

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

L'EXPÉRIENCE VÉCUE DE FEMMES AUX ATELIERS DE DANSE AFRO-
CONTEMPORAINE MAMAN-BÉBÉ OFFERTS PAR L'ORGANISME PETITS
BONHEURS : UNE ANALYSE PHÉNOMÉNOLOGIQUE INTERPRÉTATIVE

THÈSE PRÉSENTÉE
COMME EXIGENCE PARTIELLE
DU DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE

PAR
STÉPHANIE BROUSSEAU

MAI 2019

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de cette thèse 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.10-2015). 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

L'achèvement de ce travail de recherche, qui s'apprête à clore mon parcours doctoral, n'aurait pu être possible sans l'accompagnement et le soutien précieux de tant de personnes. Je tiens d'abord à remercier du fond du cœur ma directrice de recherche, madame Florence Vinit. Florence, votre présence authentique, votre passion, votre rigueur, votre créativité et votre écoute bienveillante ont été essentielles pour m'aider à arriver à bon port. Merci infiniment pour votre confiance. L'ampleur de ma gratitude est difficilement descriptible!

À ma famille, merci pour votre présence toujours aimante, juste et compréhensive. Votre soutien a, de plusieurs façons, adouci mon parcours. Merci maman, parce que réfléchir à la maternité, c'est toujours un peu penser à toi.

À Sébastien et Sylvie, quelle chance de vous avoir rencontrés comme superviseurs clinique. Merci pour l'accueil attentionné et la richesse colossale de toutes ces réflexions qui continuent de s'ancrer et de grandir en moi.

Un merci bien particulier à l'équipe de Petits Bonheurs pour l'accueil et l'ouverture. À Karine, merci de m'avoir si naturellement fait une place dans ton univers, et merci pour les discussions vibrantes et authentiques qui m'accompagnent bien au-delà du cadre des ateliers. Mes remerciements les plus sincères aux six femmes ayant décidé de prendre part à mon projet. C'est un privilège pour moi d'avoir reçu vos témoignages, livrés avec tant de générosité. J'espère réellement avoir fait honneur à votre parole.

Au merveilleux sisterhood qui m'entoure, me porte et densifie ma vie ; merci à Gabrielle pour toutes les petites attentions et les nombreux fous rires. À Marion, merci pour la complicité et chaque moment partagé au fil du temps entre chez toi et chez moi. Caroline, merci d'avoir été là, complice et à l'écoute dans les moments plus éprouvants. À Mylène, merci d'être dans ma vie et d'enrichir tellement de réflexions. Capucine, merci pour les encouragements et les discussions qui ont réussi à raviver quelques étincelles dans des moments de ras-le-bol. Lou-Ann, alliée et amie si précieuse, ta fougue et ta sensibilité m'inspirent et m'amènent ailleurs. Merci pour ça. À Rose, Cybèle, Marjolaine et Anne-Marie ; c'est difficile d'essayer d'écrire à quel point vous m'êtes chères. Merci d'être là chacune à votre façon. La fin de mes études est marquée par votre précieuse amitié, et je suis impatiente de connaître la suite à vos côtés.

Finalement, le plus grand des mercis à ma famille de cœur. Vous insufflez à ma vie tellement de sens et vous savoir présents est tout ce qui compte réellement. Gabriel et David, merci pour votre amitié solide, faite de moments si drôles et sincères. Laurence et Catherine, 25 ans d'amitié plus tard, essayer de mettre en mots l'amour que j'éprouve pour vous me semble carrément impossible. Merci pour la folie, pour les centaines d'heures passées à rire et à se comprendre dans une cohésion indescriptible. À Jean-Philippe, mon amoureux, meilleur ami, partner in crime : depuis toutes ces années, ta présence dans ma vie m'apaise et notre relation transcende tout ce que j'aurais pu espérer. Merci d'être là chaque jour. Avec toi tout devient possible.

*À celles qui se sont battues pour nos droits, et
aux autres qui continuent de le faire encore
aujourd'hui.*

TABLE DES MATIÈRES

LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES.....	viii
RÉSUMÉ.....	ix
CHAPITRE I INTRODUCTION GÉNÉRALE.....	1
1.1 Positionnement de la problématique : l'organisme Petits Bonheurs	1
1.2 Le congé de maternité au Québec.....	3
1.3 Une demande provenant du terrain.....	4
1.4 Les ateliers «Danse afro-contemporaine maman-bébé».....	5
1.5 Le portage au dos.....	6
1.6 État de la question.....	8
1.7 Objectifs de l'essai.....	9
1.8 Structure de l'essai.....	9
CHAPITRE II REVUE DE LA LITTÉRATURE	11
2.1 La médiation culturelle.....	11
2.1.1 Les visées de la médiation culturelle	11
2.1.2 L'organisme Petits Bonheurs et le quartier Hochelaga-Maisonneuve....	14
2.1.3 Les artistes médiateurs	16
2.1.4 Sur la notion d'empowerment.....	17
2.2 Le portage ; tour d'horizon de ses différentes perspectives	18
2.2.1 La technique mère-kangourou.....	19
2.2.2 Le portage ailleurs dans le monde.....	23
2.2.3 La perspective psychodynamique du portage	26
2.3 Maternité.....	30
2.3.1 Culture médicale dominante et maternage distal	30
2.3.2 Les besoins des mères et des nouveaux parents.....	33
2.3.3 Le portage chez des mères occidentales.....	36

2.4	Portage, danse et apprentissage expérientiel : le point de vue phénoménologique	38
-----	---	----

CHAPITRE III MÉTHODOLOGIE..... 45

3.1	Démarche qualitative	45
3.2	Position constructiviste.....	46
3.3	Démarche théorique.....	47
3.3.1	L'approche phénoménologique en recherche	47
3.3.2	L'analyse phénoménologique interprétative (IPA).....	48
3.4	Critères de scientificité	50
3.5	Mise en lumière des présupposés	52
3.6	Déroulement de l'étude.....	54
3.6.1	Le site.....	54
3.6.2	Les participantes.....	55
3.6.3	La cueillette de données	56
3.6.4	Le consentement.....	57
3.6.5	Le droit de retrait.....	58
3.7	L'évaluation des risques et des bénéfiques.....	59
3.7.1	L'évaluation des risques.....	59
3.7.2	L'évaluation des bénéfiques.....	59
3.8	La confidentialité	60
3.9	La méthode de l'observation participante.....	61
3.10	La méthode du journal de bord.....	61
3.11	La méthode de l'entretien semi-directif.....	62
3.12	Analyse	63

CHAPITRE IV RÉSULTATS 66

4.1	Analyses individuelles de l'expérience des mères ayant participé aux ateliers de danse afro-contemporaine maman-bébé	66
4.1.1	Jeanne.....	66
4.1.2	Margot.....	77
4.1.3	Pénélope	85
4.1.4	Joëlle	96
4.1.5	Simone	107
4.1.6	Chloé	120

4.2	Analyse transversale de l'expérience des mères ayant participé aux ateliers de danse afro-contemporaine maman-bébé	129
4.2.1	Les ateliers de danse maman-bébé vécus comme une expérience sensorielle	130
4.2.2	Les ateliers de danse maman-bébé vécus comme une expérience d'accordage.....	132
4.2.3	Les ateliers de danse maman-bébé vécus comme une expérience de liberté.....	133
4.2.4	Les ateliers de danse maman-bébé vécus comme une expérience de validation	135
4.2.5	Les ateliers de danse maman-bébé vécus comme une expérience de retour à soi	137
CHAPITRE V DISCUSSION		140
5.1	Résumé des points centraux de l'essai et intégration théorique	141
5.1.1	La sensorialité au service de la connaissance de soi et du lien mère-enfant	141
5.1.2	Corps capable et pouvoir d'agir.....	143
5.1.3	Lieu de rencontre : sollicitude, similitude et validation.....	145
5.1.4	Une autorisation à être soi-même.....	147
5.2	Pistes de recherches futures.....	149
5.3	Retombées pratiques pour l'organisme Petits Bonheurs	153
5.4	Limites de la présente recherche.....	155
CHAPITRE VI CONCLUSION.....		156
ANNEXE A CANEVAS D'ENTRETIEN.....		161
ANNEXE B FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT POUR LES PARTICIPANTES		162
ANNEXE C QUESTIONNAIRE SOCIODÉMOGRAPHIQUE		166
BIBLIOGRAPHIE		167

LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES

CERAP	Centre d'études et de recherches appliquées en psychopédagogie perceptive
CHSLD	Centre d'hébergement et de soins de longue durée
CLSC	Centre local de services communautaires
DNAm	DNA methylation
GEM	Groupe d'entraide maternelle
IPA	Analyse phénoménologique interprétative
KMC	Kangaroo-mother care
RQAP	Régime québécois d'assurance parentale
SIPPE	Services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance
SSC	Skin-to-skin care
UQÀM	Université du Québec à Montréal

RÉSUMÉ

Petits Bonheurs est un organisme de médiation culturelle œuvrant entre autre dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve à Montréal et dont la principale mission est de rendre l'art accessible aux enfants de 0 à 6 ans. Spectacles et activités culturelles pour tout-petits sont proposés, tout comme des ateliers parents-enfants. Parmi ceux-ci, les ateliers de danse afro-contemporaine maman-bébé sont offerts aux mères de bébés âgés de 3 à 12 mois. Puisque le vécu de femmes prenant part à des activités de médiation culturelle avec leur enfant a jusqu'ici peu fait l'objet de recherches, cet essai doctoral s'est penché sur l'expérience de six mères ayant pris part aux ateliers de danse afro-contemporaine maman-bébé offerts par l'organisme Petits Bonheurs. Plus précisément, comme le portage au dos faisait partie intégrante de l'activité, cette recherche visait à mieux comprendre l'expérience du portage telle que vécue entre la participante et son bébé au cours des ateliers. De plus, elle visait à explorer les rôles remplis par ces ateliers s'adressant à des mères lors de la première année de vie de leur enfant. Recueillies à l'aide d'entretiens semi-dirigés, les données ont été analysées à l'aide de la phénoménologie interprétative (Smith *et al.*, 2009). L'analyse a fait ressortir cinq thèmes communs à l'expérience des mères rencontrées, pour qui les ateliers de danse afro-contemporaine maman-bébé ont représenté : 1) Une expérience sensorielle, 2) Une expérience d'accordage, 3) Une expérience de liberté, 4) Une expérience de validation et 5) Une expérience de retour à soi.

Mots clés : médiation culturelle, portage, expérience, phénoménologie interprétative, maman, bébé, Petits Bonheurs.

CHAPITRE I

INTRODUCTION GÉNÉRALE

1.1 Positionnement de la problématique : l'organisme Petits Bonheurs

Fondé en 2004, Petits Bonheurs est un organisme de médiation culturelle à but non lucratif qui vise principalement un public jeunesse d'enfants âgés de zéro à six ans. Sont proposées, gratuitement ou à coût très modique, une variété d'activités artistiques. Les offres sont diverses; contes, théâtre, éveil musical, bricolage, danse... L'organisme définit ses buts et ses valeurs comme suit : « Convaincus que l'art agit comme un élément moteur du développement global de l'enfant, il nous tient à cœur de le rendre accessible aux enfants de tous les milieux socioéconomiques » (<http://petitsbonheurs.ca>). Ainsi, la philosophie de Petits Bonheurs repose sur le principe selon lequel arts et culture sont des éléments centraux du développement humain.

Leur principale mission, via la diffusion de spectacles et d'ateliers, est donc de sensibiliser les tout-petits à l'art et à ses différentes disciplines pour leur permettre d'explorer le monde de la création. Pour ce faire, des lieux de rencontre entre les familles, les intervenants sociaux et les artistes sont aménagés. « Au sens large, la médiation culturelle regroupe un ensemble protéiforme d'initiatives de mise en relation, d'échange et de création, visant à décloisonner les institutions culturelles, à créer des occasions de rencontre entre artistes et populations, ou entre créations et

publics, avec, dans certains projets, une volonté de contribuer au changement social, selon un idéal d'émancipation et de justice sociale » (Casemajor, 2017, p.5). Via les ateliers que Petits Bonheurs offre, entre autre, aux familles du secteur d'Hochelaga-Maisonneuve, un quartier en changement mais réputé comme étant défavorisé, l'organisme tente de rendre l'art accessible aux gens de tous les milieux socioéconomiques. Cette initiative rejoint ainsi les multiples fonctions prêtées à la médiation culturelle : « [...] construction du lien social, outil de démocratisation culturelle, support et moyen de la transmission, expression des cultures minoritaires, réparation des fractures sociales, etc. » (Casemajor, 2017, p.55).

Sachant combien les parents jouent un rôle fondamental dans le développement de leurs enfants, l'organisme s'intéresse également à l'expérience des adultes lorsque les différents membres de la famille prennent part aux activités. En effet, non seulement la place du parent est cruciale, mais il ne fait aucun doute également que la capacité de celui-ci à s'acquitter de son rôle puisse être influencée par les épreuves liées à la parentalité : « Prendre soin d'un enfant exige une dépense d'énergie physique et psychologique considérable et le fait d'assumer le rôle de parent entraîne un degré de stress encore plus important lorsque l'enfant est jeune » (Lacharité, 1992, p.184). Dans plusieurs disciplines, la recherche s'est donc attardée à mieux comprendre ce que la parentalité fait vivre aux individus pour constater que l'arrivée d'un enfant a des effets importants dans de multiples sphères de la vie du parent. « L'expérience de la naissance et de l'arrivée d'un nouvel enfant au sein d'une famille peut engendrer un déséquilibre et conduire à des situations de vulnérabilité tout particulièrement si certains besoins ne sont pas comblés ou lorsque s'érode le soutien social qui devrait lui être apporté » (Hamelin-Brabant, 2015, p.28). De plus, différents facteurs, qu'ils soient individuels, sociaux ou économiques, peuvent teinter le vécu de la parentalité. Par exemple, la recherche démontre que la présence de difficultés socioéconomiques au sein d'un ménage augmente généralement le niveau de détresse des parents (Lacharité, 1992).

Ainsi, conscient que le bien-être global des parents risque d’avoir un impact sur l’élaboration des liens familiaux et ultimement, sur le développement de l’enfant, Petits Bonheurs vise la fortification des liens et le développement de la confiance des parents en leurs propres compétences : « Nous travaillons à améliorer les liens familiaux et à faire prendre conscience à ces familles de leur valeur et de la place qui leur revient dans la société. Des parents plus épanouis et plus confiants se sentiront capables d’offrir encouragement et espoir à leurs enfants » (<http://petitsbonheurs.ca>). Également, puisque l’arrivée d’un enfant peut modifier tant la relation conjugale que le réseau social des parents (Vennat, 2013) et que le soutien social représente un important déterminant de la santé (Caron et Guay, 2005), les activités offertes spécifiquement aux parents de jeunes enfants tentent de répondre à certains besoins de cette population, tels rompre l’isolement social ou participer au renforcement du lien parent-enfant. En effet, en proposant aux parents des lieux de rencontre et de partage convivial, les différents intervenants sont à même de pouvoir leur offrir le nécessaire en termes de soutien et d’accompagnement.

1.2 Le congé de maternité au Québec

À Montréal, une brève recherche permet de constater que l’offre d’activités parents-enfants est variée au sein des organismes dédiés à la famille. Toutefois, pour un parent à la recherche d’une activité à faire avec son poupon, il est facile de constater que l’offre cible plus souvent les mères. Que l’on pense aux offres telles yoga, aqua-forme ou cardio-poussette, celles-ci portent bien souvent le titre « maman-bébé ». Certaines données quant à la conception des rôles parentaux et la répartition des tâches au sein du couple peuvent offrir un angle d’éclairage à ce sujet. Au Québec en effet, suite à la naissance ou à l’adoption d’un enfant, les parents selon la loi sur les normes du travail bénéficient d’un congé hors du milieu de l’emploi. Celui-ci peut inclure le congé de maternité, le congé de paternité, ainsi qu’un congé parental partageable entre les conjoints. Dans un avis publié en 2015 intitulé « Pour un partage

équitable du congé parental », le Conseil du statut de la femme du Québec rapportait qu'au-delà des classiques cinq semaines qui leur sont d'emblée allouées dans le congé de paternité, « 70% des nouveaux pères ne se prévalent toujours pas du congé parental » (p.10). Malgré l'entrée en vigueur en 2006 du Régime québécois d'assurance parentale (RQAP) et la proposition du Conseil du statut de la femme d'encourager le partage du congé parental, il semble que dans les couples hétérosexuels ce sont les femmes qui s'en prévalent majoritairement. Il est donc peu étonnant de constater ensuite que le marché d'activités parent-bébé s'adresse majoritairement aux mères, tel que dans l'activité maman-bébé sur laquelle se penche la présente recherche.

1.3 Une demande provenant du terrain

Afin de mieux documenter les impacts et les retombées des activités qu'ils offrent aux citoyens, Petits Bonheurs avait comme souhait que se rencontrent leur terrain d'action et le monde de la recherche. Certains acteurs de ce milieu étant en contact avec Pierre Plante, enseignant au département de psychologie de l'UQÀM, les liens se sont peu à peu tissés entre doctorants et artistes en médiation culturelle travaillant chez Petits Bonheurs. Face à cette demande provenant du milieu, je me suis intéressée de plus près à un des ateliers offerts par madame Karine Cloutier, chorégraphe, danseuse et artiste en médiation culturelle. En effet, les ateliers intitulés « Danse afro-contemporaine maman-bébé » ont immédiatement attiré mon attention. Art, danse, relation mère-enfant : des intérêts personnels ont rejoint un penchant chez moi pour les champs théoriques entourant la maternité et l'expérience vécue de la femme. Afin de mieux comprendre la réalité du terrain et entamer ma réflexion, j'ai intégré à titre personnel et en préparation à mon projet de recherche les ateliers durant deux sessions de huit cours chacun, de mars à décembre 2012.

1.4 Les ateliers «Danse afro-contemporaine maman-bébé»

Lors de mon passage dans les ateliers, j'ai pu distinguer diverses choses à propos de cette activité. Celle-ci combine des éléments de la danse contemporaine et de la danse africaine, et les femmes qui y participent sont invitées à danser ensemble en formant un grand cercle tout en apprenant une chorégraphie au fil des semaines. De plus, une portion de l'atelier permet chaque fois aux mères de danser spontanément et librement, en dehors des mouvements appris. Elles sont invitées à la fin de chaque session à fermer les yeux pour se recentrer sur leur expérience et identifier un mot qui décrit ou qualifie leur vécu en cet instant précis de retour à soi. Aussi, inspirée par ses séjours au Burkina Faso et empreinte du fort sentiment de communauté qu'elle dit avoir ressenti en Afrique, l'animatrice nomme ouvertement son souhait de recréer au sein des ateliers maman-bébé une cohésion de groupe qui encourage un esprit de rassemblement et de partage entre les femmes. Cette dimension communautaire contraste avec l'isolement dont peuvent être victimes les nouvelles mères en congé parental, souvent éloignées plus longuement du marché du travail que les pères.

Lors des ateliers, les bébés représentent eux aussi des participants actifs. Parfois déposés au centre du cercle de danse, ils se retrouvent la plupart du temps placés au dos de leur mère, portés dans un pagne. En effet, une partie importante de l'atelier concerne le portage au dos. Dans la tradition burkinabé, le pagne, morceau de tissu rectangulaire plus ou moins grand, se noue en deux nœuds à l'avant du corps (l'un juste en haut des seins et l'autre à la taille). Le bébé, lui, se trouve à l'arrière, le ventre contre le dos du porteur. Le portage au dos tel qu'enseigné par l'animatrice du groupe ouvre sur une dimension inconnue pour les participantes, puisque la grande majorité d'entre elles ne sont pas familières avec cette pratique. Elles doivent donc s'habituer au fait de ne pas voir leur enfant, mais plutôt apprivoiser ce qui se passe dans leur dos, partie du corps plus rarement sollicitée dans notre culture.

1.5 Le portage au dos

La tradition burkinabé du portage au dos, peu connue au Québec, trouve des similarités dans d'autres cultures où les enfants sont également portés au dos. Psychologues et anthropologues se sont intéressés à cette pratique sous divers angles de recherche. Dans ses travaux sur les manières dont se fondent l'appartenance et l'identité des enfants de différentes communautés africaines, la psychologue Oumou Diodo Ly a réalisé une étude auprès d'un groupe de mères d'une communauté Peul qui révèle les raisons invoquées par ces dernières pour porter leur enfant au dos (1993, cité dans Stork, 1999). Pouvoir travailler tout en ayant son enfant contre elle est une des causes mentionnées lors de l'enquête, mais apparaissent aussi toutes les croyances quant aux bienfaits physiques que le nourrisson qu'offre le portage au dos. Pour calmer les coliques du bébé, pour durcir ses os ou encore allonger ses muscles, mais également pour lui apporter chaleur et réconfort. La crainte des mauvais esprits semble également encourager les mères à porter leurs enfants pour les protéger une fois le soleil tombé : « C'est la tradition. C'est une protection pour lui. [...] Au crépuscule, même s'il [le bébé] ne pleure pas, il faut lui donner à boire et le porter au dos jusqu'à ce que le crépuscule passe; c'est une protection contre les esprits de la nuit descendante » (Diodo Ly, 1993, cité dans Stork, 1999, p.89).

Ont aussi été mises en lumière les qualités relationnelles et communicationnelles entre la mère et son bébé, favorisées par le portage. Chez plusieurs peuples d'Afrique, bien que le bébé ne porte pas de couche, la mère, sensible aux mouvements et aux réactions de son enfant, identifie avec précision les moments où l'enfant doit uriner ou déféquer. « Une constante proximité avec l'enfant prépare les mères à pressentir par empathie le sens des moindres vagissements ou mouvements de celui-ci; elles savent y répondre au moment juste adéquat sans se tromper entre le désir du sein ou un besoin de défécation, par exemple » (Stork, 1999, p.91). Portés au dos dans un parka de fourrure (*l'attigi*), le nourrisson des peuples Esquimaux netsilik passe lui

aussi la majeure partie de son temps au dos de sa mère, dans un contact peau à peau. La communication tactile entre eux est grandement privilégiée, l'enfant grattant ou tétant la peau de sa mère pour l'avertir de ses besoins (Montagu, 1979). Tel que décrit ci-haut, le portage revêt donc de multiples fonctions, qu'il s'agisse par exemple d'incarner une pratique quotidienne accessible ou de faciliter la communication avec l'enfant.

Dans le domaine de la psychologie, le portage rejoint également les concepts élaborés par le psychanalyste et pédiatre anglais Donald W. Winnicott (1896 – 1971) au sujet du holding et du handling, termes se référant à la façon de porter, de maintenir et de soigner l'enfant (Winnicott, 1980). Le nouveau-né, au départ dans un état d'indifférenciation psychique, n'opère pas de distinction entre moi et non-moi. Toutes les sensations revêtent pour lui une très grande intensité, qu'il ne peut assimiler sans les soins contenantants de sa mère. Winnicott décrivait le nourrisson comme un « être immature toujours au bord de l'angoisse », toujours proche de tomber, de se morceler, dépourvu d'orientation ou de relation avec son corps (1980, p.11). L'intégration d'un moi fort ou faible chez le bébé dépend donc des capacités du donneur de soins à répondre à ses besoins. Par la préoccupation maternelle primaire (Bydlowski et Golse, 2001), la mère se réfère inconsciemment à sa propre expérience de nourrisson pour comprendre son bébé et interagir avec lui : « *Her human embodiment defines the infant's vision and provides the sense that the world is not chaotic but fundamentally ordered because of the coherence and inherence of things* » (Simms, 2008, p.22). Le portage ne répond donc pas qu'à des considérations pratiques : « À l'origine, le portage est psychique avant d'être physique » (Sharara et Moro, 2000 cités dans Riand *et al.*, 2008, p.5). Ainsi, au travers de ce que dit la recherche à l'égard du portage il est donc possible de faire l'hypothèse que les ateliers où il est pratiqué, en plus de répondre à certains besoins de l'enfant, puisse également solliciter la dimension relationnelle qui lie les participantes à leurs nourrissons.

1.6 État de la question

Bien que le portage ait été étudié sous les angles anthropologique, social et psychologique, il semble que la recherche ne se soit pas encore attardée précisément à l'expérience concrète des mères telle qu'elles peuvent le faire en participant aux ateliers de danse afro-contemporaine maman-bébé offerts par l'organisme Petits Bonheurs. Il paraît pertinent d'explorer à la fois ce que le portage peut faire vivre aux participantes, mais également leur expérience globale au sein de ces ateliers auxquels elles prennent part lors d'une période bien particulière de leur vie. En effet, l'auteure Ingrid Bayot fait référence à la notion de quatrième trimestre (Bayot, 2018), terme représentant les mois suivants la naissance du bébé et qui met en lumière ce qu'est susceptible de vivre la mère auprès de son nouveau-né alors que celui-ci voit le jour dans un état de totale dépendance aux donneurs de soins qui l'entourent. Comme l'état d'immaturation de l'enfant a une influence directe sur l'intensité de ses demandes physiologiques et affectives, cela parle également de la grandeur et de l'étendue des enjeux psychiques que rencontrent les parents devant celui-ci. Ainsi, s'intéresser au vécu des participantes peut nous informer quant à leur expérience du congé de maternité, de la rencontre avec les autres femmes présentes ou encore des défis de la parentalité ou de la transition vers celle-ci dans le cas des mères primipares rencontrées. Ce faisant, la recherche permet de nourrir la réflexion clinique pour mieux informer les acteurs de différents milieux, tels que ceux œuvrant au sein de l'organisme Petits Bonheurs, quant au vécu des dyades mère-poupon et la motivation des femmes à participer à cette activité proposant l'expérience d'un portage non traditionnel dans la société québécoise.

1.7 Objectifs de l'essai

Ainsi, vu la demande de l'organisme de documenter les retombées concrètes de leur travail auprès des jeunes mères, et au su de ce que la maternité peut représenter en termes de défis relationnels et psychiques, il apparaît pertinent d'étudier plus en profondeur l'expérience vécue des femmes qui prennent part aux ateliers de danse afro-contemporaine maman-bébé offerts par Petits Bonheurs, dans un lieu du quartier Hochelaga-Maisonneuve où s'entrecroisent la danse, le portage au dos et la rencontre entre femmes.

Question de recherche : Quelle est l'expérience vécue des femmes participant aux ateliers de danse afro-contemporaine maman-bébé offerts par l'organisme de médiation culturelle Petits Bonheurs ?

Objectifs :

- a) Décrire et comprendre l'expérience du portage au dos telle que vécue entre la participante et son bébé au cours des ateliers, notamment aux niveaux relationnel et corporel ;
- b) Explorer les rôles remplis par les ateliers offerts aux mères et la motivation de celles-ci à y participer.

1.8 Structure de l'essai

Le second chapitre de cet essai doctoral présente les connaissances théoriques actuelles concernant les sujets suivants : la médiation culturelle, le portage et les soins au nourrisson, les besoins des mères et l'expérience de la maternité dans une culture médicale où prime le maternage de type distal, et finalement, l'apport de la

perspective phénoménologique dans la compréhension du vécu corporel des participantes lors des ateliers.

Le troisième chapitre décrit l'analyse phénoménologique interprétative, méthodologie employée dans le cadre de la présente recherche, ainsi que les considérations éthiques rencontrées durant l'élaboration de ce projet.

Le quatrième chapitre présente les résultats des entrevues faites avec les participantes aux ateliers. Une voix est offerte aux femmes rencontrées en répondant aux objectifs de recherche énoncés ci-haut. Ainsi, une compréhension de l'expérience des mères ayant participé à l'atelier de danse afro-contemporaine maman-bébé est présentée.

Le cinquième chapitre de cet essai expose la discussion générale, constituée d'un résumé des points centraux de la recherche, des pistes de recherches futures, des retombées pour l'organisme Petits Bonheurs et des limites du présent travail.

Le sixième et dernier chapitre conclue la recherche en offrant une brève synthèse du travail effectué.

CHAPITRE II

REVUE DE LA LITTÉRATURE

2.1 La médiation culturelle

Cette section se veut une présentation générale de la médiation culturelle et de ses objectifs, ainsi que du rôle de l'organisme Petits Bonheurs dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve à Montréal. Seront aussi abordés les profils et les fonctions des artistes médiateurs, suivi de quelques réflexions au sujet de la notion d'empowerment.

2.1.1 Les visées de la médiation culturelle

Le dictionnaire Larousse offre différentes définitions du mot médiation : « Entremise, intervention destinée à amener un accord / Fait de servir d'intermédiaire / Procédure de règlement des conflits / Mode de solution pacifique d'un conflit ». On entend donc ici que la médiation a principalement pour but d'établir un dialogue, de réconcilier des instances conflictuelles, ou encore de tisser des liens entre des sujets afin de réduire l'écart qui les sépare. « S'il y a médiation, c'est, dans la plupart des cas, que le conflit n'est pas résolu, qu'il soit latent ou déclaré » (Casemajor, 2017, p.204). En effet, dans sa visée politique ou sociale, la médiation culturelle se veut « correctrice d'inégalités » (Dufrene et Gellereau, 2004, p.206) et soulève l'enjeu de l'accès à la culture pour tous. Elle tente ainsi d'intervenir auprès de populations vulnérables ou isolées, pour qui la possibilité de prendre part à diverses activités culturelles ou

artistiques se voit entravée par différents facteurs socioéconomiques. Ces initiatives sont importantes car le manque d'accès de certaines populations aux offres culturelles a un impact sur les individus. « Des travaux bien connus en sociologie de la culture ont montré que l'inégale distribution du capital social, culturel et économique, sous la forme d'un habitus, joue un rôle déterminant dans le développement du goût pour l'art et la capacité à s'approprier les moyens d'expression culturelle » (Casemajor, 2017, p.11). Ainsi, il existe un lien entre la distribution du capital chez les individus et la possibilité pour ceux-ci de s'approprier un certain pouvoir d'expression. En faisant le pont entre la culture et le public, cette fonction médiatrice rend l'expression par l'art ainsi que la fréquentation des lieux culturels davantage accessible aux citoyens de toutes conditions socioéconomiques et leur permet non seulement de sentir qu'une place leur revient dans la société (Casemajor, 2017), mais qu'ils sont en droit de se prononcer sur leurs conditions de vie et leur avenir. La rencontre entre artistes médiateurs et citoyens offre donc à ces derniers une forme d'expression privilégiée. Celle-ci participe à leur redonner une voix, au sens décrit par la psychologie communautaire.

Campbell et coll. (2010) définissent le concept de « voix » comme « la capacité des personnes pauvres à développer des analyses critiques qui lient leur pauvreté aux inégalités sociales plus grandes et, d'autre part, comme celle consistant à élaborer des demandes convaincantes sur la base de ces compréhensions critiques. Les projets développent cette voix en mettant à disposition des espaces sociaux favorables au dialogue, lors duquel les personnes pauvres peuvent engager un raisonnement critique autour des racines sociales qui ont pu être préalablement confondues avec des problèmes individuels. (Murray, 2012, p.423)

Ainsi, plutôt que de blâmer les individus pour les difficultés personnelles qu'ils rencontrent, certaines démarches entreprises dans un cadre de médiation culturelle encouragent plutôt les participants à entamer une réflexion critique quant à la manière dont les structures sociales en place maintiennent ou aggravent leur condition de vie actuelle.

Au Québec, la médiation culturelle est apparue suite à la naissance du ministère des Affaires culturelles, en 1961. « L'orientation affichée consiste à favoriser la rencontre la plus large possible entre l'art et le public par la seule force des œuvres qui doivent être mises en contact avec une population d'ordinaire exclue de toute forme de fréquentation artistique » (Casemajor, 2017, p.44). Les lignes directrices de la médiation culturelle ont pu changer des années soixante à aujourd'hui, mais des thèmes lui sont restés centraux.

La médiation culturelle repose sur l'éducation artistique, promue principalement par les acteurs de l'éducation formelle et informelle. Elle répond dans ce cadre à trois objectifs : permettre aux élèves et aux étudiants, mais plus largement à tous les citoyens, de se constituer une culture personnelle riche tout au long de leur parcours scolaire et de vie ; développer et renforcer leur pratique artistique ; permettre la rencontre avec des artistes et des œuvres ainsi que la fréquentation de lieux culturels. (Casemajor, 2017, p.34)

L'art est susceptible de faire vivre aux individus une gamme d'émotions pouvant servir de point de départ à la réflexion sur soi-même ou le monde qui nous entoure. Selon Murray (2012), les arts jouent un rôle crucial dans le soutien à l'action sociale et au changement. Il explique que l'art qualifié d'inesthétique peut « endormir les sensibilités et diminuer le questionnement de l'ordre social », alors que l'art dit esthétique stimule davantage les gens à remettre en question l'ordre établi : « il attire l'attention sur des problèmes souvent ignorés, il aide à la réévaluation du quotidien » (Murray, 2012, p.424). Camic (2007, cité dans Murray, 2012) fait remarquer que la plupart des interventions psychologiques impliquent des changements au niveau du comportement, du processus de la pensée ou des émotions, ce qui n'est pas sans rappeler comment les arts invitent également les gens à penser autrement et à faire l'expérience de différents états émotionnels. L'auteur Noël Carroll explique combien les arts influencent ce qu'il nomme « la contagion émotionnelle », c'est-à-dire la capacité humaine à partager des états affectifs (Carroll, 2013, p.114). « [...] en étant

des déclencheurs de la contagion émotionnelle, les arts ont pour fonction de lier ensemble les membres d'un groupe en facilitant le partage des sentiments communs. Ainsi, les arts contribuent à unifier un groupe social en animant ses membres de « sentiments convergents » (Carroll, 2013, p.118). Toujours selon cet auteur, les émotions participeraient à motiver l'action pour en arriver à la réalisation d'activités.

Ainsi, en résumé, en permettant à différentes populations d'entrer en contact avec l'art et la culture, la médiation culturelle offre aux individus la possibilité de penser autrement leur situation personnelle et sociale à partir de l'expérimentation de sensations nouvelles, qui parfois mène au changement ou à la mise en action concrète.

2.1.2 L'organisme Petits Bonheurs et le quartier Hochelaga-Maisonneuve

Les ateliers de danse afro-contemporaine maman-bébé dont il est question dans la présente recherche sont offerts par l'organisme de médiation culturelle Petits Bonheurs. Sur son site internet, l'organisme explique les visées de leur travail dans le secteur d'Hochelaga-Maisonneuve : « Plusieurs jeunes familles démunies, souvent monoparentales, isolées et vivant l'exclusion, se sentent impuissantes face à l'avenir. Pour lutter contre cette situation, nous croyons que l'outil culturel peut être un levier de développement social et favoriser l'intégration de ces familles » (<http://petitsbonheurs.ca>). En effet, dans son enquête nationale auprès des ménages de 2011, Statistiques Canada recensait que le revenu d'emploi après impôts est de 39 800\$. « Ce revenu se situe en deçà de celui de l'ensemble des travailleurs de l'agglomération de Montréal qui atteignait 41 585 \$ pour la même année » (<http://ville.montreal.qc.ca>). Toujours selon la même enquête, près du tiers des ménages vivant en location a des difficultés financières à se loger. Dans le recensement canadien de 2016, on notait que « parmi les individus ayant déclaré un revenu, 34 % avaient gagné moins de 20 000 \$ au cours de l'année » (<http://ville.montreal.qc.ca>). Petits Bonheurs se dit sensible à la réalité des enfants du quartier Hochelaga-Maisonneuve, vu la situation de pauvreté qui toucherait une part des ménages : « Parmi les 131 710 personnes

vivant dans un ménage privé sur le territoire de l'arrondissement, 25 200 individus sont dans une situation de faible revenu, soit une proportion de 19 % de la population [...] Fait à noter, un total de 1 530 enfants âgés de 5 ans ou moins sont touchés par la situation » (<http://ville.montreal.qc.ca>). Ce faisant, l'organisme se veut attentif aux inégalités existantes dans l'accès aux activités culturelles, et souhaite briser l'isolement culturel que les individus à faible revenu et leurs enfants sont susceptibles de vivre.

En 2005, en adoptant une nouvelle politique de développement culturel, la ville de Montréal a officiellement placé la médiation culturelle au centre de ses actions, visant à favoriser l'accès à la culture pour tous ses citoyens : « Le Plan d'action 2007-2017 adopté par la Ville, le gouvernement du Québec, le gouvernement du Canada, Culture Montréal, la Chambre de commerce du Montréal métropolitain, place la médiation en tête de liste des orientations et mesures » (<http://ville.montreal.qc.ca>). Par la suite, de 2011 à 2013, une étude partenariale entre la ville de Montréal et l'UQÀM fut réalisée afin de documenter les retombées de ce plan d'action. Six activités précises ont été étudiées qualitativement afin d'en étudier les effets sur les participants, sur les organismes et sur les artistes médiateurs. Sur les participants plus précisément, divers impacts ont été constatés. En effet, selon les résultats de l'étude, il s'est avéré que la médiation a pour effet d'offrir des moyens de contrer l'isolement culturel, de conforter le sentiment d'appartenance et l'estime de soi des participants, d'améliorer leur apprentissage scolaire, de stimuler la créativité, d'offrir des moments d'expression et d'interaction, de permettre un meilleur dialogue interculturel, de favoriser l'insertion sociale et économique, et finalement, de permettre aux participants de mieux connaître les infrastructures et l'offre communautaire du quartier (<http://etude.montreal.mediationculturelle.org/>).

2.1.3 Les artistes médiateurs

Le visionnement du documentaire *Adansé*, réalisé en 2013 par Stéphanie Lessard-Bérubé, permet d'entendre le point de vue de Karine Cloutier, l'animatrice des ateliers maman-bébé de cette recherche, à propos des activités qu'elle offre au sein de Petits Bonheurs et de la médiation culturelle en général. Ce documentaire se veut une présentation de la démarche artistique de madame Cloutier au cours des cinq dernières années. Diplômée de l'UQÀM en danse contemporaine, cette dernière a enrichi son parcours par de multiples voyages au Burkina Faso où elle s'est formée tant à la danse africaine qu'au portage au dos. De retour au Québec, elle décide de mélanger danses contemporaine et africaine pour créer en 2009 une activité à laquelle les femmes peuvent prendre part avec leurs jeunes enfants. Lorsqu'elle décrit la façon dont elle conçoit les ateliers maman-bébé, elle mentionne d'abord qu'il s'agit d'« un temps de remise en forme et de prise de contact avec l'enfant [...] axé sur l'estime de soi et sur le lien mère-enfant à travers le plaisir de bouger »¹. La session de huit semaines se termine par le *Bal des bébés*, événement festif « où toutes les mamans invitent leur famille et leurs amis pour venir fêter et partager leur expérience »². Inspirée par le sentiment de communauté qu'elle dit avoir ressenti au Burkina Faso, à travers les activités qu'elle anime Karine dit vouloir créer un sentiment de rassemblement semblable à celui que pouvait jadis expérimenter une communauté via la messe du dimanche, déplorant que ces moments de rencontre entre les habitants d'un quartier tendent à disparaître.

Afin que les projets artistiques proposés aux populations fonctionnent, la recherche en médiation culturelle nous indique que l'artiste médiateur se doit d'être à l'écoute

^{1,2} Propos tirés du documentaire *Adansé*

du participant et lui démontrer de la considération afin de stimuler sa collaboration au projet (Casemajor, 2017). Celui-ci doit avoir une personnalité flexible et être en mesure de se repositionner pour s'adapter aux contextes changeants. Pour faciliter l'expression du groupe, il ne fait pas figure d'autorité. « Un défi de l'artiste médiateur est justement de faire tomber cette barrière en revalorisant les individus et leurs talents, en les convainquant qu'ils ont les connaissances et les capacités créatives pour prendre part à la démarche collective » (Casemajor, 2017, p.330).

2.1.4 Sur la notion d'empowerment

En valorisant la rencontre entre le public et différents projets artistiques, la médiation culturelle souhaite stimuler la participation des individus pour que ceux-ci s'approprient lieux culturels et capacité d'expression. De ce fait, en encourageant le développement de la confiance en soi et d'un sentiment de pouvoir sur sa vie, les médiateurs visent à accroître le sentiment d'empowerment des participants.

Le concept d'empowerment a été défini par Wallerstein (1992) comme étant : « Une construction comportant plusieurs niveaux, qui concerne les personnes et leur exercice d'un contrôle et d'une maîtrise sur leur vie au sein du contexte de leur environnement social et politique ; ils gagnent un sens du contrôle et de la détermination pouvant permettre de faire pression politiquement puisqu'ils participent à la vie démocratique de leur communauté en visant un changement social ». (Murray, 2012, p. 198)

Il apparaît toutefois important que le processus d'empowerment ne glisse pas vers la culpabilisation des communautés marginalisées. À ce sujet certains auteurs rappellent qu'il faut sans cesse questionner les inégalités structurelles et les façons dont celles-ci maintiennent des dynamiques de pouvoir (Cooke et Kothari, 2011, cités dans Murray, 2012). Par exemple, dans le cas des ateliers maman-bébé dont il est question dans cette recherche, si des participantes s'avéraient défavorisées ou appartenant à un autre groupe marginalisé, il serait pertinent que l'artiste médiateur qui les accompagne ait une sensibilité ainsi que des connaissances spécifiques face aux enjeux systémiques

entourant la pauvreté. De cette manière, en se montrant ouvert et compréhensif de la complexité de cette réalité, l'artiste serait à même de mieux accompagner les participants.

Pour conclure cette section, vu le statut socioéconomique rapporté d'un bon nombre de familles vivant dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve, il est possible de croire que l'offre d'activités culturelles de Petits Bonheurs réponde à une demande existante au sein de la population du quartier ainsi qu'à la mission de l'organisme. Ce faisant, la recherche en médiation culturelle nous indique qu'un atelier offert à de jeunes mères comme celui étudié ici doit soutenir chez les participantes qui en ressentiraient le besoin une certaine forme de reprise de pouvoir sur leur vie. Cela peut s'actualiser de diverses façons, que ce soit en remettant en question le système dans lequel elles évoluent, en acquérant une meilleure confiance en elles-mêmes, en brisant l'isolement dont elles peuvent être victimes, en stimulant leur sentiment d'appartenance aux lieux qu'elles fréquentent ou en leur offrant un espace sécuritaire d'expression et de dialogue.

