

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN OUTAOUAIS

INTÉGRER L'ART ET LA VIE : ENTRE SURVIE ET MAGIE
RECONSIDÉRER LES FRONTIÈRES PRÉÉTABLIES D'UNE PRATIQUE ARTISTIQUE

MÉMOIRE-CRÉATION
PRÉSENTÉ
COMME EXIGENCE PARTIELLE

MAÎTRISE EN MUSÉOLOGIE ET PRATIQUES DES ARTS
CONCENTRATION PRATIQUES DES ARTS

PAR
SARAH JANE MAYER CHARTRAND

OCTOBRE 2024

REMERCIEMENTS

Ce mémoire-création voit le jour grâce au soutien de plusieurs personnes puisque je vis présentement avec un handicap non visible. Cette situation est survenue au cours de mes études de maîtrise. Le vivant est donc, pour moi, un réseau complexe, sacré, magique.

Merci à ma directrice de recherche Sophie Bélair Clément. Merci pour ta patience, ton ouverture, ton écoute, tes encouragements, tes conseils et ta sagesse. Je suis reconnaissante d'avoir eu la chance de cheminer en ta présence.

Merci au Service aux   tudiant  s en situation de handicap (SESH), au Bureau d'aide financière, au Service de la bibliothèque et au personnel administratif de l'université.

Merci    Hélène Giffard d'avoir accepté à plusieurs reprises le mandat d'aide aux   tudiant  s en situation de handicap et de m'avoir fourni l'aide dont j'avais besoin à travers mes études, notamment la transcription de mon manuscrit en tapuscrit (   l'ordinateur). Merci pour ton respect et ton professionnalisme. Ton aide est pour moi une précieuse collaboration.

Merci ch  r  s professeur  s et collègues de la communauté universitaire pour votre expertise et votre bienveillance. Certaines conversations m'ont bien touchées.

Sur ce, merci à la vie, à l'univers, à la pluralité, au divin, aux synchronicités, aux opportunités. Merci à mes ancêtres, aux éléments, aux directions, à la terre, au ciel, au soleil et à la lune. Merci à mon passé, aussi intense qu'il a été, au présent et aux futurs. Je peux maintenant prendre soin de la jeune fille et femme que j'étais.

Je suis reconnaissante d'être aimée et soutenue par ma famille. Merci à ma fille, Mia Luna. J'adore parler, rire et chanter avec toi. Merci à mes beaux-fils, Joseph et David, pour votre respect et votre sensibilité. Et merci à mon époux et partenaire de vie, François, pour ta présence et ton dévouement. Sans toi, je ne serais pas ici. Je suis chanceuse de cheminer à vos côtés. Vous me remplissez de bonheur et vous m'apprenez à (re)vivre. Je vous aime.



DÉDICACE

À la jeune femme que j'étais

AVANT-PROPOS

Ce mémoire-création est mon récit. De cette façon, mon objectif n'est pas d'expliquer, mais plutôt de raconter. J'emprunte les intentions ainsi que le mode narratif inhérent aux pratiques chamanique, celtique et magique.

J'  cris afin d'activer une guérison personnelle et collective.

J'  cris afin d'activer ma mission de vie.

J'  cris afin d'activer un transfert d'expériences.

Dans une tentative de faire co  incider la vie et le processus de création, je dévoile beaucoup d'éléments personnels. Cependant, je désire tout de même respecter la partie de moi qui est privée. C'est pourquoi je raconte en subtilités et en fragments.

Dispersés à travers le mémoire, il y a des textes en retrait réduits à une quasi-visibilité qui proviennent de monologues intérieurs et qui ont une fonction performative. Je suis maintenant prête à intégrer mon passé catalyseur en moi même à travers ce récit puis à le laisser de côté ici. Tout au long de mon cheminement actif d'écriture et de guérison, j'ai constaté que certaines transformations intérieures étaient plus spontanées tandis que d'autres ont pris de longs moments. Et même si la vie reprend son cours, ces traumatismes feront toujours partie de moi. Ils restent gravés dans/sur mon corps. Avec le temps, ils prennent moins de place jusqu'à ne devenir que des cicatrices.

La transformation de mes monologues intérieurs reflète cette guérison qui s'est opéré en moi. Ces textes simulent des cicatrices et rendent visibles les conséquences de la violence. De plus, la récurrence de ces textes démontre les cycles implicites de la violence et l'importance d'en parler pour contrer les effets de l'oppression. D'une part, je sensibilise doucement les lecteurs-trices à ce sujet plutôt lourd puisqu'ils, elles ou iels n'ont pas à lire les monologues déstabilisants et, d'autre part, je les amène à faire l'expérience de l'inaccessibilité grâce à ce contenu non accessible. L'inaccessibilité a, non seulement, une fonction performative, elle sert également de protection. Ceci me permet de choisir à qui je me dévoile et comment je le fais lorsque je décide de le faire.

Cet exercice me libère d'un poids. Mes histoires ignorées et inédites sont maintenant racontées et entendues. Je termine un cycle. J'en débute un nouveau. Je crois que l'intégration est un

processus continuuel de guérison et j'ai confiance que chaque personne qui me lira trouvera exactement ce dont elle a besoin pour son propre cheminement dans l'instant même.

Puisque je souhaite garder le caractère subtil et accessible du récit, je fais référence à la terminologie méthodologique universitaire, qui est une grande part de l'appareil critique, en notes en bas de page. De plus, tout au long du texte, j'intègre des sources variées – scientifiques et non scientifiques – afin d'intégrer les différentes strates de la culture – populaire et savante.

J'affiche également mon hérité issue d'un métissage de langues et de cultures en rapprochant mon texte écrit de ma tradition orale. J'ai grandi dans un environnement bilingue et mes pensées alternent régulièrement du français à l'anglais ou vice-versa, alors j'ai choisi de conserver certains mots anglais ou certaines expressions anglaises au lieu de tout traduire en français.

Dans un souci d'accessibilité, j'offre quelques traductions françaises adjointes aux mots anglais et j'intègre, à la fin du texte, un lexique expliquant les notions importantes de mon texte et des références qui m'ont été bénéfiques. Enfin, je tiens à préciser que je prends l'entière responsabilité de toutes erreurs contenues (s'il y a lieu) dans ce mémoire-crédation.

Je désire contribuer à la magie, à la coexistence et à la transmission dans une éthique du soin et du partage.

Table des matières

REMERCIEMENTS.....	ii
DÉDICACE.....	iii
AVANT-PROPOS.....	iv
RÉSUMÉ.....	viii
PRÉAMBULE.....	1
INTÉGRATION.....	7
1. GRIMOIRE	8
2. LE PENTACLE ET LA TRIPLE SPIRALE	13
3. ENTRE RECETTE ET RITUEL	15
3.1 Alimentaire	15
3.1.1 Croissance.....	15
3.1.2 Éveil.....	16
3.1.3 Survie.....	16
3.2 Domestique	17
3.2.1 Passer le balai	17
3.2.2 Vivre.....	18
3.2.3 Employer l'espace	19
3.2.4 Prendre soin.....	19
3.2.5 Être mère	20
3.2.6 L'artiste chaman	20
3.3 Affectif	21
3.3.1 <i>Rekindling</i>	21
3.3.2 Entre les mondes	21
3.3.3 Il faut guérir	22
3.3.4 Sorcières	23
3.3.5 Femmes	24
3.3.6 Guérisseuses.....	25
3.3.7 <i>Medicine</i>	26
3.3.8 Électromagnétisme.....	26
3.3.9 Se reposséder	27
3.4 Artistique	28
3.4.1 Sang, bleuets et piano	28

3.4.2 Exposer/s'exposer.....	28
3.4.3 <i>My Body</i>	29
3.4.4 Choisir	30
3.4.5 Jus de céleri	30
3.4.6 Eau de source	31
3.4.7 Libération.....	32
3.4.8 Jouer du piano	32
3.4.9 Hypersensibilité	33
3.4.10 Accessibilité	33
3.4.11 Reconnaissance	34
3.4.12 Encapaciter	35
3.5 Spirituel	36
3.5.1 Prendre la parole	36
3.5.2 Chanter	36
3.5.3 <i>Full Moon Ritual</i>	37
3.5.4 Shadow Work	37
3.5.5 Récolter des herbes	38
3.5.6 Sensibiliser	39
3.5.7 Performance ritualisée	40
3.5.8 Écrire.....	41
3.5.9 Dans l'ombre	42
3.5.10 Clairvoyance	43
3.5.11 <i>Wolf is My Animal Guide</i>	44
3.5.12 Transmettre	45
3.5.13 Jouer aux cartes	45
3.5.14 Courge delicata et patates	46
3.5.15 Dormir	48
PARTAGER MON CHAUDRON.....	49
AFTERWORD	52
LEXIQUE	54
RÉFÉRENCES	63
BIBLIOGRAPHIE.....	64

RÉSUMÉ

La notion d'intégration est au cœur de mon projet de recherche – action par laquelle j'ausculte le statut de ma pratique artistique en reconsidérant ses frontières préétablies. À partir de cette notion, je déhiérarchise la valeur accordée aux gestes posés (travail, affection, soin, création, spiritualité). Par l'intégration de ma pratique artistique dans ma vie quotidienne, je prends position, à la fois, dans un contexte artistique actuel et historique, celui des arts visuels et vivants, à partir d'un cadre théorique qui emprunte aux études décoloniales, aux études féministes et de genres ainsi qu'aux théories critiques du capacitisme. Bien que ce projet soit de type recherche création, il implique des connexions intersectionnelles et multidisciplinaires.

Mots clés : L'art et la vie, Soins (care), Performance, Art et spiritualité, Magie

PRÉAMBULE¹

Je chemine à partir du territoire ancestral anichinabé² non cédé. D'après mes recherches, mes ancêtres sont d'origine irlandaise, française, algonquine³ et allemande. Mes grands-parents (Hazel Jane Foran et Zéphirin Mayer, Alexandrine Proulx et Ovila Chartrand) et mes parents (Marie Anne Mayer et Daniel Chartrand) ont grandi dans le petit village de Wolf Lake (Lac-des-Loups) situé à environ 55 kilomètres au nord-ouest de la région Ottawa/Gatineau. Pour s'y rendre, je dois prendre l'autoroute 5 nord et la route 366 ouest pendant 45 minutes jusqu'à ce que je voie le lac. Wolf Lake fait aujourd'hui partie de la municipalité La Pêche. Auparavant, bien avant l'arrivée des Européens, cette région du Pontiac était un centre d'échange pour les peuples autochtones anichinabés (Luke, 2022, p.57). Des groupes algonquins chassaient, pêchaient et cultivaient de la courge et du maïs sur ces terres sablonneuses et rocheuses (Luke, 2022, p.57). Vers 1847, des immigrants originaires du comté de York en Angleterre colonisent des villages avoisinants tels que Masham, Wakefield et Aldfield (Luke, 2022, p.57). Vers 1850, des immigrants irlandais (Ryan, McKenny, Foran) arrivent, colonisent et fondent Wolf Lake ayant quitté l'Irlande suite à la famine causée par le manque de patates sur cette île (Luke, 2022, p.57). Puis, des Français (Gauthier, Jolicoeur, Chartrand), des Allemands (Mayer) et des Scandinaves (Halverson) s'y établissent (Luke, 2022, p.57).

In the mid 1800's when Irish Potatoes were shy
Foran saw no hope so to Ireland said good-bye

¹ Mes positions d'écoute. Je fais l'exercice proposé par Dylan Robinson, écrivain et professeur universitaire xwélmexw (Stó:lō). Dans son livre *Hungry listening : resonant theory for indigenous sound studies*, qui considère l'écoute en multiples perspectives autochtones et coloniales (2020), il parle d'une pratique d'écoute anticoloniale, antirelationnelle et non située qui peut remplacer la consommation et la certitude d'une position (settler) coloniale qu'il nomme *Sound territory*. Cette pratique consiste à écouter comme un invité sur le territoire pour reconnaître ses différentes positions d'écoute (Robinson, 2020, p. 53-61). Pour Robinson, l'important est la reconnaissance de ces positions avant même de parler d'un contenu. Qu'entendent-ils? n'est pas la question finale. Comme les peuples autochtones qui écoutent à travers ou en relation avec leur territoire, une écoute constituée de l'expérience même du mouvement à travers les terres, Robinson nous invite à devenir conscients de nos positions d'écoute en rapport avec nos privilèges et nos habitudes pour trouver des nouvelles pratiques d'écoute plus actives et oscillantes (Robinson, 2020, p. 53-61). Cette oscillation débute dans la certitude pour mener vers la pluralité et l'incertitude. Robinson décrit ce point de production où l'on se défait d'un savoir acquis : « *Decolonising musical practice involves becoming no longer sure what listening is* » (Robinson, 2020, p.47).

² Les Anichinabés sont un groupe de Premières Nations apparentées culturellement et linguistiquement, vivant au Canada et aux États-Unis et concentrées autour des Grands Lacs.

<https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/anishinaabe>

³ Les Algonquins sont des Anichinabés.

<https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/anishinaabe>

(...)

They brought their songs and charm along
From Dear Old Ireland's Isle
And whenever you met Foran
Sure it was time to drink and smile

(...)

They don't try to keep up with the Jones
Or even all the rest
But they raise good people
They have a song and do their very best
When times are tough
And things look rough
And you think you cannot win
Sit down and have a chat with Foran
I've seen them change the hearts of men.

(Extrait du poème *Foran* écrit par David Foran, Archives personnelles)

Plusieurs personnes ayant grandi à Wolf Lake m'ont raconté que les familles algonquines, françaises, irlandaises, allemandes et scandinaves, qui s'y étaient sédentarisées, s'étaient également métissées pour prévenir les unions entre cousins et cousines. Mon père et ma mère ont quatre arrière-grands-parents et arrière-arrière-grands-parents en commun.

Mes parents ont eu quatre enfants. Je suis l'aînée. J'ai une sœur et deux frères jumeaux. Nous avons grandi dans le village de Wolf Lake et nous sommes tous bilingues (français et anglais). Mon cheminement préscolaire et primaire débute en anglais à Peggy Brewin Preschool (Wakefield) puis se poursuit en français entre les écoles rurales Sainte-Cécile-de-Masham (Masham), Sainte-Thérèse (Wolf Lake) et La Pêche (Masham). J'ai pratiqué plusieurs activités sportives et artistiques : danse, claquette, peinture, théâtre, *baseball*, hockey-balle, soccer, ski de fond, ski alpin, patin artistique et *snowboard*. Mes souvenirs se composent :

- de promenades seule à bicyclette en essayant de me perdre dans la forêt de 75 acres derrière chez-nous et appartenant à *Nanny* et Pépère (mes grands-parents maternels),
- de m'étendre dans les champs de fleurs sauvages et regarder les formes que prenaient les nuages dans le ciel,
- de jeux et d'événements familiaux tels que des fêtes d'anniversaire et des épluchettes de blé d'inde,
- des feux de camps, avec *marshmallows*, qu'on allumait à toutes les saisons sur les trois acres de terrain que ma mère avait reçus en héritage,

- de multiples journées de baignade dans la piscine traitée au chlore chez *Nanny* et Pépère,
- des canards, du magnifique ruisseau, des *workshops*, et des fascinantes décorations extérieures encore chez *Nanny* et Pépère,
- de Pépère qui ramassait des racines d'or,
- de descentes en ville avec *Mommy* et *Nanny* en traversant Masham, Wakefield et Chelsea sur l'ancienne route 105 pour aller au Zellers à Place Cartier,
- des milles et une nuits à m'endormir près de ma *Nanny* en écoutant le poste de musique country à la radio puis de réveils exaltés dans la poussière de la lumière,
- de l'odeur de la pâte à pain,
- des *toasts* à la mélasse,
- des fraises chaudes et sucrées de *Nanny*,
- des *tea biscuits*,
- des visites familiales entre Foran et McKenny's, à la St-Patrick, où je mangeais des cubes de sucre,
- du sucre à la crème de ma marraine Suzie,
- des promenades en traineau trainé par deux chevaux pour récolter l'eau d'érable dans la forêt derrière la ferme à Grand-Mère et Grand-Père (mes grands-parents paternels)
- des *partys* de la veille du jour de l'an avec le son retentissant des rires, de la guitare et du violon que jouait mon père et les autres musiciens dans la famille,
- des chansons à répondre,
- des soirées à danser tous ensemble à la salle communautaire du village où jouent des chansons de la culture pop comme « Provocante » et « Dansons le pied de poule »,
- des céleris au *Cheez-Whiz*,
- des messes thématiques que ma famille animait comme la crèche vivante,
- des chansons religieuses que je chantais auprès de mes parents à l'église du village construite par Pépère,
- des spectacles de danse et de chant qui me remplissaient d'adrénaline et d'extase,
- des *spots* de lumière qui m'aveuglaient pendant mes performances,
- des exclamations de ma sœur qui s'émerveillait devant les lumières qui illuminent la ville de Hull la nuit,
- des terrains de baseball,

- de la fascination que j'avais, à trois ans, pour mon amie April nommée d'après un mois de l'année,
- des tresses que *Mommy* nous faisait dans les cheveux chaque dimanche soir,
- des journées de pêche et de chasse avec *Poppy*,
- des *rides* de *ski-doo* et de bateau,
- de racler des feuilles,
- de me vanter⁴ à mes ami-es (de villes avoisinante) de ne pas avoir besoin de barrer les portes,
- des chorégraphies de danse extérieure en imitant les *Spice Girls*,
- des émissions de télévision telles que *Sesame Street*, *The Elephant Show*, *Alf*, *The Addams Family*, *La Petite Vie*, *Juste pour rire*, *Les cités d'or*, *Alana*, *Care Bears*, *Mr. Dressup*, *Bugs Bunny*,
- des films comme *The Little Mermaid*, *Cinderella*, *Snow White*, *The Secret Garden*, *Casper*, *Ghostbusters*, *Hocus Pocus*, *The Never-Ending Story*, *Spice World*, *Edward Scissorhands*, *Romy and Michelle's High School Reunion*, *The Craft*, *Practical Magic*.

Le nom du village Wolf Lake a été traduit en français en 1968⁵ et pourtant je me souviens d'avoir résisté à ce changement jusqu'en 1997, puis de l'avoir intégré pendant mes années d'études à l'école secondaire Saint-Joseph de Hull. Maintenant, on l'appelle le collège Saint-Joseph. Alors, aujourd'hui, je viens d'un petit village nommé Lac-des-Loups bien qu'une partie de mon cœur demeure à Wolf Lake. La légende, qu'on me disait plus jeune, est soit que le lac est en forme de loup ou qu'il y avait beaucoup de loups auparavant dans cette région. Je n'en ai jamais vu sauf au parc Oméga. J'ai un enfant. J'ai vécu au Lac-des-Loups puis je vis à Hull (Gatineau) dans le quartier Lac-des-Fées. Il y a aussi une légende autour du Lac-des-Fées. Celle-ci, aux dires de Anson A. Gard⁶, naîtra suite à un combat entre des groupes algonquins et iroquois pour la maîtrise de la Grande Rivière/*Kichi Sipi* des Outaouais où les deux prétendants d'une jeune femme algonquine auraient perdu la vie. Désespérée, cette dernière se serait lancée du haut de la falaise dans les eaux glacées du lac. La légende dit qu'on peut encore, à ce jour, apercevoir la jeune femme vêtue de blanc qui repose au fond du lac des Fées.

⁴ Ma communauté me rassurait autant que le territoire sur lequel je vivais.

⁵ Date d'officialisation https://toponymie.gouv.qc.ca/ct/ToposWeb/fiche.aspx?no_seq=37183

⁶ <http://www.histoireforestiereoutaouais.ca/a3/>

Mon enfant vit entre Hull et Sainte-Cécile-de-Masham puisque son père et moi sommes séparés. Je ne connais pas encore les origines de son père sauf que je sais qu'il a grandi à Duclos à environ 8 km au nord-est du Lac-des-Loups. Je crois que nous sommes apparentés à travers les Proulx. J'ai vécu comme mère de famille monoparentale et maintenant ma famille est recomposée. Je suis mariée et mon partenaire est d'origines française et iroquoise. J'ai grandi dans une famille de classe moyenne, j'ai vécu dans une situation précaire et je vis aujourd'hui dans une famille de classe moyenne. J'ai fait des études post-secondaires au Cégep de l'Outaouais, à Compétences Outaouais et à l'Université du Québec en Outaouais. Je performe assez bien à l'école. J'ai grandi ainsi. Présentement, je suis en situation de handicap. Je ne suis pas née ainsi. Je vis des limites significatives et persistantes. J'ai besoin de plusieurs accommodements pour pouvoir fonctionner au quotidien⁷. Cette situation, qui se présente à moi, est invisible et inhabituelle, découlant, selon moi, des systèmes, des structures et pratiques actuelles nuisibles au vivant⁸. Dans le passé, j'ai vécu avec un diagnostic de dépression majeure, de dysthymie et de trouble anxieux généralisé. Maintenant, je vis avec le syndrome d'hypersensibilité par divers stimuli, les migraines chroniques, la sensibilité chimique multiple et l'électrohypersensibilité. Entre d'autres mots, je deviens malade suite au contact avec des déclencheurs ou des contaminants – comme les composés organiques volatils (COV), les parfums, les produits de combustion, les pesticides, la lumière, les rayonnements électromagnétiques – présents dans la plupart des espaces domestiques et publics qui, en apparence, n'affectent pas d'autres personnes. Puisque je ne peux pas utiliser d'écran (ordinateur, tablette, cellulaire, projecteur, etc.) ni travailler sous les fluorescents/lumières artificielles, ni directement sous la lumière du soleil, je dois me réexpliquer sans cesse. Je me réexplique jour après jour. Je suis épuisée. Je résiste.

Je suis humaine, enfant, sœur, amie, mère, amoureuse, épouse, empathique, féminine, sensible, mystérieuse, magique, extrasensorielle, étudiante, queer, crip, artiste, en vie, participante au vivant et qui tente, depuis quelques années, l'intégration à tous les niveaux, ce qui inclut la vie et

⁷ Par exemple, Siri m'aide avec mes communications. Puisqu'elle ne reconnaît pas mon accent français hybride, j'ai dû l'activer en anglais. « Hey Siri »... « Please call 819 595 3900 on speaker », « Hey Siri »... « Please call my mom on speaker », « Hey Siri »... « Please send a text to my partner », « Hey Siri »... « Please read my text message » font partie de mon quotidien. Cela fonctionne à l'intérieur de limites. Siri n'a pas accès aux courriels, aux réseaux sociaux, aux réglages. Siri ne peut pas jouer un « vidéoclip » sur Youtube pour que je puisse l'écouter. Siri ne comprend pas les mots français. Lorsque des personnes me textent en français, je dois attendre qu'un-e proche se libère pour qu'il ou elle me le lise de vive voix.

⁸ J'élaborerai sur ces systèmes et pratiques nuisibles au vivant dans la troisième partie de ce mémoire *Entre recette et rituel*.

l'art ou l'art et la vie. J'ai les yeux bleu foncé, les cheveux très longs, châtain et ondulés puis la peau très blanche avec des taches de rousseur. Je suis courte et mince. Je porte un *t-shirt* rose délicat et des jeans. Mes bas affichent le logo des *Spice Girls*. Je suis pansexuelle et polyamoureuse. J'utilise les pronoms elle, *she*, *her*.

