris Nanterre. <https://journals.openedition.org/teth/4847>
- Forgues, É. (2011). La (re)construction identitaire à la croisée de la reconnaissance et de la subjectivation. *Politique et Sociétés*, 30(3). <https://doi.org/10.7202/1009180ar>
- Fortin, S. (2022). Être là, danser ensemble, après avoir connu l'itinérance. Dans M. Trudel et S. Fortin (dir.), *Rattacher les fils de sa vie par les arts visuels, la danse, la musique et le théâtre* (p. 101-148). Les Presses de l'Université Laval. <https://doi.org/10.2307/j.ctv2qnx60r.7>
- Foucault, M. (2015). *Naissance de la clinique* (9^e éd.). Presses universitaires de France.
- Fournier, V., Simard, M.-C., Fontaine, A. et Jobin, G. (2022). *Être mère en contexte d'itinérance*. Presses de l'Université du Québec.
- FRAPRU. (2019, mars). *Dossier noir : femmes, logement et pauvreté* (5^e éd.) [Dossier]. FRAPRU. <https://www.frapru.qc.ca/wp-content/uploads/2019/03/DNFemmes2019.pdf>
- FRAPRU. (2022). *Je veux un logement social*. FRAPRU. <https://www.frapru.qc.ca/je-veux-un-logement-social/>

- Fustier, P. (2008). La relation d'aide et la question du don. *Nouvelle revue de psychosociologie*, 6(2). <https://doi.org/10.3917/nrp.006.0027>
- Gaetz, S., Barr, C., Friesen, A., Harris, B., Hill, C., Kovacs-Burns, K., Pauly, B., Pearce, B., Turner, A. et Marsolais, A. (2012). *La Définition canadienne de l'itinérance*. Observatoire canadien sur l'itinérance. <https://www.homelesshub.ca/sites/default/files/COHhomelessdefinitionFR.pdf#:~:text=D%C3%89FINITION%20L%E2%80%99itin%C3%A9rance%20d%C3%A9crit%20la%20situation%20d%E2%80%99un%20individu%2C%20d%E2%80%99une,ou%20la%20capacit%C3%A9%20imm%C3%A9diat%20de%20s%E2%80%99en%20procurer%20un.>
- Gagné, J., Poirier, M. et Baret, C. (2016). Itinérance et personnes âgées : revue de littérature et observations d'intervenants du centre-ville de Montréal. *Développement Humain, Handicap et Changement Social*, 22(1). <https://doi.org/10.7202/1086384ar>
- Gagnon, É. et Dahi, S. (2009). *Exclusions et inégalités sociales : enjeux et défis de l'intervention publique*. Presses de l'Université Laval. <https://www.deslibris.ca/ID/432677>
- Garfield, J. L. (2022). *Losing ourselves: learning to live without a self*. Princeton University Press.
- Garrau, M. (2021). Agentivité ou autonomie ? Pour une théorie critique de la vulnérabilité. *Genre, sexualité et société*, (25). <https://doi.org/10.4000/gss.6794>
- Garrau, M. et Le Goff, A. (2010). *Care, justice et dépendance: introduction aux théories du care*. Presses universitaires de France.
- Gélineau, L., Dupéré, S., Bergeron-Leclerc, C., Clément, M., Carde, E., Morin, M.-H., Tremblay, P.-A. et Brisseau, N. (2015). Portrait des femmes en situation d'itinérance : de multiples visages. *Revue du CREMIS: Voir les (in)égalités*, 8(2). <https://cremis.ca/publications/articles-et-medias/portrait-des-femmes-en-situation-ditinerance-de-multiples-visages/>
- Gélineau, L., Seck, A. et Brisseau, N. (2008). *La spirale de l'itinérance au féminin: pour une meilleure compréhension des conditions de vie des femmes en situation d'itinérance de la région de Québec* [Rapport de la recherche]. Regroupement de l'aide aux itinérants et itinérantes de Québec. <https://www.rgfcn.org/wp-content/uploads/2023/02/Spirale-de-litinérance.pdf>
- Germain, P., Guillemette, F. et Luckerhoff, J. (2023). L'entretien en recherche qualitative. Dans Mireille Lalancette et Jason Luckerhoff (dir.), *Initiation au travail intellectuel et à la recherche : Pratique réflexive de recherche scientifique* (p. 183-200). Presses de l'Université du Québec.