2.2 Le portage ; tour d'horizon de ses différentes perspectives

Le portage au dos occupe une part importante de l'atelier de médiation culturelle dont il est question dans cette recherche. La section qui suit présente donc différents éclairages théoriques entourant non seulement le portage à strictement parler, mais également la méthode mère-kangourou comme approche alternative de soin aux nouveau-nés. Seront ensuite abordés différents points de vue culturels face au portage, ainsi que des liens entre le portage et des notions liées à l'approche psychodynamique en psychologie.

2.2.1 La technique mère-kangourou

Requérant davantage de soins médicaux que les enfants nés à terme, les nourrissons de faible poids ou nés prématurément ont fait évoluer la médecine moderne et les avancées de la néonatalogie permettent maintenant de diminuer dans les pays industrialisés le taux de mortalité infantile (Markestad *et al.*, 2005, cités dans Ropars et Tessier, 2018). La survie et le développement des enfants nés longtemps avant terme dans le monde occidental n'est donc pas un fait inusité. À l'échelle planétaire toutefois, selon l'Organisation mondiale de la santé (2011) on retrouve parmi les principales causes de mortalité chez les nouveau-nés et les enfants de moins de cinq ans, la prématurité en seconde position juste après la pneumonie. « *Low birth weight (2500 g) and/or premature (< 37 weeks gestational age) births are a public health priority. According to the World Health Organization (2015), one out of 10 births meets these criteria* » (Ropars et Tessier, 2018, p.82). Dans un effort pour offrir de meilleures chances de survie à ces nouveau-nés fragiles, la méthode mère-kangourou (ou KMC, pour Kangaroo-Mother Care) a vu le jour à Bogotà en Colombie en 1978, alors qu'une pénurie de matériel destiné à pourvoir aux besoins de ces jeunes patients se faisait sentir. En effet, obligés d'installer deux, parfois trois nourrissons dans un même incubateur spécialisé, le personnel s'est rapidement aperçu que les maladies infectieuses se répandaient facilement entre ces enfants aux systèmes immunitaires fragiles, sans compter l'approvisionnement irrégulier en électricité nuisant au bon fonctionnement du matériel hospitalier. Pour y remédier, le pédiatre colombien Edgar Rey Sanabria mit en place la technique mère-kangourou, entre autres pour maintenir stable la température corporelle du bébé. « *During SSC (skin-to-skin care), the infant, dressed in only a diaper, lies on the parent's bare chest in an upright position for shorter or longer periods. A supportive binding or a special carrying pouch helps the parent to safely hold the baby close to the chest, where it can be breastfed in the kangaroo position* » (Anderzén-Carlsson, 2014, p.1). Malgré les équipements de pointe des hôpitaux d'Amérique du Nord, la méthode mère-kangourou a fait son

apparition ici quelques temps après ses débuts sur le continent sud-américain. En effet, constatant les impacts positifs de cette méthode sur le développement physiologique des nouveau-nés de faible poids, cette technique a attiré l'attention de nombreux chercheurs et spécialistes du domaine de la néonatalogie. La Collaboration Cochrane, important organisme indépendant d'évaluation des interventions médicales, rapportait dans une revue de la littérature scientifique concernant les effets de la méthode mère-kangourou que celle-ci diminue de près de 40% le risque de mortalité après la sortie de l'hôpital, réduit d'environ 60% les infections néonatales et abaisse de presque 80% les cas d'hypothermie chez les nourrissons (<http://cihr-irsc.gc.ca/f/46094.html>). Cela témoigne d'effets positifs majeurs attribués au contact peau-à-peau entre l'adulte et le nouveau-né.

Pour sa part, le psychologue québécois Réjean Tessier s'est intéressé au développement mental et neurologique des bébés recevant les soins de la méthode mère-kangourou. Les résultats montrent que les nouveau-nés ayant reçu ces soins présentaient, autour d'un an d'âge corrigé, des résultats prometteurs quant au développement de leurs fonctions cognitives :

Feldman and collaborators have shown that infants that had more skin to skin contact with their mothers after birth had a more developed and mature cerebral organization, more stable physiological activation cycles, better emotional regulation abilities, and engaged more in exploratory behaviors during their first year of life. (Ropars et Tessier, 2018, p.83)

De plus, certains avantages rendus possibles par le contact peau-à-peau perdureraient à long terme chez les patients une fois ceux-ci devenus adultes. « *The positive effects of the KMC intervention on the cognitive functioning of individuals born prematurely with a low birth weight are still present in adulthood for those that showed a neurological vulnerability shortly after birth* » (Ropars et Tessier, 2018, p.89). Cette technique est donc présentée comme étant un soin important permettant de mieux soutenir une période très sensible du développement neurologique des enfants

prématurés et dont les effets seraient possiblement permanents. Aujourd'hui, plus de 30 pays font appel à cette méthode pour prendre soin des nouveau-nés (<http://cihr-irsc.gc.ca/f/46094.html>).

Pour appuyer la thèse de l'importance du toucher dans le développement physiologique et affectif du nouveau-né, il semblerait également que le syndrome de mort subite du nourrisson n'ait pas la même incidence d'un endroit à l'autre sur la planète : « [...] le risque de mort subite du nourrisson est plus élevé dans les pays développés d'Occident, où prédomine un mode d'interaction distale avec l'enfant, que dans un bon nombre de sociétés non occidentales, où le maternage est de type proximal » (Stork, 1999, p.181). Caractérisé par un dysfonctionnement des systèmes de commande de la vie végétative de l'enfant durant son sommeil, les causes exactes de ce syndrome restent encore inconnues. Différents chercheurs mentionnent par contre une corrélation entre la pratique du bercement et les problèmes liés à l'obstruction des voies respiratoires supérieures du nouveau-né : « Le balancement aurait pour effet de stimuler le système vestibulo-labyrinthique en induisant des décharges du système autonome qui dilatent les muscles des voies respiratoires supérieures, tout en activant le diaphragme » (Stork, 1999, p.185). Le bercement, favorisé par la proximité entre l'adulte et l'enfant, semble donc jouer un rôle important dans le bon fonctionnement du système vestibulaire, soit le premier système à devenir fonctionnel au cours de la vie fœtale, à partir du quatrième mois de gestation. De même, le rôle du mouvement et du bercement ressort d'une étude en biologie portant sur le besoin de proximité propre aux nourrissons dans la relation mère-enfant. Leurs résultats révèlent l'importance du mouvement dans les réponses de réconfort des mères : « *Infants under 6 months of age carried by a walking mother immediately stopped voluntary movement and crying and exhibited a rapid heart rate decrease, compared with holding by a sitting mother* » (Esposito *et al.*, 2013, p.739). Toujours au sujet de l'importance du toucher dans le développement des nouveau-nés, des chercheurs du département de génétique médicale de l'Université de la Colombie-

Britannique ont récemment tracé des liens entre le degré de contacts physiques réconfortants que reçoivent les bébés et leur profil moléculaire. En effet, à l'âge de quatre ans, des enfants ayant reçu moins de soins apaisants présentent des différences quant à la méthylation de leurs gènes, processus qui influencerait par la suite différents mécanismes cellulaires. « [...] *we did find evidence overall that variation in tactile contact during early postnatal life associated with DNAm signatures in children* » (Kobor *et al.*, 2017).

Tel qu'indiqué précédemment, bien que la méthode mère-kangourou fut inventée dans le but de pallier un manque de ressources matérielles, celle-ci a à la fois fourni d'importantes informations sur la fonction et les besoins de contact de tous les nouveau-nés. Toutefois, il s'avère que cette technique a non seulement un impact sur les nourrissons mais également sur les parents qui la pratiquent. En effet, la littérature met en lumière le sentiment de compétence que ceux-ci sont susceptibles de vivre lorsqu'ils sont impliqués concrètement dans le processus de soins auprès de leur enfant vulnérable. Engagés dans cette démarche, les parents peuvent expérimenter la sensation d'aider leur nouveau-né, ou encore de ressentir que le rapprochement physique avec l'enfant naissant accentue un sentiment d'unification familiale (Anderzén-Carlson, 2014). Également, une étude a aussi démontré que le niveau de cortisol ainsi que la pression sanguine des pères diminuent lorsqu'ils portent leur nouveau-né en peau-à-peau (Varela et Tessier, 2018). De plus, lors d'une étude menée auprès de 488 nourrissons de faible poids dans laquelle la moitié des nouveau-nés furent soumis à la technique de soins mère-kangourou alors que les autres reçurent des soins traditionnels en incubateurs, les auteurs se sont intéressés au sentiment de compétence de la mère auprès de son enfant ainsi qu'à la sensibilité des réponses entre la mère et son bébé durant les périodes d'allaitement : « *We observed a change in the mothers' perception of her child, attributable to the skin-to-skin contact in the kangaroo-carrying position. This effect is related to a subjective "bonding effect" that may be understood readily by the empowering nature of the KMC*

intervention » (Tessier *et al.*, 1998, p.1). Tel que l'extrait précédant l'illustre, cette technique favorise donc la création d'un lien affectif entre les parents et le bébé, qui autrement serait placé dans un incubateur, isolé dans un environnement de haute technicité médicale mais « inhumain » (Charpak, 2006, p.98). Une autre étude s'intéressant à l'expérience des parents pratiquant à l'hôpital le contact peau à peau auprès de leur enfant né avant terme a relevé que cela avait un impact positif entre autre sur le sentiment qu'avaient les mères d'apprendre à connaître leur enfant (Roller, 2005).

Ainsi, le contact peau-à-peau ou la méthode de soins mère-kangourou prend place généralement dans les moments suivant la naissance d'un enfant, alors que celui-ci au plan physiologique se retrouve dans un état de grande vulnérabilité. Qu'il s'agisse de stabiliser la température corporelle du bébé, de favoriser le développement de ses fonctions cognitives ou encore de participer à la création du lien entre les parents et le nouveau-né, cette technique s'avère riche sur plusieurs plans. La section suivante introduit le portage, pratique de maternage différente de la méthode mère-kangourou, mais qui à la fois présente des similarités avec celle-ci, vu le contact corporel proximal généré entre le porteur et l'enfant.

2.2.2 Le portage ailleurs dans le monde

Parmi diverses pratiques de maternage, le portage des enfants, et plus précisément le portage au dos tel que pratiqué au sein des ateliers maman-bébé, est répandu dans plusieurs endroits du monde notamment en Asie, en Afrique ou encore en Amérique du sud (Talla, 2014). Des chercheurs s'y sont intéressés dès les années cinquante, remarquant que les bébés de certains peuples africains fréquemment portés en écharpe présentaient dans leur développement sensori-moteur une avance par rapport aux normes euro-américaines (Stork, 1999). Ravivant le débat entre les partisans du déterminisme biologique et ceux du déterminisme culturel, il semblerait que la précocité de l'acquisition de la marche ou de la position assise chez les bébés de

certaines communautés est liée aux exercices et stimulations que reçoivent ces enfants dès les premières semaines de leur vie (Bril, 1997). « Des études menées en Ouganda montrent que les bébés portés en position verticale marchent plus tôt et ont un développement plus rapide dans d'autres domaines. Cette position élevée élargit le champ visuel du bébé et l'aide à développer les muscles de son dos et de son cou » (Field, 2003 cité dans Favreau, 2011, p.128). Les niveaux de compétences motrices des enfants seraient donc en partie liés à la durée quotidienne de portage (Bril, 2008, p.128). Les enfants de plusieurs peuples d'Afrique, notamment les bambaras au Mali, passent près de 80% de leur temps de sommeil diurne au dos de leur mère ou d'un substitut (Stork, 1999, p.44). En stimulant ainsi le système nerveux immature du bébé par la pratique du portage, cela permettrait une prise de conscience plus précoce chez l'enfant de ses mouvements musculaires (Bourdarias, 2008, p.85), favorisant donc un peu plus tôt l'apprentissage de certaines postures.

Au-delà des avantages physiologiques que le portage semble procurer aux tout-petits, une analyse plus détaillée des raisons invoquées par des mères de divers contextes culturels pour porter contre elles leur enfant permet de mieux apprécier la complexité de cette pratique. Par exemple, les civilisations peules, réparties dans plusieurs pays d'Afrique, connaissent de longues traditions de portage au dos des enfants, dont les significations symboliques sont sophistiquées. Inauguré par un rite spécifique, le portage au dos de la mère s'effectue à l'aide de deux pièces de tissu ayant chacune leurs spécificités (Stork, 1999, p.88). La première pièce de tissu, faite à la main, est offerte par la mère ou une autre femme de la lignée. « On accorde à cette pièce de tissu une attention du même ordre que celle qu'on accorde à l'enfant : par exemple, elle ne doit pas passer la nuit dehors, sinon le bébé risquerait de «se refroidir», de tomber malade et même de mourir » (Stork, 1999, p.88). Cette écharpe sert à porter tous les enfants d'une même mère, et fait l'objet d'une surveillance stricte afin de s'assurer qu'aucun mauvais sort ne pourrait lui être jeté. Symboliquement, elle est représentée comme étant « le ventre-utérus de la mère, [...] la cohésion de toute la

fratrie avec la mère » (Stork, 1999, p.88). Dans plusieurs langues africaines, ce tissu porte le même nom que celui donné à l'enveloppe foeto-placentaire. La deuxième écharpe est quant à elle fournie par la lignée paternelle et appartient exclusivement à l'enfant qui la reçoit. Elle double la première à l'occasion du portage, et sert de couverture à l'enfant lorsqu'il dort seul. Une fois devenu plus vieux, l'enfant doit l'apporter avec lui lorsqu'il quitte la maison familiale. « Ce deuxième pagne symbolise le processus d'individuation par lequel l'enfant se différencie et se sépare de sa mère et des autres enfants de la fratrie » (Stork, 1999, p.88). En effet, l'écharpe offerte par la lignée paternelle représente le tiers séparateur qui instaure une distance entre la mère et l'enfant. Le portage ici ne remplit donc pas que des fonctions utilitaires pour le porteur, mais fait office de prolongement symbolique entre le corps de la mère et celui du bébé, tout en marquant la séparation et la participation à la communauté.

Dès 1986 la psychologue et anthropologue Blandine Bril s'est intéressée à l'emploi du temps postural et moteur de bébés maliens tout en y associant les croyances des mères à propos de leurs pratiques de soins.

Les interviews pratiquées auprès des mères montrent que celles-ci ont une connaissance empirique du développement de leur enfant et pensent que son développement est influencé par les pratiques du maternage. Ainsi, la gymnastique qui accompagne la toilette de l'enfant est-elle destinée à la fois à assurer au nourrisson une bonne souplesse de ses articulations et de ses muscles et à affermir son caractère. (Stork, 1999, p.45)

Cela met en lumière l'intentionnalité des mères derrière les gestes qu'elles effectuent pour leur enfant. La tradition japonaise favorise également des soins de type proximal entre le bébé et le soignant. Qu'il s'agisse de bercements ou de tapotements au dos de l'enfant pour l'endormir, ou encore des rituels de massages ou de bains chauds, les mères japonaises sont généralement dans un contact physique étroit avec leur enfant (Stork, 1999, p.113). L'importance de la communication non verbale entre eux ferait

grandement appel à la sensorialité et situerait leurs échanges dans un registre plus immédiat que ne le fait la parole : « La mère a une très grande conscience de son rôle de pare-excitation face aux sensations nociceptives qui pourraient aggraver le bébé. Elle permet ainsi à ce dernier d'expérimenter un vécu corporel de qualité qui favorise les premiers étayages indispensables à la construction de son psychisme naissant » (Stork, 1999, p.122). Ainsi le portage, selon ses différentes pratiques, apparaît répondre aux besoins développementaux des nourrissons dans le cadre d'un maternage de type proximal où la dimension corporelle du donneur de soins joue un rôle important. Toutefois, vu sa dimension intersubjective il semble que le portage ne se limite pas à une simple technicalité mais peut également comporter d'importants enjeux au plan psychique.

2.2.3 La perspective psychodynamique du portage

Le 18 juillet 1958, il y eut un glissement de terrain horrible, l'eau de la mer se vida d'un seul coup. Tête première, je me suis enfoncé dans des sables mouvants. La pression était si forte que mon crâne, encore tendre et moelleux, s'est contracté, puis une comète de trois milliards de watts m'est arrivée dans la gueule pour m'éclater les iris. Mes petites mains avec dedans mon destin écrit n'étaient même pas encore dépliées que j'étais déjà mutilé du nombril, lavé, emballé dans du coton plus blanc que blanc. J'étais né.

- Léon (Hébert, 1999)

Vue par les psychanalystes comme le premier traumatisme, la naissance représente un choc brutal entre le confort de la chaleur du ventre de la mère et la blancheur aseptisée d'une chambre d'hôpital. En effet, bercé par le liquide amniotique, le fœtus dans le giron maternel est entouré et contenu par les parois délimitantes de l'utérus. Ce soutien constant, assurant sécurité et réconfort, s'effondre dès la sortie du corps de la mère et propulse le nouveau-né dans un environnement plus ou moins sans limite : « La disparition subite d'un soutien, d'un support, restera dans la vie d'un individu la sensation la plus effrayante et la plus bouleversante émotionnellement qui puisse lui arriver » (Montagu, 1979, p.166). Passant d'un monde liquide à un monde rempli

d'air à inspirer, ce moment de la vie sollicite intensément tous les sens de l'enfant : « *From the perspective of the senses, this experience is the most intense touch a human being will ever experience* » (Simms, 2008, p.33). Tout comme le peuple peul mentionné précédemment qui considère le portage comme une sorte de prolongement de la vie intra-utérine, plusieurs auteurs font référence au terme extérogestation pour désigner « le prolongement hors de la matrice du processus utérogestatif [...] destiné à poursuivre la relation d'influence réciproque de l'enfant et de sa mère » (Montagu, 1979, p.166). En effet, vu l'état de totale dépendance dans lequel se trouve l'enfant à la naissance, les quelques mois suivants l'accouchement correspondent à ce que des auteurs nomment le quatrième trimestre. « [...] le premier trimestre de la vie du bébé est plutôt le quatrième trimestre de la grossesse. On n'insistera jamais assez sur l'inachèvement important du bébé, son immaturité, et donc son extrême dépendance, particulièrement les quatre premiers mois » (Prieur, 2016, p.196). Les besoins de l'enfant sont intenses et multiples durant cette période où son cerveau augmente rapidement en volume pour ensuite commencer à ralentir sa croissance (Prieur, 2016).

Au plan psychologique, le bébé à cette étape se trouve dans un état d'indifférenciation psychique. Afin de ne pas être envahi par les angoisses archaïques de morcellement propres à ce stade de développement, il est primordial de lui assurer contenance et réconfort. « Ferenczi, élève de Freud, insiste sur la nécessité d'atténuer le choc de l'adaptation au monde extra-utérin en fournissant au bébé des conditions qui le rapprochent de la vie intra-utérine : bercement, chaleur, contenance » (Favreau, 2011, p.136). Pour ce faire, le donneur de soins doit s'ajuster aux besoins de l'enfant et tenter de former avec lui un duo dans lequel les échanges visent à harmoniser les éprouvés de l'enfant et, peu à peu, aider celui-ci à en faire sens. Cela renvoie à la notion de dialogue tonique chez le psychologue Henri Wallon, sorte de langage qui précède le dialogue verbal : « Wallon a décrit la relation archaïque mère-bébé comme un dialogue tonico-émotionnel, qui caractérise la symbiose affective qui prolonge la symbiose psychophysiological fœtale » (Lesage, 2006, p.20). Dans le ventre de sa

mère, le bébé vit de manière constante les interactions entre son corps et le sien. Ainsi, le dialogue qui les unit suite à la naissance tente de reproduire ou de prolonger ces interactions sensibles, toniques et émotionnelles.

En accordant le rythme, la forme, l'intensité de sa prosodie, de ses gestes, de ses pressions, de ses regards à ceux du bébé (Condon, 1977), la personne qui s'occupe de lui se comporte comme un miroir sensoriel de ses contours, de son envergure, de sa consistance et de leurs fluctuations. Les personnes qui s'ajustent émotionnellement à un bébé traduisent ses variations sensoritoniques dans un registre sensoriel qu'il perçoit en même temps que son recrutement tonique. (Livoir-Petersen, 2008, p.56)

Cet extrait illustre que si les réactions d'autrui sont synchrones et accordées à ce qu'il éprouve, le bébé peut commencer à coupler son éprouvé tonique à sa perception des réactions que l'autre lui renvoie en miroir. Ainsi, ce dialogue permet au nourrisson de commencer à se représenter ses propres états (Livoir-Petersen, 2008).

[...] la reproduction de l'état interne a été principalement utilisée dans certaines théories cliniques (Mahler, 1975; Kohut, 1977; Lacan, 1977) qui ont noté que reproduire les états émotionnels du nourrisson est important pour le développement de la connaissance de son affectivité et de son sens de soi. (Stern, 2003, p.188)

Le processus d'individuation de l'enfant débute ainsi à travers la capacité de son parent à l'aider à développer sa cohésion psychique (Favreau, 2011). L'importance de l'accordage affectif est également soulignée par Daniel Stern qui précise que l'accordage ne se limite pas qu'à l'imitation par le parent du comportement de son nourrisson. La simple imitation montre à l'enfant que l'autre a compris ce qu'il a fait, et non comment il s'est senti (Stern, 2003). Selon le même auteur, pour qu'un échange intersubjectif ait lieu, le comportement exécuté par le soignant doit exprimer la propriété émotionnelle de l'état affectif de l'enfant.

Dans l'atelier de danse mère-bébé qui fait l'objet de cette recherche, lors du portage au dos l'enfant se retrouve blotti tout en rondeur contre sa mère. Ainsi porté, le pagne enveloppe son corps et le délimite. « Le bébé a besoin de sentir qu'il a une peau qui l'entoure et le contient, ce qui lui permettra de comprendre qu'il peut contenir ses pensées. Le portage participe à cette découverte comme la voix de sa mère, son odeur, le mamelon, c'est-à-dire tout objet qui peut servir d'utérus psychique » (Favreau, 2011, p.136). Le psychanalyste Didier Anzieu fait ici référence au concept de Moi-peau en tant qu'interface entre le psychisme et le monde (1994, p.25). « Par Moi-peau je désigne une figuration dont le Moi de l'enfant se sert au cours des phases précoces de son développement pour se représenter lui-même comme Moi contenant les contenus psychiques, à partir de son expérience de la surface du corps » (Anzieu, 1994 cité dans Vinit, 2007, p.130). Ce Moi-interface est vécu comme une sorte de «peau commune entre la mère et l'enfant» (Vinit, 2007, p.131) qui progressivement permettra à ce dernier d'en intérioriser une image assez stable afin que se développe un Moi consistant. Cette idée rejoint également les notions d'Ester Bick au sujet de la nécessité d'un objet contenant afin que le nourrisson, suffisamment contenu, puisse élaborer une peau psychique constitutive de son identité (Ciccone, 2001). Enfin, comme nous l'avons vu précédemment, le portage renvoie aussi aux notions de holding et de handling chez Winnicott (1980). « Le corps ne saurait porter un autre corps sans sa volonté, sans un portage préalable dans le cœur, c'est le holding » (Talla, 2014, p.256). Ainsi, cela met en lumière à quel point le développement de l'enfant, pour advenir dans toute sa complexité, nécessite de la part du parent des soins dépassant une simple somme de gestes effectués mécaniquement. « Un nourrisson naît à lui-même et au monde par cette intersubjectivité qui prend les figures concrètes du dialogue tonique, sensoriel, moteur, lesquels soutiennent l'investissement imaginaire de l'entourage, qui ne fait d'ailleurs pas qu'entourer, mais qui porte, supporte, densifie, contient » (Lesage, 2005, p.1).

Cette brève recension des écrits au sujet du portage et de la technique de soins mère-kangourou nous renseigne quant aux besoins de contact et de proximité des nouveau-nés, sur différents modes de maternage ailleurs dans le monde ainsi que sur les dimensions psychiques potentiellement à l'œuvre lors du portage d'un enfant. Alors que les études recensées sur le portage s'intéressent pour la plupart aux enjeux développementaux du bébé, la prochaine section se penche sur le vécu des jeunes mères en période post-partum.

2.3 Maternité

Les ateliers maman-bébé dont il est question dans cette recherche ciblent spécifiquement les mères d'enfants âgés de trois à douze mois. La section suivante se penche sur une partie de l'expérience des mères occidentales entourant la venue au monde de leur enfant. Plus précisément, sur la manière dont un certain discours médical et social peut influencer l'expérience de la naissance et participer au maintien du mode de maternage dit distal.

2.3.1 Culture médicale dominante et maternage distal

Il existe autant de façons d'être avec un enfant, de l'endormir, de le nourrir ou de le porter qu'il existe d'individus. Les pratiques de maternage peuvent également être influencées par les croyances quant aux normes de puériculture en place dans une société à une époque donnée (Riand *et al.*, 2008). « Ces façons d'agir, tout en montrant les caractéristiques de chacun, renvoient à la culture des groupes d'appartenance ou de référence, c'est-à-dire à cet ensemble de croyances, de pratiques et de savoirs partagés par les membres d'une société vivant dans des contextes spécifiques » (Barbier-Le Déroff, 2004, p.245). Les représentations entretenues au sujet du développement de l'enfant peuvent influencer le

comportement de l'adulte face à l'enfant et conséquemment, influencer le comportement de l'enfant lui-même (Bril et Lehalle, 1997). Dans son livre « Introduction à la psychologie anthropologique » (1999), la pédopsychiatre Hélène Stork propose le terme « distal » pour caractériser le type de maternage général des mères occidentales. Celui-ci se caractérise par une relative pauvreté de l'échange tonico-moteur et des stimulations cutanées dans les interactions entre l'adulte et le bébé, ainsi que par une communication où le regard et la voix prédominent et constituent les modes d'échanges privilégiés (Stork, 1999, p.181). Suivant cette idée, étant donné un contact corporel moins étroit avec les nourrissons, ceux-ci passent, comparativement aux enfants élevés dans des sociétés où le maternage est de type proximal, plus de temps allongés dans un berceau ou transportés à distance dans « des dispositifs matériels pour soutenir le corps de l'enfant » (Stork, 1999, p.146) tels carrosses ou poussettes. Dans notre culture médicale dominante où la saisie du corps s'opère par le regard (Vinit, 2007, p.14), le toucher est donc en partie remplacé par la parole et la vue. « [...] la relative parcimonie des échanges cutanés contrastant avec la richesse de ceux qui sont de nature verbale (le « bain de langage ») et de la communication par le regard » (Stork, 1999, p.146). Cette mise à distance du corps prend origine au Moyen-âge, alors que l'Église condamne la promiscuité vu le nombre élevé de morts d'enfants par étouffement, considéré comme une forme d'infanticide camouflée en accident (Stork, 1999, p.148). La notion de distance prit également une place importante dans le discours médical suite aux découvertes de Pasteur au 19e siècle sur la contamination microbienne. Les notions d'hygiène et de contagion participèrent à cet « interdit de la promiscuité » (Stork, 1999, p.148) dans le souci de limiter les risques de propagation des maladies. La sociologue Anne Quéniart rappelle également comment le domaine de la naissance, traditionnellement réservé aux femmes, est devenu au cours des 18e et 19e siècles en Europe l'apanage de la médecine lorsque celle-ci la définit comme un événement systématiquement dangereux (1988).

Pour asseoir leur légitimité, [les médecins] ont défini la grossesse et l'accouchement comme des phénomènes potentiellement pathologiques, établissant ainsi l'équation « normal = peu habituel » ; le tout s'est fait au nom de la vie de la mère et du nouveau-né, que les médecins seuls pouvaient « sauver » grâce à leurs connaissances scientifiques et surtout, grâce à leurs techniques et à leurs instruments (forceps, crochets, leviers), alors interdits aux sages-femmes. (Quéniart, 1988, p.48)

Toujours selon cette auteure, aujourd'hui pratiquement toutes les grossesses sont médicalisées alors que seulement 5 à 10% de celles-ci le nécessiteraient réellement. « Il en résulte une prise en charge presque totale des individus par l'appareil médical [...] il s'ensuit un processus global de désappropriation graduelle du savoir et du pouvoir des individus sur leur corps, lié à leur dépendance de plus en plus grande à l'égard de l'expert» (Quéniart, 1988, p.59). Nicole Ferry, médecin, abonde dans ce sens en déplorant que la médicalisation des accouchements éloigne la possibilité pour les mères d'être considérées comme des participantes engagées, consultées et liées au processus en cours dans leur corps.

L'obstétrique occidentale a oublié les connaissances sur le rôle actif de la femme durant l'accouchement [...] Lorsque la femme qui accouche reçoit des antalgiques ou une péridurale, un malentendu s'instaure en elle. Elle ne peut faire le lien entre ce que son corps vit et les postures qu'elle doit prendre pour enfanter. Elle suit les consignes des praticiens. (Ferry, 2008, p.162)

La femme enceinte subirait donc une perte de savoir sur son propre corps vu la mise en place d'une pratique de soins aujourd'hui qui s'intéresse peu à l'expérience subjective du patient et qui l'encourage à s'en remettre au personnel médical qui fait office de figure omnisciente. « [...] le corps de la modernité est avant tout corps dominé, nature rationalisée, il ne saurait être corps hédonique ou ludique» (Gleyse, 1997, p.288). Cela questionne non seulement les dynamiques de pouvoir entre soignant et soigné, mais aussi la façon dont les femmes peuvent être maintenues dans un système valorisant peu leur parole, leur vécu intime et ultimement leur sentiment

de compétence et de contrôle sur leur corps. Les éléments décrits précédemment illustrent donc brièvement comment diverses croyances et praxis ont pu évoluer d'hier à aujourd'hui, mais aussi comment celles-ci peuvent influencer à l'heure actuelle non seulement certaines représentations quant à la place et aux rôles des mères, mais aussi différentes pratiques de maternage. En effet, il est possible de percevoir un lien entre l'interdit de la proximité, la médicalisation des accouchements et l'instauration graduelle d'une forme de maternage davantage distal que proximal dans les sociétés occidentales.

2.3.2 Les besoins des mères et des nouveaux parents

Une fois l'enfant mis au monde, des critiques ont aussi été adressées, notamment dans le domaine médical et des sciences infirmières, envers le modèle théorique qui prévaut actuellement dans l'accompagnement des femmes vers la transition à la maternité. En effet, en obstétrique la théorie de Rubin et Mercer développée dans les années soixante et intitulée « Transition to motherhood theory » serait centrale chez les intervenants dans leur conceptualisation de la façon dont les femmes devraient cheminer vers le rôle de mère. Toutefois, cette théorie serait centrée sur le bébé et peu sur le vécu subjectif des femmes : « Rubin and Mercer's theory is baby-centered. Transition to motherhood theory privileges the position of experts in directing how a woman should become a mother. This has the effect of making midwives agents for the social control of women » (Parratt et Fahy, 2010, p.445). Ces auteurs mettent en lumière que la pratique bénéficierait d'une théorie davantage centrée sur la réalité des mères, car sa conception actuelle évacue la dimension incarnée de leur expérience subjective et de leurs besoins.

En ce qui a trait aux besoins des parents justement, une récente revue de la littérature concernant leurs besoins de soutien en période postnatale nous informe que suite à la naissance de leur enfant, certains d'entre eux manifestent le besoin d'obtenir davantage d'information sur le sommeil, l'allaitement et l'alimentation du bébé, ou

évoquent qu'ils auraient bénéficiés de cours prénataux moins axés sur la naissance mais également sur l'acquisition de connaissances suffisantes pour prendre soin d'un nourrisson (Hamelin-Brabant *et al.*, 2015). Cela abonde dans le sens de certains auteurs qui, travaillant avec de jeunes parents, regrettent que le discours général ambiant au sujet de la parentalité « soit encore trop romancé, et que l'on n'avertisse pas les parents de la réalité qui les attend » (Prieur, 2016, p.200). Selon la littérature biomédicale, la période postpartum débute une heure après la naissance et s'étend jusqu'à huit semaines suivant l'accouchement, ce qui refléterait approximativement le temps requis afin que le corps de la femme retourne à un état antérieur à la grossesse. Cette période est aussi caractérisée par de multiples changements psychosociaux qui pour leur part nécessitent une période d'adaptation allant bien souvent au-delà de huit semaines (Fahey et Shenassa, 2013). Parmi les nombreuses transitions que rencontrent les nouveaux parents, on compte des changements dans les rôles parentaux ainsi que dans les relations familiales, et des altérations dans la perception de soi-même et de l'image corporelle (Fahey et Shenassa, 2013). L'année suivant la naissance d'un enfant représente donc une période de vulnérabilité accrue. « *Evidence suggests that, if unmitigated, the stressors of the postpartum period can lead to anxiety, fatigue, and decreased self-care, which are factors associated with an increased risk of physical and mental illness – including postpartum depression* » (Fahey et Shenassa, 2013, p.613). Tel que l'indique cet extrait, il apparaît important de garder en tête les défis auxquels sont exposés les nouveaux parents ainsi que ce que vivent les mères afin de prévenir des problématiques de santé mentale. Toutefois, bien que ces enjeux soient connus, ceux-ci seraient peu ciblés dans la routine des soins postpartum offerts aux femmes ainsi que dans la recherche en général (Fahey et Shenassa, 2013). De plus, la littérature fait état d'un risque accru pour les nouveaux parents de vivre de la solitude suite à l'arrivée d'un enfant, ce qui les placerait donc davantage à risque d'expérimenter de manière isolée les difficultés mentionnées précédemment. Des auteurs expliquent une part de la solitude vécue dans la parentalité par le fait que l'institution de la famille, depuis quelques décennies, vit

une reconfiguration. En anthropologie, la « maisonnée » (Weber, 2005, cité dans Belot *et al.*, 2013) fait référence à la fonction remplie par toute une communauté dans les soins à apporter au bébé ainsi que dans le support à offrir aux parents.

Ce rôle d'accompagnement, souvent tenu par des aînés, est mis en place dès la grossesse et se prolonge pendant les semaines suivant l'accouchement. En Occident, l'effacement des réseaux de soutien traditionnels laisse désormais la nouvelle mère vulnérable et démunie (Lussier et coll., 1996). Les savoirs de maternage semblent alors être de moins en moins affaire de transmission générationnelle grand-mère/mère/fille, mais de plus en plus « un savoir qui s'impose plus qu'il ne se transmet et qui curieusement dépossède et aliène plus qu'il n'initie ». (Belot *et al.*, 2013, p.10)

Tel que le décrit cet extrait, la communauté désormais se modifie et entraîne des changements dans les liens sociaux qu'entretiennent ses membres. Les parents deviennent donc des autoentrepreneurs de leur parentalité (Mellier et Rosenblum, 2013, cités dans Vennat, 2015), les amenant à devoir gérer seuls leurs propres inquiétudes.

Les thèmes soulevés dans cette section tentent de mettre en lumière comment les éventuels défis que peuvent rencontrer les parents d'un jeune bébé sont multiples et pluridimensionnels. Ainsi, arriver à répondre aux besoins d'un enfant ne nécessite pas que l'apprentissage technique des soins de base à offrir, mais demande également à l'adulte une très grande capacité d'adaptation. Cela « se construit au travers d'un long processus d'évolution, de transformations, de divers remaniements psychiques incontournables, le tout dans un contexte de vie donné » (Pinel-Jacquemin, 2018, p.595). Cela confirme l'importance pour tout intervenant d'avoir conscience de ces enjeux, ainsi que la nécessité de penser un système qui plus globalement participe à harmoniser les services de soutien postnatal (Hamelin-Brabant *et al.*, 2015) afin de réellement soutenir les parents.

2.3.3 Le portage chez des mères occidentales

Marie-Armelle Barbier-Le Déroff, chercheuse française et docteure en ethnologie, s'est intéressée à l'expérience de mères occidentales qui s'initiaient au portage au dos dit à l'africaine. Cette pratique reste relativement peu répandue en Europe et en Amérique du nord, mais comme toutefois l'attrait des parents occidentaux pour le portage semble s'accroître depuis les dernières années (Talla, 2014), elle put recueillir des témoignages attestant des sensations nouvelles que le porteur débutant est susceptible de vivre. « [...] placer sur son dos un enfant « enveloppé dans une étoffe » ne peut être considéré comme une pratique étrangère aux sociétés occidentales mais ne peut pour autant être classé comme une habitude » (Barbier-Le Déroff, 2004, p.246). Ainsi, comme traditionnellement dans nos sociétés l'établissement de la communication entre la mère et son bébé passe principalement par le regard, elle note comment le fait de placer son enfant au dos devient surprenant pour le porteur dont le sens visuel se retrouve alors pris en défaut. À ce propos, Amina Talla, auteure et monitrice en portage travaillant auprès de parents en situation d'handicap, explique qu'il lui est bien plus aisé d'apprendre le portage au dos aux parents malvoyants qu'à ceux pour qui la vision reste un sens privilégié. « Lors du passage au dos, ce dernier réclame le plus souvent un miroir et aimerait tellement faire pivoter ses yeux en arrière » (Talla, 2014, p.255). Toutefois, parmi les mères à la vision considérée normale qui craignaient de placer bébé au dos, une fois habituées à cette pratique plusieurs affirment avoir découvert « des circuits sensoriels différents de ceux construits en mettant l'enfant sur le bras ou sur la hanche » (Barbier-Le Déroff, 2004, p.248). Elles mettent de l'avant l'importance d'être attentives aux sens tels l'écoute et le toucher. Ainsi, le portage au dos introduit l'accès à des sensations qui révèlent de nouvelles manières d'être en contact avec son enfant. Toujours selon cette étude, la chercheuse dit avoir remarqué également que certaines mères ne prolongeaient pas la pratique du portage en dehors des ateliers prévus à cet effet vu un jugement perçu ou appréhendé de la part de l'entourage se montrant critique face à cette praxis plutôt

inhabituelle. Finalement, l'auteure se questionne sur les impacts possibles liés au fait de placer bébé au dos à hauteur d'adulte plutôt que de maintenir celui-ci couché plus bas dans la poussette, faisant l'hypothèse par exemple que le portage au dos offre à l'enfant une place chargée symboliquement et stimulant de nouveaux échanges parents-enfants.

Comme c'est le cas pour la technique de soins mère-kangourou chez les nouveau-nés, le portage fait aussi vivre au porteur un sentiment de compétence :

[...] pouvoir interpréter et répondre rapidement et facilement aux signaux de bébé fait naître chez les parents un sentiment de compétence [...] l'écharpe permet aux parents d'être polyvalents : pouvoir s'occuper de bébé et continuer à assurer les tâches du quotidien, l'écharpe est tout-terrain, permet aux parents de sortir de l'isolement et d'emprunter les petits chemins, les escaliers, les transports en commun, etc. (Talla, 2014, p.255)

Ainsi, le portage au dos chez des parents non-initiés à cette pratique leur permet d'expérimenter une nouvelle manière d'être auprès de leur enfant, de solliciter de nouvelles modalités sensorielles tout en se décentrant de ce à quoi ils sont habitués, et également de ressentir un sentiment de compétence et de polyvalence dans leur rôle parental.

Disparu des régions urbaines occidentales au cours des deux derniers siècles, notamment avec l'apparition des laits maternisés permettant l'éloignement du bébé du corps de sa nourrice (Bril, 2008, p.131), il semble que la pratique du portage renaît ; une recherche rapide sur internet permet de constater un nombre important de boutiques de maternité ou d'organismes communautaires dans la région de Montréal offrant différents ateliers pratiques. Cet intérêt croissant envers une technique alternative comme celle du portage démontre que les préoccupations des mères envers leurs nourrissons ont changé. En effet, les besoins de contact sont maintenant

d'avantage soulignés, en partie grâce à la recherche scientifique appuyant leurs impacts positifs sur la vie des nouveau-nés.

2.4 Portage, danse et apprentissage expérientiel : le point de vue phénoménologique

*Il me semble que la maternité est une expérience
profondément individuelle et très difficilement comparable.
J'irais jusqu'à supposer qu'une partie de son caractère unique tient
justement au fait que c'est une expérience corporelle intense.
Les femmes vivent leur maternité différemment
parce qu'elles l'accueillent chacune
dans un corps différent.*

- Catherine (Fanny Britt, 2013)

Tel que l'illustre la section précédente concernant l'expérience du portage au dos chez des mères occidentales, cette pratique suscite nombre de sensations nouvelles chez le porteur non-initié qui en fait l'apprentissage. Ainsi, la perspective phénoménologique peut apporter un éclairage pertinent dans l'exploration et l'approfondissement du vécu expérientiel des mères participant aux ateliers étudiés dans le cadre de cette recherche. Il m'importe donc dans ce travail de leur offrir une voix afin d'entendre comment s'est vécue, en relation avec leur bébé, leur expérience au sein des ateliers.