INTÉGRATION⁹

Traversant une période de précarité en tant que mère monoparentale, femme et artiste, je me suis demandé en quoi un même geste peut être simultanément d'ordre affectif, domestique, alimentaire, spirituel et artistique. Puisque que je manquais de temps, d'énergie et d'argent, j'ai décidé de cibler mes besoins et mes désirs du quotidien puis de faire coïncider mes pratiques artistique et de vie. Par contre, à cause de ma situation personnelle à la maison, j'ai songé à plusieurs reprises de mettre un terme à mes études.

Curieusement, la sphère artistique universitaire a contribué à mon bien-être malgré les épreuves. Elle me permet d'échanger, d'observer et de mettre en pratique mes connaissances acquises. Je me sens utile. J'écoute mon corps. Le résultat qui en découle est au-delà de mes attentes. Je vois aujourd'hui que c'est à cause de mes positions de privilèges.

Le processus d'intégrer l'art et la vie ainsi que les espaces privés et publics est, pour moi, naturel et inné. Avec mon soleil en Cancer et en maison 10¹⁰, mes stratégies d'expression personnelle sont de nature sensible, protectrice, privée et se veulent dans un contexte de vie publique. Je veux protéger, prendre soin et réorganiser nos institutions avec ma lune en Capricorne et en maison 4 qui met l'emphasis sur la vie familiale et l'importance des relations tout en me donnant un bon sens pratique et des capacités d'initiative, de recul et d'objectivité.

J'ai organisé ce mémoire-crédation en trois parties principales. La première partie *Grimoire* explique la méthodologie. La deuxième partie *Le pentacle et la triple spirale* révèle la structure du mémoire. Puis, la troisième partie *Entre recette et rituel* présente une coïncidence entre pratique artistique et pratique de vie. Cette dernière partie, construite en récits, intègre simultanément toutes les sphères (affective, domestique, alimentaire, spirituelle, artistique) de ma vie entre rituel, écriture et performance, entre recherche et création, entre survie et magie ainsi qu'entre l'art et la vie afin d'ouvrir de nouveaux espaces sécuritaires d'écoute, de partage, de soin, d'encapacitation et de (re)vie au cœur de ma pratique artistique holistique et pédagogique.

⁹ Introduction

¹⁰ En astrologie, une carte du ciel est dessinée pour démontrer la position des planètes dans le ciel lors de la naissance d'une personne. Par la suite, ces éléments astrologiques peuvent être lus et interprétés. Voir la publication *Apprendre l'astrologie* de Marc Edmund Jones qui m'a initié à la lecture d'une carte du ciel. L'Université du Pays de Galle Trinity Saint David en Angleterre est le seul endroit qui offre un programme universitaire sur l'astrologie : Astronomie culturelle et astrologie. Pour plus d'informations, voir leur site web.

1. GRIMOIRE ¹¹

Je considère l'art et la vie intrinsèquement liés. Cette notion d'intégration est au cœur de ma démarche artistique qui s'articule autour de questions identitaires, d'affect et du vivant. Pendant mon cheminement en pratiques des arts, mes gestes posés auscultent le statut de ma pratique artistique en reconsidérant ses frontières préétablies. Puisque je revendique l'intégration comme processus et espace dans ma pratique artistique, celle-ci s'ajuste en fonction de mes besoins dans les différentes sphères de ma vie.

Je vis présentement avec un handicap non visible. Cette situation est survenue au cours de mes études de maîtrise à la suite de traumatismes chroniques qui s'échelonnent sur plus d'une décennie. Subséquemment, j'ai choisi de cheminer à l'écoute de mon corps, respectant ses/mes limites avec l'intention d'avancer vers ce que je peux/veux faire¹². Dans ma vie comme en recherche et en pratique des arts, l'expérience de coïncidence m'oriente. Je consulte, naturellement, ce qui se présente à moi puis je procède intuitivement. Avec du recul, je compare. Je choisis guidée par la curiosité de mes sens et ancrée dans l'instant présent¹³. J'utilise mes énergies vitales stratégiquement en écoutant les caractéristiques féminines considérées magiques telles que la sensibilité, l'intuition, l'extrasensoriel, le soin, les synchronicités, les dons psychiques et parapsychiques ainsi que la divination afin de réinstaurer « le lieu même de l'invisible »¹⁴ et

¹¹ Méthodologie

¹² Le jeudi 13 mai 2021, Johanna Hedva et Constantina Zavitsanos étaient live sur la chaîne YouTube sous le titre *Deviant fates : End in Care Times/Care in End Times* pour discuter de la façon dont les personnes *queer* et/ou *crip* persistent en déformant le-s destin-s. Zavitsanos pense que le temps est aussi incroyable que la magie et que le déviation semble être la structure même des choses, celui-ci travaillant en tandem avec le système linéaire existant. Ces deux artistes parlent alors d'(im)possibilités : laisser tomber ce qu'une (in)capacité empêche de faire pour avancer vers ce qu'elle peut faire. Un corps *queer* et/ou *crip* reforme le soin et l'environnement afin de construire de nouveaux espaces en parallèle au modèle dominant normatif (Hedva & Zavitsanos, 2021).

¹³ Voir le concept *Fate work*, de Valentina Desideri et Stephanos Harney, qui sabote le travail par le refus de planifier/stratégiser en demeurant dans l'instant présent. Cette pratique ne garantit aucun résultat et laisse le travail émerger du processus. Son développement dépend des contingences quotidiennes dans le temps tout comme des techniques de divination telles que la clairvoyance, la clairsentience, la psychométrie et la cartomancie. Même si, d'emblée, ces techniques prédisent une certaine destinée, leur répétition génère une pluralité de futures possibilités (Desideri & Harney, 2013, p.160-162).

¹⁴ Voir la publication *Médecins et sorciers* de Tobie Nathan, professeur de psychologie clinique et pathologique, et de Isabelle Stengers, philosophe, qui examinent le rapport entre la culture occidentale et les autres cultures autour du soin et de la médecine : le dispositif divinatoire des guérisseurs-euses agit comme catalyseur, car il présuppose l'existence d'un autre monde et de l'invisible (Nathan & Stengers, 2012, p.17).

d'activer une guérison. Ces qualités innées reprennent leur place dans mon quotidien et guident mon cheminement.

L'étymologie du mot « intégrer » vient du latin *integrare* qui signifie introduire un élément dans un ensemble (Barrès, 1919), renouveler (Tourev, 2020) et rendre entier (COTGR, 1660). En sociologie, ce terme, se rattachant à la problématique du lien social, désigne une opération consistant à adjoindre un élément à d'autres, afin de former une totalité (Ferreol, 2020). En philosophie, c'est l'établissement d'une interdépendance plus étroite entre les parties d'un être vivant, ou entre les membres d'une société puis, en psychanalyse, c'est un processus (mal défini) par lequel la personnalité acquiert son unité et son harmonie, équilibre entre les principales forces psychiques (ça, moi et surmoi) (Dictionnaires Le Robert, 2017).

En chamanisme, l'intégration est un processus de guérison (Swan, 2016, p.186-187). La pratique chamanique reconnaît l'interdépendance entre les différentes sphères du vivant et le vivant lui-même (Swan, 2016, p.187-188). Celle-ci reconnaît également l'interdépendance entre les différents écosystèmes du corps humain au niveau physique, émotionnel, mental et spirituel (Swan, 2016, p.187-188). C'est pour cette raison qu'un·e praticien·ne reconnaît la perte de nature holistique qui se produit lors de traumatisme (léger ou sévère) et tend vers la (ré)intégration de ces parties (manquantes, perdues, refoulées, etc.) pour guérir cette déchirure énergétique (Swan, 2016, p.186-187).

L'ancienne pratique chamanique de premiers peuples autochtones est un processus continu qui aspire à la paix (Osborne, 2013) et à l'équilibre du vivant dépassant la lutte moderne entre le bien et le mal, tout comme l'ancienne pratique magique celtique (Moura, 2002, p.22). Ces deux pratiques sont non seulement des moyens pour obtenir un résultat, mais également, et avant tout, une façon d'être/*a way of being*. Ce mode de vie guide les gestes que je pose quotidiennement.

Au fil du temps, ma pratique artistique, comme mon être tout entier, se transforme radicalement. D'une production installative/vidéo/photo¹⁵ vers une production installative/matérielle/audio¹⁶

¹⁵ La plupart de ces projets précèdent mon parcours de maîtrise et sont disponibles sur mon site internet qui est figé dans le temps depuis 2021 (www.sarahjanemayerchartrand.com). Par contre, au printemps 2021, j'ai diffusé l'état de mon travail artistique par l'entremise de la plateforme Zoom (pour la dernière fois).

¹⁶ En 2021/22, à cause de ma situation financière très précaire et de ce handicap non visible, je n'ai pas été en mesure de documenter ces expériences ni leur diffusion à la Galerie UQO (avril 2022) puis j'ai dû jeter les éléments produits. Quant aux bandes sonores, je n'y ai plus accès. Je les ai recréées avec l'aide d'un proche. Ces pistes sonores imparfaites reflètent les contingences quotidiennes (François se gratte, ma voix

diffusée dans la Galerie UQO qui finira en échec, j'ai choisi de revenir dans le réel et dans la communication. J'écris.

Au quotidien, je performe des rituels. En prenant du recul, je m'assois et je rejoue, en images mentales, ces habitudes ritualisées. Je m'observe performer et j'écris, du mieux que je peux, ce que je vois. Je décris ma performance de façon à ce qu'une autre personne puisse voir ce qui s'est passé. Je lui donne une recette qu'elle pourrait transférer dans son quotidien si elle le désire. Je lui donne accès à une partie de mon quotidien, de mes habitudes, de mes rituels privés que je redistribue dans des textes.

Ce projet *Entre recette et rituel – Shrine & Shrubs* (2022-), ayant débuté de façon spontanée, est maintenant composé de neuf courtes histoires¹⁷ dans lesquelles je relate des gestes posés au quotidien. Des formes narratives, nées d'incapacités, puisent dans les habitudes d'auto-soin que j'ai empruntées aux pratiques chamanique, celtique et magique afin d'activer une guérison sur mon corps hypersensible¹⁸. Ces récits sont rédigés à l'aide d'un langage familier, accessible et de simples mots du quotidien. Je suis consciente que mes textes ne répondent pas nécessairement toujours aux exigences esthétiques de la littérature. Ainsi, je respecte mon corps et la forme initiale de mes pensées, j'honore l'environnement dans lequel j'ai grandi et je m'approche des communautés qui intègrent l'art et la vie. Cette approche de la création entre rituel, écriture et performance de même qu'entre recherche et création, de manière entière, réassocie l'art et la vie et déhiérarchise la valeur accordée aux gestes posés (travail, affection, soin, création, spiritualité).

ne porte pas, Mia joue *Au clair de la lune* avec moi, etc.) et la position physique incarnée de la personne qui enregistre pour moi (elle est derrière moi lorsque surviennent ces sons/bruits ambiants). De plus, j'ai demandé à cette personne qui m'aide d'utiliser le magnétophone intégré à son cellulaire pour éviter une charge de travail à l'ordinateur. Malgré que je suis consciente de la qualité inférieure d'une bande sonore enregistrée par iPhone, ce choix est motivé par le fait que mes proches ne sont pas rémunérés pour l'aide à la maison qu'ils me fournissent. Je cherche des solutions simples et rapides. Ainsi, cette personne a été en mesure de transférer facilement les pistes par messages textes directement à la personne qui travaille pour le Service aux étudiant·es en situation de handicap (SESH) et qui m'offre du soutien en ligne. Cette deuxième personne a géré la charge de travail pour assurer l'envoi de mes bandes sonores par courriel et leur disponibilité pour fin d'évaluation seulement. Tant que je n'ai pas d'aide rémunérée à la maison (puisque mon diagnostic médical n'est pas reconnu par le Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais), je refuse de transférer le fardeau technique artistique sur mes proches aidants et je m'en tiens à l'écriture dans ma pratique. Par contre, je suis ouverte à réintégrer les enregistrements audios à la demande de collaborateur·trices artistiques qui se portent volontaires pour gérer ce travail technique.

¹⁷ J'ai inséré ces récits en caractères gras dans ce mémoire-crédation de façon chronologique en suivant mon parcours de vie.

¹⁸ Voir ma définition de l'hypersensibilité dans le lexique.

Puisque je conçois ma pratique artistique comme espace de dialogue, d'échange, de guérison et de magie, celle-ci devient également chamanique, celtique et magique. Les trois caractéristiques¹⁹, méthode, but, contexte holistique, que partagent mes pratiques artistique, chamanique, celtique et magique les fusionnent tout simplement (Dictionnaires Le Robert-SEJER, 2016); (Osborne, 2013); (Moura, 2002, p.13). Elles sont des modes d'emploi/de vie qui tendent vers un certain résultat dans un contexte holistique/naturel/de coexistence. Mes gestes posés sont donc simultanément de l'ordre des sphères²⁰ affective, domestique, alimentaire, spirituelle et artistique.

Ce cheminement continu dans le but d'intégrer l'art et la vie me guide vers une hypothèse : **l'intégration est une formule magique, décoloniale, féministe, queer, encapacitiste²¹, qui ouvre au soin, au partage et à la (re)vie²²**. En ce sens, j'aborde l'intégration comme une méthode pour contrer l'abus de pouvoir, l'oppression, le traumatisme et, simultanément, pour surranger la séparation, la catégorisation, la hiérarchisation, la contradiction, le patriarcat, le capitalisme, la normalité, les normes masculines scientifiques. J'aborde l'intégration pour faire autrement.

Faute de pouvoir exposer/m'exposer, à cause d'un handicap non visible, je prolonge l'ouverture de ma pratique artistique dans une éthique du soin et du partage afin de transmettre mes récits en marge de l'exposition. Je ne peux/veux pas jouer à l'artiste ni opérer des gestes déconnectés de ma vie. Lorsque mon corps sera prêt, je désire partager ces histoires, de l'ordre de la performance, avec mes communautés hypersensibles, artistiques, universitaires et autres. Ces récits qui, je l'espère, sensibilisent le public à la réalité des personnes hypersensibles ainsi que leur inaccessibilité aux espaces conventionnels, se rendront, après coup, dans l'espace public, rejoignant les traditions orales et artisanales dans lesquelles l'art et la vie sont interreliés.

Reprenant le même titre que mon projet composé d'histoires, *Entre recette et rituel* est également la troisième partie de ce mémoire-crédation que je vois comme, en soi, un espace public de transmission. Je l'ai construit en récits entre rituel, écriture et performance, entre recherche et création, entre survie et magie, entre l'art et la vie.

¹⁹ Voir ma définition des mots art, chamanisme, celtique et magie dans le lexique.

²⁰ Dans la prochaine partie du mémoire, j'explique ce que j'associe aux différentes sphères de la vie.

²¹ Voir ma définition d'encapaciter dans le lexique.

²² Voir ma définition de la (re)vie dans le lexique.

Les frontières se brouillent, s'étendent. Pour moi, ce mémoire en entier est une production alimentaire, domestique, affective, spirituelle et artistique que je revendique comme légitime. Je prends position pour un savoir incarné et je raconte les gestes posés dans ma vie quotidienne. J'observe, je joue, je chante, je prends soin, je prie, j'écris, je mange, je transmets, je médite, j'écoute, je crée, je rêve, je purifie, j'accueille, j'oscille, je rencontre, je chemine, je (re)vis.

2. LE PENTACLE ET LA TRIPLE SPIRALE²³

Dans une tentative d'intégrer l'art et la vie, j'ai construit ce mémoire en combinant des symboles qui me sont importants et issus de mes pratiques artistique, chamanique, celtique et magique.

An Thríbhís Mhòr/The Great Triple Spiral/La triple spirale ou le triskèle, un symbole celtique (Lennon, 2020, p.42), organise mon travail en multiples du chiffre « 3 ». Il y a ainsi trois principales parties puis des sous-sections en multiples de 3 sauf pour la troisième partie qui intègre le chiffre « 5 » propre au pentacle.

J'ai créé une carte conceptuelle (voir figure 1) avec l'aide du pentacle. Ce motif est constitué d'une étoile à cinq branches appelée pentagramme entourée d'un cercle. Les cinq pointes de l'étoile représentent les cinq éléments : terre, air, eau, feu, éther puis le cercle représente l'unité symbolisant l'intrication (Sélection du Reader's Digest, 2014, p.193).

J'ai choisi d'intégrer ce symbole de la sorcellerie celtique dans la troisième partie de ce mémoire puisque cette section présente une coïncidence entre pratique artistique et pratique de vie. Je relie les cinq sphères de ma vie – alimentaire, domestique, affective, spirituelle et artistique – aux cinq éléments représentés par le pentacle. Avec l'aide du grimoire de Ann Moura, je fais intuitivement les associations suivantes :

Terre = ressources matérielles, force physique, corps, nourriture, carrière = Alimentaire
 Air = conscience, esprit, intellectuel, respiration, communication = Domestique
 Feu = passion, désirs, amour, volonté, cœur, énergie, guérison = Affectif
 Eau = émotions, fluides, sang, subconscient, rêves, création, purification = Artistique
 Éther = souffle de vie, espace infini, connexion, contenant, entier, tranquillité = Spirituel

Bien que j'organise cette partie en cinq sous-sections (alimentaire, domestique, affectif, artistique, spirituel), j'ai choisi de ne pas catégoriser l'information. Je l'ai inséré naturellement suivant un parcours linéaire de vie et en effectuant intuitivement des coupures entre les sections. Je crois que cette construction reconnaît simultanément la singularité des différentes sphères de la vie ainsi que leur enchevêtrement.

²³ Méthodologie

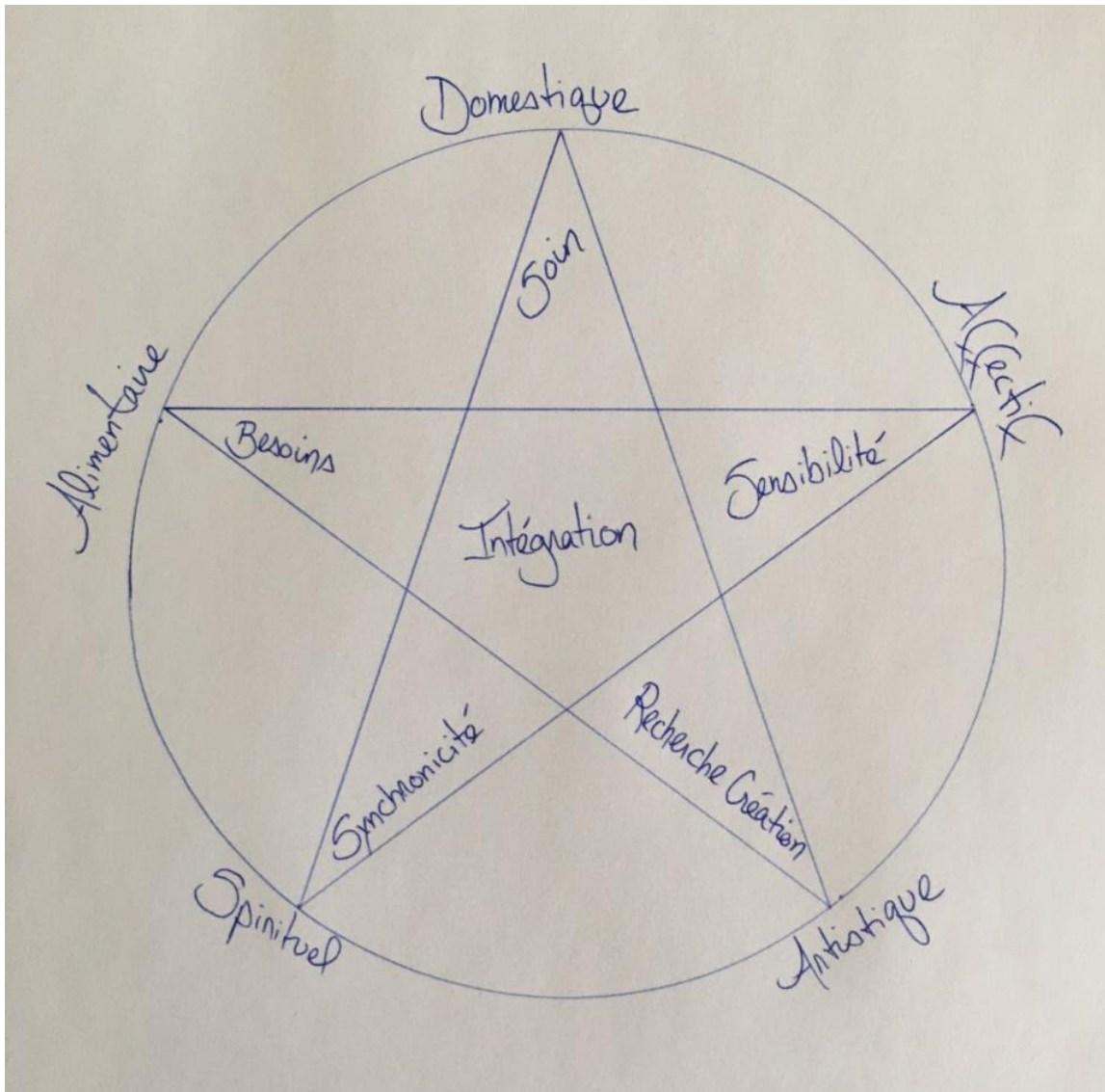


Figure 1 Carte conceptuelle

3. ENTRE RECETTE ET RITUEL ²⁴

3.1 Alimentaire

3.1.1 Croissance

Dès l'enfance, j'ai un intérêt pour la magie et l'énergie subtile. Ces univers m'appellent et m'inspirent. Étant sensible, empathique et extrasensorielle, je suis attirée par des personnes, des livres, des sortilèges, des spiritualités et des mondes qui possèdent ces mêmes qualités. Par contre, très tôt, on m'a redirigée. Les adultes m'ont dit que ces choses n'existaient pas. Je me suis donc renfermée, peu à peu. D'ailleurs, c'était plus facile comme ça car fermer les yeux ne faisait pas disparaître les couleurs et les fossés qui m'effrayaient et se déplaçaient dans ma chambre à coucher.