- Giguère, F. (2024, 10 juin). Crise du logement: forcé de vivre dans sa camionnette même s'il a travaillé toute sa vie. *TVA Nouvelles*. <https://www.journaldemontreal.com/2024/06/10/crise-du-logement-a-montreal--force-de-vivre-dans-sa-camionnette-meme-sil-a-travaille-toute-sa-vie>
- Gilbert, S., Delmas, È., Emard, A.-M., Lavoie, D. et Lussier, V. (2020). Un « hôpital du lien »? L'intervention novatrice de la rue des femmes auprès des femmes en état d'itinérance. *Revue québécoise de psychologie*, 40(3). <https://doi.org/10.7202/1067559ar>

- Gilligan, C., Kwiatek, A., Nurock, V., Laugier, S. et Paperman, P. (2008). *Une voix différente: pour une éthique du care*. Flammarion.
- Gingras, M. et Lacharité, C. (2019). Les 50 questions du guide d'autosupervision dialogique. Dans *L'autosupervision dialogique en intervention psychosociale* (p. 131-220). Les Presses de l'Université Laval. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1g2485z.15>
- Goffman, E. (1968). *Asiles: études sur la condition sociale des malades mentaux et autres reclus*. Éditions de Minuit.
- Goffman, E. (1973). *La mise en scène de la vie quotidienne*. Éditions de Minuit.
- Goffman, E. (1975). *Stigmate: les usages sociaux des handicaps*. Les Éditions de Minuit.
- Grenier, A., Barken, R., Sussman, T., Rothwell, D., Bourgeois-Guérin, V. et Lavoie, J.-P. (2016). A Literature Review of Homelessness and Aging: Suggestions for a Policy and Practice-Relevant Research Agenda. *Canadian Journal on Aging / La Revue canadienne du vieillissement*, 35(1). <https://doi.org/10.1017/S0714980815000616>
- Grenier, A., Sussman, T. et Cadenza Academic Translations. (2021). Le sans-abrisme à l'âge de la vieillesse: « C'est vraiment une surcharge de ségrégation sociale ! ». *Retraite et société*, 85(1). <https://doi.org/10.3917/rs1.085.0124>
- Grenier, J., Grenier, K., Thibault, S., Chamberland, M., Chénard, J., Bourque, M., St-Germain, L., Seery, A. et Roy-Beauregard, S.-J. (2020). Accompagnement de femmes en situation d'itinérance : pratiques en émergence d'un organisme communautaire en territoire périurbain et rural au Québec. *Sciences & Actions Sociales*, 13(1). <https://doi.org/10.3917/sas.013.0146>
- Grenier, S., Bergheul, S., Labra, O. et McAll, C. (2015). L'itinérance dans les collectivités rurales et éloignées: cas de la Vallée-De-L'or. Dans S. Bergheul (dir.), *Regards croisés sur l'itinérance* (p. 95-110). Presses de l'Université du Québec. <https://doi.org/10.2307/j.ctt1k3s8v2.11>
- Guberman, N. et Billette, V. (2010). Vieillissements, exclusions sociales et solidarités. Dans M. Charpentier, *Vieillir au pluriel: Perspectives sociales* (p. 1-22). Les Presses de l'Université du Québec.
- Gueslin, A. (2013). *D'ailleurs et de nulle part : mendiants vagabonds, clochards, SDF en France depuis le Moyen âge*. Fayard, 2013.
- Guillemette, F. et Luckerhoff, J. (2023). L'analyse qualitative inductive. Dans Mireille Lalancette et Jason Luckerhoff (dir.), *Initiation au travail intellectuel et à la recherche: pratique réflexive de recherche scientifique* (p. 283-302). Presses de l'Université du Québec.