Au cœur des fondements théoriques de la psychologie humaniste réside la phénoménologie, courant philosophique qui se concentre sur l'étude des phénomènes et qui replace la subjectivité de l'humain au centre de ses considérations. Désirant s'éloigner du dualisme cartésien stipulant que corps et esprit forment deux entités séparées dont la seconde prime sur la première, les fondateurs de la phénoménologie, dont Edmund Husserl (1859-1938), proposèrent une nouvelle conception de la

connaissance du monde qui nous entoure. Par la réduction phénoménologique, Husserl propose de suspendre jugements et aprioris qui modulent notre vision du monde afin de révéler le caractère intentionnel de la conscience. « [...] adopter l'attitude de réduction phénoménologique revient, d'une part, à mettre entre parenthèses les connaissances passées relatives à un phénomène afin de l'appréhender en tout innocence et de le décrire exactement tel qu'on en a l'intuition (ou l'expérience) » (Giorgi, 1997, cité dans Leduc, 2005, p.15). Cette appréhension nouvelle du monde, qui s'abstient de tout jugement préconçu, permet une description des phénomènes répondant au souhait d'Husserl de revenir aux choses mêmes. Ainsi comprise, la conscience, plutôt que d'être réduite à un réceptacle qui reçoit ou subit passivement les phénomènes, a toujours une visée intentionnelle. Dans la même lignée, le philosophe Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) a orienté ses travaux autour du phénomène de la perception. Au centre de sa théorie se trouve la notion de corps propre, ou corps phénoménal, qui, à l'inverse du corps objet de la science, caractérise pour l'individu sa capacité d'agir, de percevoir et de s'insérer dans le monde. Le corps vécu transcende alors la description que les discours scientifiques peuvent faire du corps en tant que matière organique objectivable ou réalité matérielle obéissant aux lois naturelles. Ainsi, non seulement nous avons un corps, mais nous *sommes* un corps. La chair devient l'endroit où s'entrelacent le corps et le monde dans un seul et même tissu. À la fois touchant et touché, le corps décrit par la phénoménologie nous renseigne sur le monde qui nous entoure, qu'à la fois nous créons et qui nous crée :

Le corps est un chiasme entre l'univers matériel sensible et l'univers socioculturel; chiasme entre le dedans et le dehors, entre la chair et le monde (la chair dans le monde, le monde fait chair), entre la subjectivité et l'objectivité, entre le signifié et le signifiant, le conscient et l'inconscient. (Brohm, 1988, p.27)

Conscience et corps s'entrelacent dans la perception et la compréhension que nous avons du monde dans lequel nous sommes jetés. Ainsi est-il possible de réfléchir la notion de corps vécu lors du portage au dos : le principe d'intercorporéité nous rappelle que rencontrer l'Autre signifie toujours un peu rencontrer son corps, dans toute son épaisseur psychique et sa subjectivité :

Le phénoménologue Merleau-Ponty (1945) a proposé le concept d'«intercorporéité» pour rendre compte de la capacité du corps sensible (vision, audition, kinesthésie,...) à percevoir le comportement de quelqu'un d'autre. C'est une sorte de savoir corporel qui opère à un niveau subconscient et qui constitue la base du processus d'imitation. (Deschamps, 1995, p.76)

Pour Hubert Godart, chercheur en danse et spécialiste du mouvement, l'intercorporéité est décrite comme une sorte d'empathie kinesthésique, qui rend compte de l'entrelacement étroit entre les sens et les affects (Topin et Barbier, 2012, p.3). En suivant cette réflexion phénoménologique sur le corps, il est possible de penser qu'en ayant son enfant posé sur son dos, la mère peut à la fois éprouver le corps du bébé et le sien, et que cette perception de l'entrelacement de leurs deux corps lui offre un point de vue renouvelé sur sa manière d'être avec son enfant dans le monde :

Le corps, au sens phénoménologique de *véhicule de l'être au monde*, est donc à créer sans cesse, dans un jeu d'interactions sensibles. [...] Construire son corps suppose en effet qu'il s'inscrive dans la relation, et que se mettent en place des identifications, dans un jeu d'interactions sensorielles, toniques et motrices. (Lesage, 2006, p.29)

Compris dans un cadre phénoménologique, réintroduire la subjectivité du corps des mères ainsi que leurs perceptions sensorielles telles qu'expérimentées dans le cadre des ateliers de danse maman-bébé peut devenir une intéressante source de réflexion au sujet de l'expérience globale qu'elles font des ateliers, ou encore de la compréhension que nous avons de l'accordage affectif qui se crée entre une mère et

son nourrisson. En effet, le portage au dos demande aux femmes d'être à l'écoute d'une partie du corps peu sollicitée dans les sociétés occidentales. Les participantes sont ainsi plongées dans un univers sensoriel qui d'emblée ne leur est pas familier, et qui les renvoie à ce que Danis Bois nomme les conditions extra-quotidiennes : « Extra-quotidiennes parce que non naturalistes, parce qu'elles ne ressemblent pas du tout à celles de la vie courante » (Rugira, 2008, p.131). Professeur au Centre d'études et de recherches appliquées en psychopédagogie perceptive (CERAP), Bois s'intéresse au ressenti du corps comme pivot d'accès à l'expérience subjective :

Le corps habité dont je fais ainsi l'expérience n'est pas seulement le siège d'un foisonnement de sensations ou encore de variations de tonalités. C'est un lieu d'émergence d'une forme singulière de pensée qui se livre dans la relation immédiate au vécu corporel. Cette perception renouvelée de mon corps me permet de rencontrer des zones inexplorées à partir desquelles je peux gagner un nouveau regard sur moi-même, sur les autres, sur le monde et sur les événements passés, présents et futurs. (Rugira, 2008, pp.131-132)

L'extrait précédent illustre comment la perception renouvelée de son corps propre agit telle une nouvelle source de connaissance sur soi-même. Pourtant, envisager le corps vécu en tant qu'objet de connaissance n'est pas d'emblée reconnu dans les principes de la science moderne, où rigueur et efficacité requièrent pour le chercheur d'adopter une posture dans laquelle ses sens ne doivent en aucun cas entraver son objectivité. David Le Breton (2015) nous rappelle que le discours scientifique contemporain conçoit le corps comme « une matière indifférente, simple support de la personne » (p.15), objet sur lequel agir pour l'améliorer ou encore que l'on oublie dans la vie quotidienne à moins que son existence ne nous soit désagréablement rappelée par un symptôme attirant soudainement notre attention. De la même façon, Merleau-Ponty (1945) précisait qu'en apparence, le monde de la perception nous semble à première vue accessible et bien connu, mais qu'au contraire il est dans une large mesure ignoré de nous tant que nous restons au quotidien dans l'attitude

pratique ou utilitaire. Cette attitude limite notre perception du monde à la connaissance des choses telles qu'elles nous sont naturellement données, comme si elles étaient indépendantes de notre conscience, et nous empêche d'entrer en contact avec le monde de la perception tel que la phénoménologie nous propose de le découvrir. Ainsi, prendre conscience de son corps habité pour atteindre une nouvelle connaissance de soi demande un certain effort conscient afin d'expérimenter autrement notre corps dans le monde. La philosophe Natalie Depraz identifie différents degrés de conscience corporelle dont certaines d'emblée peuvent en effet échapper à notre expérience à moins d'y avoir développé une attention particulière. Selon cette auteure, notre corps nous apparaît d'abord comme étranger et mérite donc un travail de réappropriation. En devenant plus attentif aux mouvements qui nous habitent, nous développons différentes formes de savoirs corporels : « En apprenant à cultiver une certaine proximité avec nos propres sensations, nous sommes à même de faire reculer les limites que le discours scientifique nous a imposées en termes de ce que nous pouvons ou non sentir » (Depraz, 2009, p.21).

Parmi les pratiques permettant d'accroître ou d'enrichir ces savoirs corporels, la danse, pratiquée dans les ateliers ici étudiés, offre un point de vue intéressant. En effet, comme la danse demande d'adopter une posture sensible à son propre corps en mouvement dans l'espace, elle peut permettre l'émergence d'une attitude nouvelle envers soi-même et le monde. Ainsi, elle apparaît comme un moyen d'explorer ses sensations corporelles et d'affiner une certaine connaissance de soi :

La danse est création d'un corps, beaucoup plus que l'utilisation du corps; elle met au jour son expressivité par une définition de ses qualités spatiales, temporelles et énergétiques. [...] le processus d'investissement du corps dans la danse renvoie le sujet à son être, à son individuation, sur un mode plus archaïque, plus fondamental. (Lesage, 2006, p.98)

Cette expérience corporelle peut également agir à titre de processus créateur de sens :
« L'expérience est conçue dans cette perspective comme un mouvement de

subjectivation du vécu. Elle y apparaît comme un processus de mise en sens du vécu par le sujet lui-même » (Zeitler et Barbier, 2012, p.113).

Le monde de la grossesse également sollicite les sens à plusieurs niveaux et ouvre au monde de la perception. Selon Delassus, la grossesse ressemble à un dialogue qui toutefois n'emploie pas les mots tels qu'on les connaît dans le langage verbal, mais plutôt « les mots de la chair, avec les sensations, les émotions et les vertiges » (2001, p.23). L'enfant porté dans le giron maternel tout en rondeur n'est pas sans rappeler la forme que prend le bébé une fois blotti au dos de sa mère qui le porte. À ce propos, Gaston Bachelard, dans sa phénoménologie de l'imaginaire et sa poétique de l'espace, nous fait réfléchir aux images du nid et de la coquille en tant que formes qui appellent aux rêveries de refuge et de sécurité, et qui sollicitent en nous une primitivité :

L'être est rond deviendra pour nous un instrument nous permettant de reconnaître la primitivité de certaines images de l'être. Encore une fois, les images de la *rondeur pleine* nous aident à nous rassembler sur nous-mêmes, à nous donner nous-mêmes une première constitution, à affirmer notre être intimement, par le dedans. Car vécu du dedans, sans extériorité, l'être ne saurait être que rond. (Bachelard, 1961, p.210)

Le portage ramène donc momentanément le petit humain à l'expérience de la rondeur, rassemblé et contenu afin de revivre la première expérience de soutien. Cette première maison qu'est l'utérus maternel nous rappelle que la vie débute non pas comme une entité séparée mais plutôt en tant que présence entrelacée à une autre : « *We begin life not as separate monads but as entwined presences, as aspects of significant wholes where the newborn's action finds its complement and completion in the actions of the mother.* » (Simms, 2008, p.15).

Pour conclure cette recension de la littérature qui revisitait sous différents angles théoriques les thèmes centraux de la présente recherche, il apparaît, au vu des différents écrits, qu'explorer l'expérience des mères peut donner une voix tant à leur

vécu au sein des ateliers qu'à la communication pré-langagière qui les unit à leur enfant. Ce faisant, la recherche peut fournir de précieuses informations quant au dialogue relationnel qui unit mère et bébé, celui-ci se révélant fondamental tant à la saine construction psychique de l'enfant qu'à l'intégration de l'identité de mère pour une femme qui traverse son congé parental.

CHAPITRE III

MÉTHODOLOGIE

*Mais mes opinions, convictions, perspectives, intérêts, engagements sont
déclarés : ils font partie du témoignage que je porte à partir d'eux.
Je suis objective dans la mesure, bien entendu,
où mon objectivité m'enveloppe.*

(de Beauvoir, 1963)

3.1 Démarche qualitative

Comme l'objectif principal poursuivi par cette recherche est de mieux comprendre l'expérience vécue des femmes participant aux ateliers de danse maman-bébé, le choix s'est arrêté sur un devis de recherche qualitatif. En effet, guidée par le désir de découvrir dans toute sa complexité l'expérience singulière de chaque participante, cette approche, qui se donne pour visée première de fournir des descriptions détaillées des sujets et des phénomènes (Nguyên-Duy et Luckerhoff, 2007), apparaît toute indiquée afin de répondre aux objectifs du présent travail. « On considère que la méthode qualitative traite de données difficilement quantifiables, qu'elle recourt à une méthode d'analyse souple et davantage inductive et qu'elle s'inspire de l'expérience de la vie quotidienne et du sens commun qu'elle essaie de systématiser » (Nguyên-Duy et Luckerhoff, 2007, p.8). Ainsi, sans chercher à vérifier des hypothèses préétablies, l'approche qualitative laisse place à la parole des participants afin de leur permettre d'explicitier leur vécu, ce dernier se référant à « un moment spécifié de la relation au monde et à soi dans toute sa globalité tel qu'une personne le

vit et l'éprouve effectivement » (Forget et Paillé, 2012, p.73). En incorporant dans la présentation des résultats les mots employés par les participants, cette méthode décrit dans un langage courant un événement, une expérience ou un phénomène (Ponterotto, 2005, p.128) en privilégiant la manière dont ceux-ci considèrent et expriment leur expérience (Deschamps, 1993, p.18). Finalement, il est important pour le chercheur d'arrêter son choix méthodologique sur une approche qui non seulement permet de répondre aux objectifs fixés, mais avec laquelle il se sent en affinité et qui correspond à sa vision du monde (Deschamps, 1993, p.45). Ainsi, le fait d'opter pour un devis qualitatif fait sens alors que je considère comme étant complexe, multidimensionnelle et difficilement quantifiable l'expérience unique de chaque mère rencontrée dans le cadre de ce projet.

3.2 Position constructiviste

S'inscrivant dans le paradigme constructiviste, la recherche qualitative s'intéresse à l'interaction entre le chercheur et les participants dans le travail de collecte et d'interprétation des données. Effectivement, du point de vue du constructivisme, le sens de l'expérience se construit au fur et à mesure que s'élaborent les échanges avec les participants : « Toute connaissance est, dans une certaine mesure, de nature interprétative et, partant, tributaire du contexte social. Elle est aussi façonnée par le point de vue personnel du chercheur en tant qu'observateur et analyste. » (http://ger.ethique.gc.ca/pdf/fra/eptc2-2010/EPTC_2_FINALE_Web.pdf, p.152). La rencontre entre les deux parties ne se résume donc pas qu'à une entrevue guidée systématiquement par le chercheur, mais s'incarne plutôt dans un entretien intersubjectif où la parole devient dialogue : « La langue n'est jamais absolument ce qu'elle est que lorsqu'elle devient dialogue, lorsqu'elle devient échange de questions et de réponses et, inversement, de réponses et de questions » (Gadamer, 1998, p.137). De ce point de vue, non seulement le chercheur guide en partie l'entretien selon le canevas de questions prévu, mais il laisse également le cours de sa pensée et ses

questionnements être influencés et modulés par le matériel qu'apportera spontanément le participant. La subjectivité du chercheur est donc prise en compte et incluse dans le travail d'analyse, et participe à la construction du sens du phénomène étudié. « [...] *constructivism adheres to a relativist position that assumes multiple, apprehendable, and equally valid realities* » (Schwandt, 1994, cité dans Ponterotto, 2005, p.129). Ainsi, ce paradigme ne prétend pas à l'existence d'une vérité unique, et met plutôt de l'avant l'idée que les réalités peuvent être multiples et aussi valides les unes que les autres. Chaque co-construction de la réalité qui émane d'un dialogue entre les individus accorde donc une place importante aux participants ainsi qu'aux jugements et aprioris du chercheur, ces derniers ayant une influence certaine sur le processus de recherche (Finlay, 2002; Ward-Schofield, 1993; Whitemore *et al.*, 2001 cités dans Pyett, 2003). « [...] *researcher's values and lived experience (Erlebnis) cannot be divorced from the research process. The researcher should acknowledge, describe, and "bracket" his or her values, but not eliminate them* » (Ponterotto, 2005, p.131). Dans ce travail réflexif, mes aprioris ont ainsi été mis en lumière et colligés dans une section de la recherche prévue à cet effet.

3.3 Démarche théorique

3.3.1 L'approche phénoménologique en recherche

Dans son ouvrage intitulé « L'approche phénoménologique en recherche », l'auteure Chantal Deschamps rappelle qu'à la fin du XIX^e siècle, le climat philosophique oppose l'objectivité de la science à la subjectivité de la conscience. On doit entre autre aux travaux d'Husserl, père de la phénoménologie, une cassure d'avec « les théories dichotomiques depuis toujours inhérentes à la philosophie classique en matière de connaissance » (Deschamps, 1993, p.11). En introduisant la notion d'intentionnalité, Husserl stipule que la conscience est toujours liée au monde, c'est-à-dire qu'elle est toujours visée intentionnelle d'un objet dans le monde.

For Husserl, phenomenology involves the careful examination of human experience. He was particularly interested in finding a means by which someone might come to accurately know their own experience of a given phenomenon, and would do so with a depth and rigour which might allow them to identify the essential qualities of that experience. If this could be done, then Husserl reasoned that these essential features of an experience would transcend the particular circumstances of their appearance, and might then illuminate a given experience for others too. (Smith, 2009, p.12)

Ce mouvement philosophique a ainsi eu une influence importante sur plusieurs disciplines des sciences humaines, dont la psychologie, en permettant de s'intéresser au vécu de la conscience tel que les humains en font l'expérience (Deschamps, 1993, p.13). « C'est ainsi que la phénoménologie est devenue, avec l'existentialisme, le mouvement alternatif prédominant du siècle et [...] qu'elle s'est révélée un outil précieux dans la compréhension de la conscience, de l'existence et de l'expérience humaine » (Deschamps, 1993, p.12). Dans le présent travail de recherche, le choix de la méthode d'analyse des données s'est arrêté sur l'analyse phénoménologique interprétative (IPA) de Smith *et al.* (2009), afin de mieux comprendre l'expérience des mères participant aux ateliers offerts par Petits Bonheurs. « Comprendre ne consiste pas à reconstituer le passé ni l'intention d'autrui, mais à entendre ce qui est dit dans le langage » (Quintin, 2008, p.76). L'IPA, décrite dans la section suivante, est une méthode qui permet au chercheur de rendre compte de la complexité de l'expérience singulière du sujet qu'il cherche à comprendre tout en y ajoutant un degré d'interprétation supplémentaire.

3.3.2 L'analyse phénoménologique interprétative (IPA)

L'IPA explore en détail l'expérience des participants et la façon dont ceux-ci font sens de cette expérience (Smith, 2004, p.40). Cette méthode d'analyse des données se distingue de la phénoménologie classique en ajoutant au matériel recueilli un degré supplémentaire d'interprétation. Elle va au-delà de l'unique description du phénomène en accordant plus de place aux interprétations du chercheur (Vachon,

2010, p.48). Ainsi, l'IPA incarne une double herméneutique : le chercheur interprète le sens ou les interprétations que le participant donne à son expérience. Le rôle du chercheur est ainsi d'explicitier et de mettre en lumière des éléments de sens inhérent au discours du participant. Il s'agit d'un procédé idiographique, inductif et interrogatif (Smith, 2004, p.41), car l'IPA s'intéresse à l'expérience de chaque participant pris individuellement sans chercher à tirer des généralisations, ne tente pas de vérifier des hypothèses préétablies mais reste flexible pour permettre à différents thèmes d'émerger lors de l'analyse des données, et finalement interroge ou éclaire la recherche existante car ses résultats sont discutés et mis en lien avec la littérature actuelle.

Ce choix méthodologique est en partie guidé par des postulats personnels. En effet, je conçois que ce travail n'est pas seulement une description de l'expérience des mères, mais déjà une interprétation de ce que chacune se raconte au sujet de son expérience. Cette double interprétation est elle-même influencée par le choix des thèmes étudiés précédemment dans le contexte théorique de ce travail. Également, cette technique d'analyse est pour moi cohérente car elle permet d'accorder une place au vécu corporel subjectif des individus comme manière d'avoir un point de vue sur le monde. « *For qualitative researchers in general, and IPA researchers in particular, Merleau-Ponty's view, that the body shapes the fundamental character of our knowing about the world, is critical [...] The lived experience of being a body-in-the-world can never be entirely captured or absorbed, but equally, must not be ignored or overlooked* » (Smith, 2009, p.19). Dans une activité où les femmes présentes sont appelées à danser tout en portant contre elles le corps de leur bébé, la dimension de l'expérience corporelle apparaît cruciale à explorer, d'où l'importance d'un choix méthodologique permettant cet approfondissement.

3.4 Critères de scientificité

Afin de m'assurer de présenter un travail de qualité, les critères de scientificité en recherche qualitative ont été révisés de manière à guider chaque étape du présent travail. Alors que le paradigme positiviste, plutôt associé à la recherche quantitative, se réfère à la validité scientifique, le paradigme constructiviste fait quant à lui appel au concept de rigueur méthodologique (Gohier, 2004, p.3). Toutefois, plusieurs termes existent dans le domaine de la recherche qualitative pour en déterminer la valeur.

The proliferation of concepts for qualitative excellence undeniably illustrates the creative complexity of the qualitative methodological landscape. Our cornucopia of distinct concepts stands in marked contrast to the relative consensus in the quantitative community that good research aims for validity, reliability, generalizability, and objectivity (Winter, 2000). However, our vast array of criteria can also bewilder those new to the field, and may reflect “the difficulties that qualitative methodologists . . . have had in making their ideas stick” (Seale, 1999, p. 467). (Tracy, 2010, p.837)

Cet extrait fait référence à la complexité des méthodes qualitatives en recherche vu leur caractère créatif et flexible, laissant place à la subjectivité du chercheur. La présente section s'est inspirée, en guise de repère, d'un article de l'enseignante Sarah J. Tracy dans lequel elle offre un modèle comprenant huit critères d'évaluation de la recherche qualitative. Chacun d'eux sera brièvement décrit et mis en relief avec ma propre démarche de recherche, car ces critères sont utiles pour aider une étudiante chercheuse peu expérimentée à apprendre, pratiquer et perfectionner sa démarche (Tracy, 2010, p.838).

Tracy rapporte donc les huit critères suivants comme gage de qualité : « *high quality qualitative methodological research is marked by (a) worthy topic, (b) rich rigor, (c) sincerity, (d) credibility, (e) resonance, (f) significant contribution, (g) ethics, and (h)*

meaningful coherence » (2010, p.839). Le premier critère fait référence à la pertinence du sujet d'étude, qui dans le présent travail me semble à propos, vu la demande du terrain de recherche de documenter une de leur activité, d'autant plus que celle-ci s'adresse à une population de jeunes mères dont l'expérience mérite d'être entendue. Le second point aborde l'importance pour le chercheur de faire preuve de rigueur, par exemple en fournissant des descriptions et des explications riches, ainsi qu'une variété de construits théoriques et de sources de références, motivations qui ont été poursuivies tout au long de ce travail. Le troisième critère renvoie aux notions de réflexivité et de transparence ; l'auteure rappelle l'importance pour le chercheur d'être honnête envers lui-même et sincère quant à ses biais et aprioris et les façons dont ceux-ci peuvent influencer son travail. C'est pourquoi la section suivante de mon travail s'efforcera de mettre en lumière mes présupposés. Quatrièmement, le modèle de Tracy propose que les résultats de la recherche doivent avoir un certain degré de plausibilité, ce qui peut s'illustrer par exemple par le fait que les acteurs d'un milieu donné se sentent suffisamment à l'aise pour se fier sur lesdits résultats pour agir ou prendre des décisions. Cela s'atteint entre autre lorsque le chercheur parvient à fournir des descriptions denses et détaillées du sujet étudié, but visé tout au long de mon processus d'analyse. De plus, dans un souci de triangulation, chaque entrevue de recherche a été lue par ma directrice de thèse et ensuite discutée avec elle afin d'approfondir l'analyse des données. Comme cinquième critère, l'auteure utilise le terme de résonance pour désigner la capacité de la recherche à produire une réverbération chez le lecteur ou le public qui peut s'identifier aux résultats présentés sans pour autant avoir une connaissance préalable du sujet d'étude. Via le présent travail, j'ai en effet souhaité que mon interprétation de l'expérience des mères rencontrées résonne chez le lecteur de manière à le sensibiliser au vécu des jeunes mères ou à amener plus loin sa réflexion quant à la place de l'art et aux rôles des lieux de rencontre culturels. Le sixième critère décrit par Tracy renvoie quant à lui aux contributions de l'étude, thème auquel le chercheur peut réfléchir en se posant les questions suivantes : « L'étude génère-t-elle de

nouvelles connaissances? Améliore-t-elle la pratique? ». Dans le présent travail, j'ai effectivement été guidée par le souhait de mettre en lumière ce que les participantes vivent intimement au sein des ateliers, au-delà de ce qui s'y déroule en apparence. Si de nouvelles connaissances émergent des résultats, il m'apparaît important qu'elles soient «redonnées» aux acteurs de l'organisme Petits Bonheurs dans une visée collaborative d'amélioration des pratiques. Pour ce qui est du septième critère, l'auteure rappelle que le respect des considérations éthiques constitue un objectif central dans la poursuite d'un travail de qualité. Par exemple, pour ne citer que quelques exemples, tout au long de la recherche j'ai gardé à l'esprit l'importance de bien protéger les données brutes tirées de la collecte de données, d'agir auprès des participantes avec un souci sincère quant à leur bien-être, ou encore de poursuivre la réflexion quant aux impacts de la présente recherche ou la manière de partager par la suite avec les acteurs du réseau les résultats qui en découlent. Finalement, le huitième et dernier critère d'évaluation de la qualité d'une recherche qualitative concerne la cohérence du travail, c'est-à-dire sa capacité à atteindre les objectifs visés, à utiliser des techniques de collecte et d'analyse des données adaptées à l'objet d'étude et à accomplir le tout de manière plausible.

3.5 Mise en lumière des présupposés

Mucchielli (2007) affirme qu'en recherche qualitative, l'instrument premier de la recherche est le chercheur. « Les défaillances d'une recherche qualitative, on le sait, commencent souvent là, dès le départ. Le chercheur peut ne pas être assez aguerrri : contrôle de ses préjugés, contrôle de son émotivité, contrôle de son attitude de neutralité bienveillante, contrôle de son attention à tous les détails » (Mucchielli, 2007, p.24). Dans un souci d'authenticité, cette section décrit les principaux présupposés qui m'ont habitée durant l'élaboration de ce projet de recherche. « L'activité réflexive doit permettre au chercheur d'explicitier les processus émotifs et cognitifs autant d'origine sociale, culturelle, politique, économique et symboliques ou

autres, qu'il met en œuvre lors de l'interprétation. En effet, ces processus déterminent non seulement la portée mais aussi le contenu et le sens de l'interprétation » (Anadon, 2012, p.5).

Le concept de médiation culturelle ne m'était pas familier avant d'entrer en contact avec l'organisme Petits Bonheurs durant mon parcours doctoral. Toutefois, en apprenant qu'une de ses visées principale est orientée vers la démocratisation de l'art, j'ai rapidement développé un biais positif pour ce type d'initiative. En effet, le fait de rendre la culture accessible au plus grand nombre m'est apparu tout à fait louable, habitée par le préjugé que l'art sert la communication entre les individus et leur permet de multiplier leurs points de vue sur le monde et sur eux-mêmes. De plus, je continue de croire que l'expérience de la danse ou de toute autre pratique corporelle ouvre vers la possibilité de s'éprouver autrement dans le monde et que la forme d'apprentissage expérientiel qui s'en suit peut guider vers une meilleure connaissance de soi.

Également, comme le portage au dos occupe concrètement une place importante dans l'atelier et que cette technique nouvelle pour les participantes suscite chez elles diverses réactions, j'ai cru au départ que le portage teinterait en majeure partie l'expérience des mères que j'allais rencontrer. J'avais aussi comme préconception l'idée que la pratique du portage, de par la proximité que cela fait vivre entre l'enfant et le porteur, est un terrain fertile à la communication non verbale entre la mère et son bébé et possiblement au lien de confiance qui les unit. Aussi, il est à noter que le toucher représente l'un des sujets de recherche principaux de ma directrice de thèse, ce qui a pu influencer au départ ma propension à orienter davantage mes recherches théoriques ou encore mon canevas d'entrevue sur le portage vu sa dimension corporelle.

Finalement, il m'apparaît pertinent de prendre en considération le genre féminin auquel je m'identifie pour réfléchir à l'impact de cette expérience sur mes présupposés. Par exemple, le fait d'être une femme qui rencontre d'autres femmes peut influencer mon degré d'identification personnelle à leur expérience, et de ce fait peut-être orienter aussi mes questionnements vers des aspects qui m'apparaissent davantage familiers. Par exemple, sans avoir moi-même connu la maternité, il est possible de croire que le fait d'avoir été socialisée en tant que « fille » et « femme » dans une dynamique plutôt hétéronormative ait pu teinter mes préjugés. Je tente chaque jour de mettre ceux-ci en lumière dans le but de repenser mon rapport aux stéréotypes de genre et ainsi ne pas envisager l'expérience de la maternité sous un angle unique. De plus, je reconnais que le fait de me représenter l'expérience de la maternité comme étant à la fois enlevante, éprouvante et complexe peut influencer ma lecture des données ainsi que leur interprétation.

3.6 Déroutement de l'étude

3.6.1 Le site

Le recrutement des participantes s'est effectué à la Maison de la culture Maisonneuve. Faisant partie du réseau des Maisons de la culture de la ville de Montréal, celle-ci a comme mandat « [...] d'assurer l'accessibilité à la culture par la diffusion d'événements professionnels pour toutes les citoyennes et tous les citoyens de la ville de Montréal » (<http://www.accesculture.com/emplacement/mcmaisonneuve>). C'est au sein de cet établissement que prennent place plusieurs des différents ateliers organisés par Petits Bonheurs, dont l'atelier de danse afro-contemporaine maman-bébé dont il est question dans cette recherche. Créés en 2009, cet atelier a connu la participation de plus de 230 montréalaises, principalement issues du quartier Hochelaga-Maisonneuve. Selon les présences enregistrées à la session d'automne 2013, les mères prennent part en moyenne à entre 5 et 6 ateliers sur les 8 offerts dans une

session. L'idée de former un échantillon composé de femmes ayant porté au dos au moins 4 fois est inspirée de cette moyenne de participation.

3.6.2 Les participantes

Les participantes sont des mères qui, pour une toute première fois, prenaient part aux ateliers de danse afro-contemporaine maman-bébé offert à la Maison de la culture Maisonneuve par l'organisme Petits Bonheurs. Pour être admissibles, elles devaient avoir pris part à l'atelier sans expérience préalable de portage au dos. Également, dans le but de créer un échantillon de femmes ayant suffisamment expérimenté le portage au dos pour explorer et élaborer en profondeur leur vécu de cette pratique, tel qu'indiqué ci-haut les participantes devaient avoir porté au dos un minimum de 4 fois au cours des ateliers offerts. Étant donné la nature exploratoire de la recherche, environ une heure trente était prévu pour chacun des entretiens. Un échantillon non probabiliste a été formé selon les critères d'inclusion et d'exclusion suivants :

Critères d'inclusion :

- a) Femmes âgées de 18 ans et plus ;
- b) Inscrites à la session de danse afro-contemporaine maman-bébé offerte au cours du deuxième trimestre de l'année 2014 à la Maison de la culture Maisonneuve de Montréal ;
- c) Ayant pris part aux ateliers avec un enfant âgé entre 3 et 9 mois ;
- d) Ayant porté leur enfant au dos lors d'au moins 4 ateliers ;
- e) Parler français.

Critères d'exclusion :

- a) Femmes ayant déjà participé aux ateliers de danse afro-contemporaine maman-bébé dans le passé ;

- b) Femmes familières avec la pratique du portage au dos de par leur appartenance culturelle ou familiale ;
- c) Présentant une détresse psychologique susceptible d'être aggravée par le contenu abordé lors des entretiens de recherche.

Une présentation plus détaillée de chaque participante est offerte dans le chapitre suivant qui s'attarde à l'analyse des données recueillies.

3.6.3 La cueillette de données

Le recrutement s'est fait avec l'aide de Karine Cloutier qui, tel que mentionné précédemment, est animatrice en médiation culturelle pour l'organisme Petits Bonheurs et responsable des ateliers de danse maman-bébé. Le recrutement s'est effectué lors du deuxième semestre de 2014. Je me suis présentée à la fin de l'atelier où Mme Cloutier m'a rapidement présentée aux femmes présentes. Afin de ne pas induire un biais chez les mères qu'elle avait côtoyées durant près des deux derniers mois, l'animatrice a quitté la pièce afin de me permettre de leur expliquer les raisons de ma présence et les laisser libres de prendre part ou non à la recherche. J'ai sommairement décrit le but de l'étude ainsi que les caractéristiques des participantes recherchées. Parmi les femmes présentes, celles ayant décidé de participer à l'étude ont prestement démontré leur intérêt et rempli un bref formulaire me permettant de les contacter individuellement. Peu après, j'ai pu prendre contact avec chacune des potentielles participantes au téléphone afin de répondre aux éventuelles questions, de vérifier que les critères de sélection étaient bien respectés, et expliquer plus en détail le déroulement de la recherche. Une fois ceci effectué, les femmes ont pu décider d'adhérer ou non à l'étude. Chacune des six mères contactées a maintenu son désir de participer à la recherche et répondait aux critères de sélection initiaux. Des rendez-vous individuels ont conjointement été prévus en fonction des dispositions qui convenaient tant à l'étudiante qu'à la participante.

Au total, six entretiens de recherche ont donc été effectués, chacun d'une durée allant de 55 minutes à 2 heures. Dès le début de notre rencontre, chaque participante devait prendre le temps de lire le formulaire de consentement et le signer. Une des entrevues s'est déroulée dans un local de l'UQÀM prévu à cet effet à la demande de la participante, tandis que les cinq autres participantes ont demandé à ce que l'entrevue se déroule à leur domicile. Chaque entretien de recherche a été enregistré sur bande audio et s'est déroulé dans les quelques semaines suivant la fin de la session d'ateliers de danse maman-bébé. En effet, vu le point de vue expérientiel recherché dans ce projet, il apparaissait pertinent d'effectuer la collecte de données peu de temps suivant la fin de la participation des mères aux ateliers. En effet, en ne laissant pas trop de temps s'écouler entre la participation aux ateliers et la collecte de données, il semblait plus probable d'être en mesure de récolter un témoignage empreint des sensations encore relativement récentes dans la mémoire corporelle des participantes.

Il était mentionné dès le premier contact avec les participantes qu'elles se verraient offrir une compensation financière de 15\$ pour leur participation à l'étude. Cette somme servait d'incitatif permettant de faciliter la création de l'échantillon recherché dans les temps voulus. L'argent a été fourni à partir des fonds de recherche de ma directrice de thèse madame Florence Vinit, professeure au département de psychologie de l'UQÀM. L'attribution de cette somme aux participantes ne cause aucun conflit d'intérêt puisque offert par une personne extérieure qui ne peut influencer le déroulement normal des activités de Petits Bonheurs. De plus, cette somme est considérée raisonnable et dans la moyenne des montants offerts pour ce genre de projet.

3.6.4 Le consentement

« [...] Une recherche interprétative fondée sur une épistémologie constructiviste qui prône la prise en compte du sujet/acteur de la recherche qui ne ferait pas montre de préoccupations éthiques dans le rapport à l'autre serait en contradiction avec cette

posture épistémologique et en porte-à-faux avec ses propres fondements » (Gohier, 2004, p.13). Tout ce projet s'inscrit dans le principe fondamental du respect de l'intégrité et de la dignité des participantes. Dès le début des démarches de la recherche, je me suis assurée que la décision de prendre part à l'étude a pu être prise de façon éclairée et autonome, en récoltant à l'écrit le consentement des mères (*voir Annexe B*). J'ai également tenté du mieux que possible de veiller au bien-être psychologique des participantes lors de la collecte des données. Pour ce faire, guidée par une expérience clinique acquise lors du premier stage effectué en 2012-13 au Centre de Services Psychologiques de l'UQÀM, je suis restée attentive et sensible aux réactions accompagnant les témoignages des participantes. Par exemple, auprès d'une participante qui démontrait une certaine émotivité lors de notre rencontre, je me suis assurée de lui proposer un service de référence afin qu'elle puisse être guidée vers les services professionnels adaptés si elle en ressentait le besoin. Celle-ci m'a précisé qu'une démarche de consultation était déjà en cours. Également, puisque le cadre des activités de l'organisme Petits Bonheurs vise à rejoindre des populations plus démunies du quartier Hochelaga-Maisonneuve, j'étais soucieuse dans mes démarches d'offrir des ressources d'aide qui tiennent compte des modalités socioéconomiques que peuvent rencontrer les participantes.

3.6.5 Le droit de retrait

La participation des femmes étant bien sûr volontaire, elles étaient dès le départ avisées qu'il leur était possible de se retirer du projet à tout moment, sans qu'aucun tort ou préjudice en découle pour elles. Par exemple, elles étaient informées que leur retrait n'aurait aucune influence sur leur inscription et participation future aux ateliers offerts par Karine Cloutier ou encore Petits Bonheurs. Dès le début de l'entretien, elles étaient également avisées qu'elles pouvaient en tout temps choisir d'éviter les questions auxquelles elles ne se sentaient pas à l'aise de répondre. Tel que mentionné ci-haut, j'étais également sensible, lors de la collecte de données, tant aux signaux

verbaux que non-verbaux qui auraient pu traduire un malaise chez les participantes. Aucune d'elles ne s'est retirée de l'étude par la suite.

3.7 L'évaluation des risques et des bénéfices

3.7.1 L'évaluation des risques

« Le chercheur, comme personne et comme acteur social, ne peut faire l'économie d'un questionnement sur le bien-fondé de sa recherche, ses retombées pour les sujets, voire pour la société et les règles d'ordre éthique qu'il se donne, au-delà de celles prescrites par la communauté scientifique » (Gohier, 2004, p.13). Bien que cette recherche présentait peu de risques, autant psychologiques que physiques, il importait de tout mettre en œuvre afin que ce projet procure un maximum de bénéfices tout en réduisant au minimum les torts éventuels. Effectivement, puisque la recherche « vise à permettre de comprendre quelque chose qui n'a pas encore été expliqué, elle comporte souvent des risques pour les participants et pour d'autres personnes. » (http://ger.ethique.gc.ca/pdf/fra/eptc2-2010/EPTC_2_FINALE_Web.pdf, p.7). En restant attentive et sensible tant aux contenus verbaux que non verbaux qui pouvaient laisser croire qu'une des participantes nécessitait de l'aide, j'ai été en mesure d'offrir, au besoin, des références vers les services appropriés. J'ai également gardé en tête que la période post-partum peut comporter divers défis au plan psychique et que certains conflits peuvent être réactivés lorsque par exemple la relation à l'enfant est abordée. Dans le souci d'éviter la pathologisation, j'ai écouté avec nuances et sensibilité les fluctuations normales de cette période de la vie qu'est celle de la naissance d'un enfant.

3.7.2 L'évaluation des bénéfices

Ce projet comporte des bénéfices pour les domaines de recherche consacrés à la maternité et aux soins à la petite enfance. En effet, en offrant la parole aux femmes à

propos, entre autre, de leur sentiment face à leur rôle de mère, un espace de discussion s'ouvre afin d'explorer ce qui contribue à la création du lien affectif unissant une mère et son nouveau-né dans une période charnière du développement de ce dernier. Cette étude permet également de s'intéresser aux femmes qui traversent leur congé parental afin d'entendre leur point de vue sur ce qui contribue ou non à leur sentiment de bien-être au sein de l'espace fourni par les ateliers chaque semaine. Finalement, ce projet peut éclairer différents acteurs du milieu de la médiation culturelle quant aux impacts et retombées de leur travail, ainsi que sur différentes postures ou pistes d'intervention possibles à adopter.

3.8 La confidentialité

Dès les premiers contacts avec les participantes, celles-ci ont clairement été avisées de la façon dont se dérouleraient les différentes étapes de la recherche, ainsi que de la manière dont seraient enregistrées, conservées et traitées les informations recueillies. Il leur a été mentionné que l'anonymat et la confidentialité allaient être respectés tout au long du processus de recherche, et qu'aucune donnée permettant de les identifier ne sera dévoilée. Pour ce faire, les enregistrements audio des entretiens semi-structurés transcrits sous forme de verbatim ont été identifiés non pas par les noms des participantes mais par des codes numériques correspondants que seulement moi connais. Tout le matériel est conservé dans mon ordinateur personnel que moi seule peut déverrouiller. Les données brutes seront détruites cinq ans après le dépôt final de l'essai doctoral. L'animatrice des ateliers a aussi été avisée de ces règles de confidentialité, faisant en sorte qu'elle ne sache pas qui avait ou non participé à l'étude.

3.9 La méthode de l'observation participante

Afin d'entrer en contact avec le monde des ateliers, j'ai pris part à une session de huit ateliers de danse maman-bébé auprès d'une cohorte précédant d'environ un an celle que j'allais interviewer. L'observation participante est une des plus répandue en recherche phénoménologique (Deschamps, 1993, p.55). Mis à part l'animatrice, en tant que seule femme non accompagnée d'un bébé les raisons de ma présence ont bien sûr été expliquées aux participantes alors présentes, à qui il était aussi indiqué qu'elles pouvaient s'opposer à ma présence et que je quitterais sans problème si jamais ma participation ne les rendait pas à l'aise. Aucune des femmes présentes n'a manifesté son désaccord. Ce processus d'observation a servi à m'immerger, une fois par semaine pour une durée de près de deux mois, dans cet univers pour observer non seulement ce qui s'y déroulait mais aussi pour porter attention à mon ressenti et aux réflexions qui allaient apparaître. Cela m'a permis d'appréhender le phénomène des ateliers en ayant moi-même vécu de plus près son atmosphère, et ainsi d'orienter mes réflexions théoriques en fonction d'une expérience vécue de laquelle m'inspirer. Cela m'a aussi aidée à construire la grille d'entretien qui allait servir lors des entrevues de recherche.

3.10 La méthode du journal de bord

La méthode du journal de bord est également couramment utilisée en recherche qualitative, et est décrite comme un instrument de croissance personnelle qui permet de porter attention à certains aspects d'une expérience vécue et d'explorer des zones de réflexions servant ultimement à accéder à une meilleure connaissance de soi (Deschamps, 1993, p.58). Dans le cas de la présente recherche, c'est moi qui ai tenu un journal de bord et non les participantes. Celui-ci m'a servi de support réflexif afin de suivre l'évolution de mes observations tout au long de la période d'observation

participante décrite ci-haut. Ainsi, comme ce projet s'inscrit dans une méthodologie phénoménologique où la subjectivité du chercheur est mise à contribution tout au long du processus, j'ai noté dans ce journal de bord mes impressions personnelles alors que celles-ci pouvaient référer à des notions contre-transférentielles et associatives permettant d'enrichir le processus réflexif lors de l'analyse des données.

3.11 La méthode de l'entretien semi-directif

Afin d'explorer l'expérience des ateliers telle que vécue par les participantes tout en laissant librement surgir leur réflexions, des entretiens semi-directifs ont été effectués quelque temps après la fin de la participation des mères aux ateliers de danse (*voir Annexe A*). Cette méthode « s'avère une technique indispensable au chercheur phénoménologue qui désire pénétrer le sens d'une expérience vécue tout en préservant le caractère intersubjectif de son rapport à l'autre dans l'obtention des informations que celui-ci transmet » (Deschamps, 1993, p.59). Également, au début de chaque entretien des questions sociodémographiques ont été répondues par les participantes afin de récolter en parallèle à l'entretien semi-directif d'autres données pertinentes (*voir Annexe C*).