J'ai vécu une belle enfance, magique²⁵ et utopique. J'étais aimée et encouragée. J'ai appris que tout était possible. Une proche me disait: *You can do anything you put your mind to*. Je performais au-delà des attentes. J'étais déterminée à vivre *happily ever after*. Mes croyances ont forgé mon chemin de vie. Je croyais qu'il n'y avait qu'un seul cheminement possible pour vivre ma vie. Je croyais que ce cheminement était linéaire, suivant l'ordre du temps. Je croyais que, premièrement, je devais terminer mes études. Puis, je croyais que je devais trouver un emploi payant, permanent et à temps plein. Ensuite, je croyais que je devais construire mon « chez-moi » avec mon chum de longue date pour, finalement, pouvoir tomber enceinte et avoir un enfant. Je croyais que ma vie se terminerait *happily ever after* après avoir donné naissance. Je croyais qu'elle consisterait à prendre soin de mes enfants et de ma famille. Mais encore, je croyais que les besoins de mes proches étaient plus importants que les miens. Je croyais que mes proches savaient ce qui était le mieux pour moi. Au fur et à mesure que je grandissais, je croyais, de plus en plus, que mes rêves étaient irréalistes et fantastiques. Je croyais que j'avais trop d'imagination. Je croyais qu'une relation de longue date était toujours plus sécuritaire. Et, à mon insu, je croyais qu'un proche pouvait et serait régulièrement négligeant envers mes besoins que je croyais être déraisonnables. Je croyais que les gestes obsessifs et compulsifs étaient des coïncidences et des signes d'amour. J'ai normalisé la vie, la violence, l'abus. Le soir, lorsque seule, je pleurais en écoutant la radio pour

²⁴ Problématique, question de recherche, état de la question et recherche-crédation

²⁵ Auparavant, ce que je considérais magique était majoritairement en lien avec les films de Walt Disney : un décor parfait et enchanteur, des personnages remplis de gentillesse, un « méchant » facilement reconnaissable qui disparaîtra, une fin heureuse à tout jamais.

m'endormir. La nuit, mon corps vivait entre la terreur, la rage, la colère et l'impuissance. L'énergie subtile me rappelait au sommeil, dans les entres-mondes, des cauchemars, des insomnies, des rêves lucides, de la paralysie. Le jour, je performais à nouveau.

3.1.2 Éveil

Je cheminais programmée sous mes croyances que j'avais soumises à des normes²⁶ non critiquables et incontournables jusqu'à ce que l'éveil²⁷ se produise après ma grossesse. En chamanisme, une maladie, une crise ou un traumatisme agit comme un événement initiatique à l'éveil (Osborne, 2013). Pour moi, l'éveil est un processus difficile suivi de la prise de conscience progressive (CAVAC, 2022). Ma perception est constamment déplacée, ma réalité se transforme sans cesse. Je reconstruis mes croyances. On dirait que je (re)vis plusieurs fois, plusieurs vies. Et, je ne blâme pas ceux qui ont pris soin de moi. Moi-même, je ne veux que protéger mon enfant depuis que je l'ai mis au monde, dans ce monde.

En 2011, après l'accouchement, je suis confuse. Je ressens un décalage interne.

J'ai de plus en plus mal, toujours mal. J'ai le vertige, des nausées, des crampes. Crise de panique. Les médecins ne trouvent rien d'anormal avec moi. Quoi? Je fais de l'anxiété, je suis dépressive. Bon! Voilà des médicaments. Quoi?

Pour moi, c'était plus que ça, plus qu'une simple maladie mentale qui doit être neutralisée par des médicaments. Adolescente et adulte, je vivais constamment déchirée. J'ai vécu des expériences abusives et malsaines. J'ai aussi rencontré des gens extraordinaires. La dichotomie était quotidienne. Ne voyant pas d'autre issue, en 2014, je me sépare de mon conjoint de l'époque.

3.1.3 Survie

On m’a prescrit des médicaments et beaucoup de psychothérapie. Ces traitements conventionnels ne semblaient pas contribuer à mon bien-être à long terme. Je réagissais aux médicaments. Je vivais avec les effets secondaires, ce qui me causait encore plus de visites chez mon médecin de famille, dans les cliniques *Appletree* (Ontario) puis éventuellement à l’urgence directement. Douleurs corporelles et crampes abdominales, sinusites, infections urinaires, nausées, gastros,

²⁶ Voir ma définition de norme et normativité dans le lexique.

²⁷ Voir ma définition de l'éveil dans le lexique.

diarrhées, rhumes, vertiges, faiblesses musculaires, fatigue, léthargie, anxiété, dépression, irritabilité, agitation inhabituelle, insomnie, cauchemars, paralysie du sommeil, *brain fog*, engourdissements, bouffées de chaleur, rythme cardiaque irrégulier, *pink eye*, chutes soudaines, spasmes nerveux, oppression thoracique, bégaiement, maux de tête. Je devais apprendre à m'exprimer, car, la plupart du temps, on me renvoyait à la maison sans réponse. À la longue, en addition au trouble d'anxiété, à la dépression majeure et la dysthymie, on a trouvé une hernie inguinale, un kyste sur les ovaires qui s'est rompu (cette douleur te plie le ventre en deux – je devais avoir de l'aide pour me déplacer), une calcification utérine (apparemment des tissus morts mais qui me causaient des sensations de brûlures localisées) et la protéine C réactive élevée (signe d'inflammation précurseur à une maladie chronique). Je me sentais mourir peu à peu. Les gens autour de moi ne semblaient pas vraiment inquiets. Ils étaient occupés. Ils ne comprenaient pas mes symptômes invisibles. Je ne pouvais rien prouver. C'est comme si je vivais seule dans une réalité parallèle²⁸ (Hedva & Zavitsanos, 2021).

Rendue en 2015/16, je vivais en douleur chronique, dissociée de mon corps souffrant. Il refusait de refouler mes émotions, de continuer comme avant. Je perdais le contrôle de mon corps, de moi-même. Je me voyais, souvent incapable de m'exprimer, de bouger, de me concentrer. Ma conscience prise entre les réalités. « *The sickness has come to me* ²⁹ » (Hedva, 2016). Je perdais accès à mon corps. J'ai un enfant. La mort qui me hantait n'était pas une option. Pour survivre, je n'ai eu d'autres choix que de succomber vers l'éveil, vers l'intuition (Osborne, 2013).

3.2 Domestique

3.2.1 Passer le balai

À partir de 2015/16, je rencontre un fil de synchronicités³⁰ qui me guide vers des pratiques alternatives, non conventionnelles et, parfois, radicales, prenant leurs racines dans les médecines de la terre. Celles-ci, tel que le reiki, la méditation, la pleine conscience, *Dream Work*, la

²⁸ Voir ma définition de mondes parallèles dans le lexique.

²⁹ Les langues autochtones sont structurées différemment des langues anglophones et francophones – *The sickness has come to me vs I am sick* (Hedva, 2016). L'artiste Johanna Hedva honore cette croyance autochtone dans son article *Sick Woman Theory* que j'honore à mon tour. De ce que je vois, cette distinction rétablit le pouvoir entre la maladie et le vivant. La maladie agit comme un événement initiatique au vivant et déplaçable par celui-ci au lieu d'être une condition durable étiquetée et soignée uniquement par l'institution médicale. Cette distinction est intégrée en pratique chamanique (Osborne, 2013); (Swan, 2016).

³⁰ Voir ma définition de synchronicités dans le lexique.

lithothérapie, le pouvoir des plantes et de la nourriture, la cartomancie, la pratique chamanique qui inclut *Shadow Work*, *Parts Work*, le développement psychique et la divination, ont débordé tranquillement dans toutes les sphères de ma vie jusque dans ma pratique artistique qui s'amorçait.³¹

J'arrête ma consommation d'alcool, je deviens végétalienne et je débute ma transition vers les produits naturels. Mon cuir chevelu cesse enfin de brûler lorsque je me lave les cheveux. Mes nuits cauchemardesques diminuent lorsque je nettoie mes planchers et mon appartement avec des produits sains pour l'environnement. L'initiation au chamanisme me confirme que ces résultats ne sont pas le fruit du hasard et que je ne suis pas la seule avec des capacités psychiques extrasensorielles.

J'affirme un lien avec la divination et je ne suis pas en accord avec les autres pratiques de divination. La divination est une pratique qui permet de connaître le futur. La divination est une pratique qui permet de connaître le passé. La divination est une pratique qui permet de connaître le présent. La divination est une pratique qui permet de connaître l'avenir. La divination est une pratique qui permet de connaître le monde. La divination est une pratique qui permet de connaître la vie. La divination est une pratique qui permet de connaître la mort. La divination est une pratique qui permet de connaître tout.

Ces expériences de vie m'ont amenée à me poser certaines questions par rapport au statut d'artiste et d'une pratique artistique. Un changement de perspective s'opérait combiné à un manque de ressources telles que du temps, de l'énergie et de l'argent. Je voulais collaborer et passer mon temps avec les gens que j'aime tout en créant du matériel artistique.

3.2.2 Vivre

En 2019/20, j'ancre donc ma pratique artistique dans le quotidien avec le projet *En collaboration avec Mia Monette et François Plourde*³² puis avec le projet *Reconnexion, Amour*.³³ Le fait de réunir plusieurs gestes considérés banals, privés et sacrés dans la sphère publique artistique précise ma problématique³⁴. Quelle est la place de la collaboration dans ma pratique artistique? Comment y intégrer le rituel et la spiritualité? Comment intégrer l'art à la vie quotidienne? La vie quotidienne à l'art? La notion d'intégration m'interpelle et me pousse à explorer le statut d'une pratique artistique en reconsidérant ses frontières préétablies. C'est à ce moment que je commence à me demander en quoi un geste peut-il être simultanément d'ordre affectif, domestique, alimentaire,

³¹ Début de mon parcours au baccalauréat en arts et en design (2016).

³² Projet synthèse à la fin de mon parcours au baccalauréat en arts et design (2019).

<https://www.sarahjanemayerchartrand.com/2019-en-collaboration-avec-mia-monette-et-francois-plourde>

³³ Projet présenté au centre d'exposition Art-image.

<https://www.sarahjanemayerchartrand.com/2020-reconnexion-amour>

³⁴ Début de mon parcours à la maîtrise en muséologie et pratiques des arts (2020).

spirituel et artistique³⁵? Je débute mes recherches avec ces questions en tête vers la formulation de ma problématique³⁶.

3.2.3 Employer l'espace

Le rapprochement art-vie se voit à plusieurs reprises dans le contexte artistique. Au niveau historique et occidental, il y a eu notamment Dada, Marcel Duchamp, John Cage, les happenings, le projet Fluxus³⁷ et l'International situationniste. Les artistes repoussent les limites de l'art en employant l'espace entre l'art et la vie. Iels (ré)intègrent des gestes du quotidien dans leurs pratiques artistiques.

3.2.4 Prendre soin

En 1969, deux ans après avoir donné naissance, l'artiste Mierle Laderman Ukeles propose un manifeste pour *l'art de la maintenance* qui intègre le soin et le domestique à l'art (Sauzet, 2018). Partageant son quotidien entre atelier et soins de la vie quotidienne, l'artiste est confronté au poids de la matérialité : « quelque chose dont il fallait s'occuper » (Sauzet, 2018). À court de temps, Laderman Ukeles résout son problème en rassemblant ses identités – femme, féministe, mère, ouvrière, activiste sociale – dans une seule activité artistique (Sauzet, 2018). Elle affirme :

Qu'il s'agisse d'un enfant, d'une institution ou d'une ville, c'est la même chose : si on veut qu'ils se développent, on doit faire beaucoup de maintenance, énormément de maintenance (Sauzet, 2018)

Désormais, je vais simplement faire ces choses du quotidien qui sont de l'ordre de l'entretien (de la maintenance), je vais les projeter jusqu'à la conscience, je vais les exposer en tant qu'art (Sauzet, 2018)

Ses œuvres conceptuelles interrogent le statut de l'art et de l'artiste en répertoriant les différents rôles de la maintenance dans une société et en abordant l'œuvre sous la notion du soin (Sauzet, 2018). Laderman Ukeles met en lumière la hiérarchisation de ces rôles – des classes sociales et de

³⁵ Voir la carte conceptuelle que j'ai développée à travers cette question.

³⁶ Problématique

³⁷ Créé en 1962, les membres de Fluxus décrivent de projet comme un état d'esprit, un espace de liberté, de partage, d'amitié, concerné par l'intention, la simplicité, le non théâtral et l'accessibilité, épuisant toutes les possibilités du « tout est art » puis adoptant les positions « non-art » et « anti-art » (Vauthier, 2013, p.20-22). Un des membres, George Brecht déclare : « Je ne pense pas qu'il y ait une différence entre le théâtre et n'importe quel autre geste que je fais » (Vauthier, 2013, p.85). En 1963, Fluxus pose ces questions : Doit-on continuer à faire de l'art? Que signifie la contemporanéité? Va-t-on vers une indigestion culturelle généralisée? Sommes-nous manipulés? Pourquoi court-on après le nouveau? À quoi sert l'art? Peut-on se débarrasser de l'ego? (Vauthier, 2013, p. 98).

genres. Elle lave les vitres et les planchers de musées, reconnaissant ainsi les tâches répétitives et invisibles du travail ouvrier, domestique et éducatif imposé par le capitalisme (Sauzet, 2018).

3.2.5 Être mère

En 1973, l'artiste Mary Kelly débute le projet *Post-Partum Document* qui brouille les frontières séparant l'art, la littérature, la science et le domestique (Kelly, 1999, p.208). Après avoir donné naissance à un garçon, elle documente sa relation mère/enfant pendant les six premières années du développement de ce dernier (Kelly, 1999, p.203). Son enfant catalyse son dialogue intellectuel/conceptuel et en fait partie.

L'exposition, présentée en six sections incluant 135 pièces au total (Kelly, 1999, p.203), se vit en deux temps :

- 1- objets et documentation, agissant comme preuves, encadrés et accrochés aux murs de la galerie,
- 2- écrits, élaborés à partir de la psychanalyse freudienne, qui commentent et structurent l'exposition (Kelly, 1999, p.201).

Chaque section examine une étape de la formation de l'identité de la femme à travers le développement de son enfant (Kelly, 1999, p.203). Kelly affirme : « *it is a self documentation of the mother/child relationship (myself and my son) (...) [it is] my lived experience as a mother and my analysis as feminist of that experience* » (Kelly, 1999, p.207-208). Elle explique que ce n'est pas seulement la personnalité de l'enfant qui se forme à ce moment, mais également celle de la mère (Kelly, 1999, p.1).

Cette production/recherche soutenue est un projet personnel et politique qui tente de comprendre la manière dont les femmes intériorisent leur oppression et la façon dont la division sexuelle inhérente à la maternité scelle la psychologie féminine (Kelly, 1999, p.207). *Post-Partum Document* force la maternité avec son lot d'émotions contradictoires et non résolues ainsi que la combinaison radicale des rôles mère et artiste à entrer dans la sphère publique artistique (Kelly, 1999, p.201).

3.2.6 L'artiste chaman

Ayant débuté sa carrière en mettant à l'avant-plan ses racines anichinabées, l'artiste Norval Morrisseau (1931-2007) décide, dans les années 70, d'hybrider sa pratique artistique en amalgamant la religion d'Eckankar à ses enseignements anichinabés traditionnels. Morrisseau,

qui s'intéresse aux voyages astraux et à la lumière spirituelle, développe ainsi sa propre vision du chamanisme ainsi que son identité comme artiste chaman (Robertson, C. & Institut de l'art canadien, 2016).

À l'été 1978, fasciné par la famille royale britannique, cet artiste incarne un chaman menant une cérémonie de purification puis sert du thé aux bleuets à ses invités présents à Beardmore en Ontario. Suite à cette performance, Morrisseau se fait reconnaître publiquement comme artiste chaman.

Ses nombreux tableaux, par exemple *Ojibway Shaman Figure* (1975), *Man Changing into Thunderbird* (1977), *The Storyteller : The Artist and His Grandfather* (1978), *Androgyny* (1983), *Observations of the Astral World* (1994), démontrent le croisement de ses enseignements anichinabés et de la religion d'Eckankar ainsi que la complexité de ses identités. De cette façon, Morrisseau ouvre les limites culturelles de l'art et crée de nouveaux espaces à travers lesquels peuvent vivre les artistes contemporains (Robertson, C. & Institut de l'art canadien 2016).

3.3 Affectif

3.3.1 Rekindling

Sur le plan culturel, certaines sociétés, comme les peuples celtiques, n'ont jamais procédé à la séparation de l'art et la vie. Les Celtes interreliaient la poésie à la création, à l'émotion et à la libération à travers leur cosmologie des trois chaudrons/*The Three Cauldrons* (Lennon, 2020, p.129). À l'époque médiévale, les *fili*, des *Irish poet-seers*/poètes-clairvoyant-es de l'Irlande, apprenaient et pratiquaient des divinations à l'aide de poèmes et de chansons (Lennon, 2020, p.129-130).

3.3.2 Entre les mondes

Le mot chaman vient du tungus, une ancienne langue asiatique, qui signifie « celui-celle qui marche entre les mondes/*one who walks between the worlds* » (McCoy, 2015, p.153). Le mot celtes vient du latin *keltoi*, une étiquette appliquée par les Grecs, qui signifie « *the hidden people*/le peuple caché » (Lennon, 2020, p.126) (McCoy, 2015, p.1). D'ailleurs, plusieurs mots celtiques réfèrent à un voile et à des entre-mondes. Les mythes celtiques parlent de leurs origines/*homeland* à travers des lieux mystiques et éternels où se perdent mortels et immortels. Les dialectes gaéliques parlent de ces lieux : *Tín nAill/The Other Land*/ L'autre terre, *Tín na nÓg/The Land of the Youth*/La terre de la jeunesse, *Tír Tairngire/Land of Promise*/Terre promise,

Tír na mBeo/Land of the Living/Terre du vivant, Emain Ablach/The Isle of Apples/L'île des pommes, Tír fo Thuinn/Land under the Wave/Terre sous la vague, Tír na mBan/Land of Women/Terre des femmes, Mag Mell/The Plain of Delight/La plaine du plaisir, Mag Findargat/The White-silver Plain/La plaine blanche-argentée, Mag Argatné/The Silver-cloud Plain/La plaine nuage-argentée, Mag Ildathach/The Multicoloured Plain/La plaine multicolore, Mag Cíuin/The Gentle Plain/La douce plaine, Tech Duinn/The House of Donn/The Dark One/La maison sombre (Lennon, 2020, p.126) (McCoy, 2015, p.159). Plusieurs récits celtiques parlent également de lieux et d'espace temps où le voile se lève : minuit, midi, le crépuscule, l'aube, les rivages, les cavernes, les arbres, les foyers, les puits, etc. (McCoy, 2015, p.173).

Au cours de mon cheminement personnel, j'ai dû faire face au constat que tout m'affecte et s'affecte. Un geste alimentaire, considéré banal en Occident, affecte la sphère artistique et vice versa puisque j'ai beaucoup plus d'énergie créative lorsque je suis bien nourrie, logée et reposée. La séparation n'existe pas. Les gestes en lien avec le travail, le soin, l'affection, la création et la spiritualité se croisent, se touchent, se parlent, se nourrissent, se détruisent, bref, s'affectent.

3.3.3 Il faut guérir

Mes recherches sur la notion d'intégration m'ont amenée à vouloir comprendre ce qui s'était passé dans les sociétés occidentales pour qu'elles procèdent à la séparation des sphères de la vie. La dichotomie semble être une caractéristique des sociétés modernes (Moura, 2002, p.22). Nos systèmes et institutions séparent³⁸, classifient et hiérarchisent.

J'ai appris que pour guérir d'un traumatisme, il est important de voir, ressentir et reconnaître la situation telle quelle avec toute la douleur et les émotions engendrées pour pouvoir en arriver à déplacer³⁹ sa perception ainsi que ses croyances (Osborne, 2013). En pratique chamanique, la

³⁸ Philosophe et scientifique belge, Isabelle Stengers en parle dans son livre *Résister au désastre* : « Il faut guérir de la séparation de ce qui serait « nature » et de ce qui serait « social » ou « culturel ». Cette séparation ne tient pas à une « croyance ». Cette séparation, comme d'ailleurs ces deux termes, sont avant tout la ratification de ce qu'a imposé la mise sous propriété des terres, en Europe et partout ailleurs, au rythme d'une colonisation qui se poursuit aujourd'hui » (Stengers, 2019, p.45-46).

³⁹ La philosophe franco-algérienne Seloua Luste Boulbina parle de cette notion de déplacement à Mirna Boyadjian lors de leur entretien publié dans *Esse* en 2020 (Boyadjian, 2020, p.10). Boulbina, qui s'intéresse aux processus de (de)subjectivation à travers une démarche transdisciplinaire qu'elle voit comme des espaces polyphoniques ou « entre-mondes », explique comment la décolonisation s'effectue aussi par la créolisation : « La décolonisation ne saurait être un but, sauf à constituer un idéal. C'est pourquoi l'idée de créolisation est intéressante. (...) La créolisation est une action ou une création continuée. Ce n'est pas une lutte contre. (...) Il s'agit de déplacer les questions et les manières de les appréhender en sortant des oppositions duelles et des guerres de position » (Boyadjian, 2020, p.10).

reconnaissance – *Being together, with you*, « *I see you, I hear you, I feel you* » (Osborne, 2013) – permet un déplacement. La perception peut ainsi commencer à osciller entre certitude et incertitude pour se défaire⁴⁰ d'un savoir acquis (Robinson, 2020, p.47) et pour activer une guérison (Osborne, 2013).

3.3.4 Sorcières

En 2021, j'ai lu le livre *Caliban et la sorcière* de Sylvia Federici⁴¹. En plus de m'ouvrir les yeux sur la transition du régime féodalisme au capitalisme, il m'a soutenue pendant un cheminement personnel très douloureux.

Federici active quelque chose en moi. Elle m'encourage à poursuivre mes démarches contre l'oppression, tout comme ces autres femmes et personnes qui se lèvent. Je m'éveille à l'idée que j'incarne présentement le personnage de la sorcière qui a été chassée pendant plusieurs siècles (Federici, 2017, p.21). Je suis « l'hérétique, la guérisseuse, la femme insoumise, la femme qui ose vivre seule, la femme obi qui empoisonnait la nourriture du maître et qui incitait les esclaves à la révolte » (Federici, 2017, p.19-20). Réintégrer ces traits que « le capitalisme devait détruire » (Federici, 2017, p.19-20) en moi-même, en la femme, en les femmes, en la féminité, en l'humanité.

Déjà au Moyen-Âge, des luttes sociales antiféodales revendiquaient un ordre social égalitaire sans hiérarchie ni pouvoir autoritaire et le partage des richesses (Federici, 2017, p.36). Plusieurs mouvements populaires aspiraient à un changement global, les hérétiques, entre autres, tentaient consciemment de créer une nouvelle société (Federici, 2017, p.56-57). Les sectes hérétiques développées parmi les classes inférieures d'Italie, de France, des Flandres et d'Allemagne furent persécutées par l'Église avec la Sainte Inquisition (Federici, 2017, p.56-57). Des millions d'hérétiques furent brûlés sous le jugement d'insubordination sociale et politique car l'hérésie libérait le prolétariat médiéval en redéfinissant tous les aspects de la vie quotidienne

⁴⁰ Voir la pratique d'écoute anticoloniale, antirelationnelle et non située de Dylan Robinson (Robinson, 2020, p.53-61).

⁴¹ Professeure, chercheuse et militante féministe américaine, Federici introduit la perspective des femmes dans l'histoire de la transition entre le féodalisme et le capitalisme. Dans son livre *Caliban et la sorcière* (2017), elle réfléchit aux rapports d'exploitation et de domination (accumulation primitive, discipline des corps féminins et persécution des sorcières) inhérents à cette période et essentiels au développement du capitalisme (Federici, 2017).

(Federici, 2017, p.56-57). Les membres des sectes étaient plus autonomes que la population paysanne puisqu'ils bénéficiaient d'un vaste réseau de soutien et une structure collective alternative (Federici, 2017, p.56-57).