- Hamisultane, S., Lee, E. O. J., Le Gall, J., Ho, A. et Lusikila, C. (2021). Des postures affectées dans la recherche et l'intervention auprès des personnes faisant l'objet de racisme: quelques réflexions sur l'engagement et le fait d'être concerné.e personnellement. *Intervention*, (154). <https://doi.org/10.7202/1088308ar>
- Harris, R. (2009). *Le piège du bonheur: créez la vie que vous voulez*. Éditions de l'Homme.

- Harris, R. (2022). *Passez à l'ACT: pratique de la thérapie d'acceptation et d'engagement*. De Boeck Supérieur.
- Homes for Women Campaign. (2013, 28 octobre). *Housing First, Women Second? Gendering Housing First : A Brief from the Homes for Women Campaign*. https://www.cwp-csp.ca/wp-content/uploads/2013/10/Housing-First-Women-Second-FINAL_Homes-for-Women_CAEH-Conf-Oct-2013.pdf
- Hugues, J. (2024, 6 juin). *TVA Nouvelles*. <https://www.tvanouvelles.ca/2024/06/05/cohabitation-difficile-a-montreal-les-personnes-en-situation-ditinerance-ce-sont-les-victimes>
- Institut de la statistique du Québec. (2021, 17 juin). *Vers une population de 10 millions de personnes au Québec d'ici 2066*. Institut de la statistique du Québec. <https://statistique.quebec.ca/fr/communiqué/vers-une-population-de-10-millions-de-personnes-au-quebec-2066>
- La Maison Marguerite. (2025). *Rapport annuel d'activités 2024*. [RapportAnnuel_2024_LaMaisonMarguerite.pdf](https://www.lamaisonmarguerite.org/rapport-annuel-2024)
- La rue des Femmes. (2023). *Ici et maintenant: la santé relationnelle - Rapport d'activité 2022-2023*. <https://www.laruedesfemmes.org/wp-content/uploads/2023/07/Rapport-dactivites-2022-2023-1.pdf>. <https://www.laruedesfemmes.org/wp-content/uploads/2023/07/Rapport-dactivites-2022-2023-1.pdf>
- Laberge, D. (2000). L'itinérance des femmes : les effets convergents de transformations sociales. Dans *L'errance urbaine* (p. 83-99). Éditions MultiMondes.
- Laberge, D., Morin, D., Roy, S. et Rozier, M. (2000). Capacité d'agir sur sa vie et inflexion des lignes biographiques: le point de vue des femmes itinérantes. *Santé mentale au Québec*, 25(2). <https://doi.org/10.7202/014450ar>
- Lagacé, P. (2020, 2 septembre). L'hôpital psychiatrique à ciel ouvert. *La Presse*. <https://www.lapresse.ca/actualites/2020-09-02/l-hopital-psychiatrique-a-ciel-ouvert.php>
- Le Blanc, G. (2009). *L'invisibilité sociale*. Presses Universitaires de France.
- Le Breton, D. (2012). *L'interactionnisme symbolique* (2e éd.). PUF.
- Le Chaînon. (2023). *Rapport d'activités 2022-2023*. Le Chaînon. https://lechainon.org/wp-content/uploads/2023/12/CH_RA2023_WEB_V2.pdf
- Le Chaînon. (2025). *Hébergement*. Le Chaînon. <https://lechainon.org/hebergement/>
- Le Foyer pour femmes autochtones de Montréal. (2024, 13 juin). *Atteindre l'équilibre par la guérison fondée sur l'autonomisation*. Le Foyer pour femmes autochtones de Montréal. <https://ffamfr.squarespace.com>

- Le Scelleur, H. et Garneau, S. (2016). L'auto-divulgation délibérée au prisme du travail social : entre délégitimation professionnelle et requalification des savoirs d'expérience. *Revue Intervention*, (144). <https://revueintervention.org/numeros-en-ligne//144/lauto-divulgation-deliberee-au-prisme-du-travail-social-entre-delegitimation-professionnelle-et-requalification-des-savoirs-dexperience/>
- Lecomte, A. M. (2024, 6 mars). Les responsables d'hébergement pour femmes violentées interpellent François Legault. *Radio-Canada*. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2054803/hebergement-femmes-violentees-maisons-bureaucratie>
- Lifshitz, M. et Thompson, E. (2019). What's wrong with "the mindful brain"? Moving past a neurocentric view of meditation. Dans *Casting Light on the Dark Side of Brain Imaging* (p. 123-128). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-816179-1.00021-9>
- Lindsay, J. et Roy, V. (2017). L'interactionnisme symbolique. Dans J. Lindsay et V. Roy (dir.), *Théories et modèles d'intervention en service social des groupes* (p. 65-89). Presses de l'Université Laval.
