

Titre: Le processus d'intégration culturelle personnelle

Introduction

La reconnexion à l'identité culturelle de ma famille, que j'appelle "intégration culturelle personnelle" (j'utilisera à partir d'ici l'abréviation "ICP"), est un événement crucial de ma propre vie qui a commencé de façon inattendue en avril 2019. C'est un processus qui a permis des avancées significatives dans mon développement personnel et qui a amélioré la façon dont je coache. Lorsque j'ai commencé ce processus, j'ai constaté que certains de mes problèmes personnels ont été causés ou exacerbés par une déconnexion culturelle. J'en étais jusqu'alors totalement inconscient. Ce qui amène à poser certaines questions : qu'est-ce qui peut amener une personne à se déconnecter ou même à rejeter sa culture d'origine? Comment pouvons-nous identifier un tel découplage? Et quelles sont les conséquences de la déconnexion des racines familiales? Quelles sont les étapes essentielles d'un processus d'intégration? Quel rôle un coach peut-il jouer au cours d'un tel processus? Enfin, quels sont les avantages pour un coach et son coaché de renouer avec ses racines?

Puisque que je n'ai trouvé aucune théorie sur l'ICP liée au coaching, je vais essayer de répondre à ces questions à travers les expériences de personnes qui l'ont vécue, y compris la mienne, ainsi qu'à la lumière de la littérature et d'autres documents. J'espère que mon analyse aidera ceux qui se trouvent dans une situation similaire. Elle fournira également des idées aux autres coachs qui ont des coachés avec des symptômes similaires de déconnexion culturelle.

Les raisons du découplage : le cas des Pieds-Noirs.

Je suis né en France, de parents nés en Algérie. Leurs grands-parents venaient d'Espagne pour la plupart. Pour les autres, un venait de Bordeaux et un autre de Corse. Ils ont émigré en Algérie entre 1860 et 1920 pour raisons économiques ou politiques, comme beaucoup à l'époque. Là, avec beaucoup d'autres Européens venant de différents pays autour de la Méditerranée, ils ont adopté la nationalité et la langue françaises. De cette mixité culturelle est née et s'est développée une communauté dynamique jusqu'à l'indépendance en juillet 1962.

L'indépendance s'est produite après 8 ans de guerre et de violence contre la population civile des deux côtés. La violence augmenta tellement en 1962 qu'elle a forcé la plupart du million de personnes d'origine européenne de fuir, beaucoup vers la France, certains vers d'autres pays. Le nom "Pieds-Noirs" leur a été donné comme un sobriquet, mais est maintenant utilisé comme un surnom par eux-mêmes.

A leur arrivée en France, les Pieds-Noirs ont été massivement rejetés par les Français (Baussant¹, Domergue²). Cela a eu beaucoup de conséquences néfastes pour les Pieds-Noirs. Il s'agissait d'un traumatisme supplémentaire après la guerre, l'exode et l'exil. C'est toujours un sujet de débats houleux en France (Bouba³). Michèle Baussant mentionne même dans "Pieds-Noirs : mémoires d'exilés", que ces personnes n'ont jamais vraiment été des Français: en 1889, les autorités françaises décidèrent de naturaliser toute personne d'origine européenne.

Quand ils étaient en Algérie, les Pieds-Noirs avaient néanmoins une énorme révérence pour la France. Mais, comme l'écrit Jean-Marc Gonin, «leur vision idyllique ne résistera pas aux premières heures passées sur les quais de Marseille ou dans les chambres de débarquement d'Orly. » La trahison qu'ils ont subie a causé des blessures qui sont encore ouvertes (Jordi¹³).