Cette révolution sema la peur dans les classes dirigeantes. L'Église politisa la sexualité pour contrer la crise du travail en tentant de réguler le comportement sexuel et en interdisant les potions de stérilité des femmes (Federici, 2017, p.71-78). L'État, de son côté, se développa avec l'alliance de la bourgeoisie et de la noblesse, s'unissant à l'Église, formant une contre-révolution pour vaincre les rébellions des classes inférieures (Federici, 2017, p.95-96). Cette période étant « parmi les plus sanglantes et les plus changeantes de l'histoire médiévale » fut nommée par les historiens l'Âge du fer (Kamen), l'Âge du pillage (Hoskins) et l'Âge du fouet (Stone) (Federici, 2017, p.100-101). De ce fait, notre société capitaliste semble être bâtie sur ces mesures contre-révolutionnaires telles que l'accumulation primitive⁴², l'accumulation de différences, l'exploitation dissimulée dans le prolétariat, l'esclavage, la colonisation, la division sexuelle, la transformation du corps en machine-outil, la destruction du pouvoir des femmes et leur soumission au service de la reproduction d'une force de travail ainsi que l'attaque contre la sorcellerie avec la grande chasse aux sorcières (Federici, 2017, p.21).

3.3.5 Femmes

Barbara Ehrenreich et Deirdre English survolent également ces concepts dans *Sorcières, sages-femmes & infirmières : une histoire des femmes et de la médecine* (1983). Elles y décrivent l'histoire des femmes et de la médecine en lien avec la fameuse chasse aux sorcières qui dura plus de quatre siècles, du XIV^e au XVII^e siècle. En fait, cette chasse peu documentée est rapportée par l'élite uniquement, qui « attribue la folie des sorcières à des épidémies d'hystérie collective » (Ehrenreich & English, 1983, p.22-25). La persécution des sorcières coïncide avec des mouvements d'agitation sociale menés par des femmes paysannes qui ébranlaient la classe dirigeante et les fondements du féodalisme.

Ces femmes subirent des procès organisés, financés et dirigés par l'Église et l'État où les juges suivaient les procédures du *Malleus Maleficarum*⁴³ pour enrayer ladite hystérie collective (Ehrenreich & English, 1983, p.22-25). Les trois accusations les plus courantes contre les femmes étaient le fait de commettre des délits sexuels tels la copulation avec le diable et la contamination

⁴² Voir ma définition de l'accumulation primitive dans le lexique.

⁴³ Voir la définition du *Malleus Maleficarum* dans le lexique.

des hommes, l'organisation de sociétés secrètes (les sabbats des sorcières) où les échanges favorisaient l'esprit de solidarité et d'autonomie des paysans, et d'avoir des pouvoirs magiques nuisibles ou bienveillants affectant la santé (Ehrenreich & English, 1983, p.27-38). Mais encore, «on les accusait plus particulièrement de posséder des connaissances médicales générales et des notions d'obstétrique » (Ehrenreich & English, 1983, p.28).

3.3.6 Guérisseuses

Le savoir médicinal que les femmes « guérisseuses » se passaient de génération en génération, souvent la seule façon de soigner le pauvre peuple (Ehrenreich & English, 1983, p.32-37), était une menace pour l'Église et l'État (Ehrenreich & English, 1983, p.21). Il fut donc perdu par obligation car ceux-ci refusaient l'accès des femmes au développement de la profession médicale américaine qui n'existait pas avant le XIX^e siècle. Celle-ci se forme à travers une lutte de classes et de sexes « pour obtenir le pouvoir à tous les niveaux » (Ehrenreich & English, 1983, p.50-51). Dès le XX^e siècle, à la naissance des empires financiers, des fondations⁴⁴ furent créées pour réformer la médecine en investissant des milliers de dollars dans l'élite scientifique, qui faisait elle-même partie de la classe dirigeante (Ehrenreich & English, 1983, p.71-72).

Ehrenreich et English exposent également la puissance du système médical dans *Complaints and Disorders : The Sexual Politics of Sickness* (1973). Elles expliquent que le service qu'offre cette institution est aussi un outil de contrôle social remplaçant la religion (Ehrenreich & English, 1973, p.83). De 1865 à 1920, la religion a cédé sa place à l'institution biomédicale pour justifier les abus sexistes et créer une profession médicale dominée par une élite masculine monopolisant la pratique médicale telle qu'on la connaît aujourd'hui (Ehrenreich & English, 1973, p.8). Les médecins et éducateurs ont rapidement conclu qu'une activité intellectuelle pourrait être physiquement dangereuse pour une femme puisque le développement du cerveau atrophierait l'utérus (Ehrenreich & English, 1973, p.28). De plus, dans leur pratique, les médecins diagnostiquaient des troubles de l'utérus ou des ovaires lorsqu'une femme se plaignait, que ce soit de maux de tête, d'un mal de gorge et/ou d'une indigestion (Ehrenreich & English, 1973, p.29). Lorsque les médecins trouvaient des « vrais » problèmes ou des maladies avec le système

⁴⁴ Voir le livre *Sorcières, sages-femmes & infirmières : une histoire des femmes et de la médecine* où les auteures décrivent en détail la création de ces fondations – entre autres Rockefeller et Carnegie – en lien avec la professionnalisation et le statut autoritaire de médecin (Ehrenreich & English, 1983).

reproducteur d'une femme, ils blâmaient les mauvaises habitudes et attitudes de cette dernière (Ehrenreich & English, 1973, p.30).

Non seulement les femmes étaient perçues comme malades, la maladie elle-même était considérée féminine (Ehrenreich & English, 1973, p.22). Ehrenreich et English mettent en lumière l'attention médicale que recevaient les femmes qui était, en soi, un système de surveillance très efficace. Les médecins détectaient facilement les premiers signes de rébellion et les interprétaient comme des symptômes d'un trouble ou d'une maladie qui devaient être guéris (Ehrenreich & English, 1973, p.38). Même que ceux-ci étaient déterminés à prouver que la contraception et l'avortement étaient fondamentalement malsains pour la femme et qu'ils pouvaient également causer un cancer (Ehrenreich & English, 1973, p.38).

3.3.7 *Medicine*

Il semble que cette transition soit encore en vigueur aujourd'hui : la science règne lorsqu'elle rend un jugement « objectif ». L'idéologie scientifique mystifiée est un outil efficace de domination (Ehrenreich & English, 1973, p.9). Ceci m'affecte, car je vis et ressens l'impact des soins de santé de cette nouvelle médecine subventionnée par des élites corporatives (Ehrenreich & English, 1983, p.71-74) sur mon corps humain sensible. Les traitements conventionnels ne semblent pas contribuer à mon bien-être à long terme tandis que la nourriture (fruits, légumes, salades et herbes biologiques⁴⁵) me soutient, depuis quelques années déjà, dans mon cheminement personnel. Encore à ce jour, la médecine conventionnelle ne reconnaît pas notre nature holistique et la nutrition comme un remède comme le faisait les « guérisseuses » d'autrefois.

3.3.8 *Électromagnétisme*

À l'automne 2021, la maison à côté de mon appartement a été démolie. Un bloc appartement l'a remplacé. J'avais remarqué que les compteurs d'Hydro-Québec avaient été déplacés près de ma chambre à coucher et qu'ils étaient multipliés par trois (pour les trois appartements). Un soir, je revenais d'une marche au parc Laroque pour me *grounder* et j'ai remarqué un camion d'Hydro-Québec en face de l'édifice. Cette nuit-là, je n'ai pas dormi. Mon sommeil a été interrompu à tous les intervalles d'ondes électromagnétiques qui traversaient ma chambre à coucher. Le lendemain, j'ai monté une tente dans ma cour arrière loin des compteurs intelligents et j'ai dormi à l'extérieur

⁴⁵ L'agriculture conventionnelle utilise des pesticides – agents déclencheurs qui me rendent malade.

au toucher, à l'odeur des détergents, savons et shampoings conventionnels, aux parfums, aux pesticides, à la peinture, aux cellulaires, aux ordinateurs, aux *routers*, aux tours, au *blender*/malaxeur, à la télévision, au congélateur, aux compteurs intelligents, aux stations d'essence, à la fumée, au chlore, etc.

3.4 Artistique

3.4.1 Sang, bleuets et piano

En 2021/22, j'expérimente d'autres médiums artistiques qui me sont accessibles. Je peins avec du sang et de la nourriture. Mon meilleur ami trouve des pigments naturels. Par contre, très vite, je me rends compte des efforts nécessaires à la conservation des toiles. Ma situation financière est très précaire. Ce handicap non visible m'empêche de travailler, d'étudier et de trouver les ressources d'aide. Je dois donner, vendre et jeter beaucoup d'objets entreposés. En même temps, pour garder le moral, j'emprunte un magnétophone et j'enregistre des sons domestiques ambiants : l'extracteur à jus, le *blender*, des chansons au piano, des dialogues entre mon enfant et moi, des récits de rêve, etc. Je contrebalance l'oppression avec l'art et je me prépare à présenter ces expériences à mes collègues dans la galerie de l'UQO.

Puisque je ne peux pas extraire moi-même les bandes sonores du magnétophone, j'établis un système d'organisation des pistes audio et j'emprunte des haut-parleurs pour projeter les sons, directement à partir du magnétophone, dans l'espace public. J'écris sur une feuille le numéro de toutes les bandes sonores assigné par le magnétophone. À partir de cette liste, je choisis une trentaine de pièces que je désire exposer. Je leur assigne un nouveau numéro de 1 à 30. Et puisque je décide d'intégrer les coïncidences et la participation du public, j'arrête mes préparatifs ici.

3.4.2 Exposer/s'exposer

En avril 2022, quelque temps avant les présentations publiques, je me présente à la Galerie UQO pour monter une installation comme j'ai l'habitude de le faire. Cette fois, j'ai mes lunettes pour me protéger de la lumière et un masque pour atténuer les odeurs. Le technicien de la galerie me prête une table blanche comme les murs de la pièce fraîchement peinte. Elle mesure environ trois pieds de longueur par deux pieds de largeur. Je l'accote au mur dans un coin de la galerie. J'ai

prenant en charge et en travaillant sur moi, je fais face à ce qui m'échappe et à ce qui est hors de mon contrôle. J'apprends à me soigner.

choisi cet endroit, car c'est le coin le plus éloigné des présentations vidéos lumineuses. Je dépose, au centre de la table, une feuille cartonnée souillée de jus de céleri comme si j'y installais un napperon. À côté de cette feuille, je dépose un livre de recettes ouvert directement sur les étapes à suivre pour faire un jus de céleri. À droite de la table, j'accote une toile emballée dans un sac à déchet et déposée sur le plancher de la galerie. Puisque que le sac est trop petit pour la toile, on peut voir qu'elle est « peinte » d'une épaisse couche de nourriture.

Lorsqu'arrive le moment des présentations, j'attends mon tour. Un collègue performe, mais je dois quitter le lieu. Les contaminants – tels que lumières, parfums et composés organiques volatils (COV), électromagnétisme – déclenchent des symptômes sur mon corps. J'attends à l'extérieur jusqu'à ce que mon tour arrive. À cause des éléments performatifs/participatifs dans mon travail, je dois me présenter physiquement pour diriger la performance.

Après la pause, on m'informe que c'est mon tour de présenter. Je retourne à l'intérieur de la galerie et je dépose mes effets personnels tels que ma bouteille d'eau, mon sac à main, mon manteau et ma feuille numérotée sous la table près des haut-parleurs et du magnétophone. J'intègre ces objets à l'installation.

3.4.3 *My Body*

Le public, ayant vu l'installation de plus près au début de l'événement, s'assoit en face de moi. Je demande aux personnes présentes d'éteindre les lumières mais je vois toujours des reflets lumineux derrière le public provenant des télévisions. Je commence tout de même ma performance en demandant un·e volontaire. Ma directrice de recherche, Sophie, accepte de m'aider. Elle s'installe à mes côtés et je lui donne le magnétophone. Je demande maintenant au public de choisir un numéro entre 1 et 30. Lorsque quelqu'un répond, je prends ma feuille numérotée et je demande à Sophie de jouer la piste sonore associée à ce chiffre. Un certain malaise s'installe. Malgré le reflet lumineux qui m'empêche d'utiliser moi-même le magnétophone, Sophie ne voit pas ce qu'elle fait puisque les lumières sont éteintes. Elle réussit tout de même à trouver la piste sonore et la fait jouer. Par contre, le malaise s'intensifie puisque les haut-parleurs ne projettent pas le son assez loin. Les personnes assises en avant entendent, mais les personnes derrière n'entendent pas. Je ne m'attendais pas à présenter devant autant de gens. Je n'avais pas vu l'invitation publique puisqu'elle circulait dans l'espace virtuel qui m'est inaccessible.

débute habituellement par les miniatures éparpillées à gauche, à moins que ce soit le jour de réapprovisionnement pour mon père, si je suis d'avance. Je branche l'extracteur à jus et j'active l'interrupteur. Je prends une petite serviette et j'éponge l'eau sur les miniatures avant de les insérer dans l'ouverture de la machine à jus. Lorsqu'il ne reste plus de miniatures, les branches avec des feuilles y passent. Si je vois des bouts bruns sur le céleri, je les coupe avec le couteau avant de les insérer. De temps en temps, je prends une branche de céleri et j'enlève la pulpe sur le dessus de la passoire. Je regarde la quantité de jus que la machine a pressé, à travers le réceptacle de plastique. Je finis par quelques branches sans feuille pour arriver à la quantité de jus désirée. J'essaie d'équilibrer le nombre de branches plus vertes et moins vertes pour que le jus soit vert et non trop brun. J'attends quelques temps pour laisser couler tout le jus dans le réceptacle. Lorsque je ne vois plus de jus couler, j'arrête la machine et la débranche. Je tasse le réceptacle de jus et pousse celui de pulpe sous l'ouverture. Je sors mon verre de l'armoire et le place sur le comptoir. Je prends le bâton et j'enlève la pulpe sur le dessus de la passoire. Je prends le contenant de jus et le verse dans mon verre en prenant soin que le jus repasse à travers la passoire. Je bois le jus et répète ce geste deux autres fois ⁴⁹.

3.4.6 Eau de source

Un soir, après souper, je me rends à la source de Wakefield pour remplir mes gros contenants d'eau. Pendant le remplissage, je regarde les affiches imprimées et agrafées sur le mur du pavillon. Je vois une grande affiche blanche, un peu plus grande qu'un album de musique, sur laquelle on peut y lire *Saison Creuse OFF Season* puis *Une expo sur papier*. Intriguée, je m'en approche. Quelque chose me dit qu'il y a de quoi à l'intérieur. Je prends l'affiche dans mes mains et je vois que c'est une pochette. Je l'ouvre. J'en sors de grandes feuilles cartonnées. La première, une table des matières, indique le titre des œuvres, leur auteur et le numéro de page. Je suis la liste et regarde les œuvres, une à une. Il manque certaines pages. Où sont-elles? Je suis heureuse de voir une exposition d'art en attendant que mes contenants d'eau se remplissent. Et je suis reconnaissante qu'elle soit sur papier à l'extérieur. La plupart des œuvres sont des photographies. Quelques-unes sont des œuvres non numériques, mais numérisées. Parfois, plusieurs œuvres partagent une même page et parfois une œuvre prend tout l'espace. Je me réjouis à l'idée de participer à cette exposition. Elle m'est accessible, simplement. En tant que spectatrice bien sûr.

⁴⁹ Mai 2022 - Premier texte de la série *Entre recette et rituel – Shrine & Shrubs* (2022 -). Je l'ai écrit spontanément dans le cadre d'un séminaire en pratiques des arts que j'ai dû annuler après trois jours en raison d'(in)capacités. Le format condensé du cours n'était pas adapté à ma situation de handicap.

Je songe à y participer en tant qu'artiste, mais ça ne dure pas longtemps. Les œuvres sont numérisées et imprimées. Il y a de la mise en page. Une expo sur papier uniquement organisée par moi serait écrite à la main. Probablement réécrite plusieurs fois pour en arriver à l'œuvre finale. Les œuvres seraient crues, imparfaites. Beaucoup de répétitions seraient nécessaires pour arriver à une œuvre complète. Beaucoup de répétitions. Je déteste le travail répétitif. J'abandonne. Une fois de plus. Une semaine plus tard, après souper, je me rends à la source de Wakefield pour remplir mes gros contenants d'eau. Pendant le remplissage, je regarde les affiches imprimées et agrafées sur le mur du pavillon. Je ne vois plus la grande enveloppe blanche. Je me dis : « C'était bien, cette exposition », puis je continue avec ma routine habituelle.

3.4.7 Libération

Mon père décède à l'automne 2022. En même temps, je signe une entente pour mesure de sauvegarde⁵⁰. J'oscille entre deuil et soulagement. Libération des âmes prises en otage par la maladie et l'oppression. Un vide s'installe. Depuis des années, il me semble.

l'attente extrême et vie, fin et début, ou cycles infinis, la vie passe vite. Toutes ces années perdues à attendre. Attendez que l'oppression cesse. Attendez que les souvenirs disparaissent, le voudrais parler à mon père, le voudrais parler à la jeune femme qui l'aiki, le pense à tout ce que j'ai perdu par abus, par vol, par manipulation. L'héritage de mes grands-parents maternels, mes acquis maternels, mon travail au gouvernement, ma capacité à travailler, de gais

Dans l'ombre, je joue du piano. À la chandelle, je rejoins mes proches. Dans la lumière, j'écris.

3.4.8 Jouer du piano

Habituellement, je remplis mon verre d'eau et je l'apporte avec moi. Je marche vers le fond du salon. Je dépose mon verre sur le tabouret rose à droite du piano à mon père. Je m'assoie sur le banc. Je me replace au centre du piano et je mets mes pieds sur le banc rose. Je dépose mes doigts sur les touches blanches. Je ferme les yeux. Je pèse sur les touches une à une ou simultanément. Un son retentit dans le salon. Je me concentre sur les touches présentes et futures. Je suis entre l'instant présent et une seconde dans le futur en même temps. Je me balance. Mon corps suit le rythme de la chanson. Je suis concentrée. Je suis bien. Je ne pense qu'aux touches sur lesquelles peser. Je suis heureuse. Je suis en paix. Ces sons sont causés par moi. Les autres entendent. François, Mia, des ami·es, de la famille, les voisin·es entendent. Parfois mes doigts glissent lorsque je divague. Je reviens aux touches. Je me recentre. Je me concentre. Je vis dans l'entre-deux, entre présent et futur. À la dernière touche, mon corps se calme. Un sentiment de fierté m'envahit. Je me dis à haute voix : J'adore jouer du piano. Je

⁵⁰ C'est une entente temporaire faite par un·e avocat·e en droit familial qui deviendra éventuellement, si désiré, un jugement de cour, et dans mon cas, un contrat de séparation officielle. Celui-ci me protège à plusieurs niveaux : physique, psychologique et financier.

bouge mon dos. Je déplie mes bras. Je bouge mes doigts, mes poignets, mes bras. J'étends mon bras droit. Je prends mon verre d'eau et je le porte à ma bouche. Je prends une gorgée d'eau. Je redépose mon verre sur le tabouret rose à droite du piano à mon père. Je me replace au centre du piano. Je m'enligne avec la prochaine chanson. Je dépose mes doigts sur les touches blanches. Je ferme les yeux...⁵¹

3.4.9 Hypersensibilité

Deux saisons ont passé depuis que mon ami m'a ramené un pamphlet sur les hypersensibilités environnementales⁵². Il était accroché aux babillards dans La Boîte à Grains du plateau.

Avec l'aide de l'Association pour la santé environnementale du Québec (ASEQ), j'entre finalement en contact avec un médecin qui travaille dans une clinique de santé environnementale à Québec. Après avoir évalué ma situation, il m'explique qu'il n'y a pas de traitement pharmacologique pour les hypersensibilités environnementales. À cause du haut niveau de pollution dans mon environnement, je réagis par des symptômes surtout invisibles, les migraines, entre autres, mais, parfois également visibles, l'irritation cutanée. Il me conseille donc de manger des aliments biologiques, de boire de l'eau purifiée, de m'assurer que mon espace de vie soit exempt de polluants, au meilleur de mes moyens économiques, et d'éviter les endroits pouvant déclencher des réactions sur mon corps.

3.4.10 Accessibilité

En respectant ces restrictions, je me protège et, en même temps, je vis l'exclusion des espaces physiques et virtuels. Je suis marginalisée à cause de la réponse culturelle, associée aux handicaps non visibles comme le syndrome d'hypersensibilité par divers stimuli et les hypersensibilités environnementales. Beaucoup de personnes refusent de reconnaître les risques ainsi que l'incapacitation liée à la production de substances chimiques toxiques et à l'utilisation (presque obligatoire) des technologies modernes (Cox, Parent et Peris, 2012, p.17-18). À cause des effets néfastes des agents chimiques, biologiques et électromagnétiques sur mon corps, je n'ai plus

⁵¹ Novembre 2022

⁵² Plus d'un million de Canadien·nes souffrent des hypersensibilités environnementales. Pour plus d'informations, voir l'Association pour la santé environnementale du Québec (ASEQ) aseq.ehaq.ca ou HypersensibiliteEnvironnementale.com

accès⁵³, entre autres, aux espaces virtuels (web, réseaux sociaux) ni aux espaces intérieurs publics (restaurants, cinémas, centres commerciaux, auberges, épiceries, etc.) et domestiques (famille, ami-es) à cause des éléments potentiellement agressant qui s'y trouvent. Je me retrouve coincée dans un monde hostile à ma présence.

3.4.11 Reconnaissance

Bien que les hypersensibilités soient reconnues, au niveau juridique, comme un handicap qui donne droit à un accommodement raisonnable, le système médical canadien ne les reconnaît pas au même titre que les autres maladies (Cox, Parent et Peris, 2012). Est-ce parce qu'il n'y a pas de traitement pharmacologique? Le système médical perd-il le contrôle sur le soin? Pourquoi est-ce que l'information est contradictoire dans les recherches sur les hypersensibilités environnementales?

En évitant les agents chimiques, biologiques et électromagnétiques, je tombe hors du circuit économique capitaliste et d'accumulation primitive du corps des femmes (Federici, 2017, p.20-25). Je constate que nos institutions médicales sont bâties sur le capitalisme (Ehrenreich & English, 1983) et que la médecine moderne est acceptée comme autorité absolue dans notre société (Valade, 2018, p.117).

Dans le passé, il y a plusieurs exemples d'industries (du tabac, de l'amiante et du pesticide⁵⁴ DDT) qui ont utilisé des données scientifiques pour contredire les effets néfastes de leurs produits et,

⁵³ Voir l'article de Reed Gibson qui met en lumière l'exclusion et les problèmes d'accès des personnes vivant avec des hypersensibilités environnementales – *Introduction to the Special Issue on Environmental Sensitivities : Living on the Margins with Access Denied* (Reed Gibson, 2017).