Dans le but de créer un climat de confiance propice à la communication, les participantes ont été libres de choisir l'endroit qui leur convenait pour effectuer l'entrevue, pour autant que ce lieu permette de préserver la confidentialité du contenu rapporté. Une rencontre d'environ une heure trente était prévue avec chacune d'elles, avec ou sans leur bébé, le tout toujours dans le but de faciliter la rencontre en fonction de ce qui leur apparaissait le plus simple et naturel. Une des six entrevues s'est déroulée dans un local de l'UQÀM, et cette participante s'y est présentée accompagnée de son bébé. Les cinq autres entretiens se sont déroulés au domicile des participantes alors que leur conjoint était absent. Chaque fois, à mon arrivée chez elles leur enfant faisait la sieste. Dans quatre des cinq cas, les enfants se sont réveillés

vers la moitié ou la fin de la rencontre, alors que l'un d'eux ne s'est pas réveillé. Une question initiale, visant à susciter la discussion et l'ouverture vers de nouveaux contenus, ainsi que des thèmes généraux à couvrir au besoin forment le canevas d'entretien présentée à l'Annexe A. Il m'importait de créer un climat de conversation durant les rencontres afin que l'atmosphère soit agréable et propice aux échanges spontanés. Il est aussi possible de croire que les entrevues réalisées à domicile ont favorisé un climat davantage intime ou confortable pour les participantes, et ainsi propice à la confiance.

3.12 Analyse

L'enregistrement audio des entrevues a servi à ce que chacun des entretiens soit transcrit dans le détail sous forme de verbatim. Puisque le but de la présente recherche n'est pas exclusivement de dévoiler un sens commun lié à la participation aux ateliers mais plutôt d'explorer l'expérience personnelle que cela revêt pour chaque participante, l'analyse des verbatims a ensuite été faite à partir de l'analyse phénoménologique interprétative (IPA) : « *IPA (Interpretative Phenomenological Analysis) is committed to the detailed examination of the particular case. It wants to know in detail what the experience for this person is like, what sense this particular person is making of what is happening to them* » (Smith, 2009, p.3). Jonathan A. Smith, l'un des fondateurs de l'analyse phénoménologique interprétative, précise que les étapes dans le déroulement de ce type d'analyse peuvent être quelque peu flexibles et s'adapter au chercheur qui s'y prête. « *One cannot do good qualitative research by following a cookbook* » (2004, p.40). Diane Leduc nous rappelle que la phénoménologie a cette particularité d'être « sinueuse et tâtonnante : reprise constante, exploration à l'aveuglette, perpétuelle remise en question (2005). La phénoménologie, peut-on dire, allie paradoxalement deux qualitatifs réputés exclusifs l'un de l'autre : méthodique et tâtonnant » (Thévenaz, 1966, p.33, cité dans Leduc, 2005, p.21). Pour s'y repérer, l'IPA propose tout de même six étapes qu'il est

possible de suivre lors de l'analyse des données, et sur lesquelles je me suis basée afin d'effectuer le travail dont les résultats sont présentés dans le chapitre qui suit :

Reading and re-reading; Une fois les enregistrements audio des entrevues transcrits sous forme de verbatim, j'ai d'abord pu faire une immersion prolongée dans les données originales afin de me familiariser avec le matériel. Le chercheur qui utilise la méthode de l'IPA est également invité à réécouter les enregistrements des entretiens afin d'inclure à ses réflexions personnelles le ton de voix ou l'intensité des propos rapportés par le participant.

Initial noting; L'interprétation du chercheur est sollicitée dès la deuxième étape de l'analyse. Pour ce faire, il est nécessaire de garder l'esprit ouvert afin de noter toutes les associations qui surgissent à la relecture des transcriptions. À cette étape, il s'agit de commencer à identifier de quelles manières les participantes ont abordé, parlé ou réfléchi les différents contenus : « Your aim is to produce a comprehensive and detailed set of notes and comments on the data » (Smith, 2009, p.83).

Developing emergent themes; Lors de la troisième étape, il s'agit de développer et de regrouper les thèmes émergents chez chaque participante : « The main task in turning notes into themes involves an attempt to produce a concise and pithy statement of what was important in the various comments attached to a piece of transcript » (Smith, 2009, p.92). La part interprétative du travail d'analyse est ici davantage mise à contribution.

Searching for connections across emergent themes; Quatrièmement, les thèmes ayant précédemment émergés chez une participante doivent être organisés entre eux de manière à faire ressortir une logique interprétative et démontrer comment ils font sens entre eux. Tel qu'indiqué précédemment au sujet des critères de scientificité, de

multiples discussions et relectures effectuées avec ma directrice de thèse ont servi à nourrir et approfondir les différentes étapes de l'analyse.

Moving to the next case; À la cinquième étape, le précédent travail qui consistait à organiser les thèmes ressortis chez la première participante doit être effectué pour chaque autre participante. Toutefois, cette partie du travail d'analyse doit s'effectuer de manière à ce que le matériel précédemment trouvé n'influence pas outre mesure le chercheur dans ses analyses subséquentes. Il importe ici de garder en tête le caractère idiographique de l'IPA.

Looking for patterns across cases; Lors de la dernière étape, il s'agit d'observer si certains thèmes ou ensembles de réponses sont semblables d'une participante à l'autre : « Some of the best IPA has this dual quality – pointing to ways in which participants represent unique idiosyncratic instances but also shared higher order qualities » (Smith, 2009, p.101). Même si la visée première de cette méthode d'analyse est de faire ressortir le caractère idiographique des données, cette dernière étape s'attarde à voir si de grands thèmes généraux transcendent ce qui a antérieurement été dévoilé, afin de mettre à jour le caractère commun d'une réalité qui serait partagée par toutes les participantes.

CHAPITRE IV

RÉSULTATS

*Je crois que la pensée philosophique consiste
uniquement à faire que ce que tout le monde
sait devienne un peu plus conscient.*

(Gadamer, 1998)

Ce chapitre expose les résultats recueillis suite aux entretiens semi-structurés auxquels se sont prêtées avec générosité les six mères rencontrées. Leurs propos ont été analysés à l'aide de la méthode de l'analyse phénoménologique interprétative (IPA) (Smith *et al.*, 2009). En premier lieu, l'analyse individuelle du contenu rapporté par chaque participante est présentée. Par la suite, une analyse transversale faisant état de patterns à travers les six cas étudiés est proposée.

4.1 Analyses individuelles de l'expérience des mères ayant participé aux ateliers de danse afro-contemporaine maman-bébé

4.1.1 Jeanne

Jeanne a 31 ans. Sept mois plus tôt, elle donnait naissance à son premier enfant. Ils ont pris part ensemble aux ateliers maman-bébé alors que celui-ci avait cinq mois. C'est une mère rencontrée dans un autre organisme qui lui a parlé de l'activité, lui conseillant fortement de s'y inscrire.

Après avoir complété des études universitaires, Jeanne a introduit le marché du travail pour occuper un emploi qu'elle juge stimulant et valorisant. Elle habite un quartier de Montréal qu'elle connaissait peu avant d'y rejoindre son conjoint qui y vivait déjà. Par une journée grise et pluvieuse je la rencontre chez elle dans son grand appartement aux lumières tamisées. C'est un après-midi calme entre deux siestes du bébé. Celui-ci d'abord endormi, j'ai l'impression de rencontrer Jeanne dans un entre-deux où le temps s'est suspendu, attendant le prochain réveil de son fils. J'imagine facilement la maison être animée et remplie quand conjoint, bébé et maman s'y trouvent ensemble. Aussi la rapidité avec laquelle elle était prête à m'accueillir chez elle semble traduire sa motivation à partager son expérience. Elle attend mes questions, prête à réagir. Je la sens ouverte et spontanée, et aucune question ne la rend mal à l'aise ou perplexe. Cette aisance jumelée à son intérêt envers la recherche me rend également confortable rapidement. Jeanne nomme qu'elle pourrait recommencer son expérience demain matin, c'est-à-dire qu'elle aurait pu prendre plusieurs ateliers supplémentaires, comme animée par les restes d'une énergie pas totalement consumée. Je n'ai pas de mal à l'imaginer être aussi active et engagée dans sa vie personnelle et auprès de son enfant. Celui-ci se réveille et nous accompagne, tout sourire, pour le dernier quart de l'entretien. Elle me parle de lui, d'elle et lui ensemble, mais aussi d'elle simplement. Sans hésitation elle nomme porter depuis toujours le désir d'être mère. S'en est suivi une grossesse sans complications et un bébé qu'elle dit facile. Des réflexions dans son couple seraient déjà entamées au sujet de l'arrivée d'un deuxième enfant. Bref, l'enthousiasme général de Jeanne est perceptible à plusieurs niveaux.

Les pages suivantes décriront les principaux thèmes relevés lors de l'analyse de l'entrevue offerte par Jeanne, pour qui les ateliers de portage maman-bébé ont représenté :

- une expérience dans laquelle l'absence de jugement favorise le plaisir vécu (section 4.1.1.1) ;
- une nouvelle forme de contact qui favorise le lien entre la mère et l'enfant (section 4.1.1.2) ;
- une expérience sensorielle qui favorise la confiance du porteur (section 4.1.1.3) ;
- une expérience de la maternité qu'elle vit comme étant cohérente avec son identité (section 4.1.1.4) ;
- le portage comme une technique pratique et facilitante qui maintient un lien avec bébé (section 4.1.1.5) ;
- une expérience d'appropriation de son quartier et d'approfondissement des liens sociaux (section 4.1.1.6).

4.1.1.1 Une expérience dans laquelle l'absence de jugement favorise le plaisir vécu

Lors de notre rencontre, les premiers termes que Jeanne utilise pour décrire son expérience font référence au plaisir vécu. En effet, elle démontre un enthousiasme facilement palpable et ne tarit pas d'éloges à l'endroit des ateliers :

Karine demandait une note sur 10, j'aurais mis 12 si j'avais pu, c'est vraiment heu, j'ai trouvé ça vraiment le fun pis j'aimerais ça que tsé, un atelier comme ça que je, je le suggérerais à toutes les mamans.

La maman précise aussi avoir pris part à chaque atelier religieusement, allant même jusqu'à modifier quelque peu l'horaire de ses vacances afin de ne pas s'absenter. La satisfaction qu'elle y a tirée semble cependant avoir pris racines dans des conditions particulières, dont l'une d'elle plus précisément s'est révélée significative. En effet, Jeanne met en lumière que l'absence de jugement perçu au cours des ateliers a eu un impact sur son expérience :

Ça fait que peu importe, que t'es pas coordonnée ou quoi que ce soit tu sens pas heu, Karine le répète tout le temps, c'est «zéro performance», c'est juste, pas de jugement, mais juste le plaisir, ça fait que, c'est ça qui est, qui est super le fun.

Pourtant, tôt dans l'entrevue Jeanne précise avoir longtemps fait de la danse, de l'enfance au début de l'âge adulte. Sa pratique a pris fin lors de son entrée sur le marché du travail, temps pour elle chargé de responsabilités. On peut alors penser que le fait de prendre part aux ateliers maman-bébé lors de son congé de maternité n'ait pas représenté un défi de taille pour elle, déjà habituée à pratiquer la danse. Tout de même, lorsque Jeanne souligne qu'elle n'a pas senti de pression ni de jugement aux ateliers et qu'elle spécifie que cet aspect bien précis a été une des conditions les plus favorables à son épanouissement et à son appréciation de l'activité, cela met en relief l'importance que peut prendre pour un jeune parent le fait de se trouver dans un lieu où il ne se sent pas critiqué. Ainsi, comme jusqu'à récemment son horaire ne comportait plus de place pour la danse, il est possible de croire que Jeanne se trouve ravie que son congé de maternité lui permette de trouver un temps à l'abri d'une pression de performance cherchant à prouver aux autres et à soi-même ses capacités. L'absence de jugement perçu peut faire écho au besoin de la nouvelle maman de trouver un lieu sécuritaire dans lequel se déposer légèrement et sans critique.

4.1.1.2 Une nouvelle forme de contact qui favorise le lien entre la mère et l'enfant

Jeanne dit se sentir privilégiée d'avoir pu passer du temps de qualité avec son bébé dans le cadre d'une activité qui met la participation de celui-ci de l'avant. En effet, elle illustre le contraste entre la distance ressentie avec son enfant lors d'une activité de yoga ou encore de cardio-poussette, et la proximité constante que les ateliers de danse maman-bébé lui permettait de maintenir avec son fils :

C'est ça que je trouvais bien parce que, tsé y'a les cours de cardio-poussette mais il est dans la poussette, tandis que là tu l'as vraiment

AVEC toi, t'as vraiment une prise de contact fait que je trouvais ça vraiment heu, le fun là-dessus.

Ainsi, bébé n'est pas présent uniquement comme spectateur passif pendant qu'elle, par exemple, s'active à danser. Celui-ci agit plutôt comme participant à part entière, dans un contact étroit. On peut même se dire que l'enfant est essentiel car sans lui, le duo est incomplet et le portage n'est plus possible. Aussi, Jeanne fait référence au sentiment d'union qu'elle sentait vivre chaque semaine avec son nourrisson ; « C'est un moment qu'on avait ensemble. C'est un moment qu'on avait heu, tous les deux ». Puisque maman et bébé sont également réunis tout le reste de la semaine, on peut croire que le portage, dans le contact qu'il offre avec l'enfant, est affectivement teinté de quelque chose d'unique, le différenciant des autres moments qu'ils peuvent vivre et participant à approfondir le lien qui les unit :

Je pense que le lien s'approfondit au fur et à mesure parce que veut, veut pas, c'est quand même un autre être à part entière, différent. Oui y'a un peu de, y'a du moi, y'a de son père mais c'est un être unique [...] y'a son caractère à lui puis tout ça, ça fait que c'est sûr que t'apprends de plus en plus à l'aimer, fait que je pense que le lien s'approfondit au fil des activités [...] ça permet de tisser des liens, de se créer des moments, une complicité aussi je pense. Vraiment là.

Ainsi, au sein des ateliers Jeanne a continué de faire connaissance avec son enfant en qui elle se reconnaît, mais qui à la fois demande à être découvert. Lui demandant à tout instant d'être ouverte à l'autre et prête à se laisser toucher par ce qu'elle ne connaît pas encore, cet apprentissage semble favorisé dans ce lieu qui les transporte hors du quotidien. Ainsi, cette manière d'être ensemble contribue à l'évolution de leur relation.

4.1.1.3 Une expérience sensorielle qui favorise la confiance du porteur

Familière avec le portage de bébé à l'avant du corps, le portage au dos s'avérait par contre être une expérience nouvelle pour Jeanne qui précise que le défi résidait dans

le fait de glisser bébé de l'avant du corps jusque dans son dos. Ce moment de transition représente effectivement une sorte de pont entre un monde connu (soit celui de la vision) et un autre, nouveau pour elle (la sensation du bébé contre son dos). Une fois l'enfant hors de vue, les sensations corporelles du porteur doivent être mises à contribution afin de révéler une nouvelle manière d'être avec l'autre. Au lieu d'évaluer visuellement l'état de son bébé, le fait plutôt de le sentir contre elle revenait comme étant un des éléments central de son expérience du portage au dos :

Pis de base, de ne pas le voir ça me dérangeait pas vraiment parce que je le sentais puis y'est quand même assez pesant donc je le sentais très bien qu'il était là.

Ainsi le poids de son fils, qu'elle qualifie de « petit poids lourd », ne représente pas seulement une caractéristique isolée mais participe pleinement à son expérience ; celui-ci pèse dans le pagne qui s'étire et qui, au bout d'un moment, se met à descendre. La position initiale que lui avait donnée Jeanne se trouve ainsi transformée. En portant attention à ces sensations nouvelles, celles-ci lui indiquent, entre autre, la position de bébé dans son dos et contribue à un nouveau lien éprouvé dans le sensible.

Au sujet de ce que le portage au dos lui a fait vivre, la participante rapporte avec un certain étonnement que son fils a dormi chaque fois qu'elle le plaçait au dos. La surprise réside surtout dans le fait que celui-ci n'est habituellement pas un grand dormeur. Le sentir s'assoupir ainsi au bout de quelques instants a fait sentir à Jeanne que son bébé expérimentait un confort qui surpassait la curiosité qui le maintient habituellement bien éveillé et attentif à ce qui l'entoure, surtout en contexte de nouveauté :

Il a toujours dormi, fait que tsé il a jamais bougé ou qu'il voulait sortir de son pagne, il dormait. Il a fait ça les huit semaines. On l'installait puis ça prenait pas deux minutes il dormait déjà là! [...] Je pense que c'est le côté confort, sécurité, il est rassuré puis, il s'endort à ce moment-là.

Jeanne ajoute que le portage au dos est devenu pour elle de plus en plus facile au fur et à mesure que sa confiance en la technique grandissait :

Tsé t'as une, une phase où t'as un petit peu moins le contrôle là puis c'est difficile à apprendre, tsé faut que tu te fasses confiance de dire comme, «on le fait ensemble puis ça va bien aller». Un coup que t'as maîtrisé ça ben ça va super bien.

Le fait de sentir que son enfant réagissait bien à l'activité proposée et s'endormait semble avoir permis à Jeanne de vivre son expérience avec confiance, se percevant elle et son fils tel un duo capable de faire face à la nouveauté et de s'y ajuster. La participante spécifie lors de notre rencontre qu'elle sent en effet son bébé prêt à prendre part à pratiquement n'importe quelle expérience, comme si ce qu'ils ont vécu au cours des ateliers leur avait permis d'élaborer ou d'approfondir ensemble une base solide sur laquelle prendre appui pour se lancer vers autre chose par la suite.

4.1.1.4 Une expérience de la maternité cohérente avec son identité

Quand Jeanne me parle de son vécu dans les ateliers maman-bébé, elle décrit une expérience qui s'arrime et fait sens avec une image recherchée de la maternité, composée pour elle de plusieurs aspects. En effet, il est possible de croire que chaque parent envisage ou projette une façon souhaitée de vivre sa parentalité, tel un idéal façonné par diverses expériences vues ou imaginées. Pour Jeanne, il semblait important de rester active telle qu'elle l'était avant l'arrivée de son premier enfant, alors que faire du sport faisait partie de son quotidien :

Trois jours avant d'accoucher je montais le Mont-Royal là! [...] Je suis quand même assez en forme puis j'aime bouger, je n'aime pas être assise à rien faire. [...] Tout le monde me disait, parce que je suis très très active, quand je suis, quand j'ai accouché là tout le monde disait «Ah mon dieu Jeanne elle va s'ennuyer à la maison».

Non seulement les ateliers ont représenté une opportunité pour elle de bouger, mais ils ont également répondu au besoin de vivre une maternité animée, en phase avec son identité de jeune mère. En cette période de transition, le fait de retrouver un tel sentiment de cohérence entre son identité de femme et celle de mère semble être un aspect crucial au bien-être du parent dont on peut imaginer la vie grandement changée depuis la naissance de son premier enfant. Également, en prenant part aux ateliers de portage, Jeanne s'est de ce fait retrouvée en contact avec une multitude d'autres activités offertes dans son quartier :

Parce que sérieusement je pense que je peux avoir des activités avant-midi, après-midi, à tous les jours de la semaine, avec tout ce qu'il y a dans le quartier ou vraiment pas loin là.

En effet, les autres mères rencontrées l'ont initiée à divers projets, ce qui a permis d'assurer à Jeanne qu'elle surmonterait aisément le défi de passer d'un milieu professionnel stimulant au rôle de mère en congé de maternité.

Bien que son horaire se soit rapidement rempli et ait répondu à son besoin de rester active physiquement, la participante craignait également de ne pas combler un besoin d'accomplissement tel que pouvait lui procurer le milieu professionnel. Ses doutes auraient concerné ses capacités, plus précisément d'appréhender que celles-ci ne soient pas pleinement exploitées et que ce manque de stimulation mine son humeur :

T'as beau l'aimer ton enfant mais un moment donné, t'enfermer entre tes quatre murs là c'est, ça vient que, les journées sont longues puis t'as l'impression que, oui tu te sens utile face à lui, mais, tsé t'as un potentiel qui est pas exploité.

Ainsi Jeanne nous parle de la façon dont elle appréhendait la transition entre deux différents rôles dans sa vie, c'est-à-dire que le sentiment d'être utile pour son fils ne pouvait égaler le sentiment d'accomplissement que lui procurait le monde de l'emploi.

Toutefois, le fait de prendre part aux ateliers l'a amenée à constater que l'actualisation de ses compétences prenait dorénavant une forme différente et renouvelée. En effet, cette expérience l'a mise en contact avec le sentiment de travailler autrement, entre autre en découvrant l'impact fondamental que les soins apportés à son enfant pouvaient avoir sur le développement de ce dernier :

Je travaille quand même avec son développement, avec tous les ateliers qu'on fait on travaille différentes, que ce soit le côté affectif, que ce soit le côté sensoriel, que ce soit le côté aff, social, tsé on, je travaille quand même avec lui.

En travaillant maintenant pour et avec son fils, mais surtout en reconnaissant l'importance de ce rôle, Jeanne semble valider son sentiment d'utilité, voire même confirmer ses capacités. La maman reste donc active mais aussi maintient un sentiment de compétence et d'accomplissement ainsi que des caractéristiques qui la définissaient avant de devenir mère.

4.1.1.5 Le portage comme une technique pratique et facilitante qui maintient le lien avec bébé

Jeanne décrit comment l'aspect pratique du portage, c'est-à-dire d'avoir les bras, les mains et le devant du corps libres de tout encombrement, lui permet de poursuivre chacune de ses activités. Qu'il s'agisse de tâches domestiques ou d'occupations plus ludiques, cette autonomie, jumelée au contact étroit de l'enfant placé au dos, est présenté par la maman comme un bel équilibre entre soi et bébé, une saine distance avec l'enfant qui à la fois est là, contre elle, mais aussi placé de manière à ne pas accaparer toute sa disponibilité :

Je trouve que le portage ben ça te limite beaucoup moins dans tes activités puis tout ça parce que, tu l'amènes, puis il est avec toi [...] En arrière heu, oui c'est vraiment super intéressant puis comme ça des fois y'est pas tout seul. Au lieu de le mettre à terre ben tu le mets avec toi, c'est plus

participatif, c'est-à-dire que, tsé comme s'il prenait part aux, aux tâches ou à qu'est-ce que tu fais ou à l'activité que tu fais.

La vie quotidienne se poursuit donc avec naturel, c'est-à-dire que Jeanne peut vaquer à ses occupations sans se heurter au sentiment de laisser son fils seul ou de le mettre de côté. Le portage au dos permet donc à la personne qui le pratique d'être présente au monde de différentes façons, comme disponible simultanément sur plusieurs plans. En effet, ici la participante est à la fois disponible à son environnement et aux choses à faire, et elle reste disposée à répondre à son enfant tout en ayant l'impression que celui-ci est inclus. Les propos de Jeanne nous laissent à penser que le geste de cuisiner, une fois son fils placé contre elle, n'est pas seulement une tâche parmi d'autres à exécuter ou de laquelle s'acquitter, mais devient plutôt quelque chose qu'ils font ensemble, à deux. Comme si le fait de se déplacer au même rythme et de bouger de concert l'un avec l'autre les unissait dans une même temporalité et prolongeait l'horizon de leur monde commun.

4.1.1.6 Une expérience d'appropriation de son quartier et d'approfondissement des liens sociaux

Jeanne décrit ce qu'a représenté le fait de devenir mère dans un quartier encore nouveau pour elle. La grande majorité de ses proches résidant en dehors de l'île, peu de ses contacts sociaux se déroulaient dans les lieux entourant son logement. En fait, avant d'entamer son congé de maternité, son nouveau quartier représentait surtout pour elle le lieu de résidence de son conjoint. En explorant les possibilités qui s'offraient à elle, notamment en prenant part aux ateliers maman-bébé avec son nouveau-né, des liens humains ont commencé à se forger :

Le contact que t'as avec les autres mamans ça permet de briser l'isolement aussi, heu puis de nouer des contacts.

En partageant trucs, conseils et encouragements avec les autres mères présentes, des endroits autrefois peu significatifs pour elle ont commencé à prendre une forme hospitalière et habitée. En se déployant ainsi, les liens naissants ont contré le risque de solitude auquel elle était exposée :

Socialiser aussi, puis d'échanger aussi, de dire «Ah mon enfant a tel âge, il fait telle chose», «Ah le mien fait ça, as-tu essayé telle chose?», des trucs des conseils des, comme là y'en a une qui est partie au Costa Rica, l'année passée nous on est allés passer un mois, elle elle voulait passer un mois donc je lui ai prêté des livres, on s'en est parlé et tout ça, ça fait que c'est le fun pour ça.

Partageant des expériences similaires dans leur rôle de mère, Jeanne a pu se reconnaître à travers les autres femmes rencontrées et, malgré un certain éloignement perçu au départ, développer avec elles des liens basés sur ce qui les rassemblent. La maman souligne également son expérience dans le cercle de danse où, invitées à danser toutes ensemble en rond, le contact face-à-face avec les autres mères lui aurait permis de sentir une connexion qui n'aurait sûrement pas eu lieu autrement :

Ben c'est sûr que ça noue beaucoup plus de contacts parce que tu vois tout le monde, t'es toute face à face, versus dans un cours où t'es toute en ligne, ben tu vois le dos de l'autre, ça fait que t'as, t'as pas autant le même contact, souvent Karine elle disait «Regardez-vous» tsé ça fait que, tu vois beaucoup plus de contacts humains, de connecter là, tsé de se faire des sourires puis de dire heu, sans nécessairement de partage verbal mais le partage était là quand même.

Ces moments d'échange ne se seraient pas limités à l'heure des ateliers. En effet, la participante décrit qu'elle et d'autres mamans ont pris l'initiative, lors d'une semaine où les ateliers faisaient relâche, d'organiser un moment pour se voir quand même dans un autre lieu :

Vu que la plupart des organismes arrêtent leurs services, ben justement, ça fait que t'es pas toute seule non plus parce que vu qu'on a déjà connu puis développé d'autres relations, ben nous on va juste continuer là.

De nouvelle arrivante qui explore son quartier, on sent que Jeanne est rapidement devenue une citoyenne engagée et à l'affût des options qui se présentent à elle. La participante rapporte avoir développé une certaine relation à son quartier, soit une affiliation aux lieux et aux activités qui l'entourent :

C'est que ça crée aussi je trouve un lien d'appartenance aussi avec ton quartier, parce que moi je travaille en banlieue, je viens de la banlieue, honnêtement heu, je faisais dodo ici mais sinon j'avais pas vraiment d'appartenance à rester à Montréal.

Ce que Jeanne nomme, c'est que son congé de maternité s'est avéré être le moment pour elle de s'ouvrir au quartier qu'elle ne fréquentait jusqu'ici que pour des visites ponctuelles chez son conjoint. La participation à l'atelier apparaît pour elle comme étant susceptible de rejoindre à la fois de nouveaux parents, et particulièrement ceux qui sont isolés habituellement à la maison. Loin d'être une expérience d'isolement, elle souligne le sentiment d'inclusion qui en a suivi.

4.1.2 Margot

Je rencontre Margot dans un local de l'UQÀM. Habitant en périphérie de l'île de Montréal, c'est elle qui a proposé que l'on se rejoigne au Centre-Ville, ce qui concorde avec le besoin qu'elle nomme en cours d'entrevue de bouger et de sortir faire des activités avec son enfant. Âgée de 30 ans et diplômée de l'université, elle vit avec le père de son enfant et occupe un emploi à temps plein.

Margot se présente accompagnée de sa fille, qui reste bien éveillée et joueuse tout au long de la rencontre. Mère et fille sont toutes deux de formidable humeur. La maman est très souriante et blagueuse. Elle paraît à l'aise à tout moment avec son nourrisson,

petite camarade avec qui elle semble heureuse de sortir de la maison pour prendre part à l'entrevue. Leur contact est agréable et la participante paraît fière de sa fille, cette première enfant auprès de qui le lien est décrit comme étant harmonieux. Je sens l'atmosphère légère et une certaine camaraderie s'installe entre nous deux. Avant de connaître l'existence des ateliers, Margot m'explique qu'elle cherchait d'abord un cours de danse auquel participer. Au fil de ses recherches, la danse africaine proposée dans les ateliers lui a plu, toutefois la maman n'aurait pas réalisé en s'inscrivant qu'elle serait également initiée à la pratique du portage au dos! Ainsi, l'expérience générale de Margot s'est déroulée sous le signe de la découverte, accompagnée de sa fille qui avait trois mois au début des ateliers, faisant d'elle une des plus jeunes participantes.

Les pages suivantes décrivent les principaux thèmes ayant émergés de l'analyse de l'entrevue réalisée auprès de Margot :

- un défi nouveau qui met de l'avant l'importance d'être à l'écoute de soi et de l'autre (section 4.1.2.1) ;
- une activité participant à renforcer le lien entre sa fille et elle (section 4.1.2.2) ;
- une expérience d'ouverture sur le monde qui la fait évoluer dans son rôle de mère (section 4.1.2.3) ;
- une technique pratique qui renforce à la fois un lien proximal et une indépendance entre le porteur et l'enfant (section 4.1.2.4) ;
- une expérience d'engagement (section 4.1.2.5).

4.1.2.1 Un défi nouveau qui met de l'avant l'importance d'être à l'écoute de soi et de l'autre

Peu informée du contenu et du déroulement des ateliers, la maman dit avoir été surprise à plusieurs occasions par ce qu'elle s'apprêtait à faire ; « J'ai fait ben des découvertes parce que c'est vraiment pas quelque chose que je cherchais ». En effet, tel que mentionné ci-haut Margot cherchait avant tout à s'inscrire à des cours de danse, sans intérêt spécifique pour le portage. Puisqu'elle n'approchait pas les ateliers en ayant en tête l'objectif de porter sa fille à l'aide d'un pagne, elle nomme que placer bébé au dos a représenté un défi plutôt stressant :

C'était quelque chose parce que on voit pas, on voit pas son visage à part dans le miroir, fait que c'est toute une heu, un défi je pense psychologique (petit rire) de dire «ok ça va bien aller!» (rire) [...] Non mais c'est ça, ça c'était quelque chose, de ne pas savoir ce qui se passe, mais le pire, la plus grande difficulté c'est de la placer. Là quand il fallait que je la place là, j'avais chaud! Souvent là ça c'était stressant pour moi là!

Le défi résidait donc principalement pour Margot dans le fait de ne plus avoir accès visuellement à son bébé de la même façon que d'habitude. Pour y arriver, elle a donc misé sur l'écoute de soi et de sa fille afin d'apprendre la technique du portage et développer une plus grande aisance dans la pratique de celle-ci. Elle nommera l'importance qu'a pris pour elle le fait d'être attentive et à l'écoute, tant de son propre corps que des réactions de son enfant, pour ainsi à plusieurs reprises réajuster son pagne, refaire les nœuds, réinstaller bébé dans un portage plus haut, plus bas, plus ou moins serré, etc. :

Ce que je me suis rendue compte c'est que c'est la pratique qui fait qu'on s'améliore, puis faut aussi le sentir. Faut vraiment être à l'écoute de, de, si le bébé chiale ok, est-ce qu'il chiale parce qu'il veut bouger? Y'est pas à l'aise, pis là faut voir est-ce que tsé, je pense qu'on le sent aussi quand il est pas en sécurité le bébé là, fait qu'il faut vraiment être à l'écoute de, de son corps.

Margot a également conscientisé que sa plus grande peur était de voir sa fille tomber si sa technique de portage au dos était inadéquate. Ainsi, elle a gardé le réflexe au départ d'utiliser ses bras et ses mains pour soutenir bébé et explorer la danse et la chorégraphie à son rythme et en sécurité. Peu à peu toutefois, elle s'est aperçue que le regard et le support des bras se substituaient par un autre type de ressenti lui faisant finalement rationaliser cette peur autrement :

Je pense pas que ça arrive qu'un bébé tombe là, parce qu'on le sait, on le sent qu'elle cante heu, d'un bord ou de l'autre [...] Faut porter attention autrement, c'est ça.

Craignant d'abord de placer sa fille au dos et que celle-ci ne se sente pas bien, Margot a eu le réflexe d'intervenir avec son regard et ses mains pour se rassurer, jusqu'à ce que peu à peu elle gagne confiance en son ressenti corporel. Cette manière nouvelle d'éprouver le corps de son enfant contre le sien a permis que des sens habituellement moins sollicités prennent le relais pour lui offrir une expérience sensorielle plus globale.

4.1.2.2 Une activité participant à renforcer le lien entre sa fille et elle

La maman m'explique à quel point à la maison, des tâches ménagères ou encore des obligations quotidiennes peuvent entraver la qualité de présence qu'elle se sent en mesure d'offrir à sa fille :

Parce que quand je suis à la maison y'a tout le temps de quoi à faire, tsé je veux dire heu, on est deux là, mon homme y fait ben des affaires à la maison mais, tsé je suis à la maison je veux cuisiner, je veux faire l'épicerie. Mais d'aller dans ce cours là c'est juste nous, dans le cours heu, tant pis pour l'épicerie ou pour le reste là tsé!

Cet extrait illustre comment les ateliers ont représenté un lieu à l'écart du monde du travail, un intervalle dans lequel le temps s'écoule autrement, à l'abri des autres exigences. Un lieu sécuritaire où Margot et sa fille pouvaient se laisser aller, comme

dans une bulle protégée du monde extérieur lui permettant de concentrer entièrement son attention sur son enfant, sur le portage ou sur la danse sans que son téléphone, par exemple, se mette à sonner.

Ainsi, en modifiant quelque peu son rapport à la routine et à la quotidienneté, son incursion dans les ateliers de portage a participé à ce qu'elle sente vivre un moment privilégié avec sa fille. Plutôt que d'être dans le « faire », la mère ainsi passe au « nous » grâce à un temps pour elles détaché d'exigences ou de contraintes.

4.1.2.3 Une expérience d'ouverture sur le monde qui fait évoluer son rôle de mère

Puisque sa fille n'avait que trois mois à cette époque, les ateliers ont été une de leur première activité ensemble hors du domicile familial. Margot explique lors de l'entrevue comment ses visites aux ateliers, en l'amenant à entrer en contact avec d'autres enfants que le sien, a modifié sa manière d'être auprès de sa fille ainsi que son rapport à la confiance en soi et à la possessivité. En effet, Margot explique qu'il est facile selon elle de n'avoir d'yeux que pour son enfant et d'une certaine manière, s'isoler un peu du reste du monde ; « C'est facile de devenir possessif de son enfant ». Comme si le fait de maintenir un lien exclusif avec son poupon et de se sentir irremplaçable pour celui-ci lui assurait une sécurité dans son rôle de mère :

J'avais peut-être peur que, pas qu'elle aime plus un autre mais... Mettons qu'elle braille dans mes bras pis qu'elle braille pu dans l'autre, tsé d'avoir une jalousie là.

Ainsi, voir sa fille s'ouvrir à un nouvel environnement a au départ activé chez Margot certaines insécurités. Mais rapidement, le fait que la participante soit amenée à prendre dans ses bras un autre enfant pour danser avec lui et voir sa propre fille être à l'aise au contact d'une autre mère s'est révélé être significatif. En effet, cette

expérience d'ouverture semble avoir participé à instaurer ou maintenir entre elles une saine distance :

Ok, oui je suis la maman mais j'ai intérêt à ce que bébé elle, elle développe des relations privilégiées avec beaucoup de gens, je pense que ça va améliorer notre relation à long terme à moi et elle [...] C'est tant mieux pour moi qu'elle se sente bien dans les bras des autres là!

En lui faisant vivre cette expérience de rencontre, la participante se serait avérée fière d'elle-même dans la découverte de cette capacité à encourager sa fille à développer d'autres liens, sans les percevoir comme étant menaçants. Elle conclut donc qu'une fois cette crainte passée, elle perçoit et comprend l'importance tant pour le parent que pour l'enfant d'avoir un réseau plus vaste que restreint, qui participe à ce que sa fille crée des liens avec des personnes d'importance. Cela serait cohérent également avec la manière dont la participante a elle-même été élevée, soit dans une famille où plusieurs générations vivaient sous le même toit et prenaient part à l'éducation des enfants.

Bien qu'elle souhaite la même chose pour sa fille, Margot rapporte vivre encore aujourd'hui des pointes d'agacement lorsque des membres de la famille donnent un point de vue non sollicité :

Mais on dirait que des fois ouais ça m'agace un peu plus mais, c'est pas grave hein! Faut que maman travaille sur elle! (rires).

Toutefois, l'expérience des ateliers aurait participé à ce qu'elle conscientise certains enjeux personnels face à son besoin de contrôle. Ce souhait d'ouverture concorde également avec la sensation que fournit le portage au dos à la participante, c'est-à-dire d'aider sa fille à s'ouvrir sur le monde lorsque le champ de vision de bébé rencontre à hauteur d'adulte ce que voit également sa mère.

4.1.2.4 Une technique pratique qui renforce à la fois un lien proximal et une indépendance entre le porteur et l'enfant

D'abord, en référence à l'aspect commode du portage, Margot décrit cette pratique comme une façon efficace de se libérer les bras et d'être plus stable et confortable lors de déplacements de longue durée. Lorsqu'elle se promène avec sa fille dans les bras, elle rapporte en effet se fatiguer plus rapidement tandis que le portage est en mesure de leur assurer d'être plus proches plus longtemps :

Ça permet de rester collées de, d'avoir ce privilège-là de, d'être proches, plus longtemps que si elle était dans mes bras.

Cette proximité semble lui plaire et faciliter leurs échanges lorsque, par exemple, dans les transports en commun la maman dit détecter plus rapidement les signaux de son bébé collé sur elle et y répondre presque sans délai, évitant ainsi que le reste du trajet soit perturbé. Également, la participante sent que sa fille est elle aussi plus stable et confortable en portage.

Margot nomme également au cours de l'entrevue que cette liberté de mouvement induite par la pratique du portage modifie son rapport à l'autonomie et à l'indépendance :

Mais ça crée une indépendance, une indépendance, comment je peux dire ça... une dépendance à (bébé) parce qu'elle est sur moi, mais une indépendance heu, j'ai moins à la checker parce que, je l'ai sur moi je fais mes affaires.

Un rapport paradoxal mais intéressant au sujet de la présence et de l'absence à soi et à l'autre apparaît dans cet extrait ; en ayant son bébé si près d'elle, la mère peut porter son attention ailleurs et vaquer à ses occupations, sachant que cette proximité permettra d'offrir une réponse adaptée dans un court laps de temps si jamais l'enfant manifestait un besoin. Mais cette modalité de présence demande à la fois d'avoir

l'enfant proche de soi sur le plan physique, sans quoi certains signaux envoyés par l'enfant ne seraient pas captés. Suivant cette idée, une proximité physique serait donc nécessaire afin de développer de nouveaux sens qui informent la porteuse et à la fois lui permettent davantage de liberté personnelle. Il faut donc dépendre d'une proximité afin de développer une plus grande indépendance dans la relation.

4.1.2.5 Une expérience d'engagement

Comme plusieurs participantes rencontrées, Margot m'explique qu'elle s'attendait à devoir déboursier un montant lors de l'inscription à l'activité. Une fois informée du fonctionnement de Petits Bonheurs et de la gratuité des activités, elle explique avoir ressenti le souhait d'offrir quand même une somme à l'organisme vu le sentiment d'être privilégiée :

J'ai trouvé que c'était tellement un privilège d'avoir une place dans le cours. Moi j'arrive de l'extérieur de l'île, c'est gratuit, heu y'a plein de monde là dans le cours, elle aurait pu en prendre moins d'étudiants, d'élèves. Je sentais quasiment de voler la place à quelqu'un.

Comme elle le mentionne, il semble que le fait d'habiter à l'extérieur de l'île a contribué à sa crainte d'occuper une place réservée à une résidente du quartier Hochelaga-Maisonneuve. Margot a alors fait un don monétaire à Petits Bonheurs, mais surtout, elle insiste sur le fait que cette impression d'être privilégiée a renforcé chez elle son assiduité et son engagement envers les ateliers. Effectivement, elle explique s'être absentée une seule fois alors qu'elle était très malade. Du reste, elle n'a pas osé manquer, se présentant fidèlement chaque semaine pour faire honneur à l'organisme. Alors que Margot croyait au départ qu'il serait plus facile de s'absenter vu qu'aucun engagement financier ne la liait aux ateliers, elle s'est surprise à déroger de ce principe en voyant son engagement être, au contraire, renforcé par le sentiment d'exclusivité qui l'habitait :

Théoriquement, le fait que j'ai pas payé le cours de danse ce serait facile manquer le cours [...] mais j'aurais pas osé manquer, parce que je me dis, j'ai, j'ai volé la place à quelqu'un, j'ai pas d'affaire à manquer pis je trouve, je veux donner honneur au cours aussi, tsé!

Il est ainsi possible de croire que la gratuité des activités offertes par Petits Bonheurs dans le but de rejoindre le plus grand nombre ait également un impact sur le niveau d'investissement des gens qui y prennent part. Chez Margot, cela a eu un impact positif sur sa qualité de présence alors que les extraits décrits ci-haut laissent croire qu'elle s'est engagée dans l'activité de manière soucieuse et attentionnée. Que l'on pense à la danse, au portage ou au contact auprès des autres participantes, cette manière d'être peut avoir teint positivement son expérience plus globale des ateliers.

4.1.3 Pénélope

Pénélope, originaire d'Europe, a 30 ans. Présentement en congé parental, une fois celui-ci terminé elle retournera sur le marché du travail. Je la rencontre chez elle lors d'un après-midi calme et gris. Elle est douce et accueillante. Nous passons toute l'entrevue assises dans le salon de son joli appartement de style condo, neuf et coquet. Sa fille, son premier enfant, est née au Québec environ cinq mois plus tôt. Pour sa part, la maman a entendu parler des ateliers en fréquentant une Halte-Allaitement.