Selon des études sur les enfants des Pieds-Noirs, les traumatismes ont été presque entièrement transmis à la génération suivante (Ripoll⁴). En tant qu'enfant, ainsi que plus tard, j'ai ressenti ce rejet surtout à l'école, avec les amis et dans le village où nous vivions. Ma famille, comme tout autre famille Pied-Noire, a essayé de sauver ce qui avait été perdu de notre culture: ils ont conservé une

culture d'intégration collective, la "culture du nous" (Remmerswaal⁵) à l'intérieur d'une culture individualiste, la "culture du moi". Nous nous réunissions en famille chaque semaine autour de nos plats traditionnels, avec humour, chaleur et joie de vivre, alors qu'au dehors nous étions discrets sur nos origines – même notre accent – envers les autres Français. Les instructions des parents et des grands-parents étaient souvent répétées: "il faut réussir", "ne pas se faire remarquer". Le message envers ma génération était clair: l'amour que la Patrie nous donne – la France – était conditionnel. Il nous fallait le mériter.

Après une longue absence, cette histoire s'est rappelée de façon inattendue dans ma vie, en avril 2019. Le déclencheur a été un documentaire que j'ai regardé avec mes parents. Ce documentaire est une compilation de films privés réalisés par des Pieds-Noirs en Algérie. Pour la première fois, j'ai vu de près quelle était leur vie là-bas.

Même si mes parents vivaient dans la pauvreté, leur enfance était paradoxalement heureuse comme pour beaucoup d'autres Pieds-Noirs (Allamel⁶). Là où mon père vivait, on pourrait même parler d'interdépendance, celle que nous trouvons dans certains groupes au fonctionnement excellent: l'implication mutuelle des membres du groupe (Remmerswaal⁵).

Ce documentaire a été un choc – positif et négatif – pour moi, une tempête émotionnelle: c'était comme si j'avais retrouvé ma vie et que je la perdais immédiatement. Je ne savais pas encore que je venais de rejoindre la foule de nombreux autres enfants de Pieds-Noirs qui ont le sentiment d'avoir perdu leur pays (Souleyre¹⁶). Cela a déclenché pour moi la découverte de tout ce qui a formé notre famille. Je venais de me réconcilier avec mes origines.

Depuis que je me suis réconcilié avec la culture de mes ancêtres, j'en recueille les fruits. D'abord, c'était une surprise pour moi de réaliser que je me suis déconnecté de la culture de ma propre famille. Je l'avais même rejetée. Mais qu'est-ce qui peut conduire quelqu'un à se déconnecter ou même à rejeter la culture d'où il vient ? Dans mon cas et pour beaucoup d'autres enfants de Pieds-Noirs, il s'agit d'une combinaison de facteurs:

1. Confusion des racines (Ripoll⁷): les enfants de la génération qui ont connu l'exode vivent entre deux mondes différents, sur deux territoires différents.
2. Adaptation : ma génération a été encouragée à se conformer à la culture française.
3. Hésitation dans l'identité elle-même : certains de nos parents nous ont dit avec véhémence que nous ne sommes pas Pieds-Noirs parce que nous ne sommes pas nés en Algérie.
4. Douleur et honte : pour les parents, c'est la honte de ne pas avoir pu transmettre le pays, une situation professionnelle, des biens, de la culture, une société à leurs enfants (Ripoll⁷).
5. La France : ma génération a dû construire une vie en France, dans un pays qui a rejeté les Pieds-Noirs. Beaucoup d'entre nous ont choisi la France inconsciemment.

Dans mon cas, il y avait une contradiction entre la socialisation primaire et la socialisation secondaire. « Dans la socialisation primaire, l'enfant s'approprie les valeurs, les normes, les connaissances et les compétences... La socialisation secondaire se fait à l'école, à travers la culture des jeunes... » (van Beek, Tijmes⁸)

Les signes et les effets d'une déconnexion et les fruits d'une reconnexion

Certaines difficultés personnelles peuvent avoir leur origine dans une déconnexion de ses propres racines. Nombreux signes de déconnexion ne sont pas visibles. Voici quelques exemples :

1. Une agitation intérieure, un sentiment persistant de non-appartenance : par exemple, de nombreux enfants de Pieds-Noirs ont reproduit volontairement l'exil. Ils ont choisi à un moment donné de quitter la France et de s'installer dans un nouveau pays, comme moi : d'abord en Afrique, puis aux Pays-Bas. Lorsqu'ils ont intégré leur identité culturelle en tant

que Pieds-Noirs, certains d'entre eux s'identifient plus à des Pieds-Noirs que ceux qui sont restés en France (Verdo¹³).