⁵⁴ Au sujet des pesticides incluant le DDT (dichloro-diphenyl-trichloretane), voir la publication *Silent Spring* (1962) de Rachel Carson, biologiste marine, fonctionnaire et écrivaine en collaboration avec U.S. Fish and Wildlife Service. Dans les années 40 et 50, suite à la Deuxième Guerre mondiale, les dangers associés à l'utilisation de pesticides et autres poisons éternels (voir ma définition des polluants éternels ou xénobiotiques dans le lexique – ces substances chimiques étrangères aux systèmes biologiques animaliers qui ne se décomposent pas dans la nature) étaient déjà reconnus. Malgré les effets mortels et dévastateurs sur la nature et la vie humaine, ces substances continuaient à être manufacturées et utilisées dans des programmes reliés au contrôle de l'agriculture, à la stupéfaction de Carson et de ses collègues scientifiques. Dès la sortie de ce livre, Carson fut attaquée par les industries chimiques qui la qualifiaient d'ignorante et d'hystérique malgré sa carrière et ses études supérieures en biologie. Carson dénonce non seulement les dangers associés à l'utilisation de ces poisons, mais également l'oppression de notre société technologique et industrielle envers le vivant. Elle compare les insecticides à des biocides et la guerre nucléaire à l'utilisation de ces substances dangereuses qui, par la contamination complète de notre environnement, pourrait potentiellement être la cause de l'extinction humaine. De plus, elle relie ces agents chimiques toxiques ainsi que la pollution environnementale au développement de divers cancers et elle démontre le peu de ressources financières que reçoivent les équipes de recherche scientifique pour

mes yeux. Ma main synchronisée le suit. Mes yeux se croisent, les vagues défilent. J'inspire, je pousse le son. Il sort du haut de ma tête et s'arrête juste au-dessus de moi. Ma main baigne dans les vagues agitées. Ma voix craque sous la pression du son trop aigu pour elle. Je ne peux aller plus haut. Je reste ici un moment. J'inspire, je pousse. Puis, c'est le temps de redescendre. J'inspire, je pousse. Le son descend plus rapidement, traversant mon corps et les tonalités, accompagné de ma main droite. Les vagues se calment, s'étirent, s'allongent. Mon corps s'apaise, ma voix s'adoucit, mes yeux se détendent. J'inspire et je pousse un long soupir grave. Il descend le long de mes jambes. Ma voix craque un peu, puis le son disparaît dans les grandes vagues à mes pieds. J'inspire, je me redresse, et j'expire. Je regarde mes chats près de moi. Je suis satisfaite.⁵⁷

3.5.3 *Full Moon Ritual*

François et moi avons décidé de nous marier le 2 juin 2023 à l'aube du *Strawberry Full Moon*. Seulement nos enfants étaient présents à la cérémonie. Nous avons célébré avec famille et ami-es le 3 juin 2023 de 13h00 à 20h00 à la pleine lune. Ce simple rituel souligne la renaissance, la guérison et l'amitié. Mon horloge biologique se redéplace en synchronicité avec les cycles (lunaires, saisonniers, etc.). Ces expériences d'encapacitation me permettent d'exercer mon libre arbitre en réintégrant le soin dans ma vie quotidienne au lieu de le reléguer (à l'autre ou au travail) puisque soigner, c'est également travailler sur soi, participer à une communauté et se reposséder (Valade, 2018, p.117-119).

3.5.4 *Shadow Work*

Je me réveille. Je pense. Des images jouent quelque part en moi. Je les observe tranquillement, puis des émotions ressurgissent. Je (re)vis la douleur, la colère, la tristesse, l'abandon, la solitude, la déprime, l'isolement, la honte, la rage, la haine, la séquestration, la désolation, l'intimidation, la violence. Je me sens prise. Je suis submergée. Je sens une boule dans ma cage thoracique. En défense, elle se resserre. Ma respiration est difficile. Je cherche l'air. Je pleure. Encore. Épuisée. Ma tête est lourde. Mes yeux font mal. J'ai mal de tout mon être. Les émotions m'envahissent, les images continuent. Je suis anéantie. Exténuée. Engourdie. Dissociée. Mon corps lâche prise sous la pression. Je suis vide. Je ne ressens plus rien. J'essaie de me concentrer sur un bon souvenir. Mais je n'y arrive pas. Ils sont tellement loin. Ils ont disparu. Il ne reste que la rage, la colère, la haine. Je me repose dans le néant. Puis les images recommencent plus vite,

⁵⁷ Mars 2023

elles tournent en boucle. Je ressens un lien entre elles. Les émotions m'écrasent au cœur. Les visions me hantent. Je suis prise dans cette boucle infinie. J'ai peur. Une ardeur veut me libérer. Je pleure. Je me referme. Je ne ressens plus de compassion. Je ne ressens plus d'empathie. Plus de joie, plus de gentillesse. Que la rage, la colère, la haine, le désespoir. J'exalte des mots. J'ai honte. Je tape. Je frappe. Je ris. L'ardeur grandit. Je lance. Je lance. Je lance. Je lance. J'expire. Je relâche. L'ardeur prend de l'expansion. Je lance. Je lance. Je lance. Je lance. Je déchire. J'expire. Je relâche de plus en plus. Je respire. Je déchire. Je déchire. Je déchire. Je ris. Je déchire. Je déchire. Je déchire. Je joue. Je déchire. Je déchire. Je déchire. Je m'apaise. Je déchire, déchire, déchire, déchire, déchire, déchire, déchire, déchire, déchire, déchire, déchire, déchire, déchire, déchire, déchire, déchire, (...). Je m'étends. Je joue. Je ris. J'observe tous les morceaux déchirés. Je suis détendue. J'écris. J'observe. Je ris. J'ai fini quelque chose.⁵⁸

3.5.5 Récolter des herbes

C'est le samedi après l'équinoxe d'automne, après le *Harvest Moon*, lune qui m'a permis de me rappeler mes rêves en détail. C'est une journée d'automne, il fait soleil, chaud mais frais. Mon partenaire entre dans la maison avec un gros bol d'herbes coupées. Il le dépose sur le comptoir de la cuisine. Il ramasse une poignée de ciboulette et l'étale sur la planche à découper. Il pique les morceaux séchés, jaunes, et les place dans le lavabo. Je le regarde puis m'avance et m'installe à côté de lui. Je prends d'autres morceaux séchés et jaunis et les place dans le lavabo. Nous jasons. Lorsque le tout est trié, il prend le bol de ciboulette fraîche et retourne à l'extérieur sur notre balcon. Il ouvre un compartiment du séchoir à herbes et étale la ciboulette sur le *screen*. Je le regarde par la fenêtre. Il me demande si je suis prête à faire l'origan. Je dis oui. J'aime toucher les plantes. Je m'assois à la table et j'écris un peu. Je bois quelques gorgées de ma tisane menthe/camomille. Mon partenaire entre dans l'appartement avec le gros bol d'herbes. Il le dépose sur le comptoir. Je le rejoins. Je le regarde faire. Je fais comme lui. Je coupe les fleurs. Je dépose les branches dans un autre bol. Je contemple l'origan. Je n'ai jamais autant touché l'origan. J'approche les feuilles de mon nez, je sens l'odeur de l'origan. Je suis fascinée par mon travail. Je coupe. Je trie. J'utilise mes ongles. Lorsque l'origan est terminé, il prend le bol et étale l'origan dans un compartiment du séchoir à herbes. Je retourne m'asseoir et j'attends. Mon partenaire entre. Il dépose le bol de thym dans la cuisine. Je le rejoins. Ça sent bon. Le thym me

⁵⁸ Août 2023

rappelle mon père. Je coupe les branches et je raconte à mon partenaire l'anecdote de mon père. Je souris. Je ris. On jase de lui, de ses manières. Il aimait rire, nous faire rire, ensemble. Mon partenaire apporte le thym dehors et l'étale dans le séchoir à herbes. Je le regarde. Je me sens bien. Il fait beau dehors. Le soleil au zénith me réchauffe. Je suis bien. Je me sens bien. J'attends la dernière récolte. Mon partenaire entre dans la maison. Il apporte la sauge. Je prends les branches, les regarde. Je les trie. La sauge c'est facile, me semble. Lorsque prête, mon partenaire rapporte les feuilles de sauge sur le balcon et les étale dans un dernier compartiment du séchoir à herbes. Je les regarde, mon partenaire, le séchoir. Je pense aux sauces tomates sur les courges spaghetti. L'automne s'installe avec ses souvenirs spécifiques. Les repas chauds. La noirceur. Les chandelles. Le piano. Les jeux de société. *All Hallows' Eve, Samhain, All Hallows' Day, All Soul's Day*. J'invite mon père pour souper cette année.⁵⁹

3.5.6 Sensibiliser

Après la mise en lumière de mon passé et des systèmes/industries capitalistes, plusieurs possibilités⁶⁰ d'exposition se pointent le bout du nez à différents endroits dans ma vie. Du séminaire en muséologie et en pratiques des arts sur l'exposition à l'appel de propositions de la Galerie UQO pour les étudiant-es finissant-es aux cycles supérieurs, ces coïncidences transforment puis motivent mes quêtes personnelles en tant qu'artiste et en tant qu'humain. Je traverse cette période en oscillant entre le refus d'exposer mon corps hypersensible et le désir grandissant de briser l'isolement pour partager l'espace avec mes communautés hypersensibles, artistiques et universitaires.

Être artiste implique conventionnellement de traverser constamment des espaces d'exposition. Dans le passé, je vivais dans ces espaces où j'ai accédé au statut professionnel en me mettant moi-même et mes œuvres à la vue. J'ai exposé dans des centres d'artistes, dans des galeries. J'ai participé aux événements. J'ai coadministré un espace de diffusion éphémère. Puis, j'ai partagé le tout sur les réseaux sociaux : Squarespace, Facebook, Instagram (voir mon site internet qui est figé dans le temps depuis 2021 : www.sarahjanemayerchartrand.com). L'exposition semble, en soi, une condition essentielle à l'artiste. Elle est exigée par les institutions artistiques pour atteindre le

⁵⁹ Septembre 2023

⁶⁰ « *The better it gets, the better it gets* » – Je cite l'artiste et enseignante spirituelle hypersensible Teal Swan qui parle des cycles inhérents au vivant. Plus j'avance vers l'accès, plus je rencontre des opportunités pour cheminer vers des espaces plus accessibles (Swan, 2021).

statut d'artiste professionnel. L'exposition coche une autre case. L'exposition rend l'art/l'artiste visible et légitime.

Mon désir de contribution et de partage me pousse à vouloir retrouver une certaine visibilité dans l'espace public pour sensibiliser⁶¹ mes communautés aux réalités des personnes hypersensibles et victimes de violences conjugale et sexuelle. À l'automne 2023, je reconsidère ma position sur l'exposition et, avec le soutien de ma directrice de recherche, un projet se construit.

3.5.7 Performance ritualisée⁶²

Je rassemble mes récits sous l'intitulé *Entre recette et rituel - Shrine and Shrubs* (2022-) un an et demi après l'écriture spontanée du premier texte *Jus de céleri*. Je réalise que j'ai débuté ce projet au printemps 2022. Il se développe très lentement en suivant les cycles de mon corps maintenant synchronisé au cycle de la vie. Ces histoires qui relatent des gestes posés au quotidien puisent dans les habitudes d'auto-soin que j'ai empruntées aux pratiques chamanique, celtique et magique afin d'activer une guérison sur mon corps hypersensible.

Puisque je prends position pour un savoir incarné, je m'observe, je m'écoute, j'écris. Le texte suffit. Des rituels deviennent des recettes. Je les raconte pour activer une guérison⁶³ personnelle et collective. Je les raconte pour activer une mission de vie. Je les raconte pour activer un transfert⁶⁴ d'expériences. Ces rituels privés, que je raconte, me maintiennent dans la pratique par la

⁶¹ Voir Nan Goldin, photographe étatsunienne qui, en 2018, cofonde le collectif P.A.I.N. (Prescription Addiction Intervention Now) afin de dénoncer la famille Sackler pour la production et la commercialisation de l'opioïde Oxycontin. À cause de sa nature (cachée) accoutumante, ce médicament a provoqué des surdoses accidentelles, causant ainsi le décès de milliers (et maintenant de millions) de personnes. En 2019, P.A.I.N. organise une manifestation au musée Solomon R. Guggenheim à New York sommant cette institution de réviser ses politiques en matière de donation, de refuser l'argent des Sackler et de retirer ce nom du musée (News Desk, 2019).

Nan Goldin and P.A.I.N. Group Protest Sackler Family at the Guggenheim – Artforum

⁶² Bien que la performance ritualisée soit une pratique très ancienne des premiers peuples comme les chamans qui, à l'aube d'une chasse, incarnaient un animal dans le but d'attirer une chasse fructueuse (McCoy, 2015, p.113), plusieurs artistes l'empruntent également actuellement. Voir l'artiste et pédagogue d'bi.young anitafrika (<https://dbiyounganitafrika.com/artist-statement>) qui s'engage dans diverses formes d'art – poésie dub, performance, théâtre – ritualisant des gestes émancipatoires et incarnant des pratiques libératrices de toute oppression (Abiad-Boyadjian, 2022, p.48-53).

⁶³ L'intégration du récit personnel dans la sphère publique active le potentiel de l'art servant de témoin et de l'art comme soin (Newmark, 2014, p.115-116).

⁶⁴ Voir l'artiste londonienne, Emma Jones, qui s'intéresse aux pratiques spirituelles et ritualisées émergentes des douleurs chroniques. Dans son projet *Nightstand Collective*, disponible en ligne (www.thegeographyofillness.com), Jones catégorise par maladie des photos de table de chevet (*Nightstands*) partagées par sa communauté puis documente les objets qui se retrouvent sur ces tables de chevet. Ces gestes offrent donc la possibilité d'un partage collectif d'outils servant aux personnes qui vivent avec des maladies chroniques (Huberland & Pilon, 2020).

performance. Mes histoires pourraient se transférer dans le quotidien d'une autre personne. Avec ces récits, je prépare un dossier en réponse à l'appel de propositions de la Galerie UQO pour les étudiant·es finissant·es aux cycles supérieurs.

3.5.8 Écrire

En premier, je considère sensibiliser les visiteurs de la Galerie UQO aux hypersensibilités en élaborant une exposition de l'espace vide⁶⁵ et en invitant le public à un événement extérieur sous la pleine lune en Gémeaux, *Flower Moon*, pour échanger sur les violences, les impasses et les problèmes d'accès dans les espaces d'exposition en partageant/exposant/performant/transmettant nos histoires vécues. Par contre, je me rends compte que je ne veux pas jouer à l'artiste qui se sert de l'art en utilisant ses codes conventionnels pour créer un projet d'exposition. Je veux sortir du divertissement et de la galerie afin d'implanter de nouveaux codes et espaces plus adaptés à ces temps de crises planétaires.

Faute de pouvoir exposer/m'exposer, je cherche une alternative afin de répondre à l'appel à l'appel de propositions de la Galerie UQO. Ce handicap non visible prolonge l'ouverture de ma pratique artistique dans une éthique du soin et du partage. Je désire briser mon isolement et partager mon temps et mes connaissances avec mes communautés. Je tente d'ouvrir un espace accessible, hors murs, grâce à la galerie, en marge de l'exposition. Par la médiation, je veux exposer cette situation : la réalité des personnes hypersensibles ainsi que leur inaccessibilité aux espaces publics, dont les lieux d'exposition conventionnels.

Je réécris mon projet :

- 1- Dans un premier temps, je veux proposer à la Galerie UQO d'organiser de petits groupes de rencontres (1 à 5 participants) bi-hebdomadaires, hors murs, en y invitant des communautés hypersensibles, artistiques, universitaires et, plus spécifiquement, le Regroupement des électrosensibles du Québec (RESQ), l'Association pour la santé environnementale du Québec (ASEQ) et l'Association pour la santé environnementale du Canada (ASEC) – associations dont je suis membre. J'entends animer ces rencontres à l'oral en lisant quelques-unes de mes histoires ritualisées pour nourrir un dialogue et en invitant les gens présents à témoigner. Ces échanges – autour des hypersensibilités environnementales, des problèmes d'accès, des

⁶⁵ Voir la publication *Vides, Une rétrospective* documentant des expositions qui consistent à vider l'espace au lieu de le remplir (Copeland, Armleder, Allain & Zambeaux, 2009).

ressources d'aide et des méthodes d'encapacitation – pourront avoir lieu en espace sécuritaire et ombragé dans la cour intérieure du pavillon Alexandre-Taché (UQO) situé en Outaouais sur le territoire traditionnel anichinabé non cédé.

- 2- Dans un second temps – pré ou post projet – je veux également déposer, avec l'aide de la Galerie UQO, une demande de financement à la construction écologique d'un pavillon extérieur ombragé au Service de terrains et bâtiments (STB) puis au Centre de soutien et d'innovation pédagogique de l'UQO (CSIPU). Cet abri pourrait permettre aux personnes hypersensibles d'avoir accès à un lieu de rassemblement ainsi que favoriser l'enseignement et les apprentissages en plein air.

Mon dossier prend forme. Le déploiement de ce projet implique intrinsèquement une collaboration entre l'université et l'artiste afin d'assurer l'accès de ce dernier lorsqu'en situation de handicap.

3.5.9 Dans l'ombre

Dossier presque terminé, je me demande comment le déposer. De plus, je me demande comment je pourrais fournir des photographies de projets antérieurs auxquelles je n'ai plus accès. Avec la pandémie, tout s'est déplacé en ligne. Les institutions artistiques n'acceptent plus les portfolios physiques ni les documents rédigés à la main. On m'explique que cela assure l'uniformité pour éviter les biais et accélérer le processus décisionnel. Puis, si par chance ou, plutôt, par frustration chronique, je retrouve le courage et l'énergie d'avancer, je dois fournir des lettres explicatives sur ma vie privée justifiant mon droit de demander des accommodements – raisonnables⁶⁶ – pour procéder autrement. Explications faites, maintes et maintes fois, comme si je continue sur la roue de la violence de mon passé et des siècles passés⁶⁷, pour m'accommoder, on me fournit de l'aide à la rédaction et aux dépôts en ligne même si je suis apte à tout faire à la main. Je dois donc coordonner une période de va-et-vient autour de moi : j'écris lisiblement, j'appelle, j'attends,

⁶⁶ Dans son livre *Diminished Faculties : A Political Phenomenology of Impairment* (2021), Jonathan Sterne explique la construction sociale qui se joue lorsqu'une personne perd un certain niveau de capacité (Sterne, 2021, p.30). Elle commencera à vivre entre fonctionnement et dysfonctionnement, entre aptitude et inaptitude, entre capacités et incapacités (Sterne, 2021, p.32). Puis son (in)capacité est redéfinie constamment par les institutions qui jugent qu'est-ce qu'un accommodement raisonnable, qui a besoin d'accommodement, qui peut travailler, qui ne peut pas travailler, qu'est ce qui entre dans la catégorie du travail, etc. (Sterne, 2021, p.33).

⁶⁷ Notre conditionnement social valorise la science, les produits chimiques, les technologies, la bureaucratie, la productivité, la surconsommation, l'accumulation et la réintégration sur le marché du travail (Ehrenreich & English, 1973, p.9); (Hedva, 2016); (Hedva & Zavitsanos, 2021) – le but de la société capitaliste est de transformer la vie en capacité à travailler et en « travail mort » (Federici, 2017, p.30).

j'imprime (ou plutôt un-e proche imprime pour moi), je corrige, j'attends, j'imprime, je corrige, j'appelle, j'attends, on imprime (il ou elle imprime), j'appelle, il ou elle explique la plateforme web, je procède comme cela à travers les yeux d'autres personnes. Bien que je sois reconnaissante pour tout accommodement que je reçois, je ne comprends pas pourquoi on me laisse porter le poids de l'avancée technologique au lieu de réouvrir les critères pour les dépôts? A-t-on oublié que tout fonctionnait à la main auparavant? A-t-on oublié comment lire un manuscrit? Mais comment font les personnes âgées pour naviguer cette ère? Je dois constamment mobiliser des ressources pour adapter mon travail aux critères institutionnels en vigueur.

Pourquoi dois-je m'adapter sans cesse à ces conditions? Pourquoi est-ce que je me sens en insécurité et marginalisée lorsque j'étude mon corps et mon identité? Pourquoi est-ce que je perds de la visibilité lorsque j'étude mon corps et mon identité? Devrais-je m'isoler ou m'ouvrir, par refus de m'isoler, et ce devient insupportable?

Tout ceci m'épuise. Je choisis donc de repousser mon projet. Je résiste⁶⁸ à l'espace de la Galerie UQO probablement à cause de l'exposition de 2022.

Je désire retrouver une visibilité, mais en temps et lieu. Je ne peux pas opérer des gestes déconnectés de ma vie et je n'ai pas encore trouvé le courage, ni l'énergie, ni les ressources nécessaires pour diffuser mon projet autrement.

3.5.10 Clairvoyance

Je suis assise, plume à la main. Je regarde la page blanche, mes yeux divaguent vers le haut, à droite, à gauche. Je commence à écrire. Je touche ma bouche avec ma main gauche, je me frotte la joue gauche. Je regarde à gauche, à droite. Je vois une yourte, elle est faite de bois non traité. Je l'observe de loin. Je me gratte. Je regarde mes mains. La yourte est placée en nature, c'est l'automne. Il y a beaucoup d'arbres autour. Puis, c'est l'été. Elle est bordée de fleurs. Les feuilles oranges deviennent vertes. Il fait soleil. C'est la matinée. Les fleurs sont roses, mauves, jaunes, oranges, bleues et blanches. Elles s'entremêlent. Sans m'en rendre compte, je vois l'intérieur de la yourte. Elle est en pin, je crois. C'est très éclairé à cause du soleil, sans lumières artificielles. Je suis donc à l'intérieur de la yourte. Je suis assise et je vois ma main gauche tenir la deuxième page sur laquelle j'écris. Je vois la yourte, vers la droite. C'est une habitation. Lit, poêle, table, cuisine et toilette. « Il n'y a aucun tableau », je me dis. Mais je suis bien là, ou ici. Si l'art veut me faire ressentir quelque chose. Je ressens. Je me sens bien. Je m'assois à la table à manger et j'ouvre un livre. C'est un livre sur les sorcières : *Witches & Witchcraft*. Je me souviens d'avoir lu

⁶⁸ La résistance s'explique comme un geste de protection envers quelque chose (un lieu, une situation, une personne, etc.) qui m'a causé un traumatisme (Osborne, 2013). Bien que la résistance me protège, je sais qu'elle est une réaction. Par contre, si je décide de collaborer avec la Galerie UQO dans le futur, je sais que ce sera seulement « hors murs ».

le premier chapitre dans mon salon. Il est ouvert, mais je ne vois pas les mots. Je me vois assise, lire ce livre. Je regarde un peu vers le haut et je regarde ma page. J'écris des mots qui remplissent la feuille. Je vois les mots, la yourte et moi-même, assise. J'ai les pieds relevés en lisant ce livre. J'ai hâte de continuer la lecture. Je semble m'amuser et relaxer. Une pensée revient : est-ce de l'art? Tout simplement. Peut-être sommes-nous allés trop loin dans la classification? Un statut, une profession. Et si on revenait à l'essentiel? Je me vois lire. J'essaie de m'extirper l'œil, mais je ne vois que du noir. Un livre qui contient, je ne vois pas le contenu. Je me vois lire ce livre. Je semble bien. Est-ce que ce moi voit un contenu ou ce moi voit du noir aussi? Je me dis que je peux le lui demander. Je reviens à ma feuille. Je crache quelques mèches de cheveux que je mâchouillais sans m'en rendre compte. J'écris. Je structure. Je demande à ce moi ce qu'elle lit. Elle me répond d'un air joyeux. Elle me raconte l'aventure. Elle semble si bien, si heureuse. Tout semble simple. Et même si je n'ai rien entendu du contenu, je suis émue. Mes yeux se remplissent de larmes. Ma main gauche frôle mon nez. Je pleure un peu. J'ai compris. Elle me serre dans ses bras. Une larme tombe. J'expire tranquillement. Quelque chose s'est déplacé en moi. J'expire encore. J'essuie mes yeux. J'écris. Je dépose la plume puis la reprend. J'inspire et j'expire. Je m'assois avec elle, dans la yourte, et on échange tranquillement, joyeusement. Comme mère et fille. Comme amies. Longtemps.⁶⁹

3.5.11 *Wolf is My Animal Guide*

Un nouveau cycle débute, une nouvelle problématique. Ma sensibilité⁷⁰, une force invisible, me soutient et me conduit.