Dès les premières minutes de l'entrevue, la participante me décrit la complexité de son expérience de jeune mère. Je découvre chez elle un état de fragilité. En me parlant, je la sens contenir des affects de tristesse, comme si elle se retenait maintes fois de chanceler vers l'expression d'une détresse plus profonde face à son vécu. Elle parsème l'expression de ses difficultés de petits rires brefs et doux, comme pour détendre l'atmosphère. D'un ton un peu inquiet, elle nomme combien les choses auprès de sa fille ne se sont pas déroulées comme elle s'y en attendait. Mais aussi, Pénélope illustre comment son expérience au cœur des ateliers maman-bébé a joué un rôle important dans son vécu de la maternité.

Ainsi, les pages suivantes exposeront les thèmes ressortis de l'analyse de l'entrevue offerte par Pénélope, pour qui les ateliers ont représenté :

- une expérience d'ouverture à la nouveauté pour permettre de briser un cycle (section 4.1.3.1) ;
- une expérience réparatrice dans son lien à son enfant (section 4.1.3.2) ;
- une nouvelle manière d'être en lien avec bébé et d'exister individuellement (section 4.1.3.3) ;
- une expérience de rencontre qui s'avère sécurisante (section 4.1.3.4) ;
- une expérience permettant de conscientiser et d'extérioriser un vécu affectif difficile (section 4.1.3.5) ;
- une expérience accessible (section 4.1.3.6) ;

4.1.3.1 Le portage comme une expérience l'amenant à sortir de chez elle pour s'ouvrir à la nouveauté et briser un cycle

Pénélope vit une grossesse calme et sans tracas. Elle ajoute même s'être sentie sur un nuage durant l'ensemble des neuf mois. Toutefois, elle décrit ensuite l'arrivée de son bébé comme étant, dans ses mots, un cataclysme dans sa vision de la maternité :

C'était très très difficile, je me sentais complètement vidée d'énergie, heu je pleurais beaucoup, je savais plus comment faire pour heu, pour voir positif finalement. Je me disais «Oh mon dieu, qu'est-ce que j'ai fait quoi?! (petit rire triste) C'est pas vrai que c'est ça avoir un enfant, c'est pas possible».

On peut sentir dans les propos cités un désespoir, comme une réaction de choc face à un événement dépassant ses attentes et ses capacités. Pénélope explique cet état par les difficultés rencontrées auprès de sa fille. Souffrant de coliques, celle-ci a énormément pleuré dès ses premières semaines de vie. Elle décrit l'énorme contraste entre l'énergie déployée pour prendre soin de sa fille et la consoler, et comment tous

ces efforts semblaient si peu apaiser son bébé : comme si les intentions bienveillantes de la maman n'atteignaient jamais leur cible. Sentant que ses gestes étaient vains, la participante a rapidement ressenti une lourde impuissance et une fatigue née du fait de se confronter à répétition à un sentiment d'incompétence dans son rôle de mère. Lors de l'entretien, Pénélope précise aussi être de nature plus timide et avoir eu tendance à s'isoler lorsque les symptômes anxieux, de plus en plus présents chez elle, s'intensifiaient au fil des mois. Elle nomme aussi avoir été décontenancée en comparant sa relation à sa fille aux relations que certaines amies entretenaient avec leur bébé sensiblement du même âge. Constatant que sa fille avait peut-être un tempérament beaucoup plus éprouvant à gérer que d'autres bébés ne l'a pas aidée à normaliser les comportements de son nourrisson pour ensuite se rassurer sur ses propres compétences de mère. Elle rapporte avoir plutôt senti que les parents de bébés « faciles » avaient une chance qu'elle n'avait pas.

Dépassée, Pénélope explique avoir atteint un stade où il lui était devenu impensable de continuer ainsi. À ce moment, son intention de s'inscrire aux ateliers de danse maman-bébé est née d'un souhait de sortir de la maison, puisque s'imposait à elle le besoin de vivre une autre sorte d'expérience :

Parce que finalement c'est la première activité que j'ai faite de sortir avec elle. Je cherchais des choses à faire pour sortir un peu de la maison, puis pour bouger aussi.

Elle dit toutefois s'y être présentée sans grand espoir de vivre une expérience positive ; « J'y allais vraiment en me disant que ça marcherait pas ». Les réactions initiales de son bébé étant en effet plutôt négatives, Pénélope explique avoir persévéré encore un peu, comme si elle n'avait plus rien à perdre de toute façon. Par contre les choses ont ensuite changé :

La deuxième fois ça a mieux fonctionné finalement, je sais pas si c'est juste le fait de se faire bercer ou si elle s'est endormie je me souviens plus trop trop, mais finalement elle a beaucoup mieux accepté d'être dans le porte-bébé, fait que moi ça m'a tellement fait plaisir que je me suis dit «Ah ben je vais continuer finalement».

Ainsi, le plaisir rapporté par Pénélope semble lié au fait d'avoir senti que sa fille, en acceptant d'être dans le porte-bébé, plutôt que de rejeter son initiative prenait ce qu'elle lui offrait. En persévérant ainsi, la maman s'est aussi aperçue le bien que cela lui faisait de se remettre en mouvement à nouveau :

Les ateliers, ça m'a quand même motivée à dire «Ah ça fait tellement du bien de bouger, il fait que je me trouve des trucs pour bouger».

Les ateliers semblent donc s'être inscrits comme un tremplin vers un autre monde, faisant passer la maman d'un univers dyadique dans lequel elle se sentait impuissante et anxieuse auprès de sa fille, à un monde rempli de possibles et qui s'ouvre vers une nouvelle modalité d'être auprès de sa fille. Cela a fait naître chez Pénélope l'espoir qu'autre chose dans sa relation à son enfant était peut-être finalement accessible.

4.1.3.2 Le portage vécu comme une expérience réparatrice dans son lien à son enfant

La participante m'explique que la répétition des difficultés rencontrées auprès de sa fille a miné sa confiance en elle-même :

Fait que c'était vraiment l'insécurité, le manque de confiance en moi qui était, que je trouvais difficile.

Son lien à sa fille semblait jusque-là marqué par l'impuissance et le désarroi. De ce fait, elle redoutait que sa participation aux ateliers lui fasse revivre un sentiment d'échec et s'inscrive en continuité avec les expériences négatives vécues depuis la naissance. Toutefois, Pénélope a constaté que sa fille au contraire s'endormait dans

son dos à chaque fois qu'elle se mettait en mouvement. Le fait de sentir son bébé s'assoupir, lui permettant ainsi de prendre plaisir à participer pleinement aux ateliers au même rythme que les autres mères, s'est révélé être pour elle un sentiment particulièrement agréable, mélange de réussite et d'accomplissement :

C'était vraiment gratifiant de me dire heu, «Oui j'y arrive! Ouais! Ça marche! Elle aime ça puis moi aussi puis on a du plaisir ensemble!».

Le fait d'y arriver, comme Pénélope le nomme, renvoie aux notions de capacité et de compétence, intimement liés à la confiance en soi. La participante nomme également avoir senti qu'elle impressionnait les gens venus la voir au Bal des bébés :

De mon souvenir ce qui a le plus surpris les gens c'est qu'on soit capables de le mettre toutes seules, au dos.

Ici la participante semble s'être nourrie du regard de l'autre qui la perçoit comme un parent habile et en mesure de pratiquer une activité, qui plus est, originale avec son enfant. Cela a participé à cultiver chez elle une sécurité quant à ses compétences et lui a offert une confirmation de soi-même comme mère. On peut également sentir que cette confiance s'est d'une certaine façon répandue dans d'autres sphères de sa vie. Par exemple, bien qu'elle soit encore habitée par un léger stress, la participante explique maintenant se sentir davantage en mesure d'oser essayer diverses activités en adoptant une attitude plus positive quant à l'issue de la situation :

Je vais aller faire un pic-nic avec une amie par exemple, où je sais pas comment ça va se passer mais tant pis j'essaie pareil puis je vais prévenir mon amie en disant «Ça se peut que ça soit difficile mais on va essayer pareil».

Bien qu'elle reste prudente en prenant la peine d'avertir son amie de la manière dont les choses pourraient tourner, la participante est maintenant davantage en mesure de prendre des risques avec sa fille, comme si les ateliers avaient été pour elle une sorte

de laboratoire où l'erreur est possible et lui permet d'oser expérimenter, et répliquer ensuite dans son quotidien les habiletés acquises.

Le portage lui a donc fait vivre une expérience réparatrice dans son lien à son enfant en ajoutant à leur relation une dimension positive car moins écrasante pour la mère, teintée de l'espoir que sa fille puisse prendre de nouveau ce qu'elle lui propose.

4.1.3.3 Le portage comme l'expérience d'une nouvelle manière d'être en relation avec son enfant et d'exister individuellement

Peu à peu, le fait de gagner confiance semble avoir doucement ouvert la voie à une meilleure communication entre la mère et sa fille. En effet, Pénélope explique être passée d'un sentiment d'impuissance et parfois même d'exaspération à une plus grande capacité à entendre et identifier les besoins de son enfant. Ainsi, elle vit autrement les défis liés à la maternité et à son rôle de mère :

J'arrive à mieux le vivre parce que je connais de mieux en mieux mon bébé, puis je sais que, elle s'exprime comme ça pour des choses qui sont pas nécessairement graves genre, elle peut juste être fatiguée et taper une crise de l'enfer heu, alors que c'est juste qu'elle a envie de dormir fait que y'a pas de péril, y'a rien de grave c'est juste que c'est sa manière de s'exprimer.

La communication entre elles s'est donc affinée, rendant les manifestations de sa fille moins menaçantes ou déstabilisantes. En comprenant mieux les besoins de son enfant, on comprend que Pénélope est aussi en mesure de mieux orienter ses réponses et les soins apportés à sa fille :

C'est plus facile de trouver ce qui va pas et donc du coup, je sais que quand elle commence à pleurer, y'a quelque chose à faire et que je vais probablement le trouver plus vite.

Ainsi, ce plus grand accordage affectif entre elles se traduit entre autre par la justesse de ses gestes qui peuvent non seulement apaiser plus rapidement son bébé mais également la soulager elle-même de l'impression, si souvent ressentie, d'être inadéquate. Cela participe à créer un espace entre elles, permettant à la maman d'orienter sa disponibilité vers autre chose :

Le plaisir de, de faire une activité avec mon enfant et qu'elle semble heu, bon peut-être pas aimer ça mais au moins heu, l'accepter puis, puis se laisser-aller avec moi à l'activité, c'est peut-être un peu égoïste ce que je vais dire mais, de pouvoir profiter de quelque chose, (petit rire) moi-même en tant que personne, pas juste penser à mon bébé, ça m'a fait du bien! (expire).

Dans cet extrait, on sent que la collaboration de sa fille a été pour elle gratifiante, mais qu'il lui a surtout fait du bien d'être en mesure de commencer à se réinvestir elle-même en tant que personne individuée à la suite d'une période résolument tournée vers bébé.

4.1.3.4 Le portage comme une expérience de rencontre à la fois sécurisante et normalisante, qui répond à un besoin d'être rassurée

Tel que mentionné précédemment, les ateliers de danse maman-bébé ont représenté pour Pénélope le tout premier loisir auquel elle prenait part avec sa fille depuis sa naissance. Le fait de sortir de chez elle l'a manifestement mise en contact avec de nouveaux visages de femmes qui partageaient son vécu de jeune mère :

J'ai pas lié des contacts très forts avec heu d'autres mamans mais heu juste de pouvoir discuter un petit peu, d'échanger des mots puis de voir des visages de temps en temps heu, c'était agréable.

Cet extrait laisse croire que le désespoir qu'elle vivait au départ l'a empêchée de formuler des attentes trop élevées, et que le fait d'avoir juste pu échanger un peu a tout de même représenté pour Pénélope un pas important. Également, le fait d'évoluer

en groupe et d'être en contact avec d'autres duos lui a permis de constater que non seulement elle n'était pas inadéquate, mais qu'elle se retrouvait et s'intégrait plutôt harmonieusement au sein du groupe :

De voir que j'étais comme pas heu, complètement heu, larguée ou, ben je sais pas si c'est, si ça se dit au Québec là mais dans le sens que j'étais poche ou quoi là, c'était comme, finalement j'arrive à peu près aussi bien que tout le monde avec mon petit bébé que j'avais l'impression que ça marcherait pas.

Pénélope constate donc que non seulement elle n'était pas «poche», mais qu'elle se situait plutôt au même niveau que ses consœurs, ce qui semble avoir diminué son sentiment d'infériorité.

Également, elle nomme avoir là-bas davantage pris conscience des différences individuelles existant entre chaque enfant, conférant à certains un tempérament dit plus facile ou docile, et à d'autres, comme sa fille, un caractère et des réactions plus difficiles à gérer. Tous ces aspects de son expérience semblent avoir participé à normaliser son vécu en lui offrant des balises davantage objectives quant à ses capacités parentales, l'amenant à se sentir plus rassurée. À ce propos, Pénélope nomme avoir été consciente dès le départ de son besoin d'être apaisée et parfois même consolée par d'autres mères. Elle explique avoir beaucoup apprécié cette présence bienveillante lorsque, par exemple, on passait les voir sa fille et elle lors de l'atelier pour lui assurer que son bébé, au dos, semblait bien ou encore sur le point de s'endormir. Elle dit avoir senti beaucoup de compassion à travers le simple geste d'une autre maman qui tend le bras pour caresser le dos de son enfant, et que cela lui transmettait une confiance qu'elle ne se sentait pas avoir :

Les gens ont l'air de croire que ça va s'arranger et que ça va pas aller, que ça va plutôt devenir positif que négatif tsé. Fait que pour moi c'était encourageant de ressentir ça.

Toutes ces attentions ressenties et perçues dans le regard de l'autre l'ont donc apaisée et aidée à contenir, normaliser ou faire sens d'une souffrance qu'elle vivait seule depuis trois mois. Son incursion au cœur des ateliers a ainsi pris la forme d'une expérience d'apaisement et de normalisation de son vécu.

4.1.3.5 Le portage et la danse comme des expériences participant à conscientiser et extérioriser un vécu affectif difficile

Pénélope explique lors de l'entrevue que le fait de participer à une activité de groupe lui a rappelé sa timidité et son côté plus introverti. Alors que l'animatrice demande aux femmes présentes de se regarder dans les yeux lorsqu'elles prennent part au cercle de danse afin de prendre conscience les unes des autres et de créer une synergie ou une plus grande cohésion de groupe, elle rapporte qu'il est moins naturel pour elle d'entrer ainsi en contact avec l'autre :

Je suis quelqu'un qui a un petit peu du mal à, mettons regarder quelqu'un dans les yeux, heu sans nécessairement lui parler, je suis assez timide.

Cette timidité est exacerbée lorsque la maman se retrouve au cœur de situations plus embarrassantes pour elle, par exemple lorsque son bébé pleure et qu'elle n'arrive pas à la consoler :

Quand je sens que ça va pas je fuis plutôt les regards ou les, ou j'essaie, c'est peut-être pas la bonne attitude mais j'ai plus tendance à me mettre à l'écart.

À ce sujet, elle nomme avoir souvent perçu que les regards tournés vers elle et sa fille lorsque cette dernière pleurait étaient culpabilisants, expliquant son réflexe de s'écarter pour se placer en retrait. Toutefois, malgré l'effort que cet exercice lui demandait lors des ateliers, Pénélope constate qu'en se confrontant au regard de l'autre, celui-ci n'est finalement pas que menaçant. Cette expérience lui a permis de

s'exposer et de rencontrer différemment l'altérité, lui permettant de vivre des moments qui autrement n'auraient peut-être pas eus lieu :

C'est, pour moi c'est comme faire un petit effort, mais après parfois me rendre compte que y'a d'autres mamans qui sont comme moi, pour qui c'est pas forcément évident non plus, puis de se sentir comme, pas toute seule!

Cette identification aux autres a fait diminuer chez elle un sentiment d'isolement. Cette similitude ressentie dans le lien qu'elle éprouve à l'autre semble lui permettre de me parler de ses émotions avec plus d'aisance, comme si sa nouvelle perception du vécu des autres mères, maintenant semblable au sien, l'aidait à assumer la présence d'émotions conflictuelles chez elle face à la maternité, émotions qui méritent d'être affirmées et entendues :

Ça faisait vraiment longtemps que j'avais pas pu heu, m'exprimer corporellement! (petit rire).

La danse et le mouvement semblent donc être devenus pour Pénélope un moyen d'expression dépassant la simple remise en forme. Elle me parle alors de l'énergie que cela lui permettait d'extérioriser. Lorsque je lui demande des précisions quant à ce que cela signifie pour elle, la maman fait référence à son vécu émotionnel :

Faire sortir heu, les émotions finalement d'une autre manière que heu, en parlant, ou en pleurant, ou n'importe quoi, ou en riant, mais en bougeant ça fait du bien.

Comme si l'anxiété qu'elle vivait pratiquement au quotidien dans son rôle de mère trouvait une brève échappatoire le temps des ateliers, et s'évacuait sous une autre forme, cette fois dansée. Non seulement la participante a pu utiliser l'espace des ateliers pour conscientiser les aléas de sa relation à sa fille, mais ce lieu lui a aussi

servi d'endroit où vivre et exprimer par le corps diverses émotions qu'elle pouvait déposer dans ce lieu contenant.

4.1.3.6 Une expérience accessible

Petits Bonheurs propose des ateliers gratuits à toutes les familles qui s'intéressent à leurs activités. Pour diverses raisons, principalement financières, on peut imaginer que cela facilite l'accès et augmente ainsi le taux de participation. Lors de notre entretien, Pénélope précise la raison pour laquelle dans son cas la gratuité a non seulement incité sa présence aux ateliers, mais a littéralement joué un rôle fondamental dans sa décision d'y participer :

J'aurais pu les payer. Mais je pense pas que j'aurais osé prendre un atelier payant dans la situation où j'étais.

En effet, déjà éreintée par sa relation à sa fille, la maman appréhendait que si cette expérience s'avérait être une déconvenue, cela ne ferait que renforcer le sentiment d'échec déjà présent chez elle depuis les derniers mois. Le fait de déboursier aurait augmenté cette déception et bien que l'argent ne constitue pas dans son cas un obstacle à l'accès, elle n'aurait simplement pas osé prendre ce risque :

Ah ben c'est clair que si ça avait été payant je l'aurais pas fait, même si j'avais pensé que ça aurait pu me plaire et que c'était bien, j'avais tellement peur de faire quoi que ce soit avec elle que j'aurais pas pris la chance.

Elle explique même s'être convaincue que si jamais elle ne persistait pas et abandonnait, la demande pour ce genre d'activité devait être tellement grande que l'animatrice n'aurait aucun mal à lui trouver une remplaçante et qu'ainsi son départ passerait pratiquement inaperçu.

On peut s'attendre à ce qu'une activité offerte gratuitement puisse stimuler la participation de familles aux revenus moins élevés, tel que l'a supposé l'organisme lors de l'élaboration de sa mission sociale. L'expérience de Pénélope démontre ici que l'aspect de la gratuité peut toucher d'autres dimensions du vécu des participantes, par exemple en modifiant leur rapport à la performance, à la rentabilité ou à l'échec, amenant une mère dans une situation plus précaire à se risquer à s'ouvrir à une nouvelle expérience, s'avérant dans ce cas-ci réparatrice et fructueuse.

4.1.4 Joëlle

Je rencontre Joëlle chez elle dans son grand appartement. La matinée est grise et on s'installe confortablement dans la salle à manger un peu sombre qui jouxte un petit salon. Celui-ci prend plutôt des airs de salle de jeux vu les jouets et toutous épars qui y règnent. Mariée et mère de deux jeunes enfants, elle a pris part à la dernière session d'ateliers avec son nouveau-né, alors âgé de presque quatre mois. Celui-ci dort tout au long de notre rencontre, alors que l'aînée est à la garderie. Présentement en congé de maternité, Joëlle parle avec intérêt de son emploi, sphère dans laquelle elle continue de s'investir même avant son retour prévu au travail.

Le contact de Joëlle, 27 ans, est accueillant. Calme et posée, elle élabore avec facilité d'un ton doux mais concentré. Elle prend le temps de réfléchir à chaque question qui lui est adressée, pour formuler des réponses précises et fluides. Déjà habituée d'utiliser porte-bébé ou écharpes de portage avec sa fille aînée, l'intégration du pagne africain utilisé lors des ateliers semble s'être déroulée de manière harmonieuse. Joëlle était déjà familière avec l'organisme Petits Bonheurs, ayant déjà participé à d'autres de leurs activités. Ce sont des amies qui lui ont parlé des ateliers de danse-portage maman-bébé. Nous explorons son expérience au sein des ateliers, auxquels elle s'inscrivait avec comme souhait d'améliorer sa relation à son deuxième enfant.

La section suivante servira à décrire les thèmes ayant ressortis lors de l'analyse de l'entretien avec Joëlle, soit :

- une expérience aidant à créer un lien d'attachement plus satisfaisant avec bébé (section 4.1.4.1) ;
- une expérience de socialisation marquant une rupture avec le quotidien et modifiant le rapport à la performance (section 4.1.4.2) ;
- une expérience de validation permettant une meilleure conscientisation et acceptation des besoins individuels (section 4.1.4.3) ;
- une technique naturelle et facilitante (section 4.1.4.4) ;
- un retour aux sensations et la réappropriation du corps vécu (section 4.1.4.5).

4.1.4.1 Le portage comme moyen pour créer un lien d'attachement plus satisfaisant avec bébé

Joëlle m'explique tôt dans l'entrevue que la relation a été plus difficile à consolider avec son deuxième enfant qu'avec le premier. D'une part, tout en répondant aux besoins de son nouveau-né, la maman devait également se montrer disponible pour sa fille plus âgée qui interagissait maintenant davantage avec son environnement. Elle nomme par exemple le défi d'allaiter tout en lisant une histoire à la plus vieille :

Y'a pratiquement pas de répit (petit rire) tu finis avec le nouveau-né qui a de la difficulté à téter, bon là il vient de s'endormir, ensuite t'as la plus grande qui veut tout de suite que tu joues avec elle, que t'aïlles au parc! (bébé) a juste une semaine pis là t'es comme «Ok on va y aller au parc» (voix un peu accablée).

Joëlle fait ainsi référence à la fatigue ressentie lorsque le second enfant est venu modifier la routine jusque-là établie, affectant du même coup son niveau d'énergie ainsi que sa disponibilité :

Y'a des jours où juste le mot «maman» ça me donnait des frissons de, ouais, ouais de toujours entendre «Maman! Maman!» pis le bébé qui pleurait [...] mais je suis allée dans la salle de bain une couple de fois là, fermer la porte (petit rire), boucher les oreilles.

Joëlle précise que bien que son conjoint était présent, elle vivait une réalité dans laquelle la conciliation des soins à apporter à deux enfants à la fois lui était par moment difficile à supporter :

Tsé sourire à mon bébé, jouer avec lui, je le faisais mais c'était comme, un effort.

D'autre part, le lien avec le second enfant s'avérait aussi plus ardu à établir vu les caractéristiques propres au tempérament de ce dernier. En effet, alors que sa première enfant est décrite comme étant câline, affectueuse et de nature plus contemplative, elle décrit le cadet comme étant plutôt dans un contact tonique et énergique :

C'est un bébé qui est toujours en mouvement, en déplacement, on n'avait pas des grands moments où on se regardait dans les yeux pendant des minutes et des minutes tsé, alors qu'avec X c'était l'inverse. Lui il nous regarde il nous fait un sourire puis après pouf! Il part, il fait autre chose (petit rire).

Aussi, alors que la maman trouvait lors de l'allaitement avec la première un agréable moment de tendresse et de repos, il s'est avéré que le cadet prenait le sein autrement en restant tendu, actif, dans un contact plus éreintant ou, dans les mots de Joëlle, insatisfaisant :

Ça a jamais été un allaitement agréable, parce qu'il est toujours en tension, en mouvement, j'avais beau essayer toutes les positions possibles là l'allaitement heu, non. Donc c'était peut-être pas un moment où j'étais heu, reposée, ressourcée avec mon bébé calme heu, c'était comme «Ok, prends ta tétée là, pis après on, on va faire autre chose parce que tu, vraisemblablement tu veux pas être collé!» (petit rire).

Cet extrait illustre comment le déploiement de la relation ainsi que l'enjeu du devenir mère se sont déroulés de manières très différentes entre son premier et son deuxième enfant. Le fait de ne plus retrouver d'apaisement lors de l'allaitement indique qu'un ajustement était nécessaire pour arriver à créer les conditions favorables à l'établissement d'un lien plus agréable entre eux.

L'inscription aux ateliers de portage maman-bébé est donc apparue comme un souhait ou une tentative d'approfondir le lien unissant Joëlle à son deuxième enfant :

Je faisais du cardio-poussette, mais j'avais envie de passer plus de temps avec lui, pas juste faire une activité pis que lui soit, ben dans la poussette en avant, j'avais envie de faire quelque chose de vraiment heu, AVEC lui là, plus proche.

À travers cet extrait, il est possible de sentir que pour cette maman, la création du lien avec son nourrisson passe en partie par la proximité physique et le contact corporel harmonieux, qui semblait manquer jusqu'à date dans leur expérience. Par contre, la pratique du portage au dos aura permis au duo de trouver une modalité de contact satisfaisante :

Le moment physique où je sentais une satisfaction c'est, où je sens encore une satisfaction c'est quand y'est dans mon dos.

En effet, contrairement à ce qui advenait lors des périodes d'allaitement, une fois placé au dos le bébé trouve un calme et une quiétude nouvelle, lui qui jusque-là se montrait résistant et réactif aux rapprochements physiques plus prolongés, chers à la participante. Il est possible de croire que l'expérience vécue dans les ateliers ait participé à ce qu'elle sente leur attachement se solidifier :

Je sais pas qu'est-ce qui est arrivé avant, si, si le coup de foudre est arrivé avant l'atelier ou si l'atelier a comme favorisé le coup de foudre mais c'est arrivé pas mal en même temps je dirais.

Comme s'ils avaient réussi finalement à trouver une manière d'être ensemble, proches l'un de l'autre, qui leur convient et intensifie leur attachement. Également, la participante nomme un changement au niveau de la communication lorsqu'elle porte son bébé au dos. Puisqu'ainsi leurs regards se retrouvent presque à la même hauteur, ils partagent une vision plus similaire du monde qui les entoure :

On leur parle plus quand on les porte. Plus que quand ils sont dans la poussette. Dans la poussette on fini par presque oublier tsé qu'ils sont là, on pousse, on regarde, mais quand il est collé on est comme «Ah! Ben oui y'a un camion qui vient de passer!», heu, «Ah oui tu regardes les feuilles! C'est beau!» puis on, on nomme ce qu'il voit parce qu'on le voit en même temps.

L'immédiateté de leurs perceptions amène la mère à parler et à commenter davantage ce qu'ils perçoivent ; « C'est des occasions de plus de parler avec eux pis de partager le même point de vue ». Joëlle constate aussi que les autres personnes qu'ils croisent dans la rue ont également plus tendance à s'adresser à l'enfant lorsque celui-ci se retrouve à leur hauteur plutôt que dans la poussette. La similitude de l'expérience ainsi partagée entre la mère et l'enfant les amène donc à être plus complices de leur quotidien.

4.1.4.2 Une expérience de socialisation marquant une rupture avec le quotidien et modifiant le rapport à la performance

Tel que mentionné précédemment, Joëlle nomme avoir expérimenté les premiers mois de la vie de son deuxième enfant dans un contexte qu'on sent teinté d'intensité lorsqu'elle décrit la fatigue et le manque de temps. Bien que sa décision de s'inscrire aux ateliers semble d'abord avoir été motivée par le souhait d'investir une activité pour vivre des instants de qualité avec son nourrisson, il semble qu'elle ait également expérimenté les ateliers comme un lieu de socialisation et de rencontres significatives avec les autres femmes présentes :

Moi j'étais tout le temps dans les dernières à partir, c'est comme si je voulais pas m'en aller! (rire) je voulais que ça continue!

Cet extrait révèle l'attachement bien particulier que Joëlle avait envers cette activité. En effet, alors qu'elle déplore manquer de temps et de disponibilité dans son quotidien, elle nomme toutefois qu'elle aurait prolongé sa présence au sein des ateliers si elle l'avait pu, question d'y baigner un peu plus longtemps. On peut donc penser qu'elle faisait là-bas l'expérience d'une atmosphère différente, singulière et impossible à recréer en dehors de ce lieu. Questionnée sur les aspects qui conféraient pour elle ce ton si agréable aux ateliers, la maman fait référence à une expérience de validation. En effet, le fait d'entrer en contact avec une diversité de duos maman-bébé l'a conscientisée à la pluralité possible de manières d'être auprès de son enfant :

De voir plein de types de relations aussi maman-bébé, ça fait du bien aussi de, tsé y'en a pas qu'une seule heu, qu'un modèle qui est bon, tsé.

Quelques instants plus tôt dans l'entrevue, Joëlle fait effectivement référence à la notion de performance, expliquant que l'arrivée d'un deuxième enfant l'a confrontée entre autre à l'impossibilité de performer autant avec son second bébé qu'auprès du premier avec qui elle avait davantage de temps et d'énergie afin de s'investir et d'être disponible presque en tout temps :

Au premier enfant tu te concentres 100% sur cet enfant là, au deuxième tu te dis «Ben là je donne pas autant de temps à mon nouveau-né qu'à elle quand elle était nouveau-née». Là y'a un espèce de déchirement entre les deux, qui prend un temps ben qui m'a pris un temps moi à, à laisser, lâcher prise là-dessus un peu. De me dire que je suis pas une moins bonne maman parce que je passe moins de minutes avec chaque enfant, ouais.

Aller à la rencontre d'autres mères a ensuite fait sentir à la participante qu'il y avait une similitude entre son vécu et le leur. En partageant avec elles, Joëlle nomme avoir réalisé qu'elle n'était pas seule à expérimenter certaines difficultés et que cette

manière d'être en contact avec son enfant, qu'elle jugeait au départ imparfaite ou insuffisante, revêtait plutôt un caractère tout à fait normal, voire même commun.

Une autre expérience d'échange semble avoir été significative pour la participante alors que vers la fin de la session d'ateliers chaque mère était invitée à interagir avec les enfants des autres :

Vers la fin on allait prendre les bébés des autres pendant l'atelier, pis y'a pas un bébé y'a pas une maman qui a mal réagit à ce moment-là, c'était vraiment chouette. Pis de se dire «Je peux entrer en contact avec un autre enfant, puis il me fait confiance, pis mon enfant fait confiance aussi à un autre adulte, et je fais confiance à cet adulte-là qui le prend, qui en prend soin pendant ce moment-là»! C'était, ça fait du bien!

Il a été soulageant pour Joëlle de déconstruire l'idée qu'elle avait selon laquelle seule la mère d'un enfant sait ce qui est bon pour lui, ou sait de quelle manière en prendre soin. En effet, son apaisement semble lié à la constatation qu'elle n'a pas à soutenir seule le poids du bien-être de son bébé, et que les besoins de ce dernier peuvent parfois être pris en charge par un autre adulte. On sent la participante être à son tour portée dans son vécu de mère par le groupe qui, en diminuant les exigences, allège son expérience.

4.1.4.3 Une expérience de validation, permettant une plus grande conscientisation et acceptation de ses besoins individuels

Le point précédent a permis d'illustrer que le lieu d'échange et de socialisation que les ateliers ont incarné pour cette maman lui a permis d'entrer en contact avec diverses expériences de la maternité, l'amenant ainsi à normaliser ses propres comportements auprès de son bébé et modifier son rapport à la performance. La validation de ses sentiments semble également avoir participé à ce que Joëlle entre davantage en contact avec ses besoins personnels quant à sa manière de vivre sa maternité, plus précisément avec le besoin de s'éprouver autrement que dans son rôle

de mère. En effet, durant les premiers mois suivant son second accouchement, elle explique avoir conscientisé auprès de son conjoint qu'elle devait vivre son congé de maternité en s'impliquant dans diverses sphères :

Je pourrais pas être seulement une maman à la maison. Ouais, pis ça je l'ai accepté. J'ai le droit de pas heu, de pas être qu'une maman à la maison, j'ai le droit d'avoir besoin d'autre chose.

Il est possible de sentir à travers cet extrait que le statut de mère au foyer est insuffisant ou incomplet pour Joëlle, et qu'il ne lui permet pas de s'accomplir entièrement dans toutes les sphères de compétences qu'elle se sent en mesure de développer ou d'exploiter. À propos du besoin ressenti de vivre « autre chose », elle décrit par exemple ses implications dans des comités de quartier. De la même manière, le fait de s'impliquer dans les ateliers maman-bébé aurait participé à remplir ce besoin. En effet, le fait de quitter le domicile familial, lieu souvent au cœur du rôle typiquement attribué à la femme en congé parental, ainsi que le fait d'échanger avec d'autres femmes l'aurait aidée à réconcilier en elle également les parties femme et adulte, et non « seulement » mère. De constater ce que lui faisait vivre de positif le fait de sortir de la maison et d'incarner d'autres rôles que celui de maman aurait aidé Joëlle au quotidien à réclamer également davantage de temps pour elle seule, sans enfants.

Dans le même ordre d'idées, en faisant l'expérience de l'arrivée de son second enfant, Joëlle a aussi conscientisé le fait qu'elle ne souhaitait pas avoir un troisième enfant malgré une pression qu'elle peut ressentir parfois de la part de son entourage :

Puis, de se faire confiance aussi dans nos choix. Tsé nous on sait qu'on n'en veut pas d'autre enfant, pis de dire ça, «Je ne veux plus d'enfant», les gens ils réagissent là! [...] Mais, mais non moi je sais profondément que j'en veux pas d'autre pis c'est correct de pas en vouloir d'autre.

Non seulement ce besoin est nommé, mais on sent également la participante être en mesure de l'assumer en fonction de ce qu'elle connaît de ses besoins à elle, en dépit des réactions que cela peut susciter à son endroit.

4.1.4.4 Le portage au dos comme une technique naturelle et facilitante, congruente avec sa vision des soins à offrir à l'enfant

Joëlle dit rapidement avoir été à l'aise avec le portage au dos tel qu'enseigné durant les ateliers, puisque l'utilisation de différents porte-bébés faisait déjà partie de ses techniques de maternage avant de prendre part aux activités de Petits Bonheurs. Les ateliers maman-bébé semblent s'être inscrits dans une suite naturelle et cohérente dans sa manière d'être auprès de ses enfants. En effet, à aucune reprise durant l'entrevue la maman ne se réfère à cette technique comme étant une nouveauté, ou encore un élément surprenant ou déstabilisant pour elle. Son apprentissage semble s'être fait assez facilement, sans craintes ou appréhensions. À ce propos, Joëlle explique concevoir le portage au dos comme faisant partie d'une suite naturelle d'événements suivant la naissance de son enfant :

Je le vois comme une continuité. Heu, continuité avec des accouchements physiologiques, naturels, heu avec l'allaitement.

Comme lors d'un accouchement peu interventionniste sur le plan médical, le portage au dos revêt pour Joëlle un aspect naturel qui permet de prolonger le contact corporel entre la mère et le bébé et où le senti et l'utilisation du corps prédominent. Il s'agit aussi d'une pratique cohérente avec sa vision des besoins de l'enfant et valorisée par sa simplicité :

C'est naturel avoir un bébé alors pourquoi ajouter plein d'artifices dans la relation avec le bébé après?

On peut imaginer via cet extrait que les artifices auxquels la participante fait référence représentent une source d'interférence entre son bébé et elle, des objets

entrant en interaction avec une capacité déjà présente chez le parent à évaluer l'état de l'enfant. En effet, dans cette optique, le corps du porteur, que l'on pense aux bras contenant qui supportent ou encore à l'écoute attentive et bienveillante tournée vers l'autre, est considéré comme un outil déjà suffisant. Joëlle s'oppose en effet à un marché d'objets sophistiqués et dispendieux pouvant faire naître chez le parent l'idée selon laquelle élever un enfant en l'absence de cet appareillage soit quelque chose d'incomplet ou d'inadéquat :

L'industrie produit plein d'objets pour mieux prendre soin de nos enfants, mais c'est des objets qui limitent le nombre de contacts physiques qu'on a avec eux, comme les poussettes, comme les coquilles dans l'auto [...] et les moniteurs, bref plein de trucs qui font qu'on ne va plus les voir, on les touche moins.

Pour sa part, Joëlle explique qu'à l'inverse, son sentiment de compétence est davantage stimulé dans un contact proximal lui permettant de percevoir et d'évaluer elle-même le vécu de son nourrisson :

Le portage c'est à l'opposé. Tu l'as collé, tu le sais si y'a trop chaud tu le sens ça dégoutte! (petit rire) Il gigote un peu plus quand y'a envie d'aller jouer heu [...] quand il veut téter tu le sens aussi [...] collés comme ça premièrement on leur parle plus, puis on sent plus rapidement leurs besoins.

Le contact corporel étroit induit par le portage amène donc la maman à sentir de manière très fine et précise divers signaux sensoriels, se transformant en d'importants éléments de communication :

Donc ça amène peut-être un sentiment de compétence aussi, d'avoir le bébé proche, de pouvoir réagir rapidement.

En effet, la participante explique que cette ouverture au senti corporel permet d'offrir des réponses rapides et adaptées, qui d'un tour de main comblent ou apaisent l'enfant.

Cette efficacité semble être corrélée pour Joëlle à un savoir-être et un savoir-faire l'amenant à se sentir habile et adéquate dans son rapport à son poupon.

4.1.4.5 Le portage au dos comme une activité permettant un retour aux sensations et la réappropriation du corps vécu

Le portage constituant une technique de maternage dit proximal, le corps du porteur est mis à contribution de manière générale dans la pratique. De plus, Joëlle rapporte que l'animatrice des ateliers incitait grandement les participantes à tenter d'entrer en contact avec le vécu corporel stimulé précisément par le portage au dos, par exemple en leur proposant fréquemment de fermer les yeux. Cet exercice a fait vivre à Joëlle une expérience qu'elle qualifie d'« ancrage ». Elle explique que les ateliers ont été pour elle un moment de prise de contact avec un senti plus profond, enraciné dans des perceptions plus « primaires » :

De prendre le temps de sentir heu, sentir la musique tsé de, sortir du cérébral peut-être? D'entrer vraiment dans les sens primaires, ce qu'on entend, la vibration de la musique, la respiration de notre bébé, la nôtre aussi, qu'est-ce qui nous fait du bien comme mouvement.

Cette manière de percevoir son vécu corporel se différencie en effet de la manière dont on pose souvent un regard objectivant et rationnel sur le corps afin d'évaluer sa performance physique ou esthétique. Au départ, le fait de percevoir les femmes présentes autour d'elle comme étant meilleures pour suivre la chorégraphie affectait sa capacité à suivre le rythme de la musique. Ainsi, le fait d'entrer en contact avec d'autres types de sens lui a permis de mettre de côté cette comparaison visuelle et de retrouver son propre rythme :

Mais les moments où on a les yeux fermés justement où on écoute juste la musique puis on prend le temps d'essayer de sentir ça, ça a aidé.

Joëlle nomme également que le fait de « juste faire confiance en notre corps pis le laisser bouger » aurait été significatif pour elle. Elle trace un parallèle avec le réflexe de plusieurs parents de se référer à diverses lectures ou connaissances extérieures afin de les guider :

Y'a une abondance de littérature sur les bébés pis comment on devrait être une bonne maman, donc ça fait du bien de faire des activités où c'est, c'est pas le cérébral qui travaille mais où c'est vraiment le corps.

Finalement, cette reconnexion avec le corps sujet, qui s'éprouve et s'expérimente à travers de nouvelles sensations, a amené Joëlle à exercer une plus grande appropriation de celui-ci. Effectivement, elle nomme d'une part s'être réapproprié son corps vécu comme partagé lors de l'allaitement :

Pendant la grossesse ou les débuts de l'allaitement quand les bébés tètent aux deux heures heu, on l'a pas encore notre corps! (petit rire) Y'est partagé!

Aussi la danse selon elle l'amène à mettre en pratique de nouveaux gestes ainsi qu'à développer une meilleure proprioception en affinant la sensation de son corps dans l'espace.

Plus ça va plus tu sens ton corps comment il est placé [...] de sentir son corps dans ces positions-là, pis de sentir carrément qu'il y a des nouvelles connexions qui se font entre le cerveau pis, pis le reste du corps, moi ça me nourrit.

Il est possible de croire que cette manière de se vivre dans l'espace puisse participer à développer une meilleure connaissance de son corps et ultimement de soi-même.

4.1.5 Simone

Par une matinée ensoleillée, je rencontre Simone, 36 ans, chez elle. Alors que ses autres enfants sont à l'école et à la garderie, son appartement est lumineux et calme

durant la sieste de sa fille cadette. Celle-ci a dormi durant la première moitié de notre rencontre pour se réveiller et se joindre à nous ensuite.

C'est en prenant part à une autre activité que Simone a entendu parler de l'existence des ateliers, auxquels elle s'est ensuite inscrite avec son bébé qui avait alors sept mois. Énergique, volubile et affirmée, cette participante semble prendre plaisir au fait d'apporter son point de vue aux sujets abordés. Elle s'implique et s'anime, répondant avec beaucoup de générosité, voire même avec passion, sur son expérience de la maternité. Je la sens également inspirée par des motifs personnels, des expériences de vie ayant marqué sa manière d'être auprès de chacun de ses trois enfants ainsi que sa conception du portage et du maternage de type proximal. Au près de cette participante confiante et expressive, l'entrevue s'allonge et prend la forme d'une discussion lors de laquelle elle me questionne à son tour. Lorsque nous nous arrêtons, je constate avec surprise que l'entretien a duré deux heures.