2. Un sentiment de culpabilité: selon Hubert Ripoll, le sentiment de culpabilité est hérité (voir ci-dessus: la culpabilité de la ne pas être en mesure de transmettre pleinement à la prochaine génération un pays, une situation, une société, une culture)
3. Le détachement : manque d'amis, vie sociale pauvre, peu d'enthousiasme pour des rencontres.

Mais l'impact le plus dramatique d'une déconnexion est le rejet de soi. Comme Anna Tresohlavà⁹ a écrit: « Ce concept de rejet de son identité culturelle, aussi connu sous le nom de dégoût de soi, se caractérise par le but de l'assimilation totale dans la communauté cible, qui ne peut jamais être atteinte à 100 %, ce qui entraîne un affaiblissement considérable. » En me coupant de mes racines, je me rejette moi-même.

Qu'en est-il des autres communautés qui sont aussi passées par un exil? Ont-elles aussi perdu leur culture? En comparant les Pieds-Noirs au peuple arménien, on peut se demander pourquoi il y a une telle différence dans la préservation de la culture originale. La diaspora arménienne est remarquablement organisée avec des structures et des entités spécifiques, qui reproduisent les institutions originelles : associations, partis politiques, presse, écoles, églises (Ter-Minassian¹⁴, Meguerditchian¹⁷). À mon avis, la différence dans la préservation de l'identité est due à la succession de traumatismes vécus par les Pieds-Noirs et à son rejet implicite par les nouvelles générations.

Si nous suivons le modèle de Bateson, nous pouvons voir qu'une déconnexion et une ICP peuvent avoir un impact sur tous les aspects de l'identité, de la mission, des relations et de la culture. Le tableau ci-dessous montre certaines des conséquences du découplage et de la reconnexion pour ces quatre éléments.

	Découplage	Reconnexion
Identité	Auto-rejet, culpabilité et honte, confusion des valeurs, tristesse, comportement qui cherche à plaire à tout le monde	Acceptation de soi, respect de soi, reconnaissance des valeurs héritées, sens de l'honneur, dignité, joie
Mission	Agitation, ne se sentir nulle part chez soi, pas de sentiment d'obligation, se sentir coincé, manque d'intérêt, apathie	Passion, sentiment d'appartenance, liberté, clarté, paix, activité ciblée, audace, enthousiasme, satisfaction
Relations	Manque d'attachement, isolement, répétition de l'exil, manque de liens familiaux forts, silence	Connexion active, valeurs familiales renforcées, communication, harmonie, inclusion, compassion, prendre soin des autres
Culture	Sentiment d'être toujours entre-deux, indifférence, rejet (consciemment ou non) de ses proches et de la culture d'accueil, manque de contribution sociale et de prospérité, absence de "habitus" (Ripoll ⁷)	Adoption de la culture d'origine, engagement, transfert de valeurs à la prochaine génération, loyauté envers les ancêtres, respect de la culture d'accueil, intérêt pour l'histoire, renouvellement des traditions, assurance du legs

L'intégration culturelle personnelle est un processus

Bien qu'une reconnexion à la culture d'origine puisse sembler chaotique, j'ai découvert qu'il y a un processus associé à une ICP, avec des éléments importants et nécessaires pour une une reconnexion forte et durable. Je vais entrer dans les détails avec les trois étapes principales ci-dessous:

1. Libération:

Beaucoup de personnes qui ont été activées par un événement au cours d'un processus ICP ont vécu cela comme un «déverrouillage». Une barrière invisible disparaît à un moment, de sorte que la personne peut s'attaquer à ce qu'elle ne pouvait pas faire jusque-là. Ce qui s'ensuit peut prendre diverses formes, mais le processus de base est une libération : une nouvelle liberté est trouvée pour regarder le passé en face, pour l'affronter, si nécessaire pour pardonner les auteurs de la douleur et pour lever le voile sur des faits qui étaient restés cachés.