- Low, R. (2019). Mindfulness for teachers: notes toward a discursive cartography. *History of Education Review*, 48(1). <https://doi.org/10.1108/HER-12-2018-0030>
- MacDonald, S.-A., Côté, P.-B., Houde, S., Fontaine, A. et Greissler, E. (2022). Saisir l'itinérance au prisme des ruptures sociales et des expériences de fragilisation. *Revue du CREMIS: Soins et pouvoirs*, 13(2). <https://cremis.ca/publications/articles-et-medias/saisir-litinerance-au-prisme-des-ruptures-sociales-et-des-experiences-de-fragilisation/>
- Macdonald, S.-A., Grimard, C. et Côté, P.-B. (2021). *L'itinérance en bref : mieux comprendre le passage à la rue*. ACFAS. <https://www.laruedesfemmes.org/wp-content/uploads/2021/05/Litinerance-en-bref.pdf>
- Marcotte, J., Villatte, A., Vrakas, G. et Laliberté, A. (2019). L'identité narrative de jeunes dits « vulnérables » s'apprêtant à transiter vers l'âge adulte au Québec. *Psychologie Française*, 64(3). <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2018.01.002>
- Martineau, R. (2024, 8 juin). «Regarde, maman, le monsieur fait caca dans la rue!». <https://www.journaldemontreal.com/2024/06/08/regarde-maman-le-monsieur-fait-caca-dans-la-rue>
- Maurin, M. (2021). La vulnérabilité de genre comme problème public: Ethnographie d'un lieu d'accueil et d'hébergement de femmes itinérantes à Montréal. *Sociologie et sociétés*, 51(1-2). <https://doi.org/10.7202/1074735ar>
- Mauss, M. (2013). *Sociologie et anthropologie*. Presses Universitaires de France. <https://doi.org/10.3917/puf.maus.2013.01>
- McAll, C. (2019). Apparaître au monde : effets de l'expérimentation Housing First à Montréal après quarante-huit mois. *Vie sociale*, 23-24(3). <https://doi.org/10.3917/vsoc.183.0085>
- McBee, L. (2008). *Mindfulness-Based Elder Care : a CAM Model for Frail Elders and Their Caregivers*. Springer Pub.

- McMahan, D. L. (2009). *The Making of Buddhist Modernism*. Oxford University Press.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, Self, and Society from the Standpoint of a Social Behaviorist*. University of Chicago Press.
- Mead, G. H. (1963). *L'esprit, le soi et la société*. Presses Universitaires de France.
- Ménard, J. et Beresford, B. (2016). Interventions basées sur la présence attentive. Dans S. Grégoire, L. Lachance et L. Richer (dir.), *La présence attentive (mindfulness)* (p. 71-90). Presses de l'Université du Québec. <https://doi.org/10.2307/j.ctt1f1hct2.8>
- Mengelle, C., Blanc-Sahnoun, P. et Epston, D. (2021). *Grand manuel d'Approche Narrative: Des récits de soi tissés d'espoir et de dignité*. InterEditions.
- Mercier, J. (2024, 6 juin). David contre Goliath. CSN – Confédération des syndicats nationaux. <https://www.csn.qc.ca/actualites/david-contre-goliath/>
- Meyers, D. T. (2004). *Being yourself: essays on identity, action, and social life*. Rowman & Littlefield Publishers.