Les pages qui suivent décriront les thèmes qui ont émergés durant l'analyse de l'entrevue offerte par Simone. Ceux-ci se déclinent comme suit :

- un lieu de remise en forme physique permettant d'appivoiser le corps post-grossesse et de s'y connecter davantage pour se le réapproprier (section 4.1.5.1) ;
- le portage au dos comme une technique pratique qui libère les mains et donne accès à une variété de mouvements facilitant le quotidien (section 4.1.5.2) ;
- une expérience de rencontre qui ouvre sur un vécu commun et normalise l'expérience de la maternité (section 4.1.5.3) ;
- une expérience qui valide ses représentations du rôle de mère (section 4.1.5.4) ;
- une expérience réparatrice suite à des accouchements difficiles (section 4.1.5.5) ;

- une expérience de transmission (section 4.1.5.6).

4.1.5.1 Les ateliers vécus comme un lieu de remise en forme physique permettant d'appivoiser son corps post-grossesse et de connecter davantage à lui pour se le réapproprier

Une des premières choses que Simone aborde lorsqu'elle revient sur son expérience au sein des ateliers maman-bébé est le plaisir lié au fait d'avoir pu bouger et danser. Elle explique avoir été quelque peu surprise de réaliser que l'effort physique demandé était plus exigeant que ce qu'elle s'était imaginé, se retrouvant souvent essoufflée après une bonne dépense d'énergie. À ce propos, la participante élabore au sujet de son vécu corporel actuel quelques mois suite à l'accouchement. Elle décrit son corps comme étant en changement, en transition, qui nécessite de se réadapter à une nouvelle morphologie. « T'es débalancée quand t'as une bédaine qui grossit ». En effet, elle se réfère aux divers changements physiques qui traversent le corps au fil des neuf mois de gestation, tant l'élargissement des hanches que la prise de poids ou encore les changements posturaux :

En fin de grossesse c'était difficile de se mouvoir, fait que souvent, au niveau de la démarche tu vas, ça va changer tsé la façon de se positionner, la façon de marcher.

Toutefois, Simone décrit également le débalancement ressenti une fois l'enfant hors du giron maternel :

Le corps change pis tsé quand t'as pu le bébé ben c'est pas parce que le ventre s'en va que ça disparaît.

Elle exprime ici comment les nombreuses modifications du corps qui s'adapte et laisse de plus en plus de place au fœtus en fin de grossesse continuent de l'habiter même après la naissance de l'enfant. Face à ce corps empreint d'altérité, une période

de transition est donc nécessaire pour Simone afin de retrouver un équilibre corporel agréable :

Clairement je pense qu'il y a une réappropriation du corps à avoir après une grossesse.

Également, la participante décrit comment l'inconfort ressenti lorsqu'elle revêt certains vêtements est signe des changements survenus au niveau de sa silhouette :

Après chaque grossesse c'est toujours ça le, le défi, [...] tsé on refait pu dans notre linge de maternité pis y'a comme une espèce de période après l'accouchement où t'es comme pas super bien dans ton corps.

La période d'entre-deux décrite précédemment, c'est-à-dire ne plus être enceinte mais encore ressentir et percevoir certaines traces laissées par la grossesse, se dissipe plus facilement selon Simone via une remise en forme qui dans ce cas s'est en bonne partie déroulée au sein des ateliers maman-bébé.

Aussi, lors de l'entretien la participante aborde comment la danse plus précisément lui a permis de vivre une reconnexion à son corps. En effet, dans les portions de l'atelier où les mères sont appelées à danser spontanément au son d'une musique rythmée, Simone nomme avoir eu accès à la possibilité de s'exprimer plus librement, sans contrainte, d'une façon dont elle ne serait pas portée à le faire d'elle-même dans son quotidien :

À la fin y'a toujours une partie où justement c'est vraiment plus libre, où on se laisse aller un peu puis heu, c'est ça là, de le faire, je sais pas si je le ferais dans mon salon chez nous toute seule.

Cet espace d'expression de soi par le mouvement semble cher à Simone, qui trace des liens avec des souvenirs de soirées où elle sortait danser :

J'ai toujours aimé ça danser [...] Enceinte de ma deuxième j'allais danser heu jusqu'à tard dans ma grossesse. Je trouve que c'est ça, ça défoule, ça fait du bien.

Elle explique qu'aujourd'hui avec trois enfants, ce type de sortie s'organise moins facilement mais que la danse et la musique restent pour elle un bon exutoire qui mérite d'être exploité davantage.

4.1.5.2 Le portage comme une technique pratique qui, en libérant les mains, donne accès à une variété de mouvements qui facilitent le quotidien

L'importance que Simone accorde à l'aspect pratique du portage ressort aussi rapidement lors de notre entretien. Mère de trois enfants, le fait de voir ses mains être libérées lorsqu'elle porte au dos est un avantage considérable pour elle dans son quotidien :

Je peux m'occuper de mes autres enfants aussi, avec elle, tsé donner le bain, ben elle je peux la mettre dans mon dos, donner le bain facilement à mon autre.

Comme l'illustre cet extrait, le contact étroit avec sa plus jeune portée au dos est possible en même temps qu'elle donne le bain ou tout autre soin à un autre de ses enfants. Le parent semble donc ainsi être présent de plusieurs manières à la fois pour ses enfants, remplissant différentes fonctions. Simone semble aussi associer cette pratique à la possibilité d'étendre sa liberté de mouvement :

Fait que moi je me sens pas brimée, dans le sens que ça m'empêche pas de rien faire, je peux faire toutes mes choses que j'ai à faire dans la maison.

Ainsi, en se sentant moins contrainte dans son quotidien auprès de ses enfants, on peut non seulement croire que son efficacité est optimisée, mais également que sa patience et son bien-être en bénéficient.

Le portage au dos semble permettre une facilité également à d'autres niveaux, par exemple pour sortir avec les enfants et ainsi multiplier les expériences dans le monde ; « Ça ouvre un monde de possibilités ». Qu'il s'agisse d'être en voyage ou de se déplacer dans les transports en commun, des accessoires communs tels la poussette qu'elle trouve maintenant encombrante (« en fait la poussette je trouve ça plus chiant parce que c'est gros pis ça passe nulle part »), ont peu à peu été abandonnés au profit du portage, plus simple et efficace. Pour cette participante, le fait également d'être à l'aise avec l'utilisation de différents types de pagnes ou d'écharpes rend le portage encore plus accessible :

J'ai déjà été pris chez ma grand-mère pis j'avais oublié d'amener un porte-bébé, ben j'ai demandé à ma grand-mère un drap là, j'ai patenté de quoi là c'était comme, un peu bancal mon affaire mais ça a fait la job! J'ai été capable de l'avoir avec moi, pis de faire la vaisselle, pis d'aider ma grand-mère.

Ainsi, en se munissant d'un simple drap, son corps devient un outil suffisant pour la dépanner et rapidement répondre au souhait de porter son enfant.

4.1.5.3 Une activité de rencontre qui ouvre sur un vécu commun et normalise l'expérience de la maternité

Tel que mentionné précédemment, le portage offre à Simone la possibilité de sortir plus aisément de chez elle et d'entrer en contact avec le monde qui les entoure elle et ses enfants. De la même façon, les ateliers de danse maman-bébé ont incarné pour elle un lieu de rencontre et de socialisation significatif. En effet, elle aurait apprécié y rencontrer chaque semaine d'autres mères partageant des préoccupations et des intérêts semblables :

Tu te retrouves avec des gens qui vivent les mêmes choses que toi pis ça je pense que c'est normal là.

Simone assume un certain besoin chez elle de passer du temps avec d'autres mères, pour diverses raisons. D'une part, elle nomme que ce lieu lui offre la possibilité de s'ouvrir au sujet des difficultés personnelles qu'elle peut rencontrer dans son rôle de mère :

Des fois j'avais envie de pitcher mon enfant par la fenêtre parce que je suis à bout pis que je le sais comme juste pas, je le fais pas mais j'ai ces idées-là qui montent.

Elle décrit la culpabilité liée au fait d'avoir ce genre de pensées au sujet de ses enfants dans les moments difficiles :

Pis là tu te sens dont ben pas bien d'avoir ça, pis tu penses que, tsé je pense que je suis folle de penser ça, «mon dieu je dois pas être une bonne mère, je suis pas supposée penser ça».

Malgré sa crainte parfois d'être une mauvaise mère ou encore l'envie de censurer cette partie de son expérience, Simone a pris le risque de partager ce qu'elle vivait :

Pis t'en parle, t'oses en parler avec d'autres parents pis tu te rends compte que t'es pas toute seule là-dedans, ben, y'a comme une espèce de sentiment de soulagement pis juste ça c'est suffisant pour faire en sorte que ça passe tsé.

La similitude ressentie entre son expérience personnelle et celle des autres ouvre sur un monde commun qui relie leurs vécus parentaux, et permet non seulement de valider et d'apaiser la participante, mais lui permet aussi après-coup de gérer ce type de situation autrement. Cela également fait en sorte que Simone accepte et laisse place à ce ressenti de découragement, plutôt que de vivre ce sentiment de manière conflictuelle ou en réaction à un idéal imposé.

4.1.5.4 Une expérience qui valide ses représentations du rôle de mère et sa vision des soins à offrir à ses enfants

Simone est une mère très renseignée sur le maternage de type proximal ainsi que les bienfaits du portage ou des techniques comme le peau-à-peau chez le nourrisson. Ses choix sont selon elle guidés par son instinct mais également par de nombreuses lectures sur le sujet. Elle fait référence au quatrième trimestre, période qu'elle considère fondamentale dans le développement du nouveau-né et de la relation parent-enfant :

C'est les 9 mois qui suivent la naissance, pour moi c'est même pas comme une question que je me pose, tsé souvent les gens vont dire «Ah je vais aller garder tes enfants» ou quoi que ce soit, je ressens pas ce besoin-là dans les premières, les premiers mois, la première année de vie.

Elle nomme dans cet extrait ne pas avoir à demander à ses proches un coup de pouce pour, par exemple le temps d'une soirée, prendre du temps pour elle en délaissant momentanément son rôle de donneuse de soins principale. On sent non seulement son désir d'être présente pour sa fille, mais aussi la satisfaction qu'elle tire de la présence constante et attentive qu'elle peut offrir à son enfant. Également, cette proximité privilégiée l'aide selon elle à répondre adéquatement aux besoins de son bébé. En effet, plus à même de percevoir les moindres petits signes du poupon, le maternage de type proximal offre au parent la possibilité de s'ajuster rapidement s'il le faut, au gré des besoins changeants du bébé. Simone explique le vivre dans son quotidien :

Le pleur c'est souvent la dernière heu, le dernier signe tsé, le dernier recours. Avant ça y'a eu d'autres signes tsé y'a eu des sons, y'a eu des mouvements et tout ça, fait que en l'ayant très très proche de moi c'est sûr que t'es amenée à, à décoder ça plus vite que si elle se retrouve dans une autre pièce.

De plus, le fait d'être la mère de trois enfants sollicite chez Simone une importante disponibilité, dans un contexte où chacun d'entre eux requièrent chaque jour ses soins.

Plus précisément, elle se dit attentive au risque que les besoins de la cadette se perdent dans l'activité générée par les plus vieux :

Les troisièmes y'attendent leur tour pis y'a ben de l'action autour, donc souvent on les entend pas, d'où l'importance d'être près de moi pour que je puisse justement déceler ses besoins qui sont facilement perdus dans le brouhaha de, de la famille.

Comme si un fil invisible se tenait ainsi tendu entre elles pour les relier dans un contact quasi immédiat, qui permet une continuité dans le lien avec bébé. Plusieurs raisons incitent donc la participante à maintenir un contact étroit auprès de ses enfants. Pour ce faire, le portage, tel que pratiqué dans le cadre des ateliers maman-bébé, par la proximité qu'il offre est donc congruent avec les soins qu'elle souhaite offrir à ses enfants. Les ateliers constituaient de plus un lieu dans lequel pratiquer cette technique avec laquelle Simone souhaitait se familiariser davantage :

Je trouvais que c'était une belle activité à faire avec ma fille pour justement heu, me pratiquer pis comme que ça devienne quelque chose d'intégré dans notre vie là.

Ainsi, les ateliers lui ont permis de se former et de s'habituer au portage de manière à l'intégrer à son quotidien encore plus qu'auparavant :

Le fait d'être capable de mieux répondre au besoin de son enfant ça a un impact sur comment toi tu te sens comme mère, quand tu te sens adéquate comme mère ben tu te sens mieux comme personne, comme femme ultimement.

Elle trace ici un lien entre son sentiment de compétence en tant que mère et son identité de femme. Cela participe donc chez Simone à un sentiment de bien-être qui s'étend au-delà des heures consacrées à l'atelier et s'enracine dans d'autres sphères de son vécu.

4.1.5.5 Une expérience réparatrice suite à des accouchements difficiles

Une partie de l'entretien avec Simone a été destinée à aborder son vécu entourant la venue au monde de ses enfants. Chaque naissance a été pour elle un événement certes marquant, mais aussi profondément différent du précédent. En effet, on sent dans son récit une évolution quant à sa position sur la médicalisation des accouchements ou encore du pouvoir décisionnel de la mère dans les différentes étapes du processus.

Vu des soucis de santé au moment de sa première grossesse, la participante a d'emblée pris pour acquis qu'un suivi médical serré lui était nécessaire pour mener celle-ci à terme :

Aujourd'hui avec le recul j'ai une autre opinion (petit rire), j'aurais peut-être fait les choses différemment mais bon, tsé on y va avec ce qu'on connaît.

Elle relate un suivi de grossesse décevant et peu personnalisé :

Suivi heu, poche de médecin où est-ce que tu rentres dans le bureau, il te voit 2-3 minutes, y'écoute le cœur, y prend ta pression, «Bon ben on se revoit dans un mois!» tsé c'était, c'était ça.

Le tout s'est conclu par un accouchement hautement médicalisé, se rapprochant peu de ce qu'elle avait souhaité vivre. Simone rapporte avoir dû ensuite tolérer un délai interminable lors duquel elle s'est sentie privée du premier contact avec son nouveau-né :

Je l'ai pas eu sur moi, j'avais les bras attachés heu, c'était l'horreur là j'ai pas eu mon bébé pendant deux heures.

Ensuite, entre sa première et sa deuxième grossesse, une nouvelle condition médicale est apparue chez Simone, la qualifiant pour être suivie au sein d'une unité de grossesses à risque. « Je dirais que c'est mon suivi de grossesse qui a été le plus

médicalisé ». Alors qu'elle espérait toujours pouvoir vivre un accouchement dit naturel, elle explique s'être renseignée du mieux qu'elle le pouvait, consciente tant des risques que des conditions favorables à son bon déroulement. Toutefois, tout comme à son premier accouchement, elle s'apprêtait à revivre un événement quelque peu dépossédant, dont le contrôle allait lui échapper :

À 38 semaines je m'en vais à mon rendez-vous pis on me dit «Ah là ta pression est vraiment trop élevée, y'a des risques de pré-éclampsie, on t'accouche demain», tsé.

Simone nomme avoir été stupéfaite d'entendre cette nouvelle surgissant à l'improviste dans un climat d'urgence :

Je pensais que je m'étais bien renseignée pis encore là heu, je pense pas que je suis allée au bout, donc quand on m'a annoncé ça j'étais un peu heu, abasourdie.

Au final, bien que ce second accouchement ait été vécu de manière moins brutale, on peut tout de même sentir à travers cet extrait une culpabilité ou un sentiment d'échec chez elle, comme si elle avait failli à prévenir un second accouchement médicalisé. Pour la venue au monde de son troisième enfant, Simone s'est encore davantage informée des possibilités qui s'offraient à elle :

Mais pour moi, la seule façon d'être sûre que, d'être comme bien, pis d'être en paix avec ça c'était d'avoir l'impression d'avoir fait le maximum que je pouvais faire. Tsé parce que c'est pas l'impression que j'avais à mon premier et mon deuxième accouchement.

Ainsi, afin d'apaiser certains regrets ou encore s'assurer une quiétude d'esprit, elle a déployé tous les efforts qu'il lui était donné de faire. Elle explique s'être « préparée beaucoup mieux que les deux premières grossesses », et avoir opté pour un suivi auprès d'une sage-femme. Cette préparation s'est aussi traduite par le fait de réserver des places dans deux maisons de naissance, de prendre des cours de yoga ou encore

de s'offrir des soins tant en ostéopathie qu'en acuponcture, tout cela dans le but de « faire en sorte que ça se passe bien jusqu'à la fin ». Une fois de plus par contre, Simone s'est heurtée à la réalité médicale lorsque les médecins ont détecté chez elle des signes annonciateurs de complications si l'accouchement n'était pas pris en charge rapidement. Depuis, Simone rapporte avoir beaucoup parlé de son expérience et avoir écrit son témoignage au sein de groupes « qui militent pour des, les droits des femmes d'accoucher comme elles veulent ». Un besoin d'élaboration et de mise en récit lui a été nécessaire pour faire sens de son expérience et l'intégrer de manière moins conflictuelle. On sent aussi une dimension liée au deuil et à la perte de la possibilité de vivre un accouchement naturel. Cela l'amène à tracer des liens entre ses choix actuels dans sa manière d'élever ses enfants et les expériences vécues en salle d'accouchement :

En tout cas comme je dis aujourd'hui j'ai des connaissances puis je ferais les choses différemment avec les connaissances que j'ai (petit rire) mais tsé, si j'ai ces connaissances-là c'est peut-être parce que j'ai vécu ces expériences-là, qui m'ont amenée vers ça!

En effet, Simone explique que ses expériences l'ont amenée à s'informer davantage afin d'être en mesure de faire dans le futur des choix personnels plus en phase avec ses besoins et sa conception de la maternité, par exemple dans l'établissement d'un contact proximal avec ses enfants :

Je sais pas si le fait de mon choix de maternage après, est fortement influencé mais, clairement pour moi, heu, ça me permet de réparer quelque chose.

Le portage répond donc ici à un besoin de vivre une proximité qui selon Simone n'a pu avoir lieu tel que souhaité lors des accouchements. Il compense pour une expérience corporelle et affective intime dont elle sent avoir été privée. Ainsi, en portant ses enfants, elle crée un espace de réparation qui rétablit une cohérence entre

ses expériences réelles et ses représentations souhaitées de la maternité. Elle met de l'avant ses choix personnels qui l'amènent à se sentir reconnue dans ses valeurs, voire même dans sa capacité d'être une mère active plutôt qu'une mère qui souffre et endure une situation qui la dépasse.

4.1.5.6 Une expérience de transmission

Ces expériences ont amené Simone à se confronter au système médical traditionnel et ont mobilisé chez elle un désir de s'informer davantage, tant au sujet de sa condition de santé que des options qui se présentaient à elle pour donner naissance à ses enfants. Ces nouvelles connaissances l'ont amenée à se sentir plus en contrôle et éclairée, apaisant un sentiment d'échec. Également, au cours de l'entretien le thème de la transmission est apparu comme étant significatif dans l'expérience que la participante fait du portage. En effet, elle donne en exemple que des gens l'ont contactée afin de lui demander de leur montrer comment faire à leur tour :

J'ai des gens qui m'ont appelée parce que y'ont vu des photos de moi porter ma fille pis qui m'ont appelée pour me dire «Hey tu peux-tu me montrer comment?».

Elle explique avec entrain qu'elle prend plaisir aujourd'hui à enseigner gratuitement ses trucs aux parents qui souhaitent s'initier au portage ; « Ça me fait plaisir de répandre la bonne nouvelle ». Simone se réjouit encore davantage lorsque ces gens la recontactent plus tard pour la remercier, l'informer de leur évolution ou de ce que le portage a rendu possible pour eux dans la relation à leur enfant. Elle utilise l'image du «battement d'aile d'un papillon» pour illustrer qu'eux-mêmes à leur tour partageront peut-être cette pratique à leurs proches, et ainsi de suite. La participante se montrant très respectueuse des choix de maternage de chacun, le but ici n'étant pas que chaque parent porte à tout prix son enfant au dos, mais plutôt qu'il soit informé des méthodes alternatives de soins qui s'offrent à lui dans le contact avec son enfant :

Pour être capable de prendre, je dis tout le temps qu'un vrai, un vrai choix faut que ce soit un choix éclairé, pour que ce soit un choix éclairé faut que t'aies les connaissances, tu peux pas choisir quelque chose que tu sais pas qui existe là!

Cet extrait illustre comment ses expériences antérieures influencent aujourd'hui son désir de transmettre des connaissances, de manière à informer les gens qui l'entourent et, qui sait, que cela participe à agrandir leur éventail de choix et de possibilités et leur évite d'être confrontés à l'impuissance vécue par Simone dans le passé. En incarnant elle-même cette courroie de transmission, elle ne subit plus, mais plutôt inspire et partage.

4.1.6 Chloé

Je rejoins Chloé chez elle par une magnifique journée de juin. Âgée de 28 ans, elle est mère de deux jeunes fillettes qui sont toutes deux endormies à mon arrivée. L'aînée se réveille vers la moitié de l'entrevue et s'installe proche de nous pour jouer, alors que la cadette reste endormie. Originaires d'Europe, elle et son conjoint habitent Montréal depuis déjà quelques années. Détentrices d'une maîtrise, Chloé dit être mère au foyer pour le moment et pense réintégrer le marché du travail éventuellement. La participante s'est inscrite avec sa fille alors âgée de cinq mois et demi après avoir été informée de l'existence des ateliers via les réseaux sociaux.

Au moment de la rencontre, quelque chose dans le décor qui nous entoure participe à un sentiment de bien-être et de légèreté. Nous nous installons sur son balcon qui donne sur la rue devant. Chloé me fait sentir comme lorsqu'une amie m'accueille chez elle. Son ton est doux et elle rigole à plusieurs reprises du début à la fin de l'entrevue. Ses réponses sont pour la plupart spontanées, alors qu'à d'autres moments elle prend le temps de réfléchir aux questions posées. Les thèmes abordés lors de notre échange me font sentir chez elle une certaine solitude. Par exemple, elle décrit comment des amis sont devenus moins disponibles à l'arrivée de son deuxième enfant

ou encore qu'elle regrette de ne pas avoir tissé de liens plus permanents avec l'animatrice ou d'autres mères présentes aux ateliers.

La prochaine section illustre les thèmes ayant émergés lors de l'analyse des propos de Chloé, pour qui les ateliers ont représenté :

- une expérience de réinvestissement de soi suite à deux grossesses rapprochées (section 4.1.6.1) ;
- une réponse à un besoin d'indépendance et d'individualité (section 4.1.6.2) ;
- le portage comme une suite naturelle et cohérente dans sa manière de vivre la maternité (section 4.1.6.3) ;
- une expérience qui participe au retour d'une plus grande sensibilité émotionnelle (section 4.1.6.4) ;
- un moment festif (section 4.1.6.5) ;
- une expérience de rencontre (section 4.1.6.6).

4.1.6.1 Un réinvestissement de soi suite à deux grossesses très rapprochées

Maman de deux petites filles nées à moins de deux ans d'écart, la participante rapporte avoir été très fatiguée par ces deux grossesses presque une à la suite de l'autre. Avec le travail et le premier bébé qui présentait quelques soucis de santé, elle explique avoir un peu oublié la deuxième grossesse en cours de route. Elle nomme avoir senti moins d'attention également de la part de ses proches, pour qui cette seconde grossesse a plutôt passé inaperçue après l'avoir déjà vue enceinte à peine un an plus tôt, comme si l'effet de surprise ou de nouveauté s'était dissipé. Mises en commun, ces circonstances semblent avoir participé à un certain oubli de soi durant cette période peu reposante.

Les ateliers de danse maman-bébé ont été la première activité à laquelle Chloé participait depuis la naissance de sa deuxième fille. Tôt durant l'entrevue, elle explique que le fait d'y prendre part l'a aidée à se reconnecter avec un bien-être qu'il lui arrivait de retrouver par exemple lorsqu'elle faisait du théâtre :

Je faisais pas mal de théâtre donc, j'avais l'occasion, heu j'avais l'habitude quand même d'être, d'être à peu près en connexion, pas comme danseuse ou quoi que ce soit mais en tout cas, un petit peu.

Cette connexion semble correspondre pour elle à une qualité de présence, à un moment pour soi lors duquel elle prend le temps de se sonder et de remarquer comment elle se sent, de porter attention à l'environnement qui l'entoure et les sensations qui parcourent son corps. On peut croire que ce besoin est important pour elle lorsqu'elle affirme que son expérience dans les ateliers a principalement été axée sur la danse et sur la manière dont cela la fait sentir. En effet, elle dit avoir apprécié apprendre une nouvelle technique de portage mais l'aspect saillant de son expérience est la manière dont la danse l'a aidée à retrouver en elle une écoute de son ressenti subjectif. De plus, le fait que sa fille réagissait bien une fois mise au dos lui a permis de se concentrer davantage sur son propre état. On peut ainsi croire qu'il s'agit moins d'une expérience visant à communiquer ou à approfondir son lien avec bébé, mais qui répondait davantage à un besoin de se recentrer et de réinvestir une part de son vécu corporel et émotionnel :

Ça faisait du bien, ça donnait envie d'en faire plus, heu ça lançait la semaine dans ce sens-là [...] Ça connectait au sensible en fait.

Chloé vivait donc cette expérience positivement chaque lundi, comme si les ateliers l'aidaient à trouver un point d'ancrage à partir duquel elle pouvait revenir à elle-même, sentir ses besoins et orienter ensuite le reste de la semaine de manière harmonieuse ou davantage habitée.

4.1.6.2 Une réponse à un besoin d'indépendance et d'individualité

Tel que décrit ci-haut, les ateliers ont fait vivre à Chloé un temps pour elle, entre autre dans le but de se reconnecter à un ressenti subjectif important. De plus, on sent chez elle un besoin de solitude et d'individualité qui aurait été rencontré lorsque sa fille était placée au dos :

J'aimais le côté de l'avoir dans le dos, ça me permettait quand même d'avoir l'impression de faire une activité juste pour moi.

Un peu plus loin durant l'entrevue, elle ajoute aussi en rigolant que le portage au dos est efficace lors de moments plus difficiles où elle a envie de croire qu'elle est seule. Durant les premiers mois de vie du nourrisson où sa dépendance envers le donneur de soins est quasi-totale, il est possible de croire que chaque parent puisse vivre différemment cette proximité et ressentir à différents moments le besoin de prendre une pause. En assumant ce besoin et en vivant le portage au dos comme une manière adéquate d'y répondre, Chloé peut ainsi se retrouver davantage en tant qu'individu lors de moments cruciaux. Ainsi, elle reste attentive aux besoins de sa fille mais tant que celle-ci ne manifeste pas d'inconfort la maman semble se sentir temporairement plus indépendante. Elle trace également un lien avec les types d'interaction parent-enfant qu'elle aurait observés en voyage dans des pays où le portage est répandu :

Je trouvais ça chouette, il te suit partout. Quoiqu'il arrive là, peu importe les activités t'es là puis t'es dans le dos puis je continue la vie.

Le portage participe donc à créer ou maintenir une indépendance chez le porteur qui à la fois reste disponible dans son rôle de parent tout en voyant probablement moins ses occupations et son quotidien être interrompus. Comme le dit Chloé, cette technique peut faire vivre au porteur la sensation que la vie continue dans un naturel simple et efficace.

Tel que mentionné précédemment, son bébé a très bien réagit en étant dans son dos et ce, pratiquement en tout temps. Portée, sa fille s'apaisait et dormait :

Ça faisait du bien de se dire «Ah ben allez hop! T'es dans le dos, tu fais dodo!» (rire).

Il est alors possible de croire qu'une fois bébé au dos, Chloé a senti ses préoccupations se modifier, passant d'un contact visuel constant et prenant à avoir les bras libres et le champ de vision libéré. Pour la participante, placer bébé au dos reste un moyen efficace lorsque cette dernière est plus difficile et qu'elle doit pour sa part s'affairer à d'autres tâches. Comme si le portage leur apportait une tranquillité et permettait de mettre brièvement bébé à distance le temps de se concentrer sur autre chose.

4.1.6.3 Une suite naturelle et cohérente dans sa manière de vivre la maternité

Au fil de l'entrevue la maman décrit certaines différences dans sa manière d'être auprès de ses enfants. Elle sent que son lien à son deuxième enfant est davantage fusionnel, c'est-à-dire dans une plus grande proximité tant physique qu'émotionnelle. Chloé explique l'intensité de leur lien par divers facteurs liés notamment à la manière dont elle a vécu ce second accouchement. En ne prenant pas la péridurale, ses sensations et sa présence ont été fort différentes selon elle, du début du travail jusqu'à l'arrivée de bébé :

Le corps a comme, j'ai l'impression plus le temps d'assimiler heu, ce qui s'est passé, oui ça fait mal mais en même temps tu, tu sens ce qui est en train d'arriver puis tu es connectée jusqu'au bout, jusqu'à ce qu'elle arrive vraiment.

Elle décrit un sentiment de communion entre elles qui lui a fait vivre la maternité presque dans une nouvelle dimension sensorielle. Elle raconte même que c'est à partir de là que le sentiment d'être « une vraie maman! » l'a habitée. Chloé explique donc

avoir adopté avec sa deuxième fille un type de maternage plus proximal, marqué par davantage de contacts physiques entre elles ou encore par le choix d'opter pour l'allaitement prolongé. Durant les ateliers, le fait de porter bébé au dos ne semble pas avoir représenté pour elle un défi ou une nouveauté. Cela semble plutôt s'être inscrit en continuité avec leur manière d'être ensemble et déjà à la maison d'utiliser des tissus et des couvertures pour s'amuser, pour décorer et même pour porter bébé. Lors des ateliers, le sentiment ensuite d'avoir bébé au dos, recroquevillée et qui s'abandonne en toute confiance au creux de sa mère a fait sentir à Chloé une forme de continuité naturelle dans sa manière d'être auprès de sa fille. « C'était cool de pouvoir l'avoir contre moi ».

4.1.6.4 Une expérience qui participe au retour d'une plus grande sensibilité émotionnelle

En bougeant et en se remettant à danser, Chloé rapporte avoir senti quelque chose se réactiver chez elle au plan émotionnel et aurait d'ailleurs aimé que plus de temps soit consacré à l'écoute et à l'exploration de ce type de vécu au fil des ateliers. En effet, elle a remarqué que le mouvement pouvait venir chercher certaines émotions et ajoute qu'il aurait été intéressant d'aller plus loin dans la compréhension de celles-ci, et les reliant à divers thèmes propres au vécu de la jeune mère :

Parce que forcément ça fait bouger notre corps et que, en tant que maman des fois on essaie comme, de contrôler puis tout ça! En faisant bouger tout ça, ça peut remuer!

En parlant de contrôle, Chloé semble faire référence à ce qui peut être normalement attendu de la part de la mère d'un jeune bébé, c'est-à-dire une personne en mesure de mettre de côté, temporairement du moins, ses propres besoins afin de répondre à ceux de l'enfant, immature et dépendant sur le plan psychique. Elle semble aussi faire référence à des affects contenus et peu élaborés au sujet de son vécu en tant que mère :

C'était plus de l'émotion ou, ou des choses accumulées qui avaient besoin de sortir.

À ce propos elle utilise le mot «canaliser» pour expliquer ce qui advient des choses, « le stress, les angoisses », qui peuvent monter mais qu'elle a pris l'habitude jusqu'à date de rediriger vers une forme d'expression plus appropriée ou plus proche de ce qu'elle sent qui est attendu d'elle en tant que parent. À travers la danse et le mouvement, ces états et ces conflits semblent avoir trouvé une voie d'expression.

Cela amène également Chloé à déplorer un certain manque de reconnaissance ainsi qu'une pression « à devoir montrer que ça va bien » durant un congé de maternité ou dans son rôle de mère au foyer. Elle se réfère à une idée préconçue, qui semble résonner de manière frustrante ou douloureuse chez elle, selon laquelle une maman n'a que ça à faire, s'occuper des enfants. Il est donc possible de croire que partiellement ou entièrement intériorisée, cette représentation de la mère qui n'a pas à se plaindre lors de son congé de maternité participe à la tendance mentionnée ci-haut par la participante à garder pour elle ce qui ne va pas. « En plus on travaille pas donc on peut pas trop se plaindre non plus! (rire) ». Chloé pointe ce que lui fait vivre ce statut de mère au foyer ayant pris une pause du travail :

C'est vrai que c'est quelque chose heu, de très difficile je trouve, à, d'avoir ce rôle non-rémunéré heu, à la maison...

La perception du congé parental comme étant le lieu d'une perte d'activité et de mouvement, exclu du monde du travail, pèse chez Chloé lorsqu'elle prend contact avec ce ressenti. Ici, la revendication d'une plus grande reconnaissance passe préalablement par une conscientisation des émotions qui l'habitent et des besoins sous-jacents, processus qui semble avoir été possible dans le cadre des ateliers vu les exercices réflexifs qu'ils proposaient.

4.1.6.5 Un moment festif

Le bal des bébés, à la fin de la session d'ateliers, est organisé dans le but de rassembler famille, enfants et amis pour partager un moment marqué par la fête et la musique. C'est l'occasion pour les mères de placer bébé au dos et de faire la démonstration de la chorégraphie pratiquée durant près de huit semaines. Les gens qui y assistent passent rapidement du rôle de spectateur à celui de participant du moment où, dès la chorégraphie terminée, la salle entière est invitée à se joindre à la danse. Pour y avoir assisté à quelques reprises, je peux confirmer que très peu de gens arrivent à rester immobiles lorsqu'ils sont pris par la main par leurs proches qui les invitent à danser au son des djembés! Cette expérience semble avoir été marquante pour Chloé qui insiste sur l'importance pour elle de ce type de rassemblement, déplorant qu'il manque de lieux pour se réunir spontanément tous ensemble. Le sentiment ressenti cette journée-là en se retrouvant à nouveau en communauté semble l'avoir connectée à des expériences antérieures où ses proches et elle se réunissaient facilement pour faire la fête. On peut aussi imaginer que le fait d'avoir immigré au Québec quelques années plus tôt, en laissant derrière un grand nombre d'amis ou de proches, peut avoir modifié considérablement la nature de ses échanges avec les autres ou le rythme auquel elle retrouve les siens.

Dans son expérience, cet événement est aussi associé à un fort plaisir vécu. Elle décrit le bal comme « une vraie fierté de petite fille qui fait un spectacle de danse! (rire) Que du bonheur! ». Elle semble y avoir participé avec une énergie enfantine et légère qui contraste avec le sérieux des responsabilités que l'on peut attribuer au rôle de parent. «Même si on est maman on sait rigoler, on sait bouger! ». Comme si le bal l'avait sortie d'un modèle qu'on lui accole, et représentait une manière pour elle d'affirmer qu'elle n'est pas que maman.

4.1.6.6 Une expérience de rencontre

Lorsqu'elle me fait part de son expérience dans les ateliers, Chloé nomme que le thème de la rencontre, à différents niveaux, a été significatif pour elle. En rencontrant d'autres mamans avec qui elle partage plusieurs préoccupations de par la similitude de leur statut, la participante a senti que se créait entre elles une forme d'entraide. En effet, l'aspect technique du portage, c'est-à-dire l'apprentissage des nœuds ou encore le défi d'aller porter bébé au dos, n'a pas représenté une grande difficulté pour elle mais a tout de même servi de point de départ pour échanger avec d'autres femmes. Elles ont, au fil du temps, pris l'habitude de veiller l'une sur l'autre de manière à ce que tout se déroule bien, par exemple en venant vers Chloé pour s'assurer de la stabilité de son bébé alors qu'elle attachait son pagne. Elle rapporte avoir trouvé ces attentions « chouettes » car inversement celles-ci lui ont donné l'occasion d'aborder ses consœurs et de se sentir soutenue.

La participante nomme aussi avoir ressenti dernièrement un isolement social grandissant. Bien qu'elle ne décrive pas directement les ateliers comme étant le lieu lui ayant permis de briser cet isolement, il est possible de croire que les échanges rapportés ci-hauts avec les autres participantes aient d'une certaine façon été significatifs pour elle. En effet, depuis l'arrivée de leur deuxième enfant, le noyau formé par son conjoint, elle et ses filles a pris une autre forme aux yeux de leurs amis. Passant d'un couple polyvalent qui amène bébé partout avec eux, le second enfant a consolidé leur statut de famille, c'est-à-dire un petit clan maintenant davantage à part. « Ils vont plus nous inviter de la même façon ». Cet isolement découle selon elle de la perception de leurs proches, qui les voient maintenant comme formant un tout complet et satisfait ensemble, qui ressent moins le besoin de sortir du nid familial et dont les déplacements et l'organisation sont de toute façon trop complexes vu la présence de deux jeunes enfants. Le fait aussi d'être entourée d'amis n'étant pas parents creuse selon Chloé des différences d'intérêts participant à ce sentiment de

déconnexion. J'ai donc pu sentir un besoin chez elle d'approfondir des liens, des affinités et une complicité tant avec l'animatrice des ateliers qu'elle aurait souhaité apprendre à connaître davantage qu'avec les autres mères avec qui elle dit, quelques semaines après la fin des ateliers, regretter de ne pas avoir gardé un contact plus étroit.

Bien que sa participation aux ateliers semble avoir comblé en partie seulement ce besoin, cela toutefois l'a remise en contact avec des intérêts personnels. En effet, apprenant que certains ateliers de Petits Bonheurs sont transportés parfois dans des CHSLD de manière à faire entrer en contact les familles et les aînés, Chloé explique être très touchée par cette démarche qui rejoint chez elle un souhait de se rapprocher des aînés, vu le bagage expérientiel qu'ils portent et qui l'apaise dans les moments plus conflictuels. Rencontrer des gens qui partagent un vécu commun face à la parentalité et qui ont « dépassé ça », c'est-à-dire qui ont déjà affronté et surmonté des difficultés similaires aux siennes, semble la rassurer en lui offrant une perspective de la maternité à plus long terme dans laquelle elle arrive à se projeter et à se confirmer qu'elle aussi arrivera à surmonter les épreuves.

4.2 Analyse transversale de l'expérience des mères ayant participé aux ateliers de danse afro-contemporaine maman-bébé

Suite à l'analyse individuelle des propos rapportés par les six participantes ayant pris part à cette recherche, cinq thèmes transversaux sont apparus comme étant communs à l'expérience des mères rencontrées. Ces thèmes, décrits dans la section qui suit, mettent en lumière comment les ateliers de danse afro-contemporaine maman-bébé ont représentés pour les femmes rencontrées :

- une expérience sensorielle (section 4.2.1) ;
- une expérience d'accordage (section 4.2.2) ;
- une expérience de liberté (section 4.2.3) ;

- une expérience de validation (section 4.2.4) ;
- une expérience de retour à soi (section 4.2.5).

4.2.1 Les ateliers de danse maman-bébé vécus comme une expérience sensorielle

Chacune des mères rencontrées a évoqué comment les ateliers avaient sollicité leur sensorialité. Ainsi, axée sur la danse, le portage et le mouvement, cette activité a révélé chez elles diverses manières d'entrer en contact avec un ressenti subjectif plus profond.

D'une part, comme le portage au dos représentait une pratique nouvelle pour les mères rencontrées, la majorité a fait référence à sa dimension parfois même déstabilisante lors des premiers essais. En effet, alors que les participantes se sentaient privées du contact visuel habituellement maintenu avec leur enfant, d'autres sens ont pris le relais pour leur assurer sécurité et confiance d'un mouvement à l'autre. Bien que les participantes se guidaient souvent l'une l'autre pour placer bébé au dos et que ce sentiment d'entraide a été vécu positivement, il ressortait de l'expérience des mères que le portage leur a surtout fait vivre une nouvelle manière de sentir, qui demande de « porter attention autrement », pour reprendre les mots de Margot. D'abord soucieuses que leur enfant soit confortable une fois celui-ci installé dans le pagne, elles se sont attardées à ressentir à quelle hauteur se trouvait bébé dans leur dos afin de voir s'il était nécessaire de réajuster leurs nouages. Une ouverture s'est aussitôt produite afin d'être en mesure de percevoir la position de l'enfant, ses sons, la chaleur de son corps s'il a trop chaud, les tensions qui le parcourent s'il s'anime ou le poids de son corps assoupi s'il s'endort en signe de bien-être. De plus, alors que le besoin d'être rassurées a été davantage saillant au départ, celui-ci s'est dissipé au fil des semaines. Même si un certain effet d'habituation peut en partie expliquer la confiance qui semble avoir émergée chez les participantes qui évaluaient alors

d'elles-mêmes, et de mieux en mieux, leur pratique du portage au dos, on peut croire qu'un apprentissage sensoriel ou corporel est aussi responsable de l'habileté dont elles faisaient preuve.

Lors des ateliers, la danse, en sollicitant leur corps en mouvement, a également incarné pour les participantes une expérience sensorielle significative. En effet, en se reconnectant « au sensible », comme l'exprime entre autre Chloé, cette expérience a permis aux mères de prendre ou de reprendre contact avec certains ressentis jusqu'ici moins conscientisés. Par exemple, Pénélope affirme que le mouvement lui a permis de « s'exprimer autrement », laissant croire que certaines sensations physiques ont été ressenties de manière à ce qu'elle se les représente ou les exprime d'une manière nouvelle. La danse a aussi procuré aux femmes présentes le sentiment de se recentrer sur leur propre expérience sensorielle. Par exemple, Joëlle exprime avoir pu « entrer vraiment dans les sens primaires », soit en se concentrant à percevoir dans le détail sa respiration, celle de son enfant, les sons qui l'entourent et la vibration de la musique, ou encore en identifiant les mouvements qui l'apaisent. Dans son expérience quotidienne, on peut imaginer que l'attention d'une mère est résolument tournée vers son nouveau-né plutôt que vers soi-même. L'expérience des ateliers semble avoir permis de révéler une part d'intériorité chez les participantes, cela également lorsque l'animatrice invitait les mères à fermer les yeux à la fin de l'atelier pour nommer le mot qui spontanément leur venait en tête. Ces moments ont servi d'appui à un exercice réflexif encourageant les participantes à identifier les sensations qui les habitaient.

