

EMMANUELLE DUPUIS

ESSAI EN ART-THÉRAPIE

ATH<sub>4102</sub> GR. 56

JE SUIS ART-THÉRAPEUTE : RECHERCHE CRÉATION

TRAVAIL PRÉSENTÉ À NANCY COUTURE

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

FÉVRIER 2020



# BIBLIOTHÈQUE

CÉGEP DE L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE  
UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

## Mise en garde

La bibliothèque du Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue et de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT) a obtenu l'autorisation de l'auteur de ce document afin de diffuser, dans un but non lucratif, une copie de son œuvre dans [Depositum](#), site d'archives numériques, gratuit et accessible à tous. L'auteur conserve néanmoins ses droits de propriété intellectuelle, dont son droit d'auteur, sur cette œuvre. Il est donc interdit de reproduire ou de publier en totalité ou en partie ce document sans l'autorisation de l'auteur.

## Warning

The library of the Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue and the Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT) obtained the permission of the author to use a copy of this document for nonprofit purposes in order to put it in the open archives [Depositum](#), which is free and accessible to all. The author retains ownership of the copyright on this document. Neither the whole document, nor substantial extracts from it, may be printed or otherwise reproduced without the author's permission.

## TABLE DES MATIÈRES

1) INTRODUCTION	3
2) PROBLÉMATIQUE	4
3) CADRE CONCEPTUEL	8
3.1 Identité professionnelle et art-thérapie	8
3.2 Art comme thérapie	10
3.3 Processus créateur et créativité	11
4) MÉTHODOLOGIE	14
5) PRÉSENTATION DES RÉSULTATS	16
5.1 Récit phénoménologique d'une expérience de création	16
5.2 Thèmes du journal réflexif	28
6) DISCUSSION DES RÉSULTATS	33
6.1 Processus créateur et art comme thérapie	33
6.2 Impact de la démarche sur ma définition de l'art-thérapie et mon identité professionnelle	36
7) IMPLICATIONS ET RETOMBÉES	39
8) LIMITES DE LA RECHERCHE	42
9) CONCLUSION	43

## 1) INTRODUCTION

Dans le cursus en art-thérapie de l'UQAT, la fin des études est clôturée par le choix d'un profil pour réaliser le travail final. Deux profils s'offrent aux étudiants finissants : clinique et recherche. Bien malin celui qui aurait pu me dire, il y a quatre ans, que je choisirais le deuxième ! Je croyais mon idée faite depuis le début. Il était clair à mon esprit que j'écrirais un rapport synthèse, incluant une étude de cas. Pourtant, dans le cadre de mon cheminement, j'ai été introduite à la possibilité d'expérimenter une recherche-création. Il semble qu'il n'en fallait pas plus pour m'intéresser au profil recherche et je peux affirmer ne pas avoir été une minute déçue de mon choix. Le présent essai témoigne d'une expérimentation qui s'est révélée d'une richesse et d'une profondeur incroyables dans l'intégration de mes apprentissages ainsi que dans l'instauration de balises qui guideront ma pratique professionnelle. Après avoir établi une problématique dans laquelle je fais état des besoins que je ressens au plan du développement de mon identité professionnelle et de ma connaissance du processus créateur, j'ai mis sur pied et suivi une méthodologie me permettant de vérifier l'influence de ce dernier sur la première. Par la création artistique et la rédaction de commentaires dans un journal réflexif, j'ai pu collecter des données qui ont donné lieu à une discussion fort intéressante. Ce travail a très certainement changé ma vision de l'art-thérapie et des deux approches classiques qui cherchent à cerner sa pratique, en plus de me permettre de développer une réflexion critique quant à la formation universitaire que j'ai eu le privilège de poursuivre. C'est avec beaucoup de fierté et un grand sentiment d'accomplissement que je vous souhaite une agréable lecture !

## 2) PROBLÉMATIQUE

Alors que s'achève pour moi un parcours académique dans lequel j'ai investi cinq années de ma vie, je me retrouve dans une double position : celle de jeter un regard sur l'ensemble de cette formidable expérience, en même temps que celle de considérer le chemin qui s'ouvre devant moi. De cette double perspective naissent certains constats et besoins à considérer pour la suite de mon évolution.

D'abord, en ce qui concerne le regard sur ma formation, je me sens privilégiée d'avoir eu accès à un programme d'études unique au Canada, dont je sors grandie à tous les niveaux, autant personnel qu'académique. J'ai adoré ma formation et si plusieurs de mes proches ont régulièrement souligné le courage que j'ai eu de retourner aux études, je n'ai jamais senti qu'il avait été nécessaire, puisque mes études m'ont nourrie et souvent transportée dans des espaces de croissance et d'évolution extraordinaires.

Toutefois, je suis obligée d'admettre que je ressens un manque au plan de la création artistique ; un besoin profond de renouer avec mon processus créateur sans analyser, évaluer ou théoriser ses manifestations, tel que ma formation m'y a initiée. Bien que j'admette l'importance de ces analyses et évaluations en art-thérapie, que je conçoive qu'elles m'ont permis de comprendre la profondeur et la portée de la création artistique, le besoin de redonner la place centrale à l'expression brute permise par l'art est très présent. J'ai appris, au début de mes études en art-thérapie, qu'il existait deux visions de l'art-thérapie, celle de la psychothérapie par l'art et celle de l'art comme thérapie. J'ai également été introduite au clivage qui continue d'être véhiculé entre ces deux approches par les tenants de l'une et de l'autre, chacun cherchant à définir l'art-thérapie selon des principes d'intervention différents. Or, force m'est d'admettre que le cursus du programme de l'UQAT, ainsi que l'enseignement que j'y ai reçu, ont principalement mis de l'avant la première vision, celle de la psychothérapie par l'art.

Naturellement, c'est cette approche qui a guidé, en majeure partie, mes interventions dans le cadre de mes stages, avec, dans la plupart des cas, des résultats fort concluants et satisfaisants.

Cependant, selon de nombreux auteurs (Allen, 1992; Iliya, 2014; Moon, 2001; Orkibi, 2012; Wix, 1996), il existe une tendance insidieuse, largement répandue parmi les différents acteurs de la discipline (professionnels, associations, responsables des programmes de formation, enseignants, étudiants) qui mène à reléguer l'art et la création au second plan, pour prioriser les aspects cliniques et techniques y étant associés. Allen (1992) a même donné le nom de « Clinification syndrome » à cette tendance et plusieurs (Brown, 2008; Iliya, 2014; Moon, 2001) s'entendent pour évoquer le danger que l'art-thérapie y perde sa spécificité, voire n'y survive pas.

Pour ma part, bien que je n'adhère pas en tous points à cette vision dualiste de l'art-thérapie, je suis obligée d'admettre l'incohérence qui existe entre le discours art-thérapeutique, qui propose de placer la création artistique au centre du processus de guérison et d'évolution, et le peu de place que celle-ci a effectivement occupée dans ma vie académique et personnelle, le plus souvent, au profit du développement de compétences cliniques. Je considère que la création ne devrait pas devenir accessoire à l'évaluation et l'analyse des problématiques. Autrement, en quoi l'art-thérapie pourrait-elle prétendre se distinguer des autres thérapies ?

Cet état de fait m'amène à poser mon regard sur l'avenir qui s'ouvre devant moi, à la suite de mes études. Maintenant que je peux affirmer : « Très bientôt, je serai art-thérapeute », des questions importantes se posent. Qu'est-ce que signifie être art-thérapeute ? Quelle est la nature de l'apport que je peux faire au développement et au rayonnement de cette profession ? Alors, s'amène toute la question de l'identité professionnelle en émergence, qui est, en soi, un enjeu complexe pour n'importe quel professionnel en devenir. Or, en ce qui concerne les art-thérapeutes il est de taille. D'abord, la pratique implique la rencontre d'humains, qui ne peut se réaliser qu'à partir de sa propre nature humaine, de sorte que l'identité professionnelle ne peut jamais être considérée comme un sujet indépendant du système de valeurs et de croyances de l'individu (Feen-Calligan, 2012). Ensuite, tel que mentionné plus haut, il existe une ambiguïté intrinsèque conflictuelle au sein de la profession en ce qui a trait aux deux visions de l'art-thérapie et à la place que l'art devrait y occuper (Bucciarelli, 2016; Junge, 2014; Moon, 2001; Ulman, 1992). Finalement, au Québec plus particulièrement, l'adoption de la *Loi modifiant le Code des professions et d'autres dispositions législatives dans le domaine de la santé mentale et des relations*

*humaines* place les arts-thérapeutes qui ne sont pas détenteurs d'un permis de psychothérapeute (donc non-autorisés à pratiquer la psychothérapie) dans une position fort délicate. Ceux-ci ont alors intérêt à avoir une position professionnelle très claire, ce qui est loin d'être d'emblée le cas étant donné que plusieurs sont formés avec l'approche de la psychothérapie par l'art.