- Meynckens-Fourez, M. et Henriquet-Duhamel, M.-C. (2007). 3. L'approche structurale de Salvador Minuchin. Dans *Dans le dédale des thérapies familiales: un manuel systémique* (p. 43-63). érès.
- Molina, Y. (2016). La pratique réflexive dans la formation en travail social. Le parcours de professionnalisation et le mémoire de recherche. *Approches inductives : travail intellectuel et construction des connaissances*, 3(1). <https://doi.org/10.7202/1035195ar>
- Morgan, A., Mengelle, C. et Blanc-Sahnoun, P. (2019). *Qu'est-ce que l'approche narrative?* InterEditions.
- MSSS. (2014). *Ensemble pour éviter la rue et en sortir - Politique nationale de lutte à l'itinérance*. Gouvernement du Québec. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2013/13-846-03F.pdf>
- MSSS. (2023). *Dénombrement des personnes en situation d'itinérance visible au québec — rapport de l'exercice du 11 octobre 2022*. Gouvernement du Québec. 23-846-05W.pdf (gouv.qc.ca)
- Narrative Therapy Centre. (2024, 29 octobre). *About Narrative Therapy*. Narrative Therapy Centre. <https://narrativetherapycentre.com/about/>
- Neri, C. (2007). Des pensées sans penseur. Dans F. Guignard et T. Bokanowski (dir.), *Actualité de la pensée de Bion* (p. 103-116). In Press.
- Organon Canada. (2023, 18 mai). *Organon Canada soutient Le Chaînon en finançant la phase initiale du projet de construction de sa clinique médicale*. Cision. <https://www.newswire.ca/fr/news-releases/organon-canada-soutient-le-chainon-en-financant-la-phase-initiale-du-projet-de-construction-de-sa-clinique-medicale-816772371.html>

- Rozier, E. (2014). La praxis, une théorie de la pratique. Dans *La clinique de La Borde ou les relations qui soignent: outils philosophiques pour comprendre le collectif* (p. 237-255). érès.
- RQOH. (2025). *Brin d'Elles*. Réseau québécois des OSBL d'habitation. <https://rqoh.com/portraits-du-logement-communautaire/brind-d-elles-montreal/>
- Savage, M. (2022). The Significance of the Affective Sphere for Understanding and Responding to Women's Homelessness. *European Journal of Homelessness*, 16(2).
https://www.researchgate.net/publication/361209162_The_Significance_of_the_Affective_Sphere_for_Understanding_and_Responding_to_Women%27s_Homelessness
- Schmidt, R., Hrenchuk, C., Bopp, J. et Poole, N. (2015). Trajectories of women's homelessness in Canada's 3 northern territories. *International Journal of Circumpolar Health*, 74(1).
<https://doi.org/10.3402/ijch.v74.29778>
- Schön, D. A. (1994). *Le praticien réflexif: à la recherche du savoir caché dans l'agir professionnel*. Éditions Logiques.
- Shennan, G. (2021). Exceptions, occasions, atouts et moments uniques. Dans *Wiki Pratiques Narratives*. Récupéré le 7 janvier 2026 de
http://www.wikipratiquesnarratives.fr/index.php?title=Exceptions,_occasions,_atouts_et_moments_uniques
- SHQ. (2025). *Programme de supplément au loyer (PSL)*. Société d'habitation du Québec.
<https://www.habitation.gouv.qc.ca/programme/programme/programme-de-supplement-au-loyer-psl>
- Sigouin, J. (2023). Créativité et alliance thérapeutique. *Revue du CREMIS*, 14(1), 18-25.
- St-Arnaud, Y. (2008). *Les petits groupes: participation et animation* (3^e éd.). Gaëtan Morin éditeur et Chenelière éducation.
- Statistique Canada. (2022, 26 avril). *La victimisation avec violence et les perceptions à l'égard de la sécurité : expériences des femmes des Premières Nations, métisses et inuites au Canada* [Résultats d'enquêtes]. Gouvernement du Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2022001/article/00004-fra.htm>
- Sun, J. (2014). Mindfulness in Context: A Historical Discourse Analysis. *Contemporary Buddhism*, 15(2).