Ainsi, les ateliers ont été pour les mères rencontrées une expérience sensorielle participant à cultiver leurs sensations dans un rapport à leur corps que l'on pourrait dire renouvelé. Plus précisément, en réfléchissant à leur ressenti corporel comme voie d'accès à leur expérience subjective, on peut donc croire que leur corps propre est sollicité et compris comme manière de se situer dans le monde et d'avoir un point de

vue sur celui-ci. En se sentant en tant que corps actif qui perçoit et qui a la possibilité d'agir, le corps habité dont les participantes font l'expérience devient un outil pour se connaître subjectivement et créer une nouvelle manière d'être dans le monde.

4.2.2 Les ateliers de danse maman-bébé vécus comme une expérience d'accordage

Cinq des six mères rencontrées ont décrit leur expérience au sein des ateliers comme étant propice à l'accordage entre leur enfant et elles. Tel que vu précédemment dans la recension des écrits, l'accordage affectif s'incarne à travers tout un ensemble de gestes et de réactions du parent envers son enfant, alors qu'il tente de répondre le plus adéquatement possible à ses besoins. Une certaine synchronicité s'installe entre eux, donnant l'impression à un observateur que parent et bébé partagent un langage intime et subtil. Cette sémiotique prend la forme de gestes, de sons et de paroles totalement variés mais ayant tous comme fonction d'harmoniser une relation qui ne s'articule pas encore entièrement dans le langage. Pour qu'advienne cet accordage, le donneur de soins puise dans son propre registre émotionnel et physique pour se représenter les états interne du nourrisson.

Tel que décrit au thème précédent, le fait que les ateliers leur ait fait vivre une dimension sensorielle importante a permis aux mères de mieux identifier ce qui se déroule en elles ou avec leur enfant, et ainsi d'accroître leur confiance en leur propre ressenti plutôt que d'éprouver le besoin de chercher des réponses à l'extérieur de soi. Par exemple, les contorsions de l'enfant ou le fait de sentir sa tête accotée longuement dans leur dos étaient autant de signes sensoriels leur permettant d'évaluer soi-même son état, selon qu'il soit inconfortable ou littéralement endormi. Ces sens nouvellement sollicités participent à la création d'un meilleur accordage affectif alors qu'ils permettent aux participantes de répondre avec finesse et sensibilité à leur enfant. Cela se reflète de diverses façons parmi les mères interviewées, par exemple chez Pénélope qui affirmait suite aux ateliers « mieux connaître » sa fille dont les

manifestations émotionnelles au départ la déstabilisaient grandement. En comprenant mieux les besoins de son nouveau-né, la maman peut y réagir avec davantage de rapidité et d'efficacité. De manière semblable chez Joëlle qui avait du mal à trouver des moments de confort avec son deuxième enfant, le portage s'est avéré être un moment de tendresse crucial dans l'élaboration d'un lien plus satisfaisant avec son fils. Dans chaque cas, le fait de se sentir en mesure de bien répondre à son bébé apporte un sentiment de bien-être chez les participantes, observable dans la diminution des craintes et du stress vécu, et amenant les femmes à se sentir plus sûres d'elles-mêmes. Aussi, le fait que l'atelier soit conçu de manière à inclure à ce point les bébés en tant que participants actifs donne aux mères le sentiment de passer un temps de qualité « avec » leur enfant, leur permettant à tous les deux de s'investir dans une activité commune et partagée. Maggie par exemple rapporte que l'ambiance propre aux ateliers lui a carrément permis de vivre un temps hors du quotidien, comme protégé dans un espace exempt de toutes distractions qui normalement pourraient faire irruption dans la relation avec bébé.

Ainsi, les ateliers ont été pour les mères rencontrées une expérience favorisant l'accordage affectif dans leur relation à leur enfant. En effet, alors que la pratique du portage favorise la communication avec bébé dans un contact sécurisant et intime, il est possible de croire que cela sert l'ajustement nécessaire entre un parent et son nourrisson.

4.2.3 Les ateliers de danse maman-bébé vécus comme une expérience de liberté

Au fil de l'analyse, un troisième thème transversal est ressorti chez cinq des six mères ayant pris part à cette recherche. Celles-ci ont en effet nommé que l'expérience du portage au dos tel que vécu au sein des ateliers représentait pour elles une expérience de liberté.

En abordant ce que leur faisait vivre le portage, les participantes ont évoqué des termes se référant à la facilité et la praticité pour décrire comment cette technique simplifie leur quotidien. Cela s'est vécu pour certaines par le fait d'avoir les mains et les bras libres, désencombrés. Le devant du corps ainsi libéré, les participantes décrivaient comment il devenait possible par exemple de vaquer à d'autres tâches ou encore de s'occuper d'un autre enfant. Très concrètement, le portage au dos libère donc une partie du corps qui permet de se livrer à des activités de tous les jours. De plus, des mères ont nommé comment cela facilitait les déplacements, ne serait-ce que pour éviter de sortir la poussette en hiver sur les trottoirs glacés ou dans les transports en commun plus exigus. Les porteuses se retrouvent alors à se sentir davantage libres et moins contraintes dans leur rapport au monde matériel qui les entoure. De plus, cette expérience de liberté s'incarne dans un sentiment d'ouverture, comme si le fait d'avoir bébé au dos ouvrait un horizon plus vaste devant elles et permettait de s'activer autrement, en accédant directement à une meilleure amplitude de mouvements sans intermédiaires entre elles et le monde. Chloé par exemple illustre cette sensation d'autonomie en expliquant que le fait d'avoir bébé au dos lui permet de ne pas ralentir sa cadence et de préserver son sentiment d'avancer : « Quoiqu'il arrive là, peu importe les activités t'es là puis t'es dans le dos puis je continue la vie ».

Un aspect intéressant concerne également le fait que ce sentiment d'être libres et indépendantes pour les mères se vit lorsqu'elles sentent à la fois maintenir un lien à leur enfant. Par exemple, Margot illustre que pour accéder à cette sensation de liberté qu'offre le portage au dos, il est d'abord nécessaire de passer par une très grande proximité avec son enfant. Ensuite, c'est en ressentant que le fait d'être très près de bébé permettra de lui répondre rapidement et facilement en cas de besoin que la porteuse accède à ce sentiment d'être libre *avec* l'autre qui est à la fois si proche. Cette liberté s'incarne donc non seulement dans la sensation d'accéder à une nouvelle variété de mouvements, mais aussi dans une disponibilité mentale qui se dégage.

Ainsi, presque chacune des mères rencontrées a vécu le portage au dos tel qu'enseigné dans les ateliers comme quelque chose qui les libère momentanément, tout en étant avec leur enfant. Moins contraintes autant dans leur gestuelle que dans leurs préoccupations vis-à-vis leur bébé, l'indépendance devenait pour les participantes un thème central à leur expérience.

4.2.4 Les ateliers de danse maman-bébé vécus comme une expérience de validation

Les participantes rencontrées se sont majoritairement référées aux ateliers comme étant un lieu de rencontre significatif. Toutefois, le fait de sortir chaque semaine pour fréquenter cet endroit où d'autres mères étaient présentes a incarné non seulement un moment de socialisation, mais a marqué plus précisément une expérience de validation pour cinq des participantes.

Dans le cas de Jeanne, qui arrivait de l'extérieur de Montréal, le fait de s'insérer dans un groupe et de créer des liens d'amitié significatifs et qui perdurent a participé à valider sa place dans un quartier encore plutôt nouveau pour elle. L'espace des ateliers a aussi permis à Margot, qui craignait d'être possessive avec sa fille, d'ouvrir cette relation mère-fille aux autres personnes présentes sans que cela ne constitue une menace à leur lien. Du coup, en expérimentant qu'elle peut à la fois rester une figure centrale pour son enfant tout en s'ouvrant à la nouveauté et à l'influence des autres femmes dans leur relation, cela a participé à renforcer sa confiance dans son rôle de mère et validé sa place auprès de son enfant. Pour Pénélope et Simone, cette expérience de validation s'est par exemple actualisée à travers le partage d'une réalité commune concernant ce que la maternité peut leur faire vivre en termes de doutes, de craintes, voire même de frustrations. Plus précisément, il ressort des analyses que le fait de ressentir que ses difficultés sont accueillies par les autres mères présentes aide les participantes à normaliser celles-ci, voire même à les dédramatiser vu leur similitude dans le vécu des autres parents. Pour Simone, le fait de pouvoir exprimer

sans jugement ce que lui font vivre les aléas et embûches de la parentalité l'a aidée à normaliser son expérience tout en se sentant soutenue et reconnue. Dans le cas de Pénélope, le sentiment de validation a pu se vivre à travers de brefs échanges tacites lors desquels les mouvements contenant d'une autre mère lui ont permis de sentir une affinité entre elles. Ces gestes ont pris la forme par exemple d'une main qui caresse son dos pour l'encourager ou de regards doux et complices de la part d'une autre femme. Malgré que la maternité lui faisait vivre au départ le sentiment de ne pas être à la hauteur, cette perception ensuite d'être reconnue et acceptée a participé à ce qu'elle s'identifie comme faisant partie de quelque chose. Ainsi, plutôt que de se représenter comme étant celle qui est insuffisante ou différente, Pénélope dit avoir réalisé qu'elle n'était pas si « poche » et qu'elle s'en sortait finalement aussi bien que les autres, validant ses capacités dans son rôle maternel. Finalement, dans le cas de Joëlle, cette maman était d'abord habitée par une légère culpabilité liée au fait de ne pas toujours s'investir à temps plein auprès de son enfant. Toutefois, sa participation aux ateliers, en la faisant entrer en contact avec différents duos mère-bébé, a participé à autoriser chez elle l'approfondissement d'une réflexion déjà entamée au sujet de son besoin d'investir d'autres sphères que celle de la maternité. « Justement aux ateliers de danse en parlant avec d'autres mamans on se rend compte qu'on n'est pas toute seule à, à faire ça pis, pis nos bébés se sentent pas plus mal parce qu'on n'est pas heu, à chaque seconde en train de, d'interagir avec eux là ». Cela a donc validé la façon dont elle souhaite vivre sa maternité, c'est-à-dire en se réservant des moments qui lui permettent de s'engager dans d'autres centres d'intérêts qui lui sont chers, telle sa vie professionnelle. « Je pourrais pas être seulement une maman à la maison. Ouais, pis ça je l'ai accepté. J'ai le droit de pas heu, de pas être qu'une maman à la maison, j'ai le droit d'avoir besoin d'autre chose ».

Ainsi, à travers la possibilité de rencontrer l'autre, les mères présentes ont incarné les unes pour les autres un point de repère apaisant auquel il devenait possible de s'identifier ou de se confier. Les participantes se sont reconnues comme appartenant à

quelque chose les aidant à définir, confirmer, légitimer et ultimement valider leur vision de la maternité.

4.2.5 Les ateliers de danse maman-bébé vécus comme une expérience de retour à soi

L'analyse des propos des participantes permet de relever la présence d'un cinquième thème commun à leur expérience, soit celui du retour à soi. En effet, une composante semble revenir dans le témoignage des mères rencontrées et concerne l'importance du sentiment d'exister de manière individuée, en dehors de la relation à l'enfant. Comme si l'arrivée de leur nouveau-né exigeait un temps d'arrêt ou une suspension de leur rythme habituel, il semble que les participantes aient vécu lors des ateliers la possibilité de reprendre leur flot et de s'éprouver à nouveau dans différentes modalités d'être qui leur sont propres. Ainsi, cinq d'entre elles ont pu, chacune à leur manière, se reconnecter à une part essentielle d'elles-mêmes.

Les ateliers ont permis à Jeanne de reprendre contact avec une façon d'être qui est plus en phase avec son mode de vie actif et en mouvement. Par exemple, alors que l'activité physique a toujours été importante dans sa vie, elle a investi avec assiduité les ateliers et choisi d'aménager son horaire en fonction. Elle a donc retrouvé un espace dans lequel danser et s'activer dans le plaisir, concordant ainsi avec l'image qu'elle dépeint d'elle-même d'une femme énergique qui place l'activité physique au cœur de sa vie. Chez Pénélope, cela s'est traduit par le soulagement de finalement pouvoir profiter d'un moment pour elle, à l'extérieur de la maison et non uniquement orienté vers son enfant. Alors qu'à la maison se vivait un effort continuellement dirigé vers bébé dans un lien vécu comme étant souvent éprouvant, la maman s'est autorisée aux ateliers un temps tourné cette fois vers elle-même. Cet espace lui a ainsi permis de reprendre contact avec une part plus individuée d'elle-même, où les sensations ne prenaient pas racines que dans son rôle de mère ou sa relation à sa fille. « C'est peut-être un peu égoïste ce que je vais dire mais, de pouvoir profiter de

quelque chose, (petit rire) moi-même en tant que personne, pas juste penser à mon bébé, ça m'a fait du bien! (expire)».

Dans le cas de Joëlle, le sentiment d'exister en dehors de son rôle de mère s'est vécu à travers l'investissement d'autres lieux que celui de la maternité. Par exemple, tel que décrit précédemment, le fait de rencontrer d'autres femmes aux ateliers ou de continuer de s'investir dans sa vie professionnelle même durant son congé parental lui a permis de répondre à son besoin de ne pas se sentir exister uniquement dans son rôle de mère, mais de laisser place à son identité de femme et de professionnelle. Chloé pour sa part nomme comment le Bal des bébés, moment qu'elle décrit comme heureux et festif, l'a remise en contact avec une modalité d'elle-même qui s'était quelque peu perdue depuis la naissance de ses enfants et son arrivée au Québec. En effet, se décrivant comme une personne qui apprécie faire la fête en groupe avec les membres de sa famille et ses différents cercles sociaux, elle déplore depuis quelques années le fait de vivre un sentiment d'isolement. Elle disait ressentir que des amis qui n'ont pas d'enfants ont modifié leur façon d'être avec elle : « Ils vont plus nous inviter de la même façon ». Elle semble ressentir le besoin d'affirmer que la part joviale et festive d'elle-même n'est pas disparue ni ensevelie sous ses responsabilités parentales : « Même si on est maman on sait rigoler, on sait bouger! ». Ainsi, les ateliers et la célébration finale qui s'en suit lui ont permis de reprendre contact avec une part d'elle-même maintenant moins sollicitée, qui prend plaisir à faire la fête. Chez Simone, la remise en forme physique que lui procurait les ateliers l'a aidée à retrouver un corps aux formes connues, plus près de celui qu'elle habitait lorsqu'elle n'était pas enceinte mais plutôt « seule » dans son corps. Cette identité corporelle singulière s'expérimentait aussi pour elle dans le fait que le mouvement l'amenait non seulement à retrouver une taille souhaitée, mais aussi à retrouver un meilleur équilibre et une plus grande mobilité, bougeant son corps dans l'espace dans une amplitude à laquelle elle n'avait plus accès à la fin de sa grossesse. Qui plus est, chez Simone, le portage dans les ateliers a pu lui refaire prendre contact avec un corps

qu'elle sent capable de répondre à ses volontés. En effet, dans son récit de son expérience de la maternité, le sentiment d'être désappropriée d'une certaine capacité d'agir prenait une place singulière. Alors qu'elle souhaitait vivre la venue au monde de ses enfants de la manière la plus naturelle possible, leurs naissances se sont déroulées dans des contextes hautement médicalisés, faisant vivre à Simone des expériences dans une certaine mesure dépossédantes lors desquelles elle sent avoir été dépouillée de possibilités. Alors qu'elle reliait ses expériences d'accouchement difficiles à son besoin actuel d'être avec ses enfants dans un maternage de type proximal, le portage dans les ateliers participait donc à lui faire reprendre possession de son corps capable, de nouveau autonome et habilité à lui faire reprendre un sentiment de pouvoir sur sa vie.

Ainsi, pour conclure cette section de la recherche dédiée à mettre en lumière les thèmes transversaux communs à l'expérience des participantes à l'atelier, il s'est avéré que cette activité, ou plus précisément la dimension du portage au dos, a fait vivre aux mères rencontrées 1) une expérience sensorielle 2) qui permet un meilleur accordage affectif entre leur enfant et elles, 3) tout en stimulant chez elles un plus grand sentiment d'autonomie et de liberté. Ensuite, le lieu des ateliers, par la rencontre humaine qu'il rendait possible entre les mères, a fait vivre aux participantes 4) une expérience de validation de leur vécu de la maternité. Il semble que cette validation a participé à autoriser chez elle 5) une expérience de retour à soi, c'est-à-dire la possibilité de s'éprouver dans un rapport au monde davantage individualisé en plein cœur d'une période post-partum orientée vers bébé.

CHAPITRE V

DISCUSSION

*Ils ont bâti le monde entier sur ton dos
Si tu te lèves tout va trembler
Ça va être beau*

(Proulx-Cloutier, 2017)

Le chapitre précédent a permis d'offrir une voix aux participantes rencontrées en exposant le plus fidèlement possible le sens de leur expérience. Je rappelle que l'objectif principal de la présente recherche était de mieux comprendre l'expérience vécue des femmes participant aux ateliers de danse afro-contemporaine maman-bébé offerts par l'organisme Petits Bonheurs. Plus spécifiquement, il s'agissait de :

- a) Décrire et comprendre l'expérience du portage au dos telle que vécue entre la participante et son bébé au cours des ateliers, notamment aux niveaux relationnel et corporel ;
- b) Explorer les rôles remplis par les ateliers offerts aux mères et la motivation de celles-ci à y participer.

L'analyse individuelle du récit de chaque femme décrivait au lecteur l'expérience personnelle qu'a vécue chacune d'elle au sein des ateliers, alors que l'analyse transversale permettait de mettre en lumière cinq thèmes communs à l'expérience des mères rencontrées. Ces cinq thèmes transversaux se présentaient comme suit : les ateliers vécus comme 1) une expérience sensorielle 2) une expérience d'accordage 3)

une expérience de liberté 4) une expérience de validation 5) une expérience de retour à soi. En ayant décrit l'expérience vécue des participantes, il est maintenant possible de faire dialoguer les points centraux précédemment soulevés avec des éléments théoriques et réflexifs. Le présent chapitre se divise donc en quatre sections :

- Résumé des points centraux de l'essai et intégration théorique (section 5.1)
- Pistes de recherches futures (section 5.2)
- Retombées pratiques pour l'organisme Petits Bonheurs (section 5.3)
- Limites de la présente recherche (section 5.4)

5.1 Résumé des points centraux de l'essai et intégration théorique

5.1.1 La sensorialité au service de la connaissance de soi et du lien mère-enfant

Invitées à parler de leur expérience au sein des ateliers, les participantes ont rapidement fait référence à la dimension corporelle sollicitée par le portage au dos et le contact étroit avec bébé. Tel que les deux premiers thèmes transversaux l'indiquent, les mères ont rapporté que cette activité les a mises en contact avec leur sensorialité, favorisant la prise de conscience d'un ressenti plus profond permettant d'accéder avec confiance à une nouvelle manière d'être en contact avec leur enfant. Cela n'est pas sans rappeler que lorsque Merleau-Ponty parle du sentir, il indique que la qualité sensible « est le produit particulier d'une attitude de curiosité ou d'observation » qui, davantage qu'un simple regard posé sur le monde, résulte d'une vision critique « qui cherche à se connaître dans sa particularité » (1945, p.272). En cultivant cette attitude sensible envers son corps et celui de son enfant posé sur son dos, la participante était alors en mesure d'apprendre à se connaître et se comprendre autrement : « Le corps [...] est cet étrange objet qui utilise ses propres parties comme symbolique générale du monde et par lequel en conséquence nous pouvons "fréquenter" ce monde, le

“comprendre” et lui trouver une signification » (Merleau-Ponty, 1945, p.284). En se référant aux sensations perçues par leur corps-sujet sensible, pivot à partir duquel évaluer, penser et ressentir leur propre monde interne et la relation à bébé, les mères rencontrées ont donc approfondi leur lien à leur enfant dans un ajustement affiné. Davantage que l'apprentissage d'une technique ou d'un savoir-faire, le contenu des ateliers leur permettait d'approfondir un « être avec », c'est-à-dire être avec soi-même à l'écoute de ses propres sensations, et être avec son enfant auquel on s'adapte. Ainsi, en développant cette capacité à sentir, les mères rencontrées ont fait l'acquisition d'une plus grande confiance en elles-mêmes, cette assurance prenant racine entre autre dans le sentiment d'être synchronisées avec leur enfant, condition essentielle au développement d'un bon accordage affectif selon Stern :

En développant la notion d'accordage affectif, Daniel Stern a décrit comment, par le biais de la transposition intermodale par exemple, la mère et le nourrisson pouvaient communiquer et partager des affects et des états mentaux, et comment le bébé pouvait découvrir que sa subjectivité pouvait être comprise et prendre conscience de la subjectivité de l'autre. (Le Run, 2008).

L'accordage participe généralement au processus de construction psychique du bébé, qui, grâce aux figures de soin qui le contiennent et répondent à ses besoins, intègre sans trop de détresse ses états affectifs et développe des liens de confiance. Tel que l'indiquaient les femmes rencontrées au cours de la recherche, le sentiment d'arriver à bien décoder son enfant et lui répondre habilement les amène à se sentir compétentes et adéquates dans leur rôle maternel. Cela renforce l'idée selon laquelle la communication n'est pas qu'affaires de mots mais passe également par l'ouverture aux sens.

Toujours à propos du senti et de ses impacts sur la subjectivité, certaines participantes se référaient à leur expérience d'accouchement et de l'impact de celui-ci dans le déploiement de leur relation à leur enfant. Suivant que l'accouchement avait été

médicalisé ou dit naturel, la présence ou l'absence d'analgésiques leur permettait de vivre des expériences plus ou moins liées aux sensations traversant leur corps. Alors que l'une des participantes décrivait avoir vécu des expériences déstabilisantes en étant privée de l'accouchement naturel qu'elle avait souhaité, une autre mère rencontrée dans le cadre de cette recherche faisait état d'une expérience sensorielle puissante, à l'écoute des signaux envoyés par son enfant qui s'apprêtait à naître. Ces expériences différentes ont marquées, chacune à leur façon, une part de leur rapport à la maternité. En effet, alors que l'une d'elle décrivait une expérience incomplète qu'elle a ensuite ressenti le besoin de réparer via un maternage plus proximal, l'autre participante retraçait ce moment comme étant celui l'ayant réellement amenée à se sentir devenir « une vraie maman! ». Cela rejoint l'idée de Ferry (2008) selon laquelle les expériences des mères en salles d'accouchement varient grandement selon le modèle de soins en place, jusqu'à influencer leur implication dans le processus.

5.1.2 Corps capable et pouvoir d'agir

Comme il s'agissait d'une pratique nouvelle pour les femmes qui participent aux ateliers, le portage au dos tel qu'enseigné fait probablement la particularité de cette activité maman-bébé. Lorsque les participantes rapportent avoir fait l'expérience d'une plus grande liberté, ce thème renvoie entre autre à la capacité de se mouvoir dans l'espace et d'atteindre l'horizon qui se dresse devant elles. En effet, une fois bébé placé au dos, le devant de leur corps redevient disponible afin d'accéder sans gêne à diverses possibilités. Pour les mères rencontrées, cela faisait contrepoids à la sensation lors des premiers mois de vie de bébé d'habiter un corps constamment « partagé », comme lié à l'autre dans une sorte de fusion où le corps de l'enfant prolonge celui de la mère. L'auteure Eva Simms (2008) se réfère au terme « *I can do body* » pour décrire l'espace qui s'ouvre devant l'enfant lorsque celui-ci apprend à marcher et explore le monde qui l'entoure. Cette aire qui s'ouvre face à lui devient un « espace d'action » qui, peu à peu, acquière une profondeur. Ce paysage toujours

mouvant participe à l'éveil de la conscience de soi et de l'identité chez l'enfant, alors qu'il éprouve son corps comme étant relativement constant dans un monde qui se modifie sans cesse. De la même façon, les femmes rencontrées ont fait l'expérience d'un horizon qui s'ouvre devant elles, leur permettant de multiplier leurs gestes dans une portée moins limitée, bref, d'élargir leur manière d'être mère. Ainsi, la sensation du corps en mouvement donne accès à un corps disponible pour elles, au-delà de la dimension toujours déjà ouverte au bébé. Également, non seulement le fait de porter bébé au dos facilite leur gestuelle mais certaines mères expliquaient comment il était agréable pour elles d'être perçues comme étant capables de placer bébé au dos d'elles-mêmes, sans l'aide d'un tiers.

De plus, alors qu'une portion de la littérature dresse un portrait du monde obstétrical participant à diminuer le pouvoir d'agir du corps enceint au détriment d'un savoir détenu par le professionnel, l'expérience corporelle vécue par les femmes rencontrées participe plutôt à redonner la parole à leur vécu intime, duquel émerge une connaissance renouvelée de soi-même et de leur corps en relation. Ainsi, elles font l'expérience de leur corps dans un registre différent de celui de la science qui tend à en faire un corps objet : leur expérience de la maternité n'est pas exclusivement celle du corps qui est accouché, mesuré, pesé. L'expérience issue des ateliers en est une située dans le monde, faite de capacités et en possession d'elle-même. Il est ici possible de réfléchir à certains éléments de la pensée du philosophe Paul Ricœur (1913 – 2005) au sujet de la souffrance humaine. Une part de ses travaux articule l'existence autour de l'axe « agir – pâtir », où l'être en souffrance est celui qui perd en partie ou totalement son pouvoir d'agir. « La souffrance n'est pas uniquement définie par la douleur physique, ni même par la douleur mentale, mais par la diminution, voire la destruction de la capacité d'agir, du pouvoir-faire, ressenties comme une atteinte à l'intégrité du soi » (Ricœur, 1990, p.223). Ce sont le pouvoir dire / le pouvoir faire / le pouvoir se raconter / et le pouvoir s'estimer qui, lorsque atteints, placent l'individu en souffrance. Les participantes rencontrées ont décrit des

expériences d'accouchement difficiles, une entrée brusque et désillusionnée dans la maternité auprès d'un enfant plus dur à apaiser que ce qui avait été imaginé, ou encore des embûches dans la création du lien à un deuxième enfant, si différent du premier. Toutefois, l'expérience gratifiante des ateliers, durant lesquels les mères se sont senties compétentes et en contrôle, les ont amenées à reprendre un sentiment de pouvoir sur leur vie. En effet, se sentant alors en mesure d'offrir ce qu'elles souhaitaient tant à elles-mêmes qu'à leurs enfants, cela a participé à réparer des expériences lors desquelles elles s'étaient précédemment senties limitées. C'est ce corps agissant, que l'on se sent habiter et par lequel on se sent capable d'agir, qui structure notre monde (Angelino, 2008).

5.1.2 Lieu de rencontre : sollicitude, similitude et validation

Tel qu'indiqué précédemment concernant mes aprioris, comme le portage au dos, pratiqué en dyades mère-bébé, prend une place importante dans l'atelier, j'ai d'abord cru que la relation mère-enfant représenterait le sujet principal des entretiens. De plus, cette pensée était renforcée par le fait que la session d'ateliers durait seulement huit semaines et que ce laps de temps relativement court peut sembler moins propice au développement de liens sociaux. Toutefois, les résultats de la recherche démontraient que la rencontre a représenté une dimension importante de l'expérience des mères. En effet, il s'est avéré que les participantes ont vécu l'espace des ateliers comme étant un lieu propice aux rencontres qui normalisent leur expérience de la maternité et valident leurs capacités et leur identité. À ce propos, Ricœur indique que l'identité est non seulement constituée d'éléments personnels qui seraient propres à un individu, mais inclut également une panoplie d'identifications : « [...] l'identité d'une personne, d'une communauté, est faite de ces identifications-à des valeurs, des normes, des idéaux, des modèles, des héros, dans lesquels la personne, la communauté se reconnaissent. Le se reconnaître-dans contribue au se reconnaître-à... » (1990, p.146). Les participantes se sont effectivement reconnues entre elles, éprouvant que leur

expérience de la maternité rejoignait celle des autres, même dans ses aspects les plus difficiles. L'étymologie du mot « valider » provient du latin « validare », qui signifie « fortifier ». On peut de ce fait penser que la validation ressentie, thème transversal décrit précédemment, ait permis aux mères de se sentir reconnues et apaisées, fortifiant ainsi la possibilité d'exister telles qu'elles sont et de vivre leur maternité comme elles le souhaitent.

Il est possible de réfléchir à l'importance du groupe de pairs pour offrir une forme de soutien bien précise. Certaines des participantes rencontrées ont rapporté s'être senties apaisées par le geste réconfortant d'une main placée sur leur épaule ou encore de voir une autre femme caresser le dos de leur enfant, notamment lors des moments plus ardues. Ricœur explique que la sollicitude découle d'un échange authentique au sein d'une situation inégale, où l'un des protagonistes est souffrant : « C'est peut-être là l'épreuve suprême de la sollicitude, que l'inégalité de puissance vienne à être compensée par une authentique réciprocité dans l'échange, laquelle, à l'heure de l'agonie, se réfugie dans le murmure partagé des voix ou l'étreinte débile de mains qui se serrent. » (1990, p.223). Dans la souffrance, « le monde apparaît non plus comme habitable mais comme dépeuplé. » (Ricœur, 1992 dans Marin, 2013, p.17). Par ces gestes attentionnés, les participantes aux ateliers ont senti qu'on venait à leur rencontre, transformant la solitude ressentie jusque-là pour certaines en la sensation d'un monde habité.

Le fait également que les participantes se retrouvent *entre mères* aux ateliers marque une expérience de similitude :

La similitude est le fruit de l'échange entre estime de soi et sollicitude pour autrui. Cet échange autorise à dire que je ne puis m'estimer moi-même sans estimer autrui comme moi-même. Comme moi-même signifie : toi aussi tu es capable de commencer quelque chose dans le monde, d'agir pour des raisons, de hiérarchiser tes préférences, d'estimer les buts de ton

action et, ce faisant, de t'estimer toi-même comme je m'estime moi-même.
(Ricoeur, 1990, p.226)

Cette idée peut enrichir ou éclairer la compréhension de ce que les participantes ont pu vivre, soit de faire la rencontre d'un autre qui, dans sa similitude, donne à vivre le sentiment d'être digne d'exister, d'agir et de s'estimer. Cela fait aussi écho à une étude s'intéressant aux retombées d'un groupe d'entraide maternelle (GEM) sur le sentiment de solitude des mères de jeunes enfants. « Le GEM s'adresse ainsi à toutes les mères vivant avec de jeunes enfants et désirant partager leur expérience afin de briser l'isolement social, démystifier les problèmes et désamorcer certaines situations de conflits affectifs. » (Lussier *et al.*, 1996, p.226). À travers diverses activités, les mères étaient jumelées à des *marraines* qui sont en fait des femmes, mères elles aussi, sans formation préalable particulière. Cette approche dite non-professionnelle « confère au programme une dimension de réalisme et de souplesse qui permet d'éviter les écueils propres à une aide professionnelle ou les maladresses d'une aide non éclairée. » (Lussier *et al.*, 1996, p.229). Tout comme cela semble être le cas pour les mères de la présente recherche, l'apaisement ici ne réside pas dans le recours à une aide professionnelle mais plutôt dans la possibilité de se reconnaître dans la similitude des expériences vécues.

5.1.3 Une autorisation à être soi-même

Chez les mères rencontrées au cours de la présente recherche, j'ai senti que leur expérience au sein des ateliers avait incarné pour elles une possibilité, voire même une autorisation, à être soi. Cela s'est ressenti alors qu'elles ressortaient de cette expérience en ayant affirmé leur subjectivité, tel que décrit dans le cinquième thème transversal du « retour à soi ». L'auteure Brigitte Leroy-Viémon (2008) s'est intéressée aux dimensions phénoménologiques à l'œuvre dans la rencontre, thème abordé dans la section précédente. Il apparaît que cette expérience marque un tournant dans l'existence, faisant vivre à l'individu « une possibilité d'exister en

libérant et en augmentant son autonomie ». Toujours selon cette auteure, cette libération est vécue comme une autorisation :

L'expérience de la rencontre – littéralement – trans-forme la « force » émanant du partenaire en une « force de conviction » chez le protagoniste, en une « certitude d'assertion anticipée d'être soi » : en une sorte de « nouvelle confiance en soi ». Les degrés d'intensité de ce phénomène sont variables : cela peut aller de la simple impression de « nouveauté », à la « révélation » d'une destinée nouvelle possible, jusqu'au sentiment profond de « renaissance » de soi » (Leroy-Viémon, 2008, p.210).

De plus, vécue ainsi la rencontre rendrait possible le changement, c'est-à-dire qu'elle relancerait le goût d'agir et d'entreprendre en portant à l'action la personne qui en fait l'expérience (Leroy-Viémon, 2008). Tel que nommé précédemment dans le cadre de ce travail, les femmes rencontrées faisaient l'expérience des ateliers lors d'une période bien précise de leur vie. En effet, les premiers mois de vie de l'enfant plongent les mères dans la période du quatrième trimestre (Bayot, 2018), moment lors duquel les besoins de l'enfant s'expriment avec intensité, requérant du donneur de soin une attention soutenue ainsi qu'une proximité dans le lien au nouveau-né. Par la préoccupation maternelle primaire, Winnicott (1980) expliquait que la mère se retrouve ainsi investie auprès de son nourrisson à un point tel qu'elle en vient pratiquement à s'oublier elle-même. Bien que nécessaire durant un certain temps, cet état se modifie à mesure qu'évolue le lien entre la mère et son enfant. Alors que celui-ci peu à peu acquiert une plus grande individuation psychique, la mère peut faire la transition entre un état « d'oubli de soi » vers un état de « retour à soi-même », dans une posture plus individuée. La présente recherche démontre que ce passage est facilité, ou du moins soutenu, par les lieux et activités que propose la médiation culturelle. En effet, en offrant des moments de rencontre hors de chez soi qui stimulent la participation active du parent dans le monde, la médiation culturelle participe à redonner à celui-ci une voix singulière. Cela supporte également une transition durant laquelle les mères intègrent un changement identitaire. À ce propos,

on peut penser qu'en s'éprouvant différemment au sein des ateliers maman-bébé, les participantes ont fait l'expérience d'une nouvelle manière d'être-au-monde qui peut ensuite faciliter la transition vers d'autres étapes de leur vie, telle la réintégration du marché du travail éventuellement après leur congé parental, lieu auquel elles retourneront différemment après être devenue mère de leur premier ou second enfant.

Cela m'amène à réfléchir à ce que le psychologue Carl Rogers (1902 – 1987) identifiait comme étant l'expérience immédiate du moi : « [...] dans l'absence de toute menace présente ou possible contre son moi, le client peut se permettre d'examiner différents aspects de son expérience, exactement comme il les ressent, comme il les perçoit à travers son système sensoriel et viscéral, sans les déformer pour les adapter à la conception qu'il se fait de lui-même. » (1968, p.57). Une rencontre authentique et bienveillante entre le psychothérapeute et le patient peut offrir à ce dernier les conditions lui permettant d'entrer en contact authentiquement avec ce qu'il ressent. D'une manière similaire, ce type d'expérience semble aussi avoir eu lieu au cœur des ateliers maman-bébé ici étudiés. En effet, les participantes rapportaient s'être senties accueillies dans un lieu sécuritaire participant à ce qu'elles puissent s'exprimer librement et vivre des moments d'authenticité les amenant à se recentrer sur leurs expériences propres.

5.2 Pistes de recherches futures

Puisqu'elles venaient tout juste de prendre part à une activité dite « maman-bébé », je croyais initialement que les mères en entrevue me parleraient principalement de leur enfant ou de leur dynamique à deux. Toutefois, les résultats de la présente recherche mettaient en lumière que les participantes avaient aussi fait l'expérience d'un « retour à soi », c'est-à-dire qu'elles avaient pu au cours des ateliers retrouver ou entrer en contact avec une part d'elles-mêmes davantage individualisée. Cette dimension de leur expérience continue d'attirer mon attention et en ce sens, il apparaît intéressant, dans

l'optique de recherches futures, de questionner ce que ces femmes ressentaient plus précisément le besoin d'affirmer au sujet d'elles-mêmes et de leur vécu de la maternité.

D'abord, de différentes manières, les mères rencontrées ont exprimé qu'il leur arrive parfois de perdre patience, d'être insécures dans leur lien à leur enfant, ou encore de se sentir exténuées et de craindre d'être incompetentes, qu'elles peuvent ressentir le besoin de ne pas être seulement maman mais aussi de vivre pleinement leur rôle professionnel, qu'il leur arrive de vivre de la solitude, qu'elles trouvent parfois leur statut non-rémunéré à la maison pénible, que le terme « congé » de maternité les fait réagir puisqu'elles n'ont pas du tout l'impression d'être en vacances, ou encore qu'elles souhaitent être plus souvent invitées en soirées comme avant, car elles savent toujours bouger et s'amuser. Il semble que des pistes liées à la culpabilité maternelle ainsi qu'au sexisme dans la maternité semblent pouvoir apporter des angles intéressants servant à approfondir la réflexion sur le vécu des jeunes mères.

Le sociologue français Jean-Sébastien Eideliman s'intéresse aux dynamiques familiales. Il aborde le thème de la culpabilité maternelle dont les origines se rattacherait à divers éléments socio-historiques. Entre autre, l'enfant occuperait aujourd'hui une place centrale dans la famille et il reviendrait aux parents de s'assurer de rendre celui-ci autonome, trait particulièrement valorisé. Toutefois, alors que les soins aux enfants se complexifient et arrivent en avant-scène, la répartition du travail domestique quant à elle ne se serait pas ajustée à cette nouvelle dynamique, alors que les mères en assumeraient la majeure partie. Elles se retrouveraient responsables du foyer, en plus de subir ce que l'auteur nomme une biologisation de la maternité qui, couplée à la médicalisation de la grossesse, « donne aux mères de multiples prises pour se persuader qu'elles ont commis une faute qui pourrait être responsable d'éventuels problèmes chez l'enfant » (Eideliman, 2010, p.95). Pour sa part, l'auteure et journaliste québécoise Marilyse Hamelin, dans son livre intitulé « Maternité, la

face cachée du sexisme » (2017), relie la culpabilité maternelle au fait que la mère est bien souvent perçue comme celle devant répondre au rôle de « tour de contrôle familiale » (p.128). L'essentialisation de la maternité, c'est-à-dire le construit social selon lequel la femme est « le parent par défaut » munie d'un instinct maternel infailible, continue également de faire peser sur les femmes une forte pression parfois à peine conscientisée tellement certains stéréotypes de genre sont profondément ancrés. Par exemple, l'auteure cite deux sondages de Léger Marketing effectués en 2011 et 2014 qui démontrent que la mère, dans un couple hétérosexuel, est toujours vue comme le parent par défaut alors que le deux tiers des hommes interviewés définissent leur rôle comme un rôle d'appui (p.119). Parmi d'autres exemples, le gouvernement fédéral au Canada se base encore sur la « présomption féminine » (p.43) pour faire parvenir des allocations destinées à l'enfant, c'est-à-dire que dans une famille reconstituée, c'est la belle-mère (sans lien de sang avec l'enfant) qui recevra par défaut les chèques destinés à l'enfant de son conjoint. Ou encore, l'avis 2015 du Conseil du statut de la femme précise que même si les mères occupent dorénavant une place massive sur le marché du travail, elles assurent encore 70% des tâches domestiques et des soins aux enfants (p.45). Selon Statistiques Canada, elles s'absentent du travail deux fois plus souvent que leur conjoint pour des raisons familiales (p.47).

Des initiatives ont vu le jour sur les réseaux sociaux depuis les dernières années afin de dénoncer la « charge mentale » que subissent les mères, et conscientiser la population quant au « travail invisible » des femmes, deux concepts très difficilement mesurables ou quantifiables. Entre autre, les illustrations de la bédéiste française Emma ont fait réagir, alors que ses dessins illustrent clairement et simplement ce que signifie le sexisme ordinaire et de quelles manières il s'insinue dans notre quotidien, parfois sans même que l'on s'en aperçoive. En effet, il peut être aisé de rester aveugle aux stéréotypes de genres dans lesquels on baigne depuis toujours, sans comprendre systématiquement leurs effets néfastes sur l'accès à l'égalité pour tous.

De retour aux participantes rencontrées dans le cadre de ma recherche, au sujet du thème du retour à soi et de l'affirmation de l'identité, les enjeux sociaux cités ci-haut donnent à penser que ces femmes ont pu ressentir le besoin d'affirmer leur identité dans toute son individualité, dans sa différence par rapport à une certaine norme attendue. Il pourrait être pertinent lors de recherches futures d'explorer cette hypothèse. Dans le même ordre d'idées, bien que l'offre d'activités papa-bébé semble moins variée que celle proposée aux mères, il apparaît important d'orienter de futures recherches vers l'expérience des pères. Cela permettrait non seulement d'avoir accès à leur vécu à ce sujet, mais aussi de réfléchir aux retombées à long terme de la normalisation de la présence du père auprès de bébé. Par exemple, comme l'évoquait le Conseil du statut de la femme, il importe de sensibiliser les employeurs au partage équitable du congé parental afin que les femmes courent moins le risque de vivre de la discrimination à l'embauche sur le marché du travail.