Au-delà de ce que j'ai appris, au-delà des exigences de mon programme universitaire, qui suis-je comme art-thérapeute ? Quelle sera la nature du service que j'offrirai ? Comment entrevois-je de présenter et offrir mes services ? Comment puis-je pratiquer la profession pour laquelle j'ai été formée sans toutefois outrepasser les limites définies par la loi 21 ? Une première réflexion sur ces questions m'a ramenée à la vision de l'art comme thérapie, qui promeut le plein engagement dans l'acte de création comme principal moteur de transformation, ce, indépendamment de l'évaluation et de l'exploration d'enjeux cliniques. Et si « être art-thérapeute », c'était être ni plus ni moins qu'une experte du processus créateur et du déploiement des facultés créatives en jeu dans une démarche artistique ? Et si « être art-thérapeute », c'était d'abord comprendre les mécanismes en jeu dans tout processus créateur afin d'élargir la compréhension de ce qui se joue lorsque les individus usent de créativité pour créer une œuvre en séance et ultimement, créer leur vie ? Je sens que comprendre finement les mécanismes de mon propre processus m'est devenu essentiel pour accompagner celui de mes futurs clients et il manque indéniablement des cordes à mon arc à ce niveau pour déployer l'art-thérapeute qui s'éveille en moi.

À mes yeux, la recherche création, comme projet intégrateur me permettant de situer ma pratique au carrefour des approches de la psychothérapie par l'art et de l'art comme thérapie, prend ainsi toute sa valeur dans le développement de mon identité professionnelle personnelle, qui elle-même, pourra ensuite servir le développement de l'identité collective. Elle s'inscrit également dans un contexte où le manque de recherches basées sur l'art et sur l'expérience des étudiants des différents programmes en art-thérapie est souligné par quelques auteurs (Beaumont, 2018; Iliya, 2014; Orkibi, 2012). Des chercheuses comme Johanne Hamel (2011), Louise Langdeau (2003) et Sherry Beaumont (2018), par leur travail sur le développement de l'identité d'artiste et la portée formatrice du processus artistique, ont fortement inspiré l'élaboration de l'expérience que je me propose de vivre. J'espère pallier au manque de

recherches sur le sujet, abordé du point de vue d'une professionnelle en devenir. Mon projet d'essai tournera donc autour de l'exploration de mon processus créateur comme moyen de développer mon identité professionnelle et j'ai retenu la question de recherche suivante :

En tant qu'étudiante en fin de parcours dans un programme d'art-thérapie dont la majeure est la psychothérapie par l'art, comment l'exploration et l'investissement dans un processus créateur soutenu influencent-ils le développement de mon identité professionnelle émergente et ma vision de la discipline ?

### 3) CADRE CONCEPTUEL

Avant de me lancer dans l'aventure de la création et d'en vérifier l'impact sur mon identité, j'ai choisi de conceptualiser trois notions maitresses : celle d'identité professionnelle au sens large, puis, en art-thérapie plus spécifiquement ; celle d'art comme thérapie et finalement ; celle de processus créateur. C'est sur le fondement de ces dernières que repose mon projet.

#### 3.1 Identité professionnelle et art-thérapie

Selon les écrits de Legault (2000), Fray et Picouveau (2010), Kunnen et Bosma (2006) et de Trede, Macklin et Bridges (2012), le développement de l'identité professionnelle peut être défini comme un processus dynamique s'articulant sur les bases de l'identité personnelle et de l'identité collective. Il découle d'une négociation de l'individu entre un système de valeurs et de comportements personnels ainsi que de l'usage de pratiques et d'un vocabulaire prescrits. Marcia (1980), au sujet du développement de l'identité, suggère que la construction de cette dernière implique le passage par quatre statuts identitaires possibles, c'est-à-dire l'identité diffuse, l'identité prescrite, le moratoire et l'identité réalisée, chacun se manifestant à travers la notion d'engagement de la personne.

Plus spécifiquement, selon l'auteur, un individu à l'identité diffuse ne démontre aucun engagement particulier à certains principes ou valeurs. Celui à l'identité prescrite adhère à un système extérieur et s'engage en exécutant, sans se questionner, les rôles et responsabilités qui

lui ont été attribués par l'autorité en la matière (l'employeur, l'ordre professionnel, le milieu de formation). L'individu qui entre en moratoire met une pause à son engagement et, au terme d'une exploration significative de ses valeurs et croyances personnelles, confronte les idées reçues de l'extérieur aux siennes propres. Enfin, aux yeux de Marcia, une identité réalisée et mature, intègre harmonieusement les principes et comportements prescrits aux valeurs et engagements personnels. Elle permet à l'individu de trouver sa place unique dans le collectif et de teinter ce dernier par sa couleur particulière. Ce processus se renouvelle constamment au fil de la vie professionnelle et des expériences vécues.

Tel que je le mentionnais plus haut, depuis les balbutiements de l'art-thérapie, deux visions tentent de circonscrire le contexte de sa pratique : celle de la psychothérapie par l'art et celle de l'art comme thérapie. Dans chacune, la place accordée à l'art diffère et l'adhérence à l'une ou l'autre semble définir les bases de l'identité professionnelle adoptée par les art-thérapeutes (Feen-Calligan, 2012; Sens, 2007; Talwar, 2016; Ulman, 1992). Plus récemment, toutefois, d'autres auteurs tels que Cahn (2000) et Bucciarelli (2016), tendent plutôt à proposer une vision unificatrice transdisciplinaire, dont le noyau constitue le processus créateur et qui rallierait les art-thérapeutes de toutes allégeances. C'est sur ce continuum que je souhaite tenter d'affirmer ma position. D'une identité prescrite par mon expérience et ma formation universitaire, à travers une démarche de création animée par la vision de l'art comme thérapie, je souhaite donc provoquer un moratoire identitaire, confronter mes apprentissages des dernières années et cheminer vers le statut d'identité réalisée, qui me permettra, je l'espère, de réconcilier deux approches qui me semblent essentielles au déploiement de l'art-thérapie.

### 3.2 Art comme thérapie

Tel qu'abordé plus haut, l'art comme thérapie se veut une approche de l'art-thérapie différente de la psychothérapie par l'art. De manière très large, la psychothérapie par l'art peut se résumer par l'utilisation des médiums et de la création artistique comme moyens de faire émerger à la conscience et d'exprimer des conflits psychiques, qui pourront être résolus par le détour symbolique permis par l'image (Hamel et Labrèche, 2015). Il est raisonnable de dire que l'analyse

des enjeux et de l'image y joue un rôle de premier plan. De plus, au Québec, la psychothérapie est définie comme étant « ... un traitement psychologique pour un trouble mental, pour des perturbations comportementales ou pour tout autre problème entraînant une souffrance ou une détresse psychologique qui a pour but de favoriser chez le client des changements significatifs dans son fonctionnement cognitif, émotionnel ou comportemental, dans son système interpersonnel, dans sa personnalité ou dans son état de santé. Ce traitement va au-delà d'une aide visant à faire face aux difficultés courantes ou d'un rapport de conseils ou de soutien. »

[Article 187.1 du Code des professions] La personne qui la pratique doit détenir un permis.