2. Connexion :

Cette phase est alimentée par l'énergie libérée par la précédente. Des connexions se produisent à différents niveaux. Des conversations sont entamées avec les membres de la famille et avec d'autres personnes qui appartiennent à la culture d'origine. Personnellement, j'ai par exemple appelé un cousin de mon père. Au bout d'un moment, il m'a confié qu'il ne se sentait chez lui nulle part. C'était la première fois que nous avions une conversation à un tel niveau personnel.

Il apparaît une soif de connaissance et de découverte qui peut conduire à la collecte de documents historiques ou à un début de généalogie. Il y a une reconnexion au passé : culturel, familial, personnel. Il y a aussi une reconnexion au présent : avec (certains) membres de la famille et de la communauté, avec ceux avec qui nous partageons la même histoire. Enfin, et surtout en raison de l'impact personnel, il y a une reconnexion avec soi-même, une célébration du retour aux sources. La personne résonne avec les valeurs de la communauté d'origine et peut même se considérer comme l'héritier de cette culture.

3. Choix :

La dernière phase du processus de ICP est axée sur l'avenir. Les phases précédentes génèrent une prise de conscience du fait qu'il y a désormais un certain nombre de choix de vie à faire. Ces choix peuvent aller au-delà de la personne elle-même. L'un de ces choix est de savoir si la culture d'origine doit être transmise à la prochaine génération et comment. Avec l'appropriation de la culture d'origine vient la nécessité de la communiquer : ses valeurs, ses traditions, la nourriture... Un autre choix concerne les obligations politiques, sociales, associatives, historiques. Vient ensuite le choix de l'installation : certains choisissent de retourner dans le pays d'origine en tant que visiteur ou même de s'y établir.

Les avantages de passer par une ICP en tant que coaché et en tant que coach

Il est très difficile de savoir à l'avance quand quelqu'un est prêt pour une ICP. Les déclencheurs d'un tel processus peuvent varier considérablement d'une personne à l'autre et peuvent aller d'une simple curiosité à une recherche profonde de sens (The Psychologist¹⁸). Mais parfois ils ne peuvent être efficaces seulement après que d'autres obstacles aient été éliminés, par exemple à la suite d'une réconciliation avec un parent ou le décès d'un membre de la famille.

Si le coaché n'est pas (encore) dans le processus de ICP, le coach peut jouer un rôle d'activation. Le coach peut vérifier auprès du coaché si ses symptômes personnels ou ses difficultés sont liés à une déconnexion. Avec la bonne série de questions pour que le coaché puisse faire face à la question de son origine, le coach peut voir sa situation du point de vue de la culture d'origine. Une condition préalable pour continuer dans un PCI est que le coaché l'accepte, puisqu'il demeure après tout le maître de sa propre vie. Le coach peut déclencher le processus de ICP au lieu de le laisser au hasard, et permettre au coaché de chercher des solutions (de Streets, Scholte, Sprinkhuizen¹⁰). Mais lorsque le déclenchement se produit, le coach doit être conscient que beaucoup peut arriver dans un temps très court. Une libération d'énergie et d'émotions intenses – positives et négatives – est courante. Dans mon cas, j'avais un besoin avide de tout savoir de cette période où mes parents et grands-parents vivaient là-bas. J'ai repris contact avec des membres de ma famille. Je voulais aussi aller visiter les lieux de naissance de mes parents immédiatement.