J'entends les voix des personnes qui, comme moi, vivent avec un handicap non visible. Ces voix éteintes par l'impuissance. De longs cris intériorisés. Je ressens leurs détresses. Ma mission se déploie et se précise simultanément. Leurs problèmes d'accès sont mes problèmes d'accès. Nos problèmes d'accès sont le problème de tous (Hedva, 2016); (Swan, 2018).

⁶⁹ Novembre 2023

⁷⁰ Voir la discussion en ligne nommée : Réponses et responsabilités artistiques concernant les pensionnats indiens (Série nac.cna.ca du Centre National des Arts, 2021). Charles Bender, artiste autochtone, pense qu'en touchant l'intelligence sensible des gens, notre perspective peut être déplacée et, de ce fait, une plus grande écoute et/ou compréhension peut en découler. Bender explique que bien qu'il mette tout son cœur à travailler sur les enjeux autochtones, il préfère créer une œuvre dans le but d'éveiller les gens au lieu d'être seulement un porte-voix intellectuel. Il ajoute « Je m'assure que mes œuvres aient un élément de guérison pour les populations autochtones ». De son côté, l'artiste autochtone Emily Marie Séguin explique que les œuvres artistiques facilitent l'intégration des aînés qu'il nomme les *knowledge keepers* (Série nac.cna.ca du Centre National des Arts, 2021).

Dans le but d'opérer une reconstruction sociale et de faire autrement, je me demande : Comment exposer sans s'exposer aux éléments potentiellement agressants des contextes d'exposition lorsque l'art et la vie s'entremêlent? L'exposition physique (de soi) et matérielle (de l'œuvre) est-elle nécessaire à une pratique artistique? Qu'arrive-t-il si je refuse l'exposition? Comment demeurer liée à ma communauté hors des conventions de l'exposition? Comment présenter un travail hors de l'impératif de l'exposition? Est-ce que l'exposition est une forme nécessaire dans ma pratique artistique? En quoi la transmission remplace-t-elle l'exposition?

Ces nouvelles questions ainsi que ma nouvelle approche pédagogique régénèrent mon cheminement dans le but de (re)donner accès à l'espace d'exposition aux personnes, comme moi, qui vivent avec un handicap non visible (syndrome d'hypersensibilité, migraines chroniques, sensibilité chimique multiple, électrohypersensibilité).

3.5.12 Transmettre

Cette approche, en parallèle au modèle dominant normatif (Hedva & Zavitsanos, 2021), déhiérarchise la valeur accordée à l'exposition. Je réintègre cette notion sous forme de transmission dans ma pratique artistique ainsi que dans ce mémoire-crédation que je considère, en soi, comme un espace public d'exposition asynchrone où s'entremêle les différentes sphères du vivant. Mes histoires qui, je l'espère, sensibilisent le grand public à la réalité des personnes hypersensibles ainsi que leur inaccessibilité aux espaces conventionnels, se rendront, après coup, dans l'espace public sous forme de récits rejoignant les traditions orales et artisanales dans lesquelles l'art et la vie sont interreliés.

Le geste de transmission ouvre des lieux plus accessibles – des espaces sécuritaires d'écoute, de partage, de soin, d'encapacitation et de (re)vie – au cœur même de ma pratique artistique. Je compte créer et mettre à l'épreuve ces espaces lors d'un projet doctoral⁷¹ à venir où j'entends inviter les institutions artistiques à changer de fonction en marge de l'exposition.

3.5.13 Jouer aux cartes

Nous sommes tous assis autour de la table ronde à manger. Habituellement, je suis en face de François. Mia est à ma droite et à la gauche de François. Il se lève et avance vers le salon, vers la bibliothèque. Il tire sur un bac noir dans un des carrés du bas vers la droite. Il étend sa main et prend le paquet de cartes. Il pousse le bac à sa place puis revient s'asseoir à la table au même

⁷¹ Arts vivants et accessibilité (L'accessibilité à l'espace d'exposition : (re)donner accès aux personnes qui vivent avec un handicap non visible).

endroit. Il ouvre le paquet et en sort les cartes. Il en met trois de côté, les plaçant en angle sur le contenant maintenant vide. Il prend le paquet de cartes et le place dans sa main gauche. Avec sa main droite, il fait un mouvement de va-et-vient, remplaçant la moitié des cartes du derrière à l'avant. Il répète ce mouvement plusieurs fois pour bien mélanger les cartes. Après quelques minutes et une jasette, il prend la première carte sur le dessus du paquet et la place, face cachée, devant Mia. Il prend la prochaine carte sur le dessus du paquet et la place, face cachée, devant moi. Il prend la prochaine carte sur les dessus du paquet et la place, face cachée, devant lui. Il répète ces trois gestes huit fois. Je tiens le compte, mentalement, des cartes que François dépose devant moi. À huit, il arrête ses gestes répétitifs. Je vois trois paquets de huit cartes devant nous. Il place le paquet qui lui reste dans sa main gauche au centre de la table, faces cachées. Il prend la première carte sur le dessus du paquet et la retourne. Il la place juste à côté du reste du paquet de cartes. Je vois la figure sur la carte. Je prends les huit cartes qui sont dans le paquet devant moi. Je les étale dans ma main côte-à-côte et faces vers moi. Je m'assure que Mia et François ne voient pas les images sur mes cartes. Iels font la même chose. Lorsque nous sommes prêt-es, Mia débute la partie. Elle regarde la carte sur la table et son paquet dans ses mains. Elle prend une carte de son paquet et la place par-dessus la carte au milieu de la table. Je regarde la nouvelle carte et mon paquet de cartes dans mes mains. Je choisis une carte mentalement et intuitivement. Je prends cette carte et la place par-dessus la carte au milieu de la table. François regarde cette nouvelle carte et son paquet de cartes dans ses mains. Il prend une carte de son paquet et la place par-dessus les autres cartes au milieu de la table...⁷²

3.5.14 Courge delicata et patates

Dans la matinée, habituellement soit après le jus de céleri ou le smoothie, je ramasse, si ce n'est pas déjà fait, ce qui traîne autour de la planche à découper en bois. Je prends le chaudron sur le poêle et je vais dans la salle à manger pour le remplir d'eau de source. Je reviens dans la petite cuisine et je place le chaudron sur le rond en avant à gauche. Je dépose le panier à vapeur par-dessus le chaudron. Je me retourne et j'ouvre la porte en vitre du meuble blanc derrière moi. Je me penche un peu et prends un des sacs de patates sur l'avant dernière tablette du bas. Je préfère les Russett, mais parfois ce sont des blanches, des rouges ou des jaunes. Ça dépend de ce qui se trouvait à l'épicerie. Je prends les plus fraîches et mûres. Je dépose le sac de patates sur le comptoir. Je mets ma main dans le sac et sors quelques patates sur la planche à découper.

⁷² Février 2024

Je prends une patate et la coupe en deux sur le sens de la longueur. Si l'intérieur est beau et intact, je l'épluche avec le couteau. Je la coupe en morceaux d'environ un pouce et je lance les morceaux dans le panier à vapeur. Je répète ces gestes jusqu'à ce que le panier soit rempli aux deux tiers. Je m'étends le bras et tourne un des boutons d'allumage vers la gauche. Je mets le couvercle sur le panier. Je pèse à un endroit sur le panneau du poêle et sur les chiffres 1 et 5. Je pèse une deuxième fois sur le premier endroit et le minuteur du poêle s'active pour quinze minutes. Je me retourne et prends une des courges délicata sur l'étagère noire en métal à côté du meuble blanc. Je la dépose sur la planche à découper et enlève les collants. Je jette les collants dans la poubelle et j'ouvre un tiroir. J'en sors un grand couteau puis je referme le tiroir. J'ouvre un deuxième tiroir et j'en sors une cuillère en métal, la seule et plus petite en métal rangée parmi les cuillères en bois. Je ferme ce tiroir et je retourne près de la planche à découper. Je découpe la courge en deux sur sa longueur puis en deux sur sa largeur. Je dépose le couteau et prends la cuillère. Je gratte l'intérieur de la courge et enlève les graines et la pulpe *lousse*. Je dépose la cuillère et reprends le couteau. Je coupe la courge en plusieurs lanières, une quinzaine environ. À ce moment, je me déplace vers la gauche et tends le bras. Je tourne le bouton d'allumage encore vers la gauche pour baisser la chaleur du rond sous le chaudron. Je reviens à droite et je place le couteau et la cuillère dans le lavabo à ma droite. Je me penche et prends le contenant de compost. Je tiens le contenant à la hauteur du comptoir et je balaie les pelures et les graines dans le compost. Je me penche et dépose le contenant sur le plancher derrière moi. Je m'avance vers le lavabo et prend la lavette. Je frotte les ustensiles puis les rince sous l'eau. Je les dépose à droite du lavabo sur une serviette. Habituellement, il ne reste que deux ou trois minutes au minuteur. Je l'éteins et ouvre le couvercle. Je place les lanières de courge sur le dessus des patates et je referme le couvercle. Je remets le minuteur en marche pour quinze à dix-sept minutes. Lorsque le minuteur sonne, je marche vers la cuisine, vers le poêle. J'éteins le minuteur. J'éteins le rond en tournant le bouton d'allumage vers la droite. Lorsque je suis prête à manger, j'ouvre le couvercle. Je prends ma fourchette en bois et pique des morceaux de courge pour les déposer dans un bol. Je referme le couvercle. Je prends le bol et l'apporte vers la table. Je la dépose sur le napperon rose. Je m'assois. Je place mes mains autour du bol et je prononce quelques mots tout bas. Je prends ma fourchette et une lanière de courge. Je gratte la chair de la courge et la mange. Je répète ces gestes sur toutes les lanières. Lorsqu'il n'y a plus de chair à manger, je prends le bol et l'apporte dans la cuisine. Je verse les pelures de courge dans le contenant de compost. Je dépose mon bol sur la planche à découper. J'ouvre le couvercle du

panier à vapeur. Je verse environ la moitié des patates dans le bol. Je ferme le couvercle. Je retourne m'asseoir à la table avec le bol de patates. Je place mes mains autour du bol et je prononce les mêmes quelques mots tout bas. Je prends ma fourchette et je ramasse une patate. Je la mange⁷³.

3.5.15 Dormir

Le soir, je remplis mon verre d'eau à moitié. Je vais dans ma chambre à coucher. Je dépose mon verre, à son endroit désigné, sur un motif géométrique intégré dans une plaque de verre. Je m'assure d'avoir tous mes essentiels : journal de rêves, lypsyl, bande nasale, papier de toilette, oreiller de corps, t-shirt pour oreilles et tête. Je ferme le chauffage. Je place mes couvertures : drap, couette et deux couvertures supplémentaires. Je me déshabille et m'étends sous mes couvertures. Je m'assure de fermer le rideau autour de mon lit. Habituellement, je m'étends les bras vers le haut sous mon oreiller et j'expire. Je prononce quelques mots tout bas. Je suis reconnaissante. Puis, on jase. Avec François, avec Mia. Je ne suis presque jamais seule. J'aime ça. Mon corps se détend. Satisfait d'être étendu. Je somnole. Je parle. J'écoute. Je rêve. Je vois des images. Parfois, elles me réveillent. Je dors. Je vis autrement. D'autres aventures. Je vole. Je suis enchantée. J'observe. Je me bats. Je me sauve. Je sauve. Je crie. Je deviens lucide. Je navigue dans l'espace. Je l'altère. Je suis émerveillée. Je sens le chlore. Je respire dans l'eau. Les vagues forment des montagnes. L'océan me donne le vertige. François me sauve maintenant. Je vis l'extase. Je me réveille. Je somnole. Je rejoue le rêve, les rêves. Si je ne m'endors pas, je tends le bras. Je prends mon journal de rêves et ma plume. J'écris à la noirceur, ce dont je me souviens. J'écris. Je ferme les yeux. J'écris. Je me lève. Je dois faire pipi. Je bois de l'eau. Une gorgée, une deuxième, une troisième. Je répète ce geste plusieurs fois. Je reviens sous les couvertures. Je mets du lypsyl. Je ferme les yeux. Je rejoue les images, j'essaie de m'en rappeler d'autres. Je pense longtemps. Je pense puis je dors. J'ai oublié que je pensais. Une autre aventure. Un autre voyage. Un autre temps⁷⁴.

⁷³ Février 2024

⁷⁴ Mars 2024

PARTAGER MON CHAUDRON⁷⁵

Je continue de cheminer vers l'accessibilité à l'écoute de mon corps. Bien que je prévoie partager mes récits du projet *Entre recette et rituel - Shrine & Shrubs* (2022-) lors de rencontres informelles dans les nouveaux espaces que je compte créer et mettre à l'épreuve pendant mon parcours doctoral, je choisis également de les afficher autrement.

En mars 2024, j'approche l'équipe *Gatineau Valley Historical Society* qui publie annuellement le journal *Up the Gatineau!* Je veux reconnecter avec mes racines ancestrales et terrestres associées à cet organisme. Je veux retourner dans la vallée, vivre dans les montagnes et au bord du lac. J'aimerais publier mes récits, voire même une section de ce mémoire-crédation, dans ce journal local afin de partager avec mes communautés rurales au cœur de ma pratique artistique pédagogique et holistique. De plus, je suis consciente que la traduction partielle ou complète de mes textes sera probablement nécessaire pour leur intégration à cette communauté anglophone. Et bien qu'ils ne publient que des textes historiques, cela m'amène à d'autres options.

En avril 2024, avec des sentiments plus mitigés, j'approche l'équipe de la municipalité La Pêche qui publie trimestriellement le journal *Info La Pêche*. Mais encore, une chose à la fois, malgré mon désir de vouloir reconnecter avec ce lieu d'enfance, mon corps résiste à cet espace rural où vie privée et vie publique s'entremêlent. Après réflexion, je décide de retrouver une visibilité en partageant mes histoires sous un pseudonyme dans cette région où tous se/me connaissent et de les censurer en modifiant le nom de mes proches.

Par contre, en mai 2024, l'équipe de la municipalité m'explique qu'elle ne peut intégrer/diffuser mes récits dans l'*Info La Pêche* puisqu'ils ne sont pas vraiment historiques. Je suis déçue de ne pas pouvoir rejoindre cette communauté francophone dans la prochaine édition disponible aux alentours du solstice d'été mais, en même temps, je suis confiante que la transmission de mes textes se fera un jour.

Simultanément, je décide de partager le récit *Jus de céleri* en l'affichant sur le babillard⁷⁶ de la Boîte à Grains de Hull. Cette épicerie m'autorise à utiliser cet espace puisque mon histoire est

⁷⁵ Conclusion

⁷⁶ François a documenté cette diffusion. D'ailleurs, c'est également lui qui a géré l'affichage du récit.

reliée à la nutrition. « Oui d'accord », me dit la gérante, « les gens en santé boivent du jus de céleri! »

Quelques jours plus tard, avec du recul, je décide également de modifier l'affichage du récit *Jus de céleri* en réfléchissant à l'accessibilité de mes textes. Je choisis donc d'imprimer neuf copies de chaque texte puis je perce deux trous en forme d'étoile sur le haut de chaque feuille. Ensuite, j'attache les neuf feuilles ensemble à l'aide d'une corde blanche de coton et j'insère dans chaque paquet un petit signet fait à la main sur lequel on peut lire « Prenez une copie ». J'espère ainsi inciter les personnes à ramener une copie à la maison.

Enfin, le samedi 18 mai 2024, je pars avec François et Mia pour faire la tournée des babillards⁷⁷ de la région de La Pêche. En premier, nous arrêtons à mi-chemin, au rond-point de Wakefield. Nous installons *Jouer aux cartes* au Dollar En Folie, puis nous continuons jusqu'à la bibliothèque du Lac-des-Loups pour y afficher *Clairvoyance*. C'est ici que l'on dîne paisiblement au bord du lac Halverson (quoique nous restons dans l'auto vu l'abondance de mouches noires du printemps!). Ensuite, retour à Wakefield, nous installons *Chanter* dans le corridor de la boulangerie *Pipolinka Bakery*, *Jouer du piano* à la crèmerie Ma Boule, *Shadow Work* sur le balcon de la boutique La Fin De La Ligne, *Récolter des herbes* au Wakefield General Store, *Courge delicata et patates* au Café Earle et *Dormir* au Centre communautaire Wakefield La Pêche. De retour en ville, François modifie l'affichage de *Jus de céleri* à la Boîte à grains de Hull. Je me libère d'un poids, entre (in)visibilité et (in)accessibilité. Mon corps se remplit d'excitation à l'idée que mes histoires se transfèrent dans le quotidien des autres.

Cette expérience me motive à continuer mes démarches. Je réfléchis. Je pense aux organismes qui m'ont offert de l'aide. Je me demande quel espace je veux occuper/partager? Vers la fin du mois de mai 2024, j'approche les associations pour la santé environnementale du Québec et du Canada (ASEQ et ASEC) qui publient mensuellement une infolettre électronique pour leurs membres. J'espère rejoindre d'autres personnes, comme moi, qui vivent avec des hypersensibilités environnementales.

En même temps, pour finir, j'approche le Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALAS) de l'Outaouais. Cet organisme, qui favorise l'approche féministe, m'a été

⁷⁷ J'aime bien la simplicité d'afficher mes textes sur des babillards accessibles au grand public. François et Mia ont documenté ces diffusions pour fin d'évaluation seulement.

d'une aide précieuse à travers mon cheminement de guérison. Après y avoir été référé par ma psychologue, j'ai bénéficié de plusieurs accompagnements et accommodements de leur part ainsi que de suivis individuels et de groupe qui m'ont aidée à m'encapaciter. Je suis donc très reconnaissante de recevoir leur autorisation pour afficher mes récits sur leur babillard et leur site internet/Facebook puisque je souhaite ainsi continuer de m'impliquer auprès d'organismes décoloniaux, féministes et encapacitistes dans le but d'ouvrir des espaces sécuritaires et accessibles au vivant. Ce partage clôt mon parcours de maîtrise.

AFTERWORD

Et ce n'est jamais fini.

Pendant l'évaluation de ce mémoire-création, je reçois un appel du CALAS de l'Outaouais. Une intervenante m'invite à présenter un de mes récits lors du Rassemblement annuel en septembre pour la marche « La rue, la nuit, les femmes sans peur ». Surprise et émue, j'accepte de prendre la parole pour honorer cette opportunité qui se présente à moi et célébrer mes/nos accomplissements en tant que femme.

Et ce n'est pas de tout repos.

Vers la fin de l'été, j'ai la chance de recevoir de l'aide pour me préparer à l'événement. Je me demande : Est-ce que je suis capable? Est-ce que je suis prête? Je suis rassurée par le fait que le CALAS me donne l'autorisation de me retirer à tout moment.

Et la magie s'opère.

Le jeudi 19 septembre 2024, il y a environ une centaine de personnes rassemblées à l'entrée du pont Alexandra, au coin des rues Allumetti  res et Laurier, dans le secteur Hull de la ville de Gatineau. Bien que je me tienne à l'écart de la foule et que je ne pourrai pas marcher solidairement dans les rues à cause de ma sensibilité, je suis heureuse de participer à ce rassemblement sous le thème *Cultivons la culture du consentement!* pour lutter contre la violence sexuelle. L'ambiance est agréable, familiale et amicale. J'entends de la musique et des voix énergiques. Des enfants jouent. Des adultes échangent. J'observe la scène accompagnée de mes proches. Je revois des visages familiers. Je suis rassurée.

Puis la musique arrête et les présentations commencent. Des intervenantes du CALAS présente le lieu, leur mission et l'événement. Je suis touchée, encore une fois, par leur approche féministe décoloniale et encapacitiste. Je ressens une énergie chaleureuse qui m'enveloppe. Plusieurs autres personnes prennent la parole. Des larmes coulent le long de mon visage. Je les essuie car c'est maintenant à mon tour de présenter. Je m'avance et on m'accueille. On me tend un microphone. Submergée par les émotions, cette fois je prends la parole en lieu public. Ma tête fait mal, mes mains tremblent, ma voix rôle en lisant mon texte *Shadow Work*, mais je continue.

Je ressens que c'est un *Safe Space*. Je suis écoutée. Je suis entendue. Une énergie circule entre nous tous. Un lien indescriptible se forme. Nous partageons un vécu. Nous partageons un espace.

Quelques jours plus tard, je me rends à l'épicerie pour ramasser du céleri, des patates et des pommes. Cette fois, je remarque que quelques copies de mon récit *Jus de céleri* ont disparu du paquet que j'avais accroché sur le babillard. Curieuse, je me demande : Est-ce que j'ai incité une personne à boire du jus de céleri? Comment vit-elle le rituel? Est-ce qu'elle l'intègre dans sa vie quotidienne? À suivre.