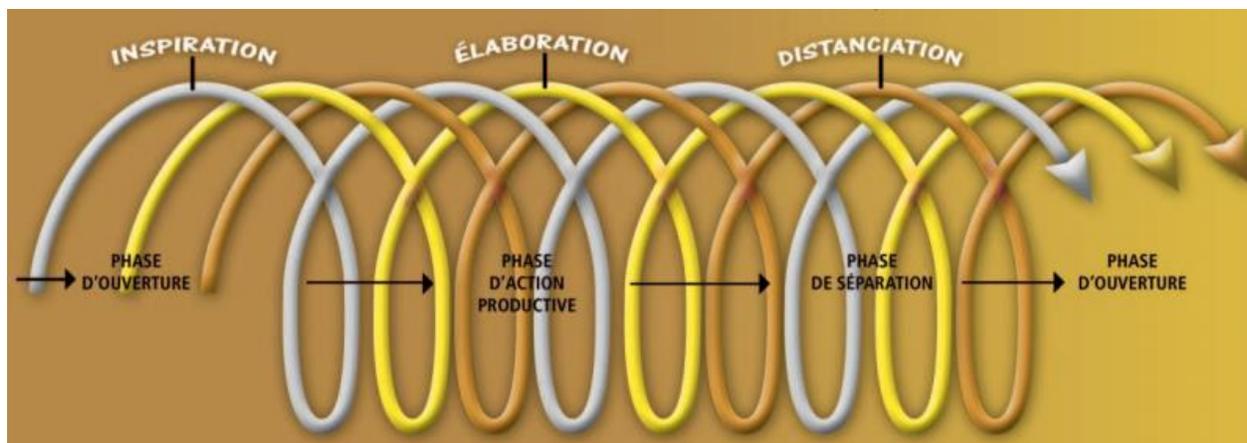
Kramer et Gerity (2000), à travers leur vision de l'art comme thérapie, conçoivent plutôt le processus artistique en art-thérapie comme le cœur même de la démarche thérapeutique, accordant une place facultative à l'analyse cognitive des enjeux psychologiques comme moyen de dénouer les conflits psychiques. À leurs yeux, c'est à travers un effort engagé d'unification du processus et du produit artistique, menant ultimement à la création d'une œuvre achevée, que survient la transformation intérieure. Celle-ci permet alors la sublimation de l'expérience et la libération de l'énergie psychique, qui peut alors être investie dans l'évolution de l'individu. En d'autres termes, c'est par la sublimation de l'énergie psychique conflictuelle vers l'œuvre achevée que la personne regagne sa santé psychologique. Par son action sur les matériaux, son investissement de temps et d'énergie à créer du sens à partir de son vécu intérieur, l'individu accède à une version transformée de lui-même. Aux yeux des auteures, au terme d'un processus qui exige tout à la fois intention, engagement, recherche, curiosité, abandon et humilité, l'œuvre achevée révèle une vérité profonde au créateur et c'est ce qui rend l'art thérapeutique. Il s'agit du genre d'expérience que je me propose de vivre, afin de comprendre son influence ma vision de l'art-thérapie.

### 3.3 Processus créateur et créativité

Le processus étant au cœur du sujet qui m'intéresse, il m'apparaît important d'en cerner la définition. À travers le dernier siècle, de nombreux auteurs (Anzieu, 1981; Beaudot, 1979; 2002; Fritz, 1989; Jobin, 2013; Langdeau, 2003; Lieutaud et Ouellet, 2013; Lubart, 2001; Lusebrink,

2004; Pinkola Estés, 2005; Poincaré, 1908) se sont penchés sur la description de différents modèles du processus de création. Au fil des décennies, la compréhension du phénomène créateur est passée d'une vision plus linéaire, par étapes, à une vision plus dynamique dans laquelle est impliquée l'articulation de multiples sous-processus (Lubart, 2001).

Certains auteurs ont particulièrement retenu mon attention dans mon effort de créer une synthèse des éléments généralement reconnus comme faisant partie du processus créateur. Par exemple, Jobin (2013), fortement inspirée des travaux de Pinkola Estés (2005), présente une séquence du processus créateur impliquant de 1) Faire le point sur sa vie ; 2) S'ouvrir à l'inspiration ; 3) Concentrer ses énergies ; 4) Organiser et mobiliser ses ressources ; 4) Réaliser sa création ; 5) Prendre un recul objectif et réfléchir à son processus et 6) Se reposer en attendant le déclenchement d'un nouveau processus. De leur côté, Gosselin, Potvin, Gingras et Murphy (1998) ont élaboré un modèle plus dynamique, fondé sur la reconnaissance des mouvements itératifs inhérents au processus de création. Ainsi, au-delà des trois phases que sont l'ouverture (émergence intuitive d'idées, d'images et d'émotions) ; l'action productive (définition de l'intention de création, structure et réalisation) et la séparation (détachement de l'œuvre et réflexion), le processus créateur serait caractérisé par un jeu de trois mouvements, présents dans chacune des trois phases, le rendant évolutif mais non linéaire. Les auteurs ont identifié ces mouvements comme étant l'inspiration (mouvement générateur d'idées et moteur d'action), l'élaboration (mouvement de développement et d'articulation des éléments de la création) et la distanciation (mouvement d'éloignement et d'appréciation). Ils ont illustré leur modèle de la manière qui suit :



**Figure 1**  
**Une représentation de la création à la fois comme un processus et comme une dynamique** (image tirée de Marceau, 2012)

Pour la profondeur des racines théoriques de leur travail et les multiples liens qu'il est possible d'établir avec l'approche de l'art comme thérapie, je tiens en haute estime la conceptualisation de Lieutaud et Ouellet (2013). Intégrant les travaux de Wallas (1926), Moustakas (1990), Rogers (2005) et Csikszentmihalyi (2006), elles ont circonscrit six étapes de la recherche heuristique associées au processus créatif. D'après leurs travaux, le processus débute par un engagement initial, au cours duquel le chercheur-créateur entretient une profonde réflexion sur ses motivations personnelles et existentielles, à la suite duquel naît l'impulsion créatrice. Cette impulsion mène à l'étape d'immersion dans l'expérience, au cours de laquelle un travail intense de recherche, d'essais et d'erreurs afin de réunir des idées en un tout cohérent, est mis en branle. À un certain moment, un lâcher-prise et un recul deviennent nécessaires. C'est l'étape d'incubation, pendant laquelle le travail de recherche se poursuit à un niveau inconscient. Puis, l'illumination survient. Le chercheur créateur qui s'est rendu disponible à l'intuition conçoit avec clarté la direction à donner à son travail. C'est alors que commence l'étape d'intégration et de mise en forme afin de concrétiser l'idée dans la matière, de manière à la rendre cognitivement accessible. Enfin, le processus se termine par la communication dans le but de rendre publiques les résultats de sa recherche.

Fortement inspirée par ces lectures ainsi que ma connaissance de mon propre processus, j'ai élaboré une synthèse personnelle du processus créatif afin de guider ma démarche de recherche-

création. En gardant présente à l'esprit la notion de mouvements itératifs, je conçois que le processus créateur implique de développer et nourrir mon intention de créer, à partir de ce qui m'anime de l'intérieur. Par la suite, une attitude d'ouverture à l'inspiration, une connexion au monde des idées est à privilégier. Une fois qu'une idée se sera imposée avec plus d'insistance, il s'agira de chercher, dans un effort conscient, les ressources, les matériaux, les gestes, le filon de création susceptibles de traduire concrètement celle-ci. Selon ma compréhension du processus, cette étape sera inévitablement parsemée d'échecs et de réussites partielles, me laissant à demi-satisfaite. À un certain moment, un recul et un lâcher-prise seront à effectuer, afin de permettre que le travail se poursuive au niveau inconscient. Au terme de celui-ci devrait surgir l'illumination, qui apportera clairement la direction à suivre pour mener à bien ma création. Viendra alors l'étape du travail engagé, manuel, intellectuel, imaginaire et émotionnel, de l'effort suprême d'intégration dans la mise en forme de mon expérience intérieure en un tout cohérent extérieur, jusqu'à ce que je sois en mesure de considérer l'œuvre comme étant complétée. Enfin, le processus devra se terminer par la séparation de l'œuvre, qui prendra alors vie de manière autonome et avec laquelle un dialogue pourra naître, afin qu'il me soit possible d'en tirer un sens et une compréhension plus cognitive. Ultiment, la diffusion de l'œuvre est également possible, à un public plus ou moins grand.

#### 4) MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE

La méthodologie en recherche création est définie par Laurier et Lavoie comme « la manière particulière de raisonner, de procéder et d'agir pour énoncer la manière dont on va s'y prendre pour répondre à l'objectif de recherche » (2013, p. 300). Si, à l'instar de plusieurs artistes, les questions méthodologiques m'ont quelque peu rebutée à première vue (Laurier et Lavoie, 2013), mes lectures sur le sujet m'ont permis de comprendre leur importance dans la construction de connaissances à travers l'acte de création. La recherche création, tout comme le processus créateur, est davantage que l'expression esthétique d'états d'âme ou l'exploitation de flashes intuitifs. En effet, tel que le présentent Bruneau et Villeneuve, « L'enjeu de la recherche n'est pas de servir la production d'une œuvre (comme c'est le cas en milieu [artistique] professionnel, mais de servir la question de recherche en apportant de nouvelles connaissances sur la pratique »

(2007, p. 164). Plus encore, ces auteurs expliquent que la rigueur méthodologique doit permettre de maintenir des liens serrés tout au long de la recherche entre démarche d'innovation, démarche de création, démarche d'énonciation et production artistique. « La connaissance est dans le faire, dans la volonté de comprendre comment on innove. [...] La valeur des connaissances apportées est dans le caractère innovateur de la production artistique et dans la clarté de la démonstration de l'innovation » (Bruneau et Villeneuve, 2007, p. 165). En somme, l'acte de création devient, en lui-même, le lieu de construction de savoirs et la production artistique, la représentation qui les évoque.