Finalement, tel que mentionné dans la revue de la littérature, la médiation culturelle a généralement comme but de faire le pont entre différentes pratiques artistiques et des populations plus à risque d'être isolées culturellement ou marginalisées. Sur son site web, l'organisme Petits Bonheurs explique comment la médiation culturelle a pris une place centrale au sein de ses activités pour répondre à la réalité du quartier Hochelaga-Maisonneuve : « Il s'agit d'un quartier défavorisé, où le décrochage scolaire est élevé. Plusieurs jeunes familles démunies, souvent monoparentales, isolées et vivant l'exclusion, se sentent impuissantes face à l'avenir. Pour lutter contre cette situation, nous croyons que l'outil culturel peut être un levier de développement social et favoriser l'intégration de ces familles.» (<http://www.petitsbonheurs.ca/quest-ce-que-la-mediation-culturelle>). Le questionnaire sociodémographique auquel répondaient les participantes à cette recherche démontrait que les femmes rencontrées ne correspondent pas tout à fait aux critères utilisés ci-haut pour décrire certaines familles du quartier. Bien que les mères que j'ai interviewées ne représentent qu'un petit échantillon du nombre total de femmes ayant participé aux ateliers maman-bébé

au fil des dernières années, de futures recherches pourraient se pencher sur l'expérience des participantes qui ont entamé mais n'ont pas poursuivi les ateliers, ou encore tenter de mettre en lumière qui précisément prend part à ce type d'activité afin de cerner si les populations initialement visées en bénéficient ou encore se sentent interpellées par l'offre.

5.3 Retombées pratiques pour l'organisme Petits Bonheurs

La recherche qualitative permet d'aborder des objets d'étude complexes et marginaux, tout en offrant une grande proximité avec les participants et le terrain sur lequel se déroule la recherche. Par des entretiens effectués en profondeur, j'ai pu entrer en contact avec certaines des mères ayant participé aux ateliers de danse maman-bébé offerts par l'organisme Petits Bonheurs. En essayant du mieux possible d'entendre leurs besoins spécifiques et de faire sens de leurs expériences individuelles, la présente recherche peut servir en quelque sorte de porte-étendard à leurs voix qui jusqu'ici n'avaient pas été entendues. Ce faisant, mon travail participe à la multiplication et à l'approfondissement des différents points de vue sur cette activité maman-bébé se déroulant dans un contexte de médiation culturelle. Concrètement, il devient ainsi possible de partager aux artistes médiateurs travaillant au sein de Petits Bonheurs ce qui se déroule au cœur des ateliers. Entre autre, l'organisme peut s'inspirer des résultats pour documenter ses activités et leurs retombées psychosociales, ou encore complexifier leur vision de la clientèle de parents auprès de qui ils œuvrent et adapter leurs interventions. Par exemple, lorsqu'interviewée dans le documentaire *Adansé*, l'animatrice des ateliers répondait qu'elle souhaitait que ces ateliers servent de « temps de remise en forme et de prise de contact avec l'enfant [...] axé sur l'estime de soi et sur le lien mère-enfant à travers le plaisir de bouger ». En effet, les résultats de la recherche vont en ce sens, les mères rapportant en général avoir pris plaisir à bouger tout en approfondissant la relation à leur enfant pour se sentir mieux dans le lien qui les unit. De surcroît, les résultats servent aussi à enrichir

la réflexion entourant la dimension sensorielle sollicitée par cette activité, et de la manière dont celle-ci participe à l'élaboration de l'accordage affectif entre la mère et son enfant. Également, les résultats renseignent les acteurs du milieu quant au vécu subjectif de chaque participante concernant son expérience de la rencontre auprès des autres femmes présentes, la validation ressentie de son vécu de mère ainsi que l'expression ou l'affirmation de son identité de femme existant en périphérie de la relation à l'enfant. Ces idées peuvent enrichir la pratique de l'artiste en médiation culturelle dans l'accompagnement qu'il offre à cette population.

Finalement, certains auteurs soulèvent que la visée pacificatrice de la médiation culturelle peut risquer de tenter d'amoindrir les conflits plutôt que de réfléchir ceux-ci de manière constructive :

Un dernier lot de critiques s'arrime aux précédentes pour déplorer que la médiation culturelle, en privilégiant une approche «réparatrice» du lien social brisé, échouerait à penser la fracture comme forme productive de transformation sociale. Favorisant la stabilité et la pacification au détriment de l'expression des conflits, elle ferait le jeu du statut quo dans la répartition des pouvoirs (Casemajor, 2017, p.15).

Ainsi, on peut croire que, tout comme le psychologue qui se doit de réfléchir aux enjeux systémiques rencontrés par les populations auprès de qui il travaille afin de mieux les accompagner, l'artiste en médiation culturelle, à la lumière des résultats de la présente recherche, peut penser ce type d'activité non seulement sous l'angle de la création d'un meilleur lien parent-bébé, mais aussi en intégrant dans sa pratique les dimensions psychosociales que les mères de jeunes bébés sont susceptibles de rencontrer, tels le risque d'isolement et le besoin de support.

5.4 Limites de la présente recherche

Les résultats de cette recherche informent le lecteur quant à l'expérience vécue des six femmes ayant pris part à l'étude. Il s'agit bien sûr de résultats tirés d'un échantillon restreint, peu représentatif du nombre total de mères ayant pris part à ces ateliers depuis leur création. Les aboutissants de l'étude ne prétendent donc pas être généralisables à l'expérience de toutes les participantes passées ou futures. Le fait également que ce travail s'inscrive dans un paradigme constructiviste et interprétatif porte à penser qu'un autre chercheur aurait pu arriver à des résultats ou des conclusions quelque peu différentes des miennes. Sans discréditer les résultats obtenus, cela propose néanmoins de lire ceux-ci tout en gardant en tête que la réflexion ayant permise leur achèvement était influencée par certains aprioris ainsi que par une perception du monde basée sur des représentations qui me sont propres. Une autre limite réside dans le fait qu'une entrevue seulement ait été effectuée avec chaque participante. Une seconde rencontre aurait pu permettre d'approfondir la réflexion en allant collecter d'autres informations, ou encore de penser les objectifs de recherche dans une perspective davantage longitudinale. La décision d'interviewer les femmes une seule fois découle principalement du cadre plus limité du programme de Psy.D dans lequel s'effectue mon parcours doctoral. Également, le fait que mon échantillon soit formé de mères francophones et universitaires offre un portrait peu diversifié et donc moins représentatif de la pluralité culturelle qui constitue la population de l'île de Montréal.

CHAPITRE VI

CONCLUSION

Ma rencontre avec les acteurs de l'organisme Petits Bonheurs, par l'entremise d'un enseignant de la section humaniste à l'UQÀM, m'a fait découvrir un univers qui m'était jusque-là inconnu, soit celui de la médiation culturelle. En apprenant qu'une des visées premières de la médiation culturelle est de rendre l'art accessible à tous, cela a fait naître en moi le souhait d'en apprendre davantage. Notamment, les ateliers de danse maman-bébé piquaient ma curiosité avec leur proposition de faire danser des duos mère-bébé. M'intéressant à l'expérience du corps comme pivot d'accès à une réalité interne complexe, l'optique d'étudier le portage au dos ravivait non seulement des souvenirs de voyage mais semblait ouvrir la porte par exemple à une meilleure compréhension de l'accordage affectif entre une mère et son nouveau-né. Plus largement, en explorant l'expérience générale des femmes participant à ces ateliers, cette recherche qualitative ouvrait une fenêtre sur leur vécu non seulement en lien avec leur enfant, mais auprès d'un groupe de mères se rencontrant chaque semaine dans un contexte de médiation culturelle.

Pour répondre aux objectifs de recherche (qui étaient de décrire et de comprendre l'expérience du portage au dos telle que vécue entre la participante et son bébé au cours des ateliers, en plus d'explorer les rôles remplis par les ateliers et la motivation des mères à y participer), la revue de la littérature a investigué les sujets suivants : la médiation culturelle, le portage et les soins aux nouveau-nés, la médicalisation des naissances et son impact sur l'expérience de la maternité, et la perspective

phénoménologique du sujet étudié. D'abord, en exposant les visées de la médiation culturelle ainsi que les enjeux entourant le lien entre artistes médiateurs et populations, cela a permis de réfléchir aux dynamiques pouvant prendre place dans le contexte des ateliers maman-bébé. En effet, cela a démontré l'importance, pour l'artiste médiateur qui souhaite établir un véritable dialogue avec les populations auprès de qui il travaille, de se montrer à l'écoute de celles-ci et sensible à leurs réalités. Au sujet des techniques de soins aux nourrissons, cet essai a présenté les besoins de contact des nouveau-nés ainsi que l'influence des pratiques de maternage dit proximal sur le développement physiologique et affectif des tout-petits. Dans le cas des bébés nés prématurément, la recherche a indiqué comment la méthode mère-kangourou permet de favoriser un sentiment de compétence chez les parents. À propos du portage au dos, aspect central des ateliers, malgré diverses études anthropologiques portant sur ses origines culturelles ou ses fonctions communicationnelles avec l'enfant, il reste que le sens de son expérience dans le cadre des ateliers maman-bébé n'avait pas encore été abordé. Une autre section de la revue de la littérature a permis de tracer des parallèles entre la médicalisation de la grossesse et l'établissement de pratiques de maternage distal dans les sociétés occidentales. Cela a finalement ouvert la voie à la possibilité d'adopter l'approche phénoménologique pour penser chacun des thèmes décrits précédemment, telle la rencontre humaine permise par le contexte de la médiation ainsi que l'expérience singulière du corps sujet sensible à travers la danse et le portage au dos.

L'analyse phénoménologique interprétative de Smith (2009) a permis d'éclairer le vécu des participantes concernant des enjeux complexes et difficilement quantifiables. Il est ainsi devenu possible d'élargir la compréhension de ce que les ateliers permettent aux participantes de vivre. En effet, la recherche a permis d'explorer la relation mère-enfant telle que vécue par les femmes rencontrées, mais également d'accéder à d'autres sphères de leur expérience, comme celle du lien aux autres mères du groupe. L'analyse des données a donc fait ressortir cinq grands thèmes. Ceux-ci

ont été obtenus en procédant d'abord à l'analyse individuelle des propos rapportés par chaque participante. En étudiant ensuite de quelle manière certains éléments de leurs expériences individuelles s'entrecoupaient et se rejoignaient, il m'a été possible de créer, à la lumière de mon interprétation de leur expérience, cinq thèmes transversaux. Toutefois, il m'apparaît normal que ces thèmes puissent revêtir un caractère équivoque. En effet, en restant flexibles et ouverts aux interprétations du lecteur, les présents résultats se veulent une invitation au dialogue afin d'enrichir une réflexion fructueuse entourant le vécu des duos maman-bébé dans un contexte de médiation culturelle.

En réponse à la question principale de recherche, cinq thèmes centraux se présentaient donc comme suit : les ateliers vécus comme 1) une expérience sensorielle 2) permettant un meilleur accordage affectif entre la mère et son bébé 3) et augmentant chez les participantes un plus grand sentiment d'autonomie et de liberté. Ensuite, le lieu des ateliers a rendu possible entre les mères 4) une expérience de validation de leur vécu de la maternité, participant à autoriser chez elles 5) une expérience de retour à soi. Tel qu'anticipé, l'expérience sensorielle et corporelle des participantes a pris une place centrale dans leur récit, entre autre vu la dimension du portage au dos qui leur faisait vivre une très grande proximité physique avec bébé, mais aussi vu la présence de la danse et de certains exercices expérientiels vécus au cours des ateliers. Il s'avère qu'un retour au senti et à l'expérience subjective a amené les participantes à être davantage en contact avec elles-mêmes, mais aussi avec bébé. Cela appuie la thèse de l'influence du toucher et de la participation des autres sens dans la communication préverbale unissant parent et bébé. De plus, le portage au dos pour les mères rencontrées a participé à libérer un espace devant elles, tant de manière pratique (avoir les bras libres pour accomplir une tâche), que symbolique (sentir l'horizon s'élargir devant soi et augmenter les possibilités d'être au monde). Croyant au départ que le contenu des entrevues porterait en majeure partie sur les duos mère-enfant, j'ai été quelque peu étonnée de la place qu'a prise également dans

l'expérience des participantes toute la sphère relationnelle les liant, directement ou indirectement, aux autres femmes présentes. Le fait d'*être avec* d'autres mères a participé au fait de *se reconnaître dans* l'autre, et de voir leurs expériences de la maternité être reconnues et validées. Cette validation de leur *être-mère* semble avoir participé à l'autorisation d'*être-soi*, c'est-à-dire d'exister et de s'affirmer de manière individuée en dehors de la relation à bébé dans une période de vie pourtant résolument tournée vers bébé, soit le quatrième trimestre de la grossesse.

Au final, bien que cette activité maman-bébé à première vue apparaisse exister au service de l'approfondissement d'une relation dyadique, elle ouvre également sur la dimension relationnelle reliant les mères entre elles. Alors que certaines voix dans le monde obstétrical s'élèvent pour dénoncer des soins post-partum trop orientés vers les besoins du bébé, la présente recherche corrobore l'idée que les mères, pour répondre à leurs enfants, doivent également exister de manière individuée tout en répondant à leurs propres besoins. Cette voix personnelle et affirmée chez les mères va d'ailleurs de pair avec le vif intérêt qu'elles ont démontré envers la recherche. En effet, leur enthousiasme a été palpable du début à la fin du processus de collecte de données et les participantes rencontrées ont dit également avoir ressenti le besoin de redonner afin d'honorer une expérience qui avait pour elles été si riche. Il semble qu'en offrant ainsi leur témoignage, elles sentaient pouvoir faire entendre au reste du monde toute l'importance et la complexité de ce qu'elles avaient vécu durant ces huit semaines. On peut questionner dans quelle mesure cette motivation à participer à la documentation des activités de l'organisme a été stimulée par un certain besoin chez elles d'assurer la continuité des activités de Petits Bonheurs.

Pour ma part, je note également qu'entre le début et la fin de mon parcours doctoral, certains de mes intérêts ont évolué à la lumière de différentes expériences personnelles. Par exemple, ma lecture des résultats s'est approfondie au fur et à mesure où je prenais conscience d'enjeux sociaux affectant la maternité en dehors de

l'unique question de la relation à l'enfant. Ainsi, alors que j'entamais cette recherche sous le prisme des soins à l'enfant (en explorant le portage sous l'angle du développement de l'accordage affectif et des enjeux d'attachement), j'écris ces dernières lignes en me sentant plus interpellée que jamais par le bien-être des femmes dans leur identité maternelle. Maintenant plus sensible aux enjeux systémiques que rencontrent les femmes de manière générale, la question de la maternité ou du développement de l'identité de mère ne m'apparaît plus seulement passer par l'achèvement de tâches liées au développement de l'enfant mais par un réseau de connexions plus complexes qui permettent aux femmes de s'épanouir dans toutes les sphères de leur vie personnelle. Comme les ateliers maman-bébé ainsi que les entrevues de recherche se sont déroulés durant le congé parental des femmes rencontrées, si cette recherche était à refaire, je tenterais probablement d'approfondir la compréhension de leur perception de cette première année de vie de leur enfant, de leur rôle auprès de lui et des représentations de la place du père. Les conjoints des participantes sont en effet les grands absents de cet essai doctoral, alors que l'exploration de la relation de couple ou de la perception de la place de chaque membre dans la famille aurait pu enrichir encore davantage la compréhension du vécu des mères rencontrées.

ANNEXE A

CANEVAS D'ENTRETIEN

L'entretien débutera avec une question d'amorce générale, du type : *«Pouvez-vous me parler de votre expérience lors de la session d'ateliers de danse maman-bébé?»*. Cette question se veut ouverte afin de permettre aux participantes d'aborder les éléments de leur expérience au gré de leurs associations, sans avoir nécessairement à suivre une grille de questions prédéterminées. En effet, puisque cette recherche s'inscrit dans une exploration phénoménologique de l'expérience des ateliers pour chacune des femmes interviewées, le déroulement de l'entrevue se fera de manière à suivre le discours des participantes en fonction des éléments qu'elles apporteront.

Ensuite, afin de s'assurer que l'entretien fournisse suffisamment de matériel pour parvenir à une analyse intéressante des données, d'autres thèmes plus précis seront prévus en complément à la question d'amorce. Par exemple, afin de couvrir l'exploration de l'expérience du portage au dos de la façon la plus complète possible, des thèmes tels la relation à l'enfant, l'apprentissage du port du pagne ou encore l'appréciation générale des ateliers seront abordés, et sensiblement formulés de la manière suivante :

«Pouvez-vous me parler de votre relation à votre enfant au cours et à la suite de cette session d'ateliers?»

«Pouvez-vous me parler de votre apprentissage du port du pagne et de vos impressions quant à cette technique?»

«Avez-vous pratiqué le portage au dos en dehors des ateliers?»

«Qu'avez-vous le plus apprécié de ces ateliers?»

ANNEXE B

FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT POUR LES PARTICIPANTES

« L'expérience vécue de femmes aux ateliers de danse afro-contemporaine maman-bébé offerts par l'organisme petits bonheurs : une analyse phénoménologique interprétative »

Responsable du projet : Stéphanie Brosseau, candidate au doctorat, département de psychologie, Université du Québec à Montréal

Adresse postale : Université du Québec à Montréal, Case postale 8888, succursale Centre-ville, Montréal (Québec), H3C 3P8, Canada

Bonjour,

Vous êtes invitée à prendre part à un projet de recherche. Veuillez prendre connaissance des renseignements fournis dans ce document. Votre participation à ce projet est volontaire. Vous êtes donc libre de refuser d'y prendre part.

BUT GÉNÉRAL DU PROJET

Vous êtes invitée à prendre part à ce projet doctoral visant à mieux comprendre votre expérience du portage au dos dans la relation avec votre enfant.

PROCÉDURES OU TÂCHES DEMANDÉES À LA PARTICIPANTE

Votre participation consiste à prendre part à une entrevue individuelle d'environ une heure avec l'étudiante responsable du projet de recherche. Au cours de cet entretien, il vous sera demandé de décrire, entre autre, votre expérience personnelle lors des ateliers de danse maman-bébé, votre apprentissage de la technique du portage au dos ou ce que le portage au dos a ou non apporté dans votre relation avec votre enfant.

Cette entrevue sera enregistrée numériquement avec votre permission, et la transcription sur support informatique qui en suivra ne permettra en aucun cas de vous identifier.

AVANTAGES DE LA PARTICIPATION AU PROJET

Votre participation contribuera à l'avancement des connaissances dans le domaine de la relation mère-enfant par une meilleure compréhension du rôle du portage au dos.

RISQUES OU INCONVÉNIENTS DE LA PARTICIPATION AU PROJET

Il n'y a pas de risque important lié à votre participation à cette recherche.

Vous devez cependant considérer que des questions pourraient raviver en vous certaines émotions liées à une expérience de la maternité qui a peut-être été difficile pour vous. Vous demeurez libre de ne pas répondre à une question que vous estimez embarrassante ou dérangeante sans avoir à vous justifier. Il est de la responsabilité de l'étudiante de suspendre ou de mettre fin à l'entrevue si elle estime que votre bien-être est menacé. Le cas échéant, une ressource d'aide appropriée pourra vous être proposée si vous souhaitez discuter davantage de votre situation.

ANONYMAT et CONFIDENTIALITÉ

Tous les renseignements recueillis lors de l'entrevue resteront confidentiels. Tout le matériel (autant l'enregistrement audio que la transcription écrite et votre formulaire de consentement) seront protégés et conservés sous clé dans le local de recherche de l'étudiante à l'UQÀM pour la durée totale du projet. Aucun élément des travaux de recherche ne permettra de retracer votre identité ou celle d'une personne tierce. Des extraits de verbatim dénominalisés pourraient être utilisés dans le cadre de la diffusion des résultats. L'enregistrement ainsi que le formulaire de consentement seront détruits cinq ans après la fin du projet de recherche.

PARTICIPATION VOLONTAIRE

Votre participation à ce projet est volontaire. Cela signifie que vous acceptez de participer au projet sans aucune contrainte ou pression extérieure, et que vous être également libre de mettre fin à votre participation en tout temps. Le cas échéant, tous les renseignements vous concernant seront détruits.

Votre accord à participer implique également que vous consentez à ce que soient utilisés les renseignements recueillis aux fins de la présente recherche (articles et communications scientifiques, thèse) à la condition qu'aucune information permettant de vous identifier ne soit divulguée publiquement, à moins d'un consentement explicite de votre part.

COMPENSATION FINANCIÈRE

Il est entendu que vous recevrez au terme de l'entrevue une somme de 15\$ à titre de compensation pour les frais encourus par votre contribution au projet.

DIFFUSION DES RÉSULTATS DE LA RECHERCHE

Si vous souhaitez obtenir un résumé écrit des résultats de la présente recherche, veuillez indiquer une adresse où nous pourrions vous le faire parvenir :

Adresse postale : _____

DES QUESTIONS SUR LE PROJET OU SUR VOS DROITS?

Pour des questions additionnelles sur le projet, sur votre participation ou encore sur vos droits en tant que participante, vous pouvez contacter la chercheuse principale en tout temps :

Stéphanie BROSSEAU

Téléphone : [REDACTED]

Courriel : [REDACTED]

REMERCIEMENTS

Votre collaboration est importante à la réalisation de ce projet, et l'équipe de recherche tient à vous en remercier.

CONSENTEMENT À LA RECHERCHE

Je reconnais avoir lu et compris le contenu de ce formulaire de consentement, et j'accepte de prendre part à l'étude sans contrainte ni pression. Je certifie que j'ai pu poser toutes mes questions et que j'ai obtenu des réponses satisfaisantes. J'ai disposé de suffisamment de temps afin de prendre ma décision.

Je comprends que ma participation est volontaire et qu'il me suffit d'informer la chercheuse afin de mettre fin en tout temps à ma collaboration, sans pénalité et sans devoir offrir de justification. Je recevrai une copie signée et datée de ce formulaire de consentement.

Signature de la participante :

Date :

Nom (lettres moulées) :

Je déclare avoir expliqué le but, la nature, les avantages et les risques du projet, et avoir répondu au meilleur de mes connaissances aux questions posées. Je lui remettrai une copie signée du présent formulaire.

Signature de la chercheuse responsable du projet :

Date :

Nom (lettres moulées) :

ANNEXE C

QUESTIONNAIRE SOCIODÉMOGRAPHIQUE

Afin de recueillir des données pertinentes sur le contexte social duquel sont issues les participantes et ainsi permettre de mieux éclairer le contexte théorique de la recherche, il est prévu que les questions suivantes soient posées oralement au début de l'entretien :

Âge :

Statut conjugal (conjoint de fait, marié, divorcé, célibataire, veuf) :

Lieu de naissance :

Quartier de résidence actuel :

Niveau d'études (secondaire, collégial, universitaire) :

Emploi ou occupation actuelle :

Âge de l'enfant au moment des ateliers :

Décision de s'inscrire aux ateliers (comment en avez-vous entendu parler? Ami(e), famille, réseaux sociaux, affiche, autre) :

BIBLIOGRAPHIE

- Accès culture Montréal. (2018). *Maison de la culture Maisonneuve*. Récupéré de <http://www.accessculture.com/emplacement/mcmaisonneuve>
- Anadòn, M. et Vasilachis de Gialdino, I. (2012). La recherche qualitative en Argentine : des apports renouvelés, des perspectives originales, des défis redoublés. *Recherches qualitatives*, 31(3), 1-11. Récupéré de [http://www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/edition_reguliere/numero31\(3\)/RQ%2031\(3\)%20Intro.pdf](http://www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/edition_reguliere/numero31(3)/RQ%2031(3)%20Intro.pdf)
- Anderzen-Carlsson, A., Lamy, Z. C., Tingvall, M. et Eriksson, M. (2014). Parental experiences of providing skin-to-skin care to their newborn infant--part 1: a qualitative systematic review. *Int J Qual Stud Health Well-being*, 9, 24906. doi: 10.3402/qhw.v9.24906
- Angelino, L. (2008). L'a priori du corps chez Merleau-Ponty. *Revue Internationale de Philosophie*, 62(244), 167-187. Récupéré de <https://www-jstor-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/stable/23961072>
- Anzieu, D. (1994). *Le penser du moi-peau au moi-pensant*. Numéro 000417126. Paris : Dunod.
- Bachelard, G. (1961). *La poetique de l'espace* (3e ed éd.). Numéro 000690880. Paris : Presses universitaires de France.
- Barbier-Le Déroff, M.-A. (2004). Quand des mamans occidentales portent leur enfant au dos « à l'africaine » : des interactions singulières et stimulantes. *L'Autre*, 5(2), 243-254. doi: 10.3917/lautr.014.0243
- Bayot, I. (2018). *Le quatrième trimestre de la grossesse*. Toulouse, France : ERES. doi: 10.3917/eres.bayot.2018.01

- Beauvoir, S. d. (1963). *La force des choses I*. Numéro 001040708. Paris : Gallimard.
- Belot, R.-A., Vennat, D., Moissenet, A., Bluon-Vannier, A., Herse, V., de Montigny, F., . . . Mellier, D. (2013). Accès à la parentalité et isolement familial *La nouvelle solitude des parents*. *Dialogue*, 199(1), 7-18. doi: 10.3917/dia.199.0007
- Bourdarias, C. (2008). Bien porté/bien portant. *Spirale*, 46(2), 81-89. doi: 10.3917/spi.046.0081
- Bril, B. (2008). Culture et portage de l'enfant. *Spirale*, 46(2), 121-132. doi: 10.3917/spi.046.0121
- Bril, B. et Lehalle, H. (1997). *Le Développement psychologique est-il universel ?* [texte]. Paris (6, avenue Reille 75685) : P.U.F.
- Bril, B. et Lehalle, H. (1997). *Le Développement psychologique est-il universel ?* Paris cedex 14, France : Presses Universitaires de France. doi: 10.3917/puf.brilb.1997.01
- Britt, F. (2013). *Les tranchées: maternité, ambigüité et féminisme, en fragments*. Montréal, Québec : Atelier 10.
- Brohm, J.-M. (1989). Philosophie du corps? Quel corps? Dans *Encyclopédie philosophique universelle* (vol. I : L'univers philosophique). Paris : PUF.
- Bydlowski, M. et Golse, B. (2001). De la transparence psychique à la préoccupation maternelle primaire. Une voie de l'objectalisation. *Le Carnet PSY*, 63(3). doi: 10.3917/lcp.063.0030
- Caron, J. et Guay, S. (2005). Soutien social et santé mentale : concept, mesures, recherches récentes et implications pour les cliniciens. *Santé mentale au Québec*, 30(2), 15-41. doi: 10.7202/012137ar
- Carroll, N., Chevallier, G. et Talon-Hugon, C. (2013). Arts, émotion et évolution. *Nouvelle revue d'esthétique*, 11(1), 109-129. doi: 10.3917/nre.011.0107

- Casemajor, N., Dubé, M., Lafortune, J.-M. et Lamoureux, È. (2017). *Expériences critiques de la médiation culturelle* [texte]. Numéro 001328652. Québec : Presses de l'Université Laval.
- Charpak, N. (2006). La méthode mère kangourou. *Spirale*, 37(1), 97-106. doi: 10.3917/spi.037.106
- Ciccione, A. (2001). Enveloppe psychique et fonction contenante : modèles et pratiques. *Cahiers de psychologie clinique*, 17(2), 81-102. doi: 10.3917/cpc.017.0081
- Delassus, J.-M. (2001). *Devenir mère : histoire secrète de la maternité* (Nouvelle édition . éd.)[texte]. Numéro 001285604. Paris : Dunod.
- Depraz, N. (2009). L'autre intime. Phénoménologie de la grossesse. Dans S. Camilleri et C. Perrin (dir.), *Épreuves de la vie et souffrances d'existence: regards phénoménologiques*. Cercle Hermeneutique.
- Deschamps, C. (1993). *L'approche phénoménologique en recherche comprendre en retournant au vécu de l'expérience humaine*. Numéro 000453017. Montréal : Guérin.
- Dufrêne, B. et Gellereau, M. (2004). La médiation culturelle: enjeux professionnels et politiques. *Hermès, La Revue*, 38(1), 199-206. Récupéré de <https://www-cairn-info.proxy.bibliotheques.uqam.ca/revue-hermes-la-revue-2004-1-page-199.htm>
- Dutertre-Le Poncin, H. et Caix, A. (2008). « Import, export... ». *Spirale*, 46(2), 51-57. doi: 10.3917/spi.046.0051
- Eideliman, J.-S. (2010). Aux origines sociales de la culpabilité maternelle: handicap mental et sentiments parentaux dans la France contemporaine. *La revue internationale de l'éducation familiale*, 27(1), 81-98. doi: 10.3917/rief.027.0081
- Esposito, G., Yoshida, S., Ohnishi, R., Tsuneoka, Y., Rostagno Mdel, C., Yokota, S., . . . Kuroda, K. O. (2013, May 6). Infant calming responses during maternal carrying in humans and mice. *Curr Biol*, 23(9), 739-745. doi: 10.1016/j.cub.2013.03.041

- Fahey, J. O. et Shenassa, E. (2013). Understanding and meeting the needs of women in the postpartum period: the Perinatal Maternal Health Promotion Model. *J Midwifery Womens Health*, 58(6), 613-621. doi: 10.1111/jmwh.12139
- Favreau, M. (2011). Le portage : un héritage culturel et générationnel. Dans J. Besson et M. Galtier (dir.), *Parents et bébés du monde: rituels et premiers liens* (p. 127-138). Toulouse, France : ERES.
- Ferry, N. (2008). Devenir mère, une formidable rencontre. *Spirale*, 47(3), 157-165. doi: 10.3917/spi.047.0157
- Forget, M.-H. et Paillé, P. (2012). L'entretien de recherche centré sur le vécu. *Sur le journalisme, About journalism, Sobre jornalismo*, 1(1), 72-83. Récupéré de <http://surlejournalisme.com/rev/index.php/slj/article/view/9/168>
- Gadamer, H.-G. (1998). *Philosophie de la santé*. Numéro 000134013. Paris, France : Grasset-Mollat.
- Gleyse, J. (1997). *L'instrumentalisation du corps*. Paris : Éditions l'Harmattan.
- Gohier, C. (2004). De la démarcation entre critères d'ordre scientifique et d'ordre éthique en recherche interprétative. *Recherches qualitatives*, 24, 3-17. Récupéré de http://www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/edition_reguliere/numero24/24gohier.pdf
- Gouvernement du Canada. Groupe en éthique de la recherche. (2010). *Énoncé de politique des trois conseils : éthique de la recherche avec des êtres humains (EPTC)*. Ottawa : CRSH-CRSNG-IRSC. Récupéré de http://ger.ethique.gc.ca/pdf/fra/eptc2-2010/EPTC_2_FINALE_Web.pdf
- Gouvernement du Canada. Instituts de recherche en santé du Canada. (2017). *La méthode mère kangourou : une autre façon de prendre soin des prématurés*. Canada : Tessier, R. Récupéré de <http://cihr-irsc.gc.ca/f/46094.html>
- Gouvernement du Québec. Conseil du statut de la femme. (2015, Avril). *Pour un partage équitable du congé parental*. Québec : Conseil du statut de la femme. Récupéré de https://www.csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/avis_partage_conge_parental.pdf

- Hamelin-Brabant, L., de Montigny, F., Roch, G., Deshaies, M., Mbourou-Azizah, G., Borgès Da Silva, R., . . . Fournier, C. (2015). Vulnérabilité périnatale et soutien social en période postnatale : une revue de la littérature. *Santé Publique, 27*(1), 27-37. doi: 10.3917/spub.151.0027
- Hamelin, M. (2017). *Maternité, la face cachée du sexisme: Plaidoyer pour l'égalité parentale*. Ottawa : Leméac.
- Harbonnier-Topin, N. et Barbier, J.-M. (2012). « Voir pour faire plus et faire pour voir mieux » : le processus d'imitation dans la classe de danse. *Research in Dance Education, 14*(2), 1-25. Récupéré de https://danse.uqam.ca/upload/files/Voir_pour_faire_plus_et_faire_pour_voir_mieux.docx
- Hébert, B. (1999). *C'est pas moi, je le jure! : roman*. Numéro 000276828. Montréal : Boréal.
- L. Bérubé, S. (2013). *Adansé* [DVD]. Montréal : K-Productions.
- Lacharité, C., Éthier, L. et Piché, C. (1992). Le stress parental chez les mères d'enfants d'âge préscolaire : validation et normes québécoises pour l'Inventaire de Stress Parental. *Santé mentale au Québec, 17*(2), 183-203. doi: 10.7202/502077ar
- Le Breton, D. (2015). *L'adieu au corps*. Paris : Editions Métailié.
- Le Nestour, A. et Danon, G. (2002). Des vécus corporels primitifs à l'intégration somato-psychique. *Enfances & Psy, 20*(4), 13-24. doi: 10.3917/ep.020.0013
- Le Run, J.-L., Golse, B. et Gane, H. (2008). *Les premiers pas vers l'autre, ou, Comment l'altérité vient aux bébés* (Nouv. éd. . éd.). Numéro 000049994. Ramonville-Saint-Agne : Erès.
- Leduc, D. (2005). La description phénoménologique au service de l'authenticité en danse. *Recherches qualitatives, 25*(1), 9-24. Récupéré de [http://www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/edition_reguliere/numero25\(1\)/Diane%20Leduc.pdf](http://www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/edition_reguliere/numero25(1)/Diane%20Leduc.pdf)

- Leroy-Viemon, B. (2008). Les enjeux phénoménologiques de la rencontre clinique. *Cliniques Méditerranéennes*, 78(2), 205-223. Récupéré de <https://www.cairn.info/revue-cliniques-mediterraneennes-2008-2-page-205-.htm>
- Lesage, B. (2005). Le corps en place et la place du corps dans la relation avec la personne polyhandicapée. *Les Cahiers de l'actif, Juin*(348-349), 61-67. Récupéré de http://www.irpecor.com/attachments/article/12/024_article-corps-polyhandicap.doc
- Lesage, B. (2006). *La danse dans le processus thérapeutique : fondements, outils et clinique en danse-thérapie* [texte]. Numéro 000102733. Ramonville Saint-Agne : Erès.
- Livoir-Petersen, M.-F. (2008). Le dialogue tonico-émotionnel : un gué permettant au bébé de passer d'une succession d'états toniques à des états d'âme. *Contraste*, 28-29(1), 41-70. doi: 10.3917/cont.028.0041
- Lussier, V., David, H. et Ouimet, L. (1996). L'entraide maternelle, une réponse à l'isolement pathogène des nouvelles mères. *Santé mentale au Québec*, 21(2), 224-232. doi: 10.7202/032406ar
- Mathet-Jolly, F. et Van den Peereboom, I. (2008). Se former au portage et à sa transmission pour mieux prendre en compte les besoins des enfants et de leur entourage. *Spirale*, 46(2), 111-120. doi: 10.3917/spi.046.0111
- Mellier, D. et Rosenblum, O. (2013). Éditorial. *Dialogue*, 199(1), 3-6. doi: 10.3917/dia.199.0003
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Numéro 000987368. Paris : Gallimard.
- Montagu, A. (1979). *La peau et le toucher un premier langage*. Numéro 000847871. Paris : Éditions du Seuil.
- Moore, S. R., McEwen, L. M., Quirt, J., Morin, A., Mah, S. M., Barr, R. G., . . . Kobor, M. S. (2017). Epigenetic correlates of neonatal contact in humans. *Dev Psychopathol*, 29(5), 1517-1538. doi: 10.1017/S0954579417001213

- Mucchielli, A. (2007). Les processus intellectuels fondamentaux sous-jacents aux techniques et méthodes qualitatives. *Recherches Qualitatives, hors-série(3)*, 1-27. Récupéré de http://www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/hors_serie/hors_serie_v3/MucchielliFINAL2.pdf
- Murray, M. (2012). Psychologie communautaire de la santé, arts et changement social. Panorama dans le monde anglo-saxon. *Bulletin de psychologie, Numéro 521(5)*, 419-427. doi: 10.3917/bupsy.521.0419
- Nguyễn-Duy, V. et Luckerhoff, J. (2007). Constructivisme/positivisme : où en sommes-nous avec cette opposition? *Recherches Qualitatives, hors-série(5)*, 4-17. Récupéré de http://www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/hors_serie/hors_serie_v5/nguyen_duy.pdf
- OMS. (2018). *Organisation mondiale de la Santé*. Récupéré de <http://www.who.int/fr>
- Parratt, J. A. et Fahy, K. M. (2011). A feminist critique of foundational nursing research and theory on transition to motherhood. *Midwifery, 27(4)*, 445-451. doi: 10.1016/j.midw.2010.02.012
- Petits bonheurs. (2018). *Petits bonheurs*. Récupéré de <http://www.petitsbonheurs.ca/>
- Pinel-Jacquemin, S., Koliouli, F. et Kelly-Irving, M. (2018). Devenir et être parent en situation de précarité. *Bulletin de psychologie, numéro 554(2)*, 563-607. doi: 10.3917/bupsy.554.0593
- Ponterotto, J. G. (2005). Qualitative research in counseling psychology: a primer on research paradigms and philosophy of science. *Journal of Counseling Psychology, 52(2)*, 126-136. doi: 10.1037/0022-0167.52.2.126
- Prieur, R. (2016). Le quatrième trimestre de la grossesse: « Silence, il pousse ». *Spirale, 79(3)*, 194-201. doi: 10.3917/spi.079.0194
- Proulx-Cloutier, É. (2017). Force océane. Dans *Marée haute* [Disque compact audio]. Montréal : La Tribu.

- Pyett, P. M. (2003). Validation of qualitative research in the "Real World". *Qualitative Health Research*, 13(8), 1170-1179. doi: 10.1177/1049732303255686
- Quéniart, A. (1988). *Le corps paradoxal: regards de femmes sur la maternité*. Numéro 000609412. Montréal : Editions Saint-Martin.
- Quintin, J. (2008). La connaissance de soi. Un mirage de la psychologie ou une expérience herméneutique? *Cahiers du CIRP*, 2, 41-53. Récupéré de <http://www.cirp.uqam.ca/documents%20pdf/Cahiers%20vol.%202/ArticleQuintin.pdf>
- Rey, A. (2005). L'idée du corps en Occident. Dans *Dictionnaire culturel en langue française* (p. 1880-1885). Le Robert.
- Riand, R., Plard, V. et Moro, M. R. (2008). Familles et cultures : porter, penser et rêver les bébés. *Spirale*, 46(2), 19-28. doi: 10.3917/spi.046.0019
- Ricoeur, P. (1990). *Soi-même comme un autre*. Numéro 000567242. Paris : Éditions du Seuil.
- Ricoeur, P. (2013). La souffrance n'est pas la douleur. Dans *Souffrance et douleur : autour de Paul Ricœur* (p. 13-34). Paris cedex 14 : Presses Universitaires de France.
- Rogers, C. R. (2005). *Le développement de la personne* (Nouv. présentation. éd.). Numéro 000120291. Paris : InterEditions.
- Roller, C. G. (2005). Getting to know you: mothers' experiences of kangaroo care. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*, 34(2), 210-217. doi: 10.1177/0884217504273675
- Ropars, S., Tessier, R., Charpak, N. et Uriza, L. F. (2018, Jan). The long-term effects of the Kangaroo Mother Care intervention on cognitive functioning: results from a longitudinal study. *Dev Neuropsychol*, 43(1), 82-91. doi: 10.1080/87565641.2017.1422507
- Rugira, J.-M. (2008). La relation au corps, une voie pour apprendre à comprendre et à se comprendre : pour une approche perceptive de l'accompagnement.

Collection du CIRP, 3, 122-143. Récupéré de
<http://www.cirp.uqam.ca/documents%20pdf/Collection%20vol.%203/7-Jeanne-Marie%20Rugira.pdf>

- Simms, E. M. (2008). *The child in the world : embodiment, time, and language in early childhood* [texte]. Numéro 001291280. Detroit, Michigan : Wayne State University Press.
- Smith, A. J. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 1(1), 39-54. doi: 10.1191/1478088704qp004oa
- Smith, A. J., Flowers, P. et Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research*. CA : Sage Publications.
- Stern, D. N. (1989). *Le monde interpersonnel du nourrisson une perspective psychanalytique et développementale*. Numéro 000595185. Paris : Presses universitaires de France.
- Stork, H. (1999). *Introduction à la psychologie anthropologique petite enfance, santé et cultures*. Numéro 000268170. Paris : A. Colin.
- Talla, A. (2014). L'art d'accueillir les bébés au sein du SAPPH. Dans M. Dugnat (dir.), *L'art d'accueillir embryons, fœtus et bébés* (p. 235-258). Toulouse, France : ERES.
- Tessier, R., Cristo, M., Velez, S., Giron, M., Figueroa de Calume, Z., G. Ruiz-Palaez, J., . . . Charpak, N. (1998). Kangaroo mother care and the bonding hypothesis. *Pediatrics*, 102(2). doi: 10.1542/peds.102.2.e17
- Tracy, S. J. (2010). Qualitative quality: eight “big-tent” criteria for excellent qualitative research. *Qualitative Inquiry*, 16(10), 837-851. doi: 10.1177/1077800410383121
- Vachon, M. (2010). *Vivre au chevet de la mort : une analyse phénoménologique et interprétative de l'expérience spirituelle et existentielle d'infirmières qui accompagnent des patients en fin de vie* (Thèse de doctorat). Université de Montréal. Récupéré de <https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/4393>

- Varela, N., Tessier, R., Tarabulsky, G. et Pierce, T. (2017). Cortisol and blood pressure levels decreased in fathers during the first hour of skin-to-skin contact with their premature babies. *Acta Paediatr*, 107(4), 628-632. doi: 10.1111/apa.14184
- Ville de Montréal. (2011). *Montréal*. Récupéré de http://ville.montreal.qc.ca/portal/page?_pageid=5798,85041649&_dad=portal&_schema=PORTAL
- Ville de Montréal. (2014). *Les effets de la médiation culturelle : participation, expression, changement*. Récupéré de <http://etude.montreal.mediationculturelle.org/>
- Vinit, F. (2007). *Le toucher qui guérit : du soin à la communication*. Numéro 001084230. Paris : Belin.
- Winnicott, D. W. (1975). *L'enfant et sa famille les premières relations*. Numéro 000842444. Paris : Payot.
- Winnicott, D. W. (1980). *Processus de maturation chez l'enfant développement affectif et environnement*. Numéro 000741821. Paris : Payot.
- Zeitler, A., Barbier, J. (2012). La notion d'expérience, entre langage savant et langage ordinaire. *Recherche & formation*, 70, 107-118. Récupéré de <http://rechercheformation.revues.org/1885>