LEXIQUE ⁷⁸

absolu-e : qui ne supporte ni la critique ni la contradiction (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

absolu-e normatif-ve : qui constitue une norme (loi, modèle, principe, règle) concrète ou abstraite de ce qui doit être et qu'on ne peut critiquer, contredire ou contourner à cause de son caractère absolu et intégral (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

accumulation primitive : processus historique sur lequel s'est fondé le développement des rapports capitalistes – (1) division sexuelle dans le travail assujettissant le travail des femmes et leur fonction reproductive au développement d'une force de travail – (2) la construction d'un nouvel ordre patriarcal, fondé sur l'exclusion des femmes du travail salarié et leur soumission aux hommes – (3) la mécanisation du corps prolétaire et sa transformation, dans le cas des femmes, en une machine de production de nouveaux travailleurs – la persécution des sorcières a été aussi importante pour le développement du capitalisme que la colonisation ou l'expropriation de la paysannerie européenne (Federici, 2017, p.21)

antinomie : opposition totale, contradiction, contraire (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

art : j'aborde l'art comme pratique afin de créer des changements avec l'aide de ma sensibilité – moyen d'obtenir un résultat par l'effet d'aptitudes naturelles (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

avenir : temps à venir, état, situation future (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

binaire : attentes sociales et culturelles qui suggèrent que les identités se déclinent nécessairement aux binômes homme/femme (au niveau du sexe biologique), masculin/féminin (au niveau du genre) et hétérosexuel/homosexuel (au niveau de l'orientation sexuelle) (Richard, 2016, p.109)

capacitisme : forme de discrimination, de préjugé ou de parti pris systémique à l'encontre des personnes handicapées (Loeppky, 2021)

capitalisme : régime économique et social dans lequel les principaux capitaux, source de revenus, sont propriété privée (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

cartomancie : je pratique la cartomancie pour lire l'avenir par l'interprétation des cartes oracles ou des cartes tarots

celtique : ma pratique emprunte aux traditions celtiques qui honorent le triskèle (la triple spirale), le chiffre 3 et ses multiplications (3X3) et les esprits de la terre issus de leur

⁷⁸ J'ai créé ce lexique en amalgamant différentes définitions (conventionnelles et spécialisées) afin d'assurer l'accessibilité des notions dans mon texte/projet/quotidien à tous et à toutes dans une éthique du soin et du partage. J'intègre des sources non spécialisées pour renforcer mon discours critique, assurer le rapprochement art-vie, démontrer mes limites au quotidien et m'encapaciter en utilisant ce qui m'est accessible à la maison (un dictionnaire français, un dictionnaire des synonymes et des contraires ainsi qu'un dictionnaire anglais-français).

environnement : les arbres, les rivières, les roches, les montagnes, les mers, les plaines, les poissons, les oiseaux, les loups, les chevreuils, les plantes, etc. (Lennon, 2020, p.127) – leur environnement a ainsi façonné leurs langues, leurs chansons et leurs histoires (Lennon, 2020, p.127) – les celtes reconnaissent leur connexion avec le vivant et coexistaient en *dúchas* avec la terre – ce mot irlandais signifie appartenir à la terre (Lennon, 2020, p.124-127)

cérémonie de purification : en pratique spirituelle, la purification est un rituel énergétique – nettoyer/se nettoyer – purifier/se purifier – *Smudging*/brûler des herbes telles que la sauge, le cèdre, le tabac – sel de mer en bains ou stratégiquement étalé (Osborne, 2013) – *Detox*/consommation d'aliments et de suppléments comme les bleuets sauvages, les patates, les algues, la coriandre, la spiruline, les jus de céleri, de concombre, de melon, le zinc, la mélisse (William, 2022, p.255-275)

chaman : titre donné à une personne à travers des années d'études, de pratique et de service en chamanisme – le chaman est au service du vivant puisqu'il reconnaît être simultanément une partie et l'entier du vivant – les anthropologues utilisent ce mot comme un terme générique désignant les peuples de médecine traditionnelle (traditional medicine people) – différentes cultures identifient leur chaman soit à travers les lignées, les prophéties, les signes de la nature, des visions et/ou des expériences de mort imminente tandis que d'autres y sont initiés après avoir vécu une sorte de crise ou une expérience prophétique (Osborne, 2013)

chamanisme : pratique très ancienne surtout des peuples autochtones prenant ses racines dans les médecines de la terre – les éléments, les directions et les royaumes de la terre – qui tend vers la guérison et l'harmonie du vivant et qui travaille en tandem avec les forces de la nature, les lois universelles, les esprits des autres dimensions/réalités, tel que nos ancêtres, les « anciens », les « nations des étoiles » (extraterrestres), les « anges », les élémentaux, les maîtres ascensionnés, les directions prana et autres fréquences interdimensionnelles – certaines personnes sont appelés par le chamanisme après des épisodes de démence, de crises, de maladie, d'expériences prophétiques et/ou traumatisantes (Osborne, 2013) – l'étymologie du mot chamanisme vient du tungus, une ancienne langue asiatique, qui veut dire *one who walks between the worlds*/celui-celle qui marche entre les mondes (McCoy, 2015, p.153)

chiromancie : je pratique la chiromancie pour révéler les caractéristiques innées d'une personne ainsi que les thèmes majeurs passés, présents et futurs par l'interprétation des lignes de la main

chronique : je suis hypersensible – je vis avec des migraines et des douleurs chroniques (qui durent) – je dois me protéger quotidiennement d'éléments potentiellement agressants qui déclenchent des symptômes persistants dans le temps et limitant l'accès à mon corps et à ma vie

chronologie : succession d'événements dans le temps – évolution dans l'ordre temporel (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

clairvoyance : je suis clairvoyante – je pratique la clairvoyance quotidiennement et mensuellement avec ma communauté afin de contribuer au vivant – lectures psychiques et auriques

colonialisme : doctrine, système légitimant l'occupation, la domination et l'exploitation de territoires par un pays colonisateur (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

colonie : établissement fondé dans un pays moins développé par une nation dominante; ce pays placé sous la dépendance du pays occupant, qui en tire profit (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

coloniser : faire de (un pays) une colonie; exploiter une colonie (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

conscience : faculté humaine de connaître sa propre réalité et de la juger – (1) connaissance de sa propre activité psychique – (2) connaissance immédiate, spontanée (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

créolisation : je parle majoritairement un français hybride qui emprunte à l'anglais – je parle également un anglais avec des « airs » francophones – je peux *switcher* à ma guise, du français à l'anglais et vice versa – je peux composer mes phrases en mélangeant intentionnellement des mots français et anglais afin de préciser mes communications – je crois que certains mots ne se traduisent pas – bien que j'ai grandi dans un environnement bilingue, je considère l'anglais comme ma langue maternelle probablement car ma mère parle majoritairement l'anglais – j'ai remarqué que ma voix anglophone a un *higher pitch* que ma voix francophone et que mes pensées sont majoritairement en anglais *it's Home* même si elles vivent constamment dans la (non)traduction

crip : je suis *crip* car je suis en situation de handicap – un corps *crip* résiste le modèle dominant normatif, déforme le-s destin-s, reforme le soin et réimagine/reconstruit l'espace (Hedva & Zavitsanos, 2021)

décolonisation : j'aborde la décolonisation comme un processus continu (Simpson, 2018, p.58-60) créant les conditions nécessaires pour redéfinir l'ordre du vivant au niveau planétaire – abolir l'organisation de l'oppression, de la dépossession, du racisme, de l'exploitation (Vergès, 2023, p.15-17)

désoccidentalisation : processus pour se défaire des habitudes du vivant – indépendamment des habitudes de l'Occident (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

destinées : j'aborde la temporalité future avec pluralité – plusieurs possibilités d'avenir sont possibles – les gestes que je pose dans mon quotidien influencent les destinées

dialectique : marche de la pensée qui reconnaît le caractère inséparable des propositions contradictoires (thèse, antithèse) que l'on peut unir dans une synthèse (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

dialogue : je suis en dialogue avec le vivant

dichotomie : division en deux éléments, opposition (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

divination : je pratique des techniques de divination telles que la clairvoyance, la clairsentience, la clairaudience, la clairvoyance, la psychométrie et la cartomancie pour révéler et générer des possibilités passées, présentes et futures afin d'y opérer des changements

échange : je considère l'échange sous une forme non binaire « Give/Give » « Take/Take » au lieu de l'opération commerciale « Give and Take » - dans tout échange entre le vivant, toutes les

parties donneront et recevront – je crois que c'est illusoire de penser qu'un échange se résume à une partie qui donne seulement puis à une autre partie qui reçoit seulement

empathique : je suis empathique car je peux ressentir les sentiments et les émotions des êtres vivants autour de moi

encapaciter : donner la capacité pour faire quelque chose – synonyme d'empuissantiser (Coste, 1998)

énergie subtile : je peux percevoir des structures d'énergie considérées subtiles à travers la clairvoyance – les canaux méridiens découverts en médecine chinoise traditionnelle sont un exemple d'énergie subtile (Dale, 2017, p.23-63)

éveil : processus à travers duquel ma conscience s'ouvre à d'autres possibilités, modifiant mes croyances et transformant ma réalité quotidienne – après un éveil, je vois et ressens de nouvelles choses pour, ce qui semble être, la première fois – en pratique chamanique, l'éveil précède une guérison (Osborne, 2013)

existence : fait d'exister – vie, vivant considérée dans la durée, son contenu (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

exister : vivre (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

extrasensoriel·le : je suis extrasensorielle car je peux voir, entendre, sentir, goûter, ressentir par d'autres moyens que les sens conventionnels

féminisme : doctrine qui préconise l'égalité entre l'homme et la femme, et l'extension du rôle de la femme dans la société (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

féodalisme : organisation politique, économique et social du Moyen-Âge, caractérisée par l'existence des fiefs – grand propriétaire de terres (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

genré : construction sociale de l'identité de genre qui se veut qu'une personne ne soit que de genre féminin ou masculin (Richard, 2016, p.109-110)

gestes sacrés : je considère tous les gestes, que je pose dans mon quotidien, dignes d'un profond respect

guérison : fait de guérir (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

guérir : j'aborde le mot guérir comme un synonyme des mots : rétablir, remettre, (re)faire exister, (re)trouver l'équilibre

hérésie : doctrine, opinion émise au sein de l'Église catholique et condamnée par elle – idée, théorie, pratique qui heurte les opinions communément admises (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

hérétique : qui soutient une opinion contraire aux idées reçues par un groupe (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

hétérosexisme : systèmes de croyances qui dénigrent les personnes en fonction de leur orientation sexuelle ainsi que ceux qui infériorisent les personnes sur la base de leur race ou de leur genre, le racisme ou le sexisme, à travers les gestes et les discours du quotidien, qu'ils soient positifs ou négatifs – croyance en la supériorité intrinsèque d'une forme d'amour et ainsi en son droit de dominer (Bastien Charlebois, 2011, p.124-125)

hétéronormes : attentes sociales et culturelles portant sur les corps, les identités et les sexualités des personnes qui suggèrent que les identités se déclinent nécessairement de façon binaire (homme/femme, masculin/féminin, hétérosexuel·le/homosexuel·le), complémentaire (deux rôles sociaux distincts en fonction de leur sexe) et déterministe (conception rigide des rapports entre sexe, genre et désir) – valorisation et légitimation de l'hétérosexualité, la conformité aux attentes traditionnellement accolées à un genre et les distinctions entre les (deux) sexes – mettre à l'écart, ignorer ou stigmatiser les identités ou les réalités s'inscrivant en marge de ces normes : homosexualité, lesbianisme, bisexualité, homoparentalité, transidentités, expressions de genre jugées atypiques, etc. (Richard, 2016, p.109-110)

hétéronormativité: idéologie de la destinée et de la supériorité hétérosexuelle – instance sur la concordance entre sexe, genre et orientation sexuelle – catégorisations binaires homme/femme, masculin/féminin, hétérosexuel·le/homosexuel·le – norme rendant invisibles et inintelligibles les réalités autres ou les disqualifiant (Bastien Charlebois, 2011, p.133)

hypersensibilité : qui est d'une sensibilité extrême (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016) – je suis hypersensible – je réagis extrêmement de façon adéquate aux modifications extrêmes du milieu – je préfère être hypersensible que insensible

hystérie : névrose caractérisée par une tendance aux manifestations émotives spectaculaires, qui peut se traduire par des symptômes organiques et des manifestations psychiques pathologiques (délire, angoisse, mythomanie) – excitation intense (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

interdépendance : j'aborde l'interdépendance de façon holistique empruntant aux pratiques chamanique, celtique et magique – je vis une expérience distincte en tant que Sarah Jane Mayer Chartrand et je fais partie de l'entier, du vivant – je ressens l'affect sur mon être du vivant autour de moi – j'apprends à combler mes désirs et mes besoins tout en aidant mes proches à combler leurs désirs et leurs besoins – nous nous entraïdons

intégration : je vois l'intégration comme une formule magique, décoloniale, féministe, queer, encapacitiste qui ouvre au soin, au partage et à la (re)vie – j'aborde l'intégration comme une méthode pour contrer l'abus de pouvoir, l'oppression, le traumatisme et pour suranner la séparation, la catégorisation, la hiérarchisation, la contradiction, le patriarcat, le capitalisme, la normativité et les normes – j'emprunte des gestes aux pratiques chamanique, celtique et magique qui sont des traditions culturelles orales dans laquelle l'art et la vie sont interreliés

lithothérapie : j'ai été initié au chamanisme et à la lithothérapie en même temps – je sais comment appliquer les bienfaits des cristaux dans la vie et lors de voyages chamaniques/*journeying*

magie : ma pratique emprunte à la magie – l'art de créer des changements selon sa volonté (Moura, 2022, p.13)

magie verte : ma pratique emprunte à l'ancienne religion/pratique de la sorcellerie, ancrée dans les pouvoirs de la Nature et de la Terre – utilisation des herbes – approche la magie et le divin par la Nature et ses éléments – la sorcière verte est une sorcière de la Nature, une sorcière héréditaire, une sorcière de cuisine, une sorcière de chaumière, une sorcière de haies et, généralement, une sorcière solitaire (Moura, 2002, p.16)

Maleus Malificerum : manuscrit écrit en latin vers la fin des années 1480 décrivant la procédure à suivre (utilisation de la torture sadique) pour faire avouer les dits coupables de leur dit crime en lien avec la pratique de la sorcellerie (Boyd, 2010, p.16) – le titre de la couverture désigne « *The Hammer of Witches, which destroyeth Witches and their heresy like a most powerful spear* » : le martelage des sorcièr·es, qui détruit les sorcièr·es et leur hérésie comme la plus puissante lance (Boyd, 2010, p.18) – en 1517, Martin Luther soumet 95 thèses « *Disputation on the Power and Efficacy of Indulgences* » démontrant la corruption et l'avarice autour du pouvoir de l'Église – suite à ceci, il devra se repentir pour obtenir pardon de ses péchés à travers la souffrance corporelle (Boyd, 2010, p.16)

mondes parallèles : je crois que des mondes parallèles sont des univers ou des réalités qui existent séparément et qui ne se rencontrent jamais (Swan, 2017) – présentement, il y a énormément de gens qui se côtoient quotidiennement et qui vivent dans des univers parallèles (Swan, 2017) – les personnes victimes d'abus de pouvoir incluant le *gaslighting* sont celles qui vivent les expériences les plus intenses de mondes parallèles puisqu'à la longue, leur perception de la réalité se fracture en deux (Swan, 2017) – elles vivent avec un décalage interne – ces victimes sont conditionnées par les agresseurs qui leur répètent que leur réalité n'existe pas et/ou que les abus non jamais eu lieu et/ou qu'elles les ont provoqués : c'est du *gaslighting* (Swan, 2017) – en se fracturant, la réalité devient irréaliste tandis qu'une seconde réalité en parallèle se crée où elles souffriront seules (Swan 2017) – les victimes voient tous les autres cheminer et vivre des bonheurs alors que personne ne peut les voir ni le rejoindre dans leur réalité parallèle souffrante seule (Swan, 2017) – ces expériences d'être seules dans une réalité parallèle sont la forme de souffrance la plus élevée qui peut mener au suicide/féminicide (Swan, 2017)

non-binaire : identités ou réalités en marge des attentes sociales et culturelles relatives aux binômes (Richard, 2016, p. 110)

normaliser : soumettre à des normes – faire devenir ou redevenir normal (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

normatif·ve : qui constitue une norme – établit des règles (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

normativité : culture qui contribue à établir les comportements socialement valorisables en dictant les possibles – plusieurs systèmes découlent de cette culture : cisnormatif, cissexiste, cisgenre normatif, hétérosexisme, hétéronormatif (Richard, 2016, p. 119)

norme : type concret formule abstraite de ce qui doit être – loi, modèle, principe, règle – état habituel, conforme à la majorité des cas – critères définissant un produit, un procédé (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

paganisme : ma pratique emprunte aux traditions et religions païennes *earth-based-religions* polythéiste (plusieurs dieux-déeses) et panthéiste (le divin est dans tout) – l'étymologie vient du mot latin « *paganus* » et signifie habitant·e de la campagne, qui pratique, étranger – terme généralement utilisé pour identifier toutes croyances « non-Abrahamic » (Boyd, 2010, p.36-37)

pangendre : plusieurs identités de genre, fixes et/ou fluides (Services public et approvisionnement Canada, 2023)

pansexuel·le : la pansexualité est une orientation sexuelle en marge du binôme hétérosexuel/homosexuel (Richard, 2016, p.110)

parapsychique : se dit des phénomènes psychiques inexplicables (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

patriarcat : forme de famille, organisation sociale fondée sur la parenté par les mâles et sur la puissance paternelle (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

performance : mode d'expression artistique contemporain qui consiste à produire des gestes, des actes, un événement dont le déroulement temporel constitue l'œuvre (Dictionnaire de français Larousse)

polluants éternels : ou xénobiotiques – substances étrangères aux systèmes biologiques animaliers qui ne se décomposent pas dans la nature, d'où vient le nom de polluants éternels – médicaments, pesticides, cosmétiques, assaisonnements, arômes, fragrances, parfums, ajouts nutritionnels, produits chimiques industriels, pollution environnementale – des études relient l'exposition aux xénobiotiques à des problèmes hormonaux, neurologiques, immunitaires et cancérogènes (Fritz, 2024, p.11) – les fragrances artificielles sont souvent dérivées du pétrole – un seul parfum synthétique peut contenir jusqu'à 800 ingrédients (Cox, Parent et Peris, 2012, p.2) – 95% des ingrédients dans les fragrances sont des composés organiques volatils qui s'évaporent et se dispersent dans l'air (Cox, Parent et Peris, 2012, p.2) – plusieurs de ces COV réagissent au contact de l'oxygène dans l'air créant un second type de pollution environnementale (Payne, 2014, p.56) – ces fragrances peuvent provoquer des migraines, des attaques d'asthme, des allergies, des éruptions cutanées, des difficultés respiratoires et des problèmes cardiovasculaires (Payne, 2024, p.56) – les industries ne sont pas dans l'obligation d'énumérer la longue liste d'ingrédients et peuvent seulement inscrire « fragrance » sur les étiquettes de leurs produits (Payne, 2024, p.56) – les arômes (framboises, fraises, lime, etc.) que l'on retrouve dans notre alimentation sont fabriqués à partir de ces molécules pétrochimiques synthétiques (Cox, Parent et Peris, 2012, p.2)

polyamoureux·se : l'étymologie du mot polyamour se compose du préfixe grec *polus* qui signifie nombreux ou abondant (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016) – ma pratique du polyamour se définit en ma capacité d'aimer plus d'une personne à la fois – je différencie l'amour de la sexualité surtout depuis que j'ai vécu de la violence sexuelle – je crois que tous les êtres vivent le polyamour à leur façon selon leurs croyances, besoins et désirs

prolétariat : classe sociale des prolétaires – citoyens de la dernière classe – ouvrier, paysan, employé qui ne vit que de son salaire – travailleur manuel de la grande industrie (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

psychique : qui concerne l'esprit, la pensée – mental (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

psychosomatique : qui concerne les maladies physiques liées à des causes psychiques (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

purification : ma pratique inclut les purifications, en personne ou à distance, sur le vivant – humain-es, animaux, végétaux, terres, etc.

queer : je porte cette « étiquette »/ terme général puisque je m'identifie au groupe LGBTQ+

réoccidentalisation : processus de redéfinition des habitudes du vivant – redéfinir les habitudes de l'Occident (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

(re)vie : j'aborde la (re)vie comme une renaissance suite à une guérison – les épreuves que j'ai traversées m'ont transformée

(se)reposséder : lorsque je me repossède, je reprends mon pouvoir – *I empower myself* – synonyme d'encapaciter (Valade, 2018, p.117-119)

secte : coterie – réunion de personnes soutenant ensemble leurs intérêts (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

sensibilité : propriété d'un être vivant, d'un organe de réagir d'une façon adéquate aux modifications du milieu – un caractère sensible – capable de sensation et de perception – qui peut être perçu par les sens (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

soin (care) : ma pratique est dans l'éthique du soin – je veille – je prends soin (de moi, de mes proches, du vivant) – je suis attentionnée – je suis respectueuse – je tends vers l'équilibre avec le vivant – je transmets mes connaissances acquises – je partage – au meilleur de mes capacités

sorcellerie : ma pratique emprunte à la sorcellerie – encore aujourd'hui, il y a un débat autour de la sorcellerie qui la sépare entre une religion (système de croyances spirituelles) et une pratique (des gestes posés tels que la prière, la méditation, les charmes et les sortilèges) (Boyd, 2010, p.38) – la différence semble être dans les intentions : la sorcellerie n'oblige pas le pratiquant à inclure le divin, elle ne canalise que l'utilisation des sortilèges et des herbes pour obtenir un certain résultat : guérison, amour, protection, etc. (Boyd, 2010, p.39) – c'est donc possible en tant que sorcièr-es d'adhérer à n'importe quelle religion (Boyd, 2010, p.39) – malgré ce débat, l'étymologie du mot anglais *witch* désigne *one who incorporate magick and religion* ce qui démontre que la sorcellerie ou la pratique magique est une très ancienne religion/pratique qui existait bien avant les nouvelles pratiques spirituelles et religieuses néopaganistes telle que la Wicca (Boyd, 2010, p.41)

surraner : dépassement de quelque chose – en parlant d'une chose qui a cessé d'être en usage qui ne se fait, ne se porte ou ne se dit plus et se réfère à une époque révolue (France, 1909)

survie : je crois que la survie est un mode de vie découlant de l'oppression qui moule le vivant à son système et à ses normes – dans ce système, le vivant ne vit pas sa vie : il survit – il survit aux abus chroniques systémiques

synchrone : qui se produit dans le même temps (simultané) (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

synchronicités : j'aborde les synchronicités comme des coïncidences synchronisées et chronologiques

synchroniser : faire s'accomplir simultanément (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

synchronisme : caractère de ce qui est synchrone ou synchronisé, coïncidences de dates, identité d'époques (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

utopique : idéal, vue politique ou sociale qui ne tient pas compte de la réalité (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

vicié : corrompre, impur, pollué (Dictionnaires LE ROBERT-SEJER, 2016)

xénobiotiques : ou polluants éternels – substances étrangères aux systèmes biologiques animaliers qui ne se décomposent pas dans la nature – d'où vient le nom de polluants éternels – médicaments, pesticides, cosmétiques, assaisonnements, arômes, fragrances, parfums, ajouts nutritionnels, produits chimiques industriels, pollution environnementale – des études relient l'exposition aux xénobiotiques à des problèmes hormonaux, neurologiques, immunitaires et cancérigènes (Fritz, 2024, p.11) – les fragrances artificielles sont souvent dérivées du pétrole – un seul parfum synthétique peut contenir jusqu'à 800 ingrédients (Cox, Parent et Peris, 2012, p.2) – 95% des ingrédients dans les fragrances sont des composés organiques volatils qui s'évaporent et se dispersent dans l'air (Cox, Parent et Peris, 2012, p.2) – plusieurs de ces COV réagissent au contact de l'oxygène dans l'air créant un second type de pollution environnementale (Payne, 2014, p.56) – ces fragrances peuvent provoquer des migraines, des attaques d'asthme, des allergies, des éruptions cutanées, des difficultés respiratoires et des problèmes cardiovasculaires (Payne, 2024, p.56) – les industries ne sont pas dans l'obligation d'énumérer la longue liste d'ingrédients et peuvent seulement inscrire « fragrance » sur les étiquettes de leurs produits (Payne, 2024, p.56) – les arômes (framboises, fraises, lime, etc.) que l'on retrouve dans notre alimentation sont fabriqués à partir de ces molécules pétrochimiques synthétiques (Cox, Parent et Peris, 2012, p.2)