C'est donc dans cette optique que j'ai conçu une méthodologie qui, je le souhaite, m'amènera à répondre à la question de recherche que j'ai énoncée précédemment : « En tant qu'étudiante en fin de parcours dans un programme d'art-thérapie dont la majeure est la psychothérapie par l'art, comment l'exploration et l'investissement dans un processus créateur soutenu influencent-ils le développement de mon identité professionnelle émergente et ma vision de la discipline ? ». De cette question découlent, pour moi, les objectifs suivants : 1) Explorer en profondeur les mécanismes de mon processus créateur ; 2) Développer la compréhension de l'approche de l'art comme thérapie ; 3) Comprendre l'impact de cette démarche sur ma vision de l'art-thérapie et mon identité professionnelle ; 4) Développer une vision de la discipline qui intègre l'approche de la psychothérapie par l'art et de l'art comme thérapie et finalement, 5) Expérimenter la démarche de création comme lieu de construction de savoirs.

Afin de cheminer vers l'atteinte de ces objectifs, je propose de réaliser, en premier lieu, une œuvre représentant mon identité professionnelle telle que je la conçois dans le moment présent. Par la suite, à partir de cette première création et des élans créatifs qu'elle suscitera, je souhaite m'engager dans une démarche de création exploratoire et intuitive, à travers laquelle j'expérimenterai en profondeur mon processus créateur et au terme de laquelle une œuvre finale, achevée ou non, servira à exprimer visuellement où se situera mon identité professionnelle à la suite de ce parcours. Je m'accorderai un délai de six semaines pour m'engager dans un processus créateur, à raison d'un minimum de dix heures par semaine,

réparties aux moments les plus opportuns. En parallèle, je compte tenir un journal réflexif, dans lequel des entrées quotidiennes me permettront d'observer et de réfléchir à mon processus de création, aux questionnements qui m'animent en lien avec mon identité professionnelle ainsi qu'à ma vision de l'art-thérapie et de l'art comme thérapie.

Suite à cette démarche de création, j'adopterai une posture de recul analytique, qui me permettra de poser un regard plus distancé, d'une part, sur les créations qui auront émergé de la démarche artistique (par exemple, leur évolution dans le temps, l'utilisation des matériaux, la trame narrative sommaire qui s'en détache) et d'autre part, sur les entrées de mon journal (le discours cognitif rattaché au processus de création, les ressentis, les questionnements, l'évolution du concept d'identité). À partir de cette posture, je tenterai d'identifier les lieux de convergence et/ou de rupture entre les différents éléments évoqués, que je pourrai également confronter aux concepts établis dans le cadre conceptuel. Puis, dans un effort de synthèse et d'intégration, l'objectif deviendra de faire le lien avec la définition d'une vision cohérente de l'art-thérapie, intégrant à la fois l'approche de la psychothérapie par l'art et de l'art comme thérapie. Je souhaite que celle-ci permette, en conclusion de ma recherche, de clarifier mon identité professionnelle en développement. Enfin, une éventuelle exposition de ma démarche, dont les paramètres demeurent à définir à l'heure d'écrire ces lignes, permettra de boucler la boucle de ce projet identitaire.

## 5) PRÉSENTATION DES RÉSULTATS

### 5.1 Récit phénoménologique d'une expérience de création

Entre le moment d'écrire ces lignes et celui où j'ai composé les précédentes, il s'est écoulé trois mois. Mois pendant lesquels j'ai d'abord vécu la démarche de création telle que je l'avais proposée, c'est-à-dire que j'ai investi un minimum de 10 heures par semaine dans la création artistique, sur une période de 6 semaines, mis à part aux environs de la 5<sup>e</sup> semaine, où j'ai vécu une panne créative. Souhaitant, à travers cette recherche création, vérifier l'influence de l'exploration de mon processus créateur sur mon identité professionnelle, j'ai d'abord réalisé, tel que prévu, une œuvre représentant celle-ci, que j'ai nommée « Le cadre ».



**Figure 2**

« **Le cadre** », cadre de bois, laine et ficelle, 8 ½ x 9 ½ pouces.

Le processus de création associé à cette première œuvre a été intéressant mais somme toute peu surprenant, en ce sens que je suis passée par des étapes que je connais assez bien, pour les avoir explorées à travers des démarches de création antérieures. Je les ai d'ailleurs nommées dans mon cadre conceptuel. J'avais une intention de création claire (représenter mon identité professionnelle), à partir de laquelle je me suis mise en mode d'ouverture à l'inspiration. L'idée du cadre est venue très rapidement, ainsi que l'envie de travailler avec de la laine de différentes

textures. Inspirée par des œuvres que j'avais déjà vues mais dont il m'est impossible de retrouver l'artiste, je sentais l'envie de tisser de la laine. Lorsque je pensais à mon rôle d'art-thérapeute, la première chose qui me venait en tête était le cadre thérapeutique qu'il est essentiel de créer afin que les clients puissent se sentir à l'aise de se dévoiler. De plus, la laine représentait pour moi la douceur et le réconfort dans l'accueil de la personne avec toutes ses différentes textures et couleurs. Enfin, le geste du tissage devenait représentatif des liens qui se tissent à travers le développement de l'alliance thérapeutique. Cette étape du processus a été teintée d'un grand enthousiasme.

Par la suite, je me suis mise à la recherche des matériaux pour réaliser mon idée. Cette étape s'est avérée très intuitive. En effet, en même temps que je cherchais avec insistance le « bon cadre », ayant une idée précise de ce que je voulais, je demeurais ouverte à toutes sortes de découvertes pour ce qui est de la laine. Ne trouvant pas le « bon cadre » (mauvaise taille, mauvaise couleur, trop allongé, trop petit, trop d'ornements, pas assez travaillé, trop neuf), j'ai jeté mon dévolu, un peu par dépit, sur un petit cadre qui m'avait été donné, en me disant que je devais bien commencer quelque part. Ça a été l'étape du lâcher-prise. J'ai alors entrepris, pour me citer moi-même, « l'étape du travail engagé, manuel, intellectuel, imaginaire et émotionnel, de l'effort suprême d'intégration dans la mise en forme de mon expérience intérieure en un tout cohérent extérieur, jusqu'à ce que je sois en mesure de considérer l'œuvre comme étant complétée. » Or, je ne pense pas que je puisse aller jusqu'à dire que cela m'a demandé un effort suprême d'intégration... Bien que j'aie senti de l'ardeur au travail, le tout s'est déroulé assez rondement. J'ai bien eu quelques doutes, en cours de création, sur la forme quelque peu inattendue que l'œuvre prenait. J'ai également anticipé légèrement que le résultat esthétique soit décevant, mais cela ne m'a pas occupé l'esprit outre mesure. Une fois que j'ai eu terminé, j'ai pu prendre un recul et constater avec émotion que je trouvais ma création vraiment très belle. J'étais touchée par la délicatesse qui en émanait et ressentais de l'étonnement d'avoir créé un tel objet. J'ai, de plus, trouvé une signification très pertinente à mon œuvre en lien avec le développement de mon identité : parfois, même si le rêve est grand, c'est très bien de commencer petit. J'étais heureuse

de mon investissement dans cette première œuvre et confiante d'avoir trouvé un filon de création à exploiter pour l'ensemble de la démarche.

Or, la suite ne s'est pas déroulée telle que je le prévoyais ! Voulant reconduire la démarche créative afin de l'explorer davantage, je me suis mise à la recherche d'un cadre un peu plus grand, que j'ai trouvé sans trop de difficulté. Cependant, au moment de reprendre les gestes qui m'avaient menée à créer ma première œuvre, plus rien ne fonctionnait ! Les matériaux semblaient refuser de collaborer, je vivais beaucoup de frustration. Le plaisir était complètement absent. La peur de ne pas avoir le talent de mener à bien mon projet s'est immiscée subrepticement. Laisant de côté cette idée, je suis tombée sur une image qui m'a inspirée. Le dessin, sur toile grand format, d'un visage marqué de symboles est alors devenu le filon à suivre. Le processus de création de ce visage, que j'ai appelé « Le beau », s'est déroulé dans le fin contrôle du geste et de la méthode.



**Figure 3**

« **Le beau** », mine sur canevas, 24 x 36 pouces.

J'ai ressenti un grand besoin de réaliser quelque chose d'esthétiquement réussi, agréable à regarder. Ce visage avait une histoire d'espoir à raconter. Pendant la création de cette œuvre, sur laquelle j'ai mis de très nombreuses heures, les réflexions autour de ce qu'est un « vrai artiste

» ont été très présentes. Ce que je faisais plaisait beaucoup à mon œil et j'avais du plaisir, mais pour certaines parties, je devais m'inspirer d'images existantes pour recréer les formes que je voulais intégrer à mon image ou même encore, utiliser un pochoir pour reproduire la forme exacte. Le sentiment d'être imposteur et les critiques sur mon absence de véritable talent ont alors été bien présentes, mais assez facilement mises de côté.