Un coach peut aider à canaliser cette énergie et aider le coaché à ne pas prendre de décisions hâties. Il y aura aussi beaucoup à digérer : la reconnexion avec certaines personnes peut s'avérer décevante, des émotions intenses se manifesteront et devront trouver une place. Par exemple: la nuit après avoir regardé ce fameux documentaire, j'ai connu une tristesse intense – même une douleur – de me rendre compte de tout ce que ma famille et ces gens ont vécu, tout ce qu'ils avaient perdu, tout ce que nous avions perdu.

Il y aura des décisions qui seront prises immédiatement et un coach peut aider à les prendre tout en équilibrant ces sentiments avec pause et réflexion.

Le coach peut jouer le rôle de guide dans un processus ICP: en l'éclaircissant, en faisant prendre conscience au coaché de son impact potentiel et en lui montrant ce processus sous différents angles. Particulièrement, en raison de son impact sur les valeurs, ce sera un moment privilégié pour le coach de voir le coaché redécouvrir les valeurs de son peuple, se les approprier, les redéfinir et les rendre publiques. Par exemple, je n'ai pas pu m'empêcher de répéter à mes enfants les qualités des Pieds-Noirs: famille, honneur, fierté, amitié, entraide (Ripoll⁴) et humour.

Le coaché prendra très probablement une série de décisions pour l'avenir. Dans son enthousiasme, il ne verra peut-être pas que certaines seront irréalistes ou auront des conséquences nuisibles. Ici aussi, un coach pourra responsabiliser le coaché : aiguiser sa conscience critique, le guider dans le choix des différentes possibilités d'action (van Straten, Scholte, Sprinkhuizen¹⁰). Par exemple, une de mes décisions était d'aller dès que possible avec mon père visiter Algérie. Il a fallu l'insistance de ma sœur pour que je réfléchisse aux risques et aux limites de mes parents avant de continuer avec mes plans.

Reste la question : que faire lorsque, en tant que coach, vous estimatez que votre coaché a besoin d'une ICP, mais en qu'il est en déni ou en résistance? Pour rappel, le coaché garde le rôle principal dans son trajet de coaching. Mais le coach peut le sensibiliser sur l'origine de ses propres barrières. Un coach peut même aider le coaché à prendre conscience des conséquences de son comportement.

L'une des premières conséquences d'un ICP est la (re)définition des valeurs personnelles. Pour ma part, il y a eu une grande libération d'énergie quand j'ai redécouvert les qualités des Pieds-Noirs, parce que je reconnaissais les mêmes valeurs dans ma famille et en moi-même. J'ai pu m'identifier à ces personnes. C'était un retour à la maison. J'ai alors appliqué un auto-coaching et utilisé un ensemble de cartes de valeurs que j'utilisais parfois lors de mes sessions de coaching. J'ai immédiatement montré le résultat avec fierté à ma femme et mes enfants. J'avais l'impression d'avoir retrouvé mon appartenance. Cela a conduit à une réconciliation avec moi-même. Je me suis senti libre d'être qui je suis. En conséquence, mon coaching est devenu beaucoup plus détendu et authentique. Je n'étais plus une barrière à mon propre coaching.

Cette énergie renouvelée permet au coach de faire plus de place aux autres. Pour ma part, je peux mieux me concentrer sur le coaché, avec plus de compassion et de compréhension pour sa situation. La connexion avec la vie du coaché est devenue plus facile. Comme l'écrivent Elly Beurkens, Marije van der Linde et Andries Baart (*Praktijkboek Presentie*¹¹), « le parcours de vie concerne ce que les gens vivent dans leur vie, et cela affecte la façon dont ils perçoivent le monde. » J'ai plus de patience, peut-être parce que je sais que mon propre processus a pris beaucoup de temps et a nécessité de nombreuses étapes. Par conséquent, mon contact avec mes coachés s'est considérablement amélioré. De plus, je prends plus de plaisir dans mon activité de coaching.