<https://doi.org/10.1080/14639947.2014.978088>
- The Dulwich Centre. (s. d.). *Externalising*. The Dulwich Centre.
<https://dulwichcentre.com.au/courses/what-is-narrative-practice-a-free-course/lessons/externalising/#:~:text=%E2%80%9CThe%20person%20is%20not%20the,the%20field%20of%20narrative%20therapy.>
- Thich Nhat Hạnh. (2000). *Le Cœur des enseignements du Bouddha: Les quatre nobles vérités, le noble sentier des huit pratiques justes et autres enseignements fondamentaux du bouddhisme*. La Table Ronde.

- Tourigny, M. et Hébert, M. (2007). Comparison of Open Versus Closed Group Interventions for Sexually Abused Adolescent Girls. *Violence and Victims*, 22(3).
<https://doi.org/10.1891/088667007780842775>
- Treleaven, D. (2021, 14 mars). *Trauma-Sensitive Mindfulness Meditation* [Vidéo].
https://www.youtube.com/watch?v=SXliFpb_UGk
- Tronto, J. C. (2008). Du care. *Revue du MAUSS*, 32(2). <https://doi.org/10.3917/rdm.032.0243>
- Trudelle, S. et Lauzon, P. (2022). Les arts en soutien au rétablissement : la parole des personnes participantes. Dans M. Trudel et S. Fortin (dir.), *Rattacher les fils de sa vie par les arts visuels, la danse, la musique et le théâtre* (p. 31-66). Les Presses de l'Université Laval.
<https://doi.org/10.2307/j.ctv2qnx60r.5>
- Turcotte, D. et Lindsay, J. (2019). *L'intervention sociale auprès des groupes* (4e édition). Chenelière éducation.
- Turner, H. (2011). Concepts for Effective Facilitation of Open Groups. *Social Work With Groups*, 34(3-4).
<https://doi.org/10.1080/01609513.2011.558822>
- Van der Linden, M. et Juillerat, A.-C. (2014). *Penser autrement le vieillissement*. Mardaga.
- Village des Pruniers. (2010, 31 avril). *Thich Nhat Hanh : La Sagesse du Vide*.
<https://www.youtube.com/watch?v=RgbsuaiR-eM>
- Vivre Saint-Michel en santé. (2022). *Consultation Réflexion 2050 de l'OCPM sur le Projet de Ville de la Ville de Montréal* [Mémoire]. Office de consultation publique de Montréal.
https://ocpm.qc.ca/sites/default/files/pdf/P117/8-111_Vivre%20Saint-Michel%20en%20sante%CC%81_1.pdf
- Waldegrave, C. et Denborough, D. (2003). Therapy as metaphorical reflection. Dans C. Waldegrave, Tamasese, F. Tuhaka et C. Campbell (dir.), *Just Therapy – a journey. A collection of papers from the Just Therapy Team* (p. 121-130). Dulwich Centre Publications.
- Warin, P. (2010, 1^{er} juin). Qu'est-ce que le non-recours aux droits sociaux ? *La Vie des idées*.
<https://laviedesidees.fr/Qu-est-ce-que-le-non-recours-aux>
- WFOT. (2019, septembre). *Position Statement: Occupational Therapy and Human Rights* [Déclaration de principe]. World Federation of Occupational Therapists.
<https://wfot.org/resources/occupational-therapy-and-human-rights>
- White, M. (2009). *Cartes des pratiques narratives*. Satas.
- White, M., Epston, D. et Bourse, J.-F. (2003). *Les moyens narratifs au service de la thérapie*. SATAS.
- Winkin, Y. (2016). Interactionnisme symbolique. Dans *Dictionnaire de la Sociologie* (p. 798). Encyclopaedia Universalis.
- Wray, S. (2004). What Constitutes Agency and Empowerment for Women in Later Life? *The Sociological Review*, 52(1). <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2004.00440.x>

Y des femmes de Montréal. (2023). *Logements communautaires*. Y des femmes de Montréal.
<https://www.ydesfemmesmtl.org/services-residentiels/logements-communautaires/>