Parallèlement à cette création, face à un besoin qui s'inscrivait en polarité au processus tout en contrôle qu'imposait le dessin, j'ai investi une toile que j'ai nommée « Le brut #1 », puis une deuxième, nommée « Le brut #2 », sur lesquelles je me suis permis de répondre au besoin de créer en accordant toute la place à la pleine liberté du geste intuitif, à travers l'étalement des couleurs et le plaisir des textures. Aucun a priori n'était présent pour ces œuvres. Elles ne demandaient aucun effort en tant que tel. Et je dois avouer que je les considérais à peine comme de « vraies œuvres ».



**Figure 4**

« **Le brut #1** », acrylique et pastel sec sur canevas, 24 x 36 pouces.



**Figure 5**  
« **Le brut #2** », acrylique sur canevas, 24 x 36 pouces.

Lorsque j'ai eu terminé le premier visage à la mine, j'ai à la fois été touchée de la beauté du résultat, angoissée par la pression que je sentais d'y ajouter de la couleur et envahie par le manque de confiance en mon talent, faisant naître la peur de tout gâcher. Encore une fois, la notion du « vrai artiste » s'est présentée et mon discours intérieur est devenu très critique, argumentant qu'un vrai artiste saurait s'y prendre. Paralysée face à la peur, j'ai eu l'idée de créer un autre visage, qui servirait de transition au premier et sur lequel je n'aurais pas peur de tester des façons de colorer l'image. J'ai travaillé à dessiner une œuvre que je nomme aujourd'hui « Le forcé ».



**Figure 6**

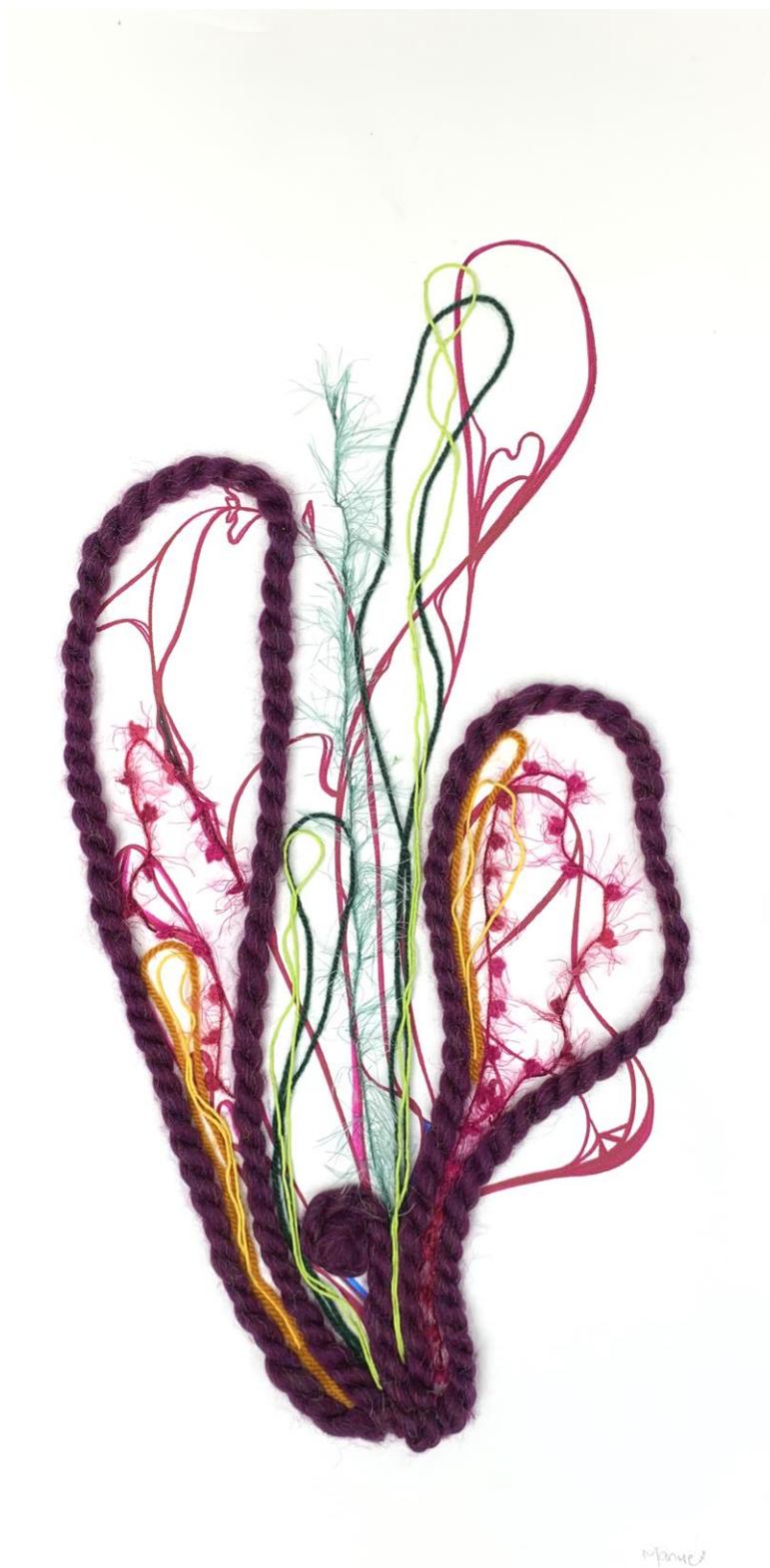
« **Le forcé** », mine, acrylique et aquarelle sur canevas, 24 x 36 pouces.

Ce titre représente bien cette création que je me suis forcée à faire et dans laquelle je me suis également forcée à me reconnaître. Je mentirais en disant que je n'y ai trouvé aucun plaisir

pendant l'étape du dessin, car ce que je créais plaisait à mon œil. Toutefois, je ne pourrais dire que le ressenti était de niveau avec ce qui se créait. Mes choix étaient réfléchis, les décisions se prenaient uniquement au plan cognitif et aucunement au plan intuitif. Puis, j'ai été prise à mon propre piège, car lorsque j'ai eu terminé le dessin à la mine, ce que je voyais me plaisait esthétiquement, la peur de le gâcher était tout aussi présente. Comme je nourrissais l'idée qu'un « vrai artiste » saurait mettre de la couleur, je me suis forcée à en mettre. Mais j'ai été extrêmement déçue du résultat et cela m'a plongée dans un grand désarroi qui m'a coupée de mon élan créateur pendant un bon moment. Je suis tombée en panne créative et la déprime s'est emparée de moi.

Voyant la fin de la période de création prescrite dans ma méthodologie approcher, j'angoissais car je ne savais plus quoi créer. Dessiner un autre visage ne faisait pas de sens. Je n'avais pas envie du tout de recommencer l'expérience de créer en me forçant. Le deuxième cadre de bois, abandonné en début de création, ne m'attirait aucunement. Je n'avais aucune inspiration, aucun élan pour rien. Je m'assois dans mon atelier en regardant autour de moi et je ne ressentais même pas le goût de créer. À un certain moment, par dépit et sans réfléchir, j'ai déballé un petit canevas rectangulaire et attrapé un feutre de couleur. J'ai tracé, sans réfléchir, des lignes courbes, me concentrant uniquement sur le geste, reprenant certains traits pour les épaissir ou les préciser. Je me sentais à la recherche d'un mouvement. J'ai senti, l'espace d'un instant, la reconnexion avec mon élan créateur mais en prenant un recul pour constater le résultat, j'ai jugé sévèrement mon travail en me disant que c'était n'importe quoi. J'ai laissé la toile de côté et ma déprime créative m'a reprise. Le lendemain, je suis redescendue dans mon atelier sans y croire. Je me suis assise par terre et l'idée de l'aspect réconfortant de la laine s'est présentée puis, une question : retourner à la laine, la superposer et la coller, plutôt que la tisser, pourquoi pas ? Sans grande conviction, mais n'ayant rien à perdre, j'ai attrapé la petite toile commencée la veille, je l'ai placée devant moi et j'ai choisi des balles de laine et de ficelles. Le travail de création qui a suivi a été purement intuitif, en résonance avec un élan qui n'avait absolument rien de réfléchi, si ce n'est que pour agencer les couleurs et placer les brins de laine dans un ordre qui concordait avec un ressenti de complète adéquation avec moi-même. L'exploration savoureuse de divers

matériaux et de la manière de fixer les fils sur le canevas s'effectuait en totale fluidité et plus l'œuvre prenait forme, plus je ressentais d'assurance, de confiance que je faisais exactement ce que je devais faire. Plus j'avais l'impression de me découvrir à travers une façon de créer qui était mienne, que je n'avais empruntée à personne. Et ce sentiment de me dévoiler à moi-même, me faisant atteindre une plénitude et une sérénité indescriptibles, était purement satisfaisant. Aucune importance n'était accordée au résultat. J'ai complété l'œuvre très tôt le lendemain matin et c'est en mettant les touches finales que les liens avec la toute première œuvre se sont effectués. Le cadre, que l'on sait pourtant présent, plutôt que de limiter l'espace, sert de support à la toile vierge, qui s'étend sur les côtés et aurait le potentiel de prendre toute l'expansion souhaitée, de sorte que les fils et les couleurs n'ont pas à en déborder. Ceux-ci sont déposés sur la toile délicatement et prennent la forme qui fait du sens sur le moment, mais on sent que les possibilités seraient infinies. J'ai nommé cette création : « Le vrai ».