Pour conclure

Une ICP est un processus qui peut être déclenché par des événements inattendus dans la vie d'une personne. Ce processus a des implications profondes au niveau de son identité, sa mission, ses relations et sa culture. Il peut promouvoir en même temps l'authenticité et la connexion, et donc débloquer une nouvelle direction. Un coach peut jouer un rôle important dans ce processus parce que la personne qui le traverse peut éprouver un tourbillon d'émotions, une libération de nouvelles énergies et peut prendre des décisions importantes dans un court laps de temps. Le coach peut aider cette personne à prendre du recul, réfléchir à la nouvelle situation, la regarder sous un angle différent, ralentir des décisions hâtives, changer son comportement. Il peut lui permettre d'intégrer des valeurs ou de les redécouvrir en utilisant par exemple la méthode des « quadrants de base » (Korthagen¹²).

Lorsque la personne qui traverse un tel processus est elle-même un coach, c'est une opportunité pour transformer son style de coaching avec plus d'authenticité et une meilleure connexion.

Je suis très reconnaissant d'avoir suivi un tel processus. Je n'étais pas conscient de tout ce qu'il me manquait jusqu'à ce que je le retrouve. Je suis également reconnaissant qu'il se soit produit au cours de ce cours: j'ai eu l'occasion de bénéficier d'un soutien précieux et d'une perspective externe sur cette ICP.

Il peut être intéressant d'étendre les principes de l'ICP à d'autres types de découplage, comme les divorces, les déménagements et les relations familiales multiculturelles.

Jean-Michel Guirado
4 avril 2020

Littérature:

1. Baussant, M. (2002). Pieds-Noirs, mémoires d'exils.
2. Domergue, R. (2005). L'intégration des Pieds-Noirs dans les villages du Midi.
3. Bouba, P. (2009). L'arrivée des Pieds-Noirs en Roussillon en 1962.
4. Ripoll, H. (2019). L'oubli pour mémoire.
5. Remmerswaal, J. (2013, 11^edr.). Handboek groepsdynamica. Een inleiding op theorie en praktijk.
6. Allamel, B. (2017). Notre enfance en Algérie : des années 1940 aux années 1960.
7. Ripoll, H. (2012). Mémoire de « là-bas ». Une psychanalyse de l'exil.
8. van Beek M., Tijmes I. (2018). Leren Coachen.
9. Tresohlavà A. (2018). Breton et gallo: situation sociolinguistique actuelle des langues de Bretagne.
10. van Straten, G. , Scholte M., Sprinkhuizen A. (2019). Dichterbij de basis.
11. Beurskens E., van der Linde M., Baart A. (2019). Praktijkboek Presentie.
12. Korthagen F., Nuijten E. (2015). Krachtgericht coachen.

Persartikelen:

13. Jordi, J-J. (2002). Les pieds-noirs : constructions identitaires et réinvention des origines.
14. Verdo, G. (2002). L'exil, la mémoire et l'intégration culturelle : les Pieds-Noirs d'Argentine, des Argentins avant la lettre?
15. Ter-Minassian, A. (1994). La diaspora arménienne.

Internet :

16. Jean-Marc Gonin : « Les pieds-noirs, 50 ans après » : <https://www.lefigaro.fr/actualite-france/2012/01/27/01016-20120127ARTFIG00422-les-pieds-noirs-50-ans-apres.php>
17. Souleyre, P. <http://www.memoblog.fr/>
18. Daniel Meguerditchian : « Intégration et identité culturelle : l'exemple de la communauté arménienne de Décines » <https://www.millenaire3.com/Interview/2012/Integration-etidentite-culturelle-l-exemple-de-la-communaute-armenienne-de-Decines>
19. The psychologist “Going back to our roots”. <https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-21/edition-12/going-back-our-roots>