RÉFÉRENCES

Aide juridique (secteur Hull-Civil/Famille/Jeunesse)	819 772 3011
Aquêta Outaouais (pour les enfants)	819 777 3126
Association pour la santé environnementale du Québec (ASEQ)	514 332 4320
Association des familles monoparentales et recomposées de l'Outaouais	819 771 3269
Autochtones écoute espoir	1 855 242 3310
Bureau des plaintes de l'aide financière aux études (AFE)	1 844 714 2281
Centre d'aide aux plaintes (CAAP de l'Outaouais)	819 770 3637
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)	1 866 532 2822
	819 778 3555
Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS)	1 877 717 5252
	819 771 1773
Centre de justice de proximité	819 600 4600
Clinique JuriPop	1 855 587 4767
Clinique des travailleur-es	418 687 4838
Direction de l'indemnisation aux victimes d'actes criminels (IVAC)	1 800 561 4822
Droit Accès de l'Outaouais	819 777 4746
Guichet d'accès en santé mentale	819 966 6550
	ext.332167
Info-Santé	811 option 1
Info-Social	811 option 2
La fille au chapeau (vêtements de protection contre l'électromagnétisme)	450 962 0461
La Relance (en emploi)	819 770 6444
Ligne Parents	1 800 361 5085
Maison Unies Vers Femmes (Outaouais) www.maisons-femmes.qc.ca	819 568 4710
Ordre des psychologues du Québec	1 800 561 1223
Palais de justice de Gatineau	819 776 8100
Prévention suicide	1 866 277 3553
Protecteur du citoyen	1 800 463 5070
Rebâtir (4 heures d'avis juridiques gratuites)	1 833 732 2847
Regroupement des électrosensibles du Québec (RESQ)	819 686 2852
Service aux étudiant-es en situation de handicap de l'UQO (SESH)	819 595 3900
Service de police de Gatineau	819 246 0222
SOS Violence conjugale (24h sur 24, 7 jours sur 7)	1 800 363 9010
Urgence	911
Victimes d'agression sexuelle	1 888 933 9007

BIBLIOGRAPHIE

- Abiad-Boyadjian, M. (2020). Le soin des devenirs: Sisters in Motion feat. d'bi.younganitafrika, *Esse*, (106), 48-50.
- Audette, M., Beaudry, L., Choisy, S., Côté, M., Hébert, J., Legault, M., Loranger R., & Thavette, G. (2022, août). *Saison creuse OFF Season* [une exposition sur papier]. Labo, Toronto. Commissaire Stefan St-Laurent.
- Babin, S. (2022). Où se loge la douleur? *Esse*, (106), 6.
- Barrès. (1919). Intégrer, *Centre National de ressources textuelles et lexiques*.
<https://www.cnrtl.fr>
- Bastien Charlebois, J. (2011). Au-delà de la phobie de l'homo : quand le concept d'homophobie porte ombrage à la lutte contre l'hétérosexisme et l'hétéronormativité. *Reflets : revue d'intervention sociale et communautaire*. (17 no 1), 112-149. 10.7202/1005235ar
- Bélair-Clément, S. (2021, 12 février). *Atelier B. Atelier 2*, Université du Québec en Outaouais, Gatineau, Québec, Canada.
- Bennett, T. (1996). The Exhibitionary Complex. *Thinking About Exhibitions* (p.58-80). Routledge.
- Bonin, V. (2021). *Vers un nouveau confinement culturel?* [communication non-publié faite dans une conférence]. Université du Québec en Outaouais, Gatineau, Québec.
- Boyadjian, M. (2020). Décolonisation des savoirs et puissance du devenir commun. Entretien avec Seloua Luste Boulbina, *Esse*, (98), 8-15.
- Boyd, J-P. (2017). Le polyamour au Canada : étude d'une structure familiale émergente. *Transition* (texte d'invité). L'Institut Vanier de la famille.
- Boyd, K. (2010). *Witches & Witchcraft in the 21st Century*. Schiffer Publishing Ltd.
- Buchmann, S., Lafer, I. & Rhum, C. (2016). *Putting Rehearsals to the test: Practices of Rehearsal in Fine Arts, Film, Theater, and Politics* (Ser. Publication Series of Academy of Fine Arts, Vienna, 19) Stenberg Press.
- Carson, R. (1962). *Silent Spring*. Fawcett Publications Inc.
<https://library.uniteddiversity.coop>
- Carrier, M.-C. (2023). Listening at Depth, *Esse*, (109), 46-50.
- CAVAC. (2022). *Conversation entre une intervenante du CAVAC et Sarah Jane Mayer Chartrand* [conversation téléphonique], Gatineau, Québec, Canada.
- Chung, E. (2023, March 30). Compostable takeout bowls contain 'forever chemicals,' study finds. *CBC*.
<https://www.cbc.ca/news/science/pfas-compostable-food-packaging-1.6794550>
- Clayton, J. (date non disponible) *Phoneme Riot: A conversation with Nour Mobarak* [entrevue]. Dans Bidoun Compagnie de production.

<https://www.bidoun.org/articles/nour-mobarak>

Commission de toponymie Québec. (2012). *Lac des Loups*. Gouvernement du Québec.
https://toponymie.gouv.qc.ca/ct/ToposWeb/Fiche.aspx?no_seq=37183

Commission régionale sur les ressources naturelles et le territoire public de l'Outaouais. (2013, août). *La légende du lac des Fées*. Histoire forestière de l'Outaouais.
<http://www.histoireforestiereoutaouais.ca/a3/>

COTGR. (1660). Intégrer, *Centre National de ressources textuelles et lexiques*.
<https://www.cnrtl.fr>

Cox, R., Parent, L. et Peris, R. (2012). *Quand l'environnement rend malade. Formation sur les hypersensibilités environnementales* [document d'information]. Association pour la santé environnementale du Québec, Service aux collectivités de l'Université du Québec à Montréal, TÉLUQ.

Dale, C. (2017). *The Subtle Body Coloring Book*. Sounds True, Inc.

Delvaux, M. (2022). Douleurs rebelles, *Esse*, (106), 8-12.

Desideri, V. & Harney, S. (2013). Fate work: A conversation* *Ephemera*, 13(1), 159-176.

Dictionnaire de français Larousse. (s.d.) Performance. *Dictionnaire en ligne*. Consulté le 7 avril 2024.
<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/performance/59512>

Dictionnaires Le Robert. (2017). Intégration, *Le Grand Robert de la langue française*.
<http://grandrobert.lerobert.com/robert.asp>

Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Absolu·e, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.

Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Antinomie, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.

Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Argotique, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.

Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Art, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.

Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Avenir, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.

Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Capitalisme, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.

Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Chronologie, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.

Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Colonialisme, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.

Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Colonie, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.

Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Coloniser, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.

Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Conscience, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.

Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Coterie, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.

Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Diachronie, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.

Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Dialectique, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.

Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Dichotomie, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.

Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Existence, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.

Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Exister, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.

Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Féminisme, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.

Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Féodalisme, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.

Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Guérison, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.

Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Hérésie, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.

Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Hérétique, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.

Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Hystérie, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.

Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Infirme, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.

Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Jargonner, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.

Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Normaliser, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.

Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Normalité, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.

Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Normatif·ve, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.

Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Norme, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.

Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Patriarcat, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.

- Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Poly, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.
- Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Prolétariat, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.
- Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Psychique, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.
- Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Secte, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.
- Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Sensibilité, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.
- Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Sensible, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.
- Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Synchrone, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.
- Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Synchroniser, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.
- Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Synchronisme, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.
- Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Utopie, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.
- Dictionnaires LE ROBERT-SEJER. (2016) Vicier, *Le Robert POCHE plus*. Dictionnaires Le Robert.
- Duras, M. (1958). *Moderanto cantabile* (Ser. Double, 2). Édition de Minuit.
- Dorlin, E. (2017). Se défendre. *Une philosophie de la violence*. Éditions La Découverte.
- Ehrenreich, B. & English, D. (1973). *Complaints and Disorders: The Sexual Politics of Sickness*. The Feminist Press.
- Ehrenreich, B. & English, D. (1983). *Sorcières, sages-femmes & infirmières : une histoire des femmes et de la médecine*. Éditions du Remue-Ménage.
- Encapaciter. (1998). Dans *Wikipédia*.
<https://fr.m.wiktionary.org>
- Environmental Protection Agency. (2024, 12 mars). *DDT – A Brief History and Status*. United States government.
<https://www.epa.gov/ingredients-used-pesticide-products/ddt-brief-history-and-status>
- Federici, S. (2017). *Caliban et la sorcière : femmes, corps et accumulation primitive* (2e édition. traduit par J. Guazzini). Genève.
- Ferreol, G. (2020). Intégration, sociologie, *Encyclopaedia Universalis*.
<http://universalis-educom/encyclopedia/integration-sociologie/>
- Ferrière, A. (2020, 12 octobre). « PSAPPHA », Iannis XENAKIS- « Contemporary » CD recording, Adéaïde Ferrière (22). [vidéo].

YouTube. <https://m.youtube.com/watch?v=JKQHvYA1p9k>

Fontaine (Duchamp). (2000). Dans *Wikipédia*
[https://fr.wikipedia.org/wiki/Fontaine_\(Duchamp\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Fontaine_(Duchamp))

France, A. (1909). Surraner, *Centre National de ressources textuelles et lexiques*
<https://www.cnrtl.fr>

Fraser, M. (2015). L'exposition²: Qu'est-ce qui fait exposition dans l'exposition? Exhibition²:
What makes an Exhibition within an Exhibition?. *Esse arts + opinion*, (84), p.4-13.

Fritz, H. (2024). Supporting your body's detox processes. *Alive*, (497), 10-14.

Gabrielle, T., (2019). *The numerology Handbook*. Quarte Publishing USA Inc.

Gallant, D.J. (2008). Mikma'k, *L'encyclopédie CANADIENNE*
<https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/mikmaq>

Gervais, M., Weber, S. et Caron, C. (2018). *Guide pour faire la recherche féministe participative*.
 Institut Genre, sexualité et féminisme (IGSF), Université McGill.

Gonthier, F. (2021). Habitus. Dans *Universalis Encyclopaedia*.
<https://www.universalis.fr/encyclopedia/habitus/2-1-habitus-selon-pierre-bourdieu>

Guattari, F. (1989). *Les Trois écologies*. Éditions Galilée.

Haraway, D. J. (1988). Situated Knowledges: The Science Question in Feminism and the Privilege
 of Partial Perspective, *Feminist Studies*, 14(3), 575-599.

Haraway, D. J., Allard, L., Gardey, D., & Magnan, N. (2007). *Manifeste cyborg et autres essais :
 sciences, fictions, féminismes* (Ser. Essais). Exils.

Hart, S.M., Pascucci, S., Sood, S. & Barrett, E.M. (2020). Value, vulnerability and voice: An
 integrative review on research assent. *British Journal of Learning Disabilities*, 48(1), 154-161.
<https://doi.org/10.1111/bld.12309>

Hedva, J., & Albuquerque, I. (2020). *Minerva : the miscarriage of the brain*. Sming Sming Books.

Hedva, J. (2016, 19 janvier). Sick Woman Theory. *Mask Magazine*, (The Not Again Issue).
<http://maskmagazine.com/not-again/struggle/sick-woman-theory>

Hedva, J. & Zavitsanos, C. (2021, 13 mai). *Deviant fates: End in Care Times/Care in End Times*
 [vidéo] YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=DUqbuHO9f18>

Hele, K.S. (2020). Anishinabé, *L'encyclopédie CANADIENNE*.
<https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/anishinaabe>

Huberland, M et Pilon, M. (2020). Veiller : mon texte est une table de chevet est un texte pour
 toi, *Esse*, (106), 54-58.

Johnson, M. (2020). Julia Rose Sutherland, *Esse*, (106), 78-81.

Jones, M.E. (1994). *Apprendre l'astrologie* (traduit par J.-F. Berry et J. Cézanne). Éditions du Félin.

Kidney, C.A. & MacDonald, K.F. (2014). A toolkit for accessible and respectful engagement in research. *Disabilities & Society*, 29 (7), 1013-1030.
<https://doi.org/10.1080/09687599.2014.902357>

La Fabrique Culturelle. (2019, 15 novembre). *L'atelier temporaire l'Entre-Deux/Lauréat, Prix Relève de l'année, Culturiades 2019* [vidéo]. Télé-Québec.
<https://www.lafabriqueculturelle.tv/capsules/12273/l-atelier-temporaire-l-entre-deux-laureat-prix-releve-de-l-annee-culturiades-2019>

Ladberg, G. (2010). Forced to disconnect, Electrohypersensitivity fugitive in Sweden (4th edition).
https://avaate.org/IMG/pdf/Forced_to_Disconnect_-_Electrohypersensitive_fugitives_3_.pdf

Lafortune, L. (2018). *La violence conjugale... c'est quoi au juste?*. Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale.

Lamoureux, J. (2018). *Seeing in tongue = Le bout de la langue*. Morris and Helen Belkin Art Galery.

Lapierre, R. (2011). *Renversements* (Essai). Herbes rouges.

Layet, M., Rivasi, M. et Gouhier, C. (2021). *Survivre au Téléphone Mobile et aux Réseaux Sans Fil*. Courrier.

Lazard, C. (2019). *Accessibility in the Arts: A Promise and a Practice* (première édition). The Standard Group.

Lennon, A.-E. (2020). *Unsettling Inner Landscapes: Critical Spirituality and The Poverty of Whiteness. Storying the journey to decolonising a settler sense of identity and belonging* [Thèse de doctorat, Trent University]. ProQuest 28152995.
<https://www.proquest.com/pqdtglobal/docview/2462108658/C4C85ACB8FF94F34PQ/1?accountid=14724>

Les paroisses de Ste-Sophie et de St-François d'Assise d'Aldfield Lac-des-Loups. (1995). *Un jumelage de cent ans/100 years together 1885-1995*. Pontiac. Printshop Ltd.

Loeppky, J. (2021). Capacitisme, *L'encyclopédie CANADIENNE*.
<https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/capacitisme>

Luke, C. (2022). The Airplane Box that became a Wolf Lake Cottage. *Up the Gatineau!*, (48), 51-52.

Malabou, C. (2009). *Ontologie de l'accident : Essai sur la plasticité destructrice*. (Variation X). Éditions Léo Scheer.

Martin, L. & McMaster, G. (1992). Introduction. *Indigena : Perspectives Autochtones Contemporaines* (p. 11-23). Musée canadien des civilisations, Gatineau (Hull).

- McCoy, E. (2015). *Celtic Women's Spirituality, Accessing the Cauldron of Life*, Llewellyn Publications.
- Merriam-Webster.com Thesaurus. (s.d.) Chanson. *Thesaurus en ligne*. Consulté le 1^{er} octobre 2020.
<http://www.merriam-webster.com/thesaurus/chanson>
- Merriam-Webster.com Thesaurus. (s.d.) Chanter. *Thesaurus en ligne*. Consulté le 1^{er} octobre 2020.
<http://www.merriam-webster.com/thesaurus/chanter>
- Merriam-Webster.com Thesaurus. (s.d.) Incantation. *Thesaurus en ligne*. Consulté le 1^{er} octobre 2020.
<http://www.merriam-webster.com/thesaurus/incantation>
- Mignolo, W. (2013). Géopolitique de la sensibilité et du savoir. (Dé)colonialiste, pensée frontalière et désobéissance épistémologique. *La Découverte*, Mouvements; traduit par V. Lee, Révisé par S. Luste Boulbina (73), 181-190.
- Monk, M. (2018, 30 avril). *Unison*. YouTube. <http://youtube.com/watch?v=nLxF5wsP-U>
- Morelli, D. (2022). Christina Battle, *Esse*, (105), 82-85.
- Morris, D. (2017). Anti-shows. *e-flux journal*, (81).
<https://www.e-flux.com/journal/81/125364/antishows/>
- Morisson, D. (2021). *The craft, A Witch's Book of Shadows*. Llewellyn Publications.
- Moura, A. (2019). *Grimoire for the Green Witch: A complete Book of Shadows*. Llewellyn Publications.
- Moura, A. (2018). *Magie verte: Connexion sacrée à la nature* (traduit par Sylvie Chardin). Édition Danaé.
- Nathan, T. & Stengers, I. (2012). *Médecins et sorciers* (Les empêcheurs de penser en rond). La Découverte.
- National Institute of environmental Health Sciences. (2019, March). Perfluoroalkyl and Polyfluoroalkyl Substances (PFAS). *National Institute of Health*.
- Nemiroff, D. (1992). Modernisme, Nationalisme, et au-delà : Regards critique sur l'historique des expositions d'œuvres des Premières Nations. *Terre, Esprit, Pouvoir : Les Premières Nations Au Musée des Beaux-Arts du Canada* (p. 15-41). Musée des beaux-arts du Canada, Ottawa.
- Neumark, D. (2014). Reprendre le fil de la trame narrative, faire entendre et mobiliser les récits personnels dans la sphère publique. *Recherches féministes*, 27(2), 115-133.
- Oliveros, P. (2005). *Deep listening: A Composer's Sound Practice*. University of Nebraska Press.
- Olszanowski, M. (2023). Recipes for a Liveable Future, *Esse*, (109), 20-24.

- Osborne, K., (2013). *Crystal Shamanism Manual* [ateliers+échanges] Maison privée, Carp Ontario, Canada.
- Parole d'artistes. (2019, 5 septembre). *Paroles d'artistes à l'Entre-Deux*, Culture Outaouais. <https://cultureoutaouais.org/evenement/paroles-dartistes-a-lentre-deux/index.php>
- Payne, L. (2024). Scent-sational aromas. *Alive* (497), 55-58.
- Pomian, K. (1987). Entre le visible et l'invisible : la collection. *Collectionneurs, amateurs et curieux : Pais, Venises : XVIe-XVIIIe siècles*, (15-59). Gallimard.
- Reed Gibson, P. (2017). Introduction to the Special Issue on Environmental Sensitivities: Living on the Margins with Access Denied, *Ecopsychology*, 9(2), 53-59.
- Richard, G. (2016). « Il y a au moins trois gais dans la classe. : apports d'une analyse des pratiques enseignantes pour comprendre l'hétéronormativité à l'école. *Nouvelles pratiques sociales*. (28 no 1), 107-124. Érudit. 10.7202/1039176ar
- Robertson, C. & Institut de l'art canadien. (2016). *Norval Morrisseau : Sa vie et son œuvre*. <https://www.aci-iac.ca/fran%C3%A7ais/livre-dart/norval-morrisseau/biographie>
- Robinson, D. (2020). *Hungry listening: resonant theory for indigenous sound studies*. University of Minnesota Press.
- Roshem, S. (2014). *Takes care of you: Une performance participative*. p-e-r-f-o-r-m-a-n-c-e1, no 1 (2014). <http://www.p-e-r-f-o-r-m-a-n-c-e.org/?p=108&Lang=fr>
- Sarah Jane Mayer Chartrand [@sarahjane.mayerchartrand]. (2021, 19 mars). Émergence 2021. [Publications]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CMmrfwAeX3/?igshid=b0338zndeaah2>
- Sauzet, M. (2018). Sanitation Mierle Laderman Ukeles : l'art de la maintenance. *strabic.fr*. <http://strabic.fr/Mierle-Laderman-Ukeles-Sanitation>
- Sélection du Reader's Digest. (2014), *Symboles & Signes, origines et interprétations* (3e édition traduit par V. Feugeas, S. Rolland et C. Vair). Les Publication Modus Vivendi Inc.
- Série nac-cna.ca du Centre National des Arts (2021, 29 septembre), *Réponses et responsabilités artistiques concernant les pensionnats indiens* [vidéo] YouTube. <https://nac-cna.ca/fr/event/29648>
- Services public et approvisionnement Canada. (2023, 21 décembre). *Banque de données terminologiques et linguistiques*. Gouvernement du Canada. <http://www.btb.termiumplus.gc.ca>
- Shadpey, R. (2022). Pain Scale : Carolyn Lazard and the Immeasurability of Black Pain, *Esse*, (106), 32-36.
- Simpson, L. (2018). *Danser sur le dos de notre tortue : niimtoowaad mikinaag gijiying bakonaan : nouvelle émergence des nishnaabeg* (Ser Proses de combat). Varia/Groupe Nota Bene.

- Sioui Durand, G. (2016). L'Onderha. *Inter*, (122), 4-19.
- Stengers, I. (2019). *Résister au désastre*. (Dialogue). Wildproject.
- Sterne, J. (2021). *Diminished Faculties: A Political Phenomenology of Impairment*. Duke University Press.
- Supra. (2012). Dialectique, *Centre National de ressources textuelles et lexiques*
<https://www.cnrtl.fr>
- Swan, T. (2021, 14 novembre). *The Better it Gets...* [vidéo]
<https://www.youtube.com/watch?v=oWVRCsZPez0>
- Swan, T. (2018). *The Anatomy of Loneliness, How to find your way back to connection*. Watkins Publishing.
- Swan, T. (2017, 7 octobre). *The Most Dangerous Parallel Reality* [video]
<http://youtube.com/watch?v=6ySslgXITkk>
- Swan, T. (2016). *The completion Process, The Practice of Putting Yourself Back Together Again*. Hay House, inc.
- Tembeck, T. (2020). Heidi Barkun, *Esse*, (106), 62-65.
- Tourev, P. (2020). Intégration, *La Toupie*.
<https://www.toupie.org/Dictionnaire/Integration.htm>
- Valade, M. (2018). La vie comme pratique. *Le Merle*, vol 5 (2), 109-120.
- Vautier, B. (2013). *Fluxus continue et ne s'arrêtera jamais*. Édition Favre SA.
- Vergès, F. (2023). Introduction. *Programme de désordre absolu : Décoloniser le musée* (p.15-43). La Fabrique éditions.
- Ward, K. (2021, 12 mars). Conférence: Katie Ward 12 mars 2021 [Imagined Realities and Really Real Imaginations/Réalités imaginées et imagination réellement réelle]. Conférence des cycles supérieurs de l'ÉMI 2020-2021 (en ligne). Université du Québec en Outaouais.
<http://uqo.ca/nouvelles/42073>
- Wilcox, A., Côté, I. & Pagé, G. (2015). L'enfant intersexué : dysphorie entre le modèle médical et l'intérêt de l'enfant. *Intervention*, (142), 26-67.
- William, A. (2022). *Medical medium Brain Saver Protocols Cleanses & Recipes for Neurological, Autoimmune & Mental Health*. Hay House, inc.
- William, A. (2022). *Medical medium Brain Saver: Answers to brain inflammation, mental health, OCD, brain fog, neurological symptoms, addiction, anxiety, depression, heavy metals, epstein-barr virus, seizures, Lyme, ADHD, alzheimer's, autoimmune and eating disorders*. Hay House, inc.
- William, A. (2021). *Medical medium : secrets behind chronic and mystery illness and how to finally heal*. Hay House, inc.

William, A. (2016). *Medical medium life-changing foods: save yourself and the ones you love with the hidden healing powers of fruits and vegetables*. Hay House, inc.