**Figure 7**  
« Le vrai », feutre, laine et ficelle sur canevas, 15 x 30 pouces.

## 5.2 Thèmes du journal réflexif

Avant d'introduire les entrées de mon journal réflexif, j'aimerais expliquer mon choix rédactionnel quant à la présentation de celles-ci. À la lecture de mes réflexions, il m'est apparu deux éléments importants. D'une part, les idées qui s'y retrouvent s'inscrivent d'emblée dans une perspective analytique de mon processus créateur et des implications de ma démarche sur mon identité. On sent donc déjà poindre la discussion des résultats à travers certains commentaires. D'autre part, la récurrence de certains thèmes, tout au long du processus, m'a fait pencher pour une présentation transversale, plutôt que chronologique, des notions que j'y aborde. Cela dit, c'est réellement dans la discussion des résultats, subséquemment, que le tout prend forme pour mener à des conclusions qui me permettent de répondre aux objectifs que je me suis fixés.

### Premier thème : Confiance en soi et identité

Le thème de la confiance en soi et de l'estime personnelle est présent dans l'ensemble de mon processus. La peur d'échouer, la pression de performer et celle de répondre à des attentes reliées à une préconception de ce que devraient être « un vrai processus créateur » ou un « vrai artiste », se reflètent à travers de nombreux commentaires. Par exemple, à différents moments, j'ai écrit des choses telles que : « Déjà, le discours négatif qu'il faut tenir en échec qui se présente. J'ai peur de ne pas créer ce que j'ai imaginé. Mais est-ce mon talent qui est insuffisant ? Est-ce que les artistes qui ont manifestement un grand talent réalisent des œuvres qu'ils ont d'abord imaginées ? » et aussi : « La peur d'appliquer la couleur et de tout gâcher. Appliquer la couleur c'est accepter la part que je ne peux contrôler, la possibilité de tout gâcher parce que je manque d'expérience, que je n'ai pas de talent ».

D'un autre côté, les notions d'inspiration, d'ouverture et d'intuition semblent exister, dans mes entrées, en dualité avec celles du doute, de l'incertitude et de l'échec. Pourtant, dans ma toute première entrée au journal réflexif, je démontre que je connaissais déjà l'enjeu auquel je ferais face. En effet, le 11 septembre, avant même d'être lancée dans la création, j'ai écrit : « Accepter que pour un long moment, peut-être, je n'aurai aucune idée de ce que je fais. Que je devrai peut-être désapprendre tout ce que je sais (ou pense savoir...), *devenir moi-même le canevas vierge et faire confiance à l'intuition de création.* » Je remarque, en relisant mon journal, que cette

acceptation a fini par se faire seulement à la toute fin de mon processus, alors que, mue par le sentiment de n'avoir rien à perdre, j'ai expérimenté un réel lâcher-prise et que j'ai accepté d'affronter le vide, ou ce que j'ai appelé le geste de création « sans a priori ».

Deuxième thème : La méthode vs l'absence de méthode et leur fonction respective

Dès le départ, avant même le début du processus créateur en tant que tel, la notion de « méthode » de création, inscrite dans ma réflexion en opposition à « l'absence de méthode » (apparente ou réfléchie, du moins), réfère à l'idée que j'expose dans mon journal qu'il existe deux états d'être possibles à travers l'acte de créer. Le premier serait la réalisation d'une création avec un objectif précis en tête, par exemple : représenter, par une œuvre, mon identité professionnelle. Mes entrées au journal du 11 septembre laissent entendre que j'estime qu'à travers une telle création, je développe consciemment une image de moi, permettant de dévoiler qui je suis ou crois être. J'ajoute que je crois que la présence d'un discours narratif intérieur, en cours de création, est inhérent à ce type de processus et mène à la production de sens cognitif. Par ailleurs, toujours dans mes réflexions, je définis l'absence de méthode comme le geste créatif qui, sans objectif précis, laisse émerger une image qui m'apprend quelque chose de nouveau sur celle que je suis. Dans ce cas, j'associe l'absence de discours intérieur, ainsi que la pleine présence au geste, à cette absence de méthode, le commentaire suivant constitue un bon exemple : « L'absence de méthode, la plongée dans le chaos, l'absence de direction, le flottement, la présence consciente, l'action créatrice, la représentation de la connaissance sans analyse au regard des enjeux, la présentation au monde... »

Ces deux méthodes reviennent en cours de processus et m'apparaissent, le 9 octobre, répondre chacune à une fonction particulière. Je nomme la première « fonction de recherche narrative » et la seconde, « fonction de recherche exploratoire ». D'une part, j'expose que « la fonction de la recherche narrative serait d'expliquer, de faire du sens avec sa réalité intérieure, d'amener à la conscience, d'exprimer, de valoriser le soi (par le temps et l'énergie déployée). Également, de réparer symboliquement. Représenter ce que l'on sait avec sa tête, nommer les choses, les reconnaître. » D'autre part, je conçois la fonction de recherche exploratoire comme « une façon

de se (re)découvrir en tant qu'être créateur, de découvrir des potentiels insoupçonnés, de relâcher les attentes afin de se laisser surprendre. Accepter pleinement ce qui est, découvrir ses capacités. » J'ajoute, dans mes entrées et en lien avec mon identité professionnelle, que je pense que les deux sont nécessaires et qu'il s'agit de savoir saisir quelle fonction répondra le mieux au besoin du moment présent pour le client ou encore, de trouver la manière d'équilibrer l'une et l'autre : « Les deux processus doivent-ils absolument cohabiter sur la même œuvre? Les deux sont nécessaires. Voir que je suis capable des deux... C'est très touchant. C'est l'art qui me révèle à moi-même et par lequel je m'aime. L'art qui révèle simultanément le moi qui s'aime (« le moi m'aime ») et le moi-même. L'art qui révèle la vérité du moi qui s'aime ».

Troisième thème : Expérimentation active et gestuelles multiples

Pour poursuivre, une autre notion intéressante qui ressort de mes réflexions en cours de création est celle d'expérimentation active, d'actions gestuelles multiples, sur plusieurs projets simultanés, qui peuvent sembler disparates ou éclectiques. L'idée est présente, dans mes écrits, que tout ce que je crée n'est pas nécessairement une œuvre mais a le potentiel éventuel de l'être ou de mener à une œuvre, pour peu que j'arrive à me départir de l'idée de produit fini et que je saisisse plutôt l'intérêt mystérieux et spontané qu'a suscité, en cours de création, l'utilisation de tel ou tel geste, de telle ou telle couleur, de tel ou tel médium.

D'un autre côté, je souligne le besoin pressant que j'ai ressenti de travailler en contrôle, avec une idée précise de l'image à créer, par le geste du dessin. Je remarque les nombreux moments d'attention précisément focalisée et de pleine conscience que cela a induits pour moi. Cette entrée en est un bon exemple : « Me permettre aussi la liberté de mener les deux projets de front. C'est nécessaire et possiblement complémentaire. Le filon : les couleurs. Toutes sortes de façons de les étendre, de les étaler. La douceur de la laine, le mouvement de la peinture et du pastel. L'épaisseur de l'acrylique, les couleurs qui se mêlent en s'entrecroisant, créant de magnifiques nuances. Le pastel, le mouvement ascendant et descendant. Inlassablement répété, à différents rythmes. Le geste délicat d'estompage. La délicatesse du toucher. La fluidité avec laquelle le pastel glisse sur le support. Les couleurs qui se marient entre elles. Le besoin de travailler en

contrôle. L'impact du dessin d'observation. La pleine conscience. Le danger de vouloir faire beau plus que de vouloir chercher la ligne satisfaisante ». Encore ici, j'observe deux gestes créatifs, que je semble mettre en opposition, mais qui sans contredit, ont tous deux fait partie de mon processus de création.

Quatrième thème : États d'esprit reliés à la création

Enfin, en ce qui concerne le déroulement de mon processus créatif, de la façon dont je le conçois à travers mes données, son évolution dépend grandement de l'état d'esprit dans lequel je l'aborde. En effet, je semble osciller, à travers mon parcours, entre des états de peur, de déception, de doute, de frustration et de découragement et des états d'ouverture à l'inconnu, de curiosité bienveillante, d'acceptation et de lâcher-prise. La progression n'apparaît pas linéaire, en ce sens qu'un va-et-vient entre des étapes d'ouverture à l'intuition, de recherche de matériaux « justes » ou répondant parfaitement au ressenti, de mise en forme par le travail manuel ainsi que de prise de recul, est observable. Il semble néanmoins exister une certaine direction de fond vers l'accomplissement d'une œuvre que j'appellerais « achevée » et qui représente l'aboutissement d'un processus. La sagesse de reconnaître la valeur de la patience et de l'ouverture à explorer, prend un sens important à travers mes écrits. La citation suivante de mon journal expose bien ces dernières lignes : « La recherche, l'effort cognitif, en cohérence avec la connexion à ce qui flotte dans l'air, qui est pressenti davantage que réfléchi. L'écoute subtile. La plongée, le recul, l'écoute, la replongée. L'absence de jugement à travers la réalisation esthétique. L'absence de jugement dans le procédé requis. Accepter que cela prenne du temps. Savoir quand se retirer. Savoir quand l'œuvre a besoin de se reposer ». Pour terminer, la redéfinition personnelle du verbe « oser », en tant qu'action qui n'a pas à être faite en grandes pompes ou avec force, mais plutôt comme une action qui peut être fine et subtile, a également émergé du processus comme une découverte qui s'inscrit dans une compréhension plus large de la manière dont je me définis.

## 6) DISCUSSION DES RÉSULTATS

Afin de diriger mon analyse des résultats obtenus par l'entremise de mon processus, de mes œuvres et de mon journal réflexif, je crois utile de faire un rappel des cinq objectifs de recherche

que je m'étais fixés au départ, c'est-à-dire : 1) Explorer en profondeur les mécanismes de mon processus créateur ; 2) Réfléchir à l'approche de l'art comme thérapie ; 3) Comprendre l'impact de cette démarche sur ma vision de l'art-thérapie et mon identité professionnelle ; 4) Développer une vision de la discipline qui intègre l'approche de la psychothérapie par l'art et de l'art comme thérapie et finalement, 5) Expérimenter la démarche de création comme lieu de construction de savoirs.

### 6.1 Processus créateur et art comme thérapie

En lien avec mon premier objectif, j'identifie largement la présence des étapes suivantes à travers ma démarche de création : 1) la réceptivité aux idées ; 2) la vision de fragments de création, associée à des images de créations qui m'inspirent ; 3) la recherche et le choix des matériaux « justes » (répondant au ressenti) ; 4) la mise en forme par le geste créatif ; 5) les essais, l'errance, la recherche du filon à suivre ; 6) la confrontation du vide ; 7) la révélation ; 8) la complétion et la prise de recul sur l'œuvre ; 9) la production de sens. Cela correspond assez bien, en des termes qui diffèrent légèrement, aux étapes que j'avais personnellement élaborées à la suite de mes lectures dans le cadre conceptuel. J'ai également pu vérifier par l'expérience le mouvement itératif et non linéaire du processus, tel qu'il a été présenté par Gosselin et al. (1998).

Or, davantage que la compréhension des mécanismes ou des étapes de mon processus créateur, l'exploration de celui-ci m'a mise en contact avec une idée beaucoup plus vaste et d'un intérêt beaucoup plus grand à mes yeux : celle de la *créativité* en tant qu'essence primaire de la vie. Cette idée est présente chez de nombreux auteurs, philosophes et artistes. Pour Wangyal, par exemple, « L'humain est naturellement créatif, et c'est cette créativité qui est le moteur même de l'évolution de l'humanité » (2019, p. 9). On retrouve cette même pensée chez Lenoir (2015), qui s'appuie sur la philosophie de Nietzsche et Spinoza pour placer la créativité au centre de l'expérience de la joie et d'une « vie réussie », qu'il définit comme une vie basée sur « un processus permanent d'autocréation », une vie considérée comme une œuvre d'art en perpétuelle évolution. Même son de cloche chez Henri Bergson (1907), précurseur en son domaine, selon lequel une loi fondamentale de la vie et de l'évolution depuis le début des temps est la loi de la

création. La vie, dans son essence la plus pure, est créatrice. Enfin, à travers ma démarche, je constate qu'au-delà de la définition de ce qu'est ou devrait être un « vrai artiste », c'est plutôt la posture et le ressenti associés à ma créativité, mon constat d'être « créateur », qui sont devenus pertinents dans l'aboutissement de mon processus.

Être placée face à la (re)découverte de ma créativité par une expression et une utilisation des médias totalement nouvelle et imprévue, m'a permis de développer la notion d'*acte créateur équilibré*. Je vois ce dernier comme un acte motivé par une forte intention et demandant une importante énergie psychique, déployée sous forme d'attention extrêmement focalisée (Csikszentmihalyi, 2006), en même temps que libre, curieux, spontané et ouvert à explorer l'inconnu. À mon sens, cet acte créateur équilibré possède, en soi, un potentiel thérapeutique. McNiff (1998) explique que ce n'est qu'à travers l'expérience personnelle de la créativité qu'il est possible de la comprendre. C'est cette expérience personnelle de ma créativité qui m'a fait saisir, à travers mon propre processus, une partie de la vision de l'art comme thérapie présentée dans mon cadre conceptuel. En effet, j'ai compris que c'est la reprise de pouvoir personnel permise par ce constat d'être un être créateur, appréhendé à travers la création, qui est libératrice et qui permet la transformation et la sublimation de l'énergie psychique. Un être créateur n'est pas à la merci de ses enjeux, ni des matériaux, ni d'une identité ou d'un talent X ou Y. Un être créateur donne courageusement forme à sa vie, à *partir* de ses enjeux, des matériaux et de son identité, qui se renouvelle sans cesse et se dévoile sous ses yeux et au monde. Danielle Nolin et Louise Langdeau l'ont d'ailleurs bien exposé dans leur thèse respective. En effet, la première affirme que « L'acte créateur est un processus qui nous donne accès à l'inconnu de soi et du monde, jusque-là encore jamais rencontré » (2007, p. 47). La seconde, s'appuyant sur les idées défendues par Carl Rogers et Abraham Maslow, écrit que « Le processus créateur constitue un processus d'actualisation de soi et est, avant tout, orienté vers la création de la personne elle-même » (2003, p. 117). Cette dernière énonce d'ailleurs comme un des principaux effets de l'activité créatrice « la reconnaissance et l'actualisation de ses potentialités ».

L'acte créateur équilibré répond donc à la force inexorable d'expansion qui nous habite : la créativité. Or, il apparaît que le cheminement pour aller à la rencontre de sa créativité n'est pas sans heurts. McNiff, à ce propos, en arrive d'ailleurs à l'affirmation suivante : « A person's license to create is irrevocable, and it opens to every corner of daily life. But it is always hard to see that doubt, fear, and indirectness are eternal aspects of the creative path » (1998, p. 1). Efforts, remises en question, affront du vide, abandon complet de toute idée préconçue, semblent inévitablement faire partie du processus qui nous y mène.

À travers l'exploration de mon processus créateur, j'ai finalement découvert que les postures d'ouverture et de curiosité bienveillante à l'égard de ce qui se déroule sont de précieuses alliées. Wangyal (2019), abonde d'ailleurs dans le même sens en mentionnant la nécessité de commencer par ouvrir son esprit dans toute entreprise créative, de même que Tan, Lau, Kung et Kailsan (2019), alors qu'ils citent plusieurs études recensées qui ont associé positivement et de manière assidue l'ouverture à l'expérience et la créativité. En lien avec l'art-thérapie plus précisément, Denis Pelletier décrit de très belle manière comment l'utilisation des médias plastiques peut supporter ce choix d'attitude face à l'angoisse suscitée par la confrontation de nos peurs à travers l'art : « L'expression à son meilleur devient oubli, risque et abandon : pour un instant l'absence d'une fonction critique, un rapport actif sans intermédiaire entre la sensation et le geste, la sensation et le mot, la sensation et le médium, une sorte d'accord parfait entre celui qui s'exprime et le contenu qu'il exprime » (1981, p. 112).

## 6.2 Impact de la démarche sur ma définition de l'art-thérapie et mon identité professionnelle

Comment tout cela m'a-t-il permis de circonscrire ma définition de l'art-thérapie et qu'en est-il de mon identité d'art-thérapeute ? À mon sens, tel que je l'ai abordé plus haut, le pouvoir thérapeutique de la création en elle-même réside dans son potentiel de nous reconnecter à l'essence même de qui nous sommes, notre être créateur de réalité, et réanime notre pouvoir personnel. En outre, la création nous permet de rendre conscients, de comprendre, les mécanismes érigés qui nous coupent de cette essence créatrice. Cette compréhension élève la conscience de soi et ouvre à une nouvelle dimension de possibilités quant aux choix de réactions

et d'attitudes possibles. Dans mon cas, par exemple, cela s'est vérifié lors du processus d'errance par lequel j'ai dû passer avant de trouver le filon de création. Cette citation de mon journal démontre bien comment j'ai découvert une nouvelle façon de percevoir l'inspiration : « La distinction entre la création qui naît d'un flash intuitif et la création qui naît d'une errance est très intéressante. Il semble que l'inspiration était bien là, mais seulement plus subtile, moins évidente que d'habitude. Plus timide. C'est facile pour moi de suivre une inspiration claire, flamboyante. C'est pas mal moins évident d'accepter d'errer. Dans les débuts qui se passent dans l'errance, on commence par faire un peu n'importe quoi, laissant les mains explorer les matériaux, les gestes créatifs ne semblent avoir aucun sens, aucune direction. L'état d'ouverture et de disponibilité complètes me semble alors être la clé pour ce qui suivra, car alors, sans qu'on puisse le voir venir, un filon s'illumine timidement. Ça n'a pas l'air de grand-chose. On l'aborde même avec un léger scepticisme mais on se dit qu'on n'a rien à perdre, que pourquoi pas? Et qu'en plus, ça éveille une certaine curiosité qu'on a envie de creuser. Alors commence un beau voyage de découverte, un travail qui prend forme sous nos yeux, sans que le résultat final ne soit envisagé. Un travail principalement intuitif, dont l'avancement semble être déterminé à la fois par nos choix et un élan qui suit sa propre motivation. Nos mains au service d'un élan mystérieux. À travers ce processus, la sensation de toucher en soi à quelque chose de profondément authentique, à travers l'œuvre qui se révèle sous nos yeux, l'impression de se dévoiler (se «*dé-voiler*», lever un voile) à soi-même. Et face au résultat, la sensation d'ancrage et de complétude. Voici qui je suis dit-on à travers ce genre d'œuvre. Voici une vérité qui me concerne en exclusivité. Voici mon art à moi. Voici qui je suis, au-delà de tout ce que j'ai appris jusqu'ici. Voici ce qui me représente. »

À mes yeux, Carl Rogers, lui-même psychothérapeute, énonce un propos semblable lorsqu'il écrit :

La cause première de la créativité semble être cette même tendance que nous découvrons comme force curative en psychothérapie – *la tendance de l'homme à s'actualiser, et à devenir ce qui est potentiel en lui*. Je veux parler de la tendance propre à toute la vie humaine de s'étendre, de grandir, de se développer, de mûrir ; je veux parler du besoin de s'exprimer et d'actualiser ses capacités propres. Cette tendance peut être profondément enfouie dans la personne ; elle peut se cacher derrière des façades compliquées qui nient son existence ; je

crois pourtant, d'après mon expérience, qu'elle existe en chaque individu et n'attend que l'occasion de se manifester. (Rogers, 1970, p. 248)

En art-thérapie, ce sont ces deux aspects (la connexion à la force d'expansion de la créativité et le dénouement de blocages et d'enjeux) *intégrés* l'un à l'autre qui possèdent un puissant moteur de transformation et d'évolution. À mes yeux, l'un ne doit pas aller sans l'autre et l'un n'exclut surtout pas l'autre non plus. Dans certains cas, la prise de conscience et la compréhension des enjeux demeureront symboliques et cela peut s'avérer tout aussi valable que si elles étaient associées à des situations de vie concrètes, passées ou présentes. Les effets collatéraux n'en demeureront pas moins psychothérapeutiques. Voilà pourquoi, à mon humble avis, il ne fait plus aucun sens de chercher à placer en dichotomie l'approche de la psychothérapie par l'art et de l'art comme thérapie, puisque les deux se servent et se nourrissent à même un concept fondamental beaucoup plus vaste : la créativité. L'art-thérapeute est celui qui sait guider le client dans la reconnexion à son élan créateur primaire ET dans l'identification et le dépassement des mécanismes qui l'entravent, le tout, par la connaissance et l'expérience qu'il a du processus, des outils et des matériaux de création. La démarche créative, effectuée dans le cadre sécuritaire de l'alliance thérapeutique avec l'art-thérapeute, permet au client d'innover, de se surprendre lui-même dans ses choix et par son potentiel. Elle devient l'ancrage à partir duquel il peut transposer dans le monde son nouveau rapport à lui-même, que ce soit à un niveau conscient ou non.

En me ramenant à la conception que je me fais du rôle de l'art-thérapeute et de mon identité, je conçois maintenant mieux certains aspects des créations que j'ai réalisées en début de mon processus créateur. Au terme de mon exploration, j'ai créé une œuvre dans laquelle le cadre solide et structuré, tout en étant présent, s'efface pour présenter à la créativité du client une toile vierge, monde de possibilités infinies, un espace sur lequel l'élan créateur lui permettra de se découvrir avec un regard neuf. Les fils s'y déposent sans y être rigidelement fixés. On sent le mouvement, la douceur et la légèreté, la finesse et la délicatesse. Et c'est avec émotion que j'ai découvert que tout ça parle de moi. En écrivant ces lignes, je me rappelle la strophe d'un poème composé à la fin de mon dernier stage et que je crois pertinente d'inclure ici :

Il existe, au-delà de l'espace physique, un espace sacré.

L'espace thérapeutique.

Tissée d'accueil et de présence, de bienveillance et de patience

Sa douce étoffe réconforte et enveloppe,

Agit comme support sur lequel s'appuyer, alors que se présentent les défis à surmonter.

L'art-thérapeute façonne le cadre, l'alliance thérapeutique y dépose la toile vierge et le client y découvre ses couleurs.

## 7) IMPLICATIONS ET RETOMBÉES

Bien que modestes, j'estime que les résultats que je présente dans ma recherche peuvent éventuellement avoir des répercussions aux plans théorique, clinique et académique. Tout d'abord, au plan théorique, ma réflexion menant à une vision transdisciplinaire et intégrative des approches de la psychothérapie par l'art et de l'art comme thérapie en art-thérapie, nourrit le besoin présent de rallier des points de vue qui ont longtemps été placés en opposition. Cela va dans le sens du travail amorcé par les auteures nommées plus haut de proposer une vision unificatrice de l'art-thérapie (Bucciarelli, 2016; Cahn, 2000), afin de stimuler l'harmonie plutôt que la polarisation au sein de la profession, ainsi que de valoriser une identité à la fois plus large, plus nuancée et plus cohésive de la discipline, qui à son tour, ne peut que favoriser son déploiement et son évolution.

Ensuite, au plan clinique, il ne fait aucun doute à mes yeux que cette recherche m'aura permis de placer sur mon début de parcours professionnel des assises importantes qui formeront une base pour le développement de ma pratique. Le cheminement identitaire qu'elle m'a permis fait en sorte que je conçois maintenant de manière plus ancrée mon rôle, ma posture et ma responsabilité en tant qu'art-thérapeute. Non seulement j'ai une compréhension beaucoup plus fine du processus créateur, qui ne pouvait s'acquérir que par l'expérience de celui-ci, mais j'ai maintenant une vision augmentée de ce qui confère à la création son potentiel thérapeutique. Outillée de ces nouvelles connaissances, il ne fait nul doute, selon moi, que ma pratique en sera

transformée pour le mieux. En outre, je suis persuadée qu'une identité personnelle plus solide servira celle de la collectivité, ne serait-ce que par la différence que cela fera sur ma façon de faire rayonner l'art-thérapie dans ma communauté. Ma présentation de ce qu'est l'art-thérapie a inexorablement changé. Ce que je souhaite promouvoir dans mon offre de services et les interventions que j'entrevois mettre de l'avant, centrées sur la (re)connexion à la créativité et le dénouement des mécanismes qui la bloquent, iront invariablement de pair avec les nouvelles assises nommées plus haut. En écrivant ces dernières lignes, j'ai conscience de ne pas révolutionner le monde de l'art-thérapie, puisque ces deux objectifs faisaient déjà partie intégrante de sa définition. Toutefois, je demeure humblement convaincue que mon expérience du processus créateur a permis de voir poindre un certain côté novateur à la chose.

En regard de la pratique, dans le contexte de la *Loi modifiant le Code des professions et d'autres dispositions législatives dans le domaine de la santé mentale et des relations humaines*, sujet épineux dans le monde de l'art-thérapie au Québec, je pense que la réflexion que j'apporte dans mon travail permet une ouverture sur une manière de pratiquer et de présenter la profession qui ne fait pas entrave aux dispositions prévues, puisque le travail sur les enjeux psychologiques peut demeurer au niveau symbolique et métaphorique. Ce travail m'a également permis de confirmer ma pensée, qui est maintenant une conviction, selon laquelle l'énergie déployée pour faire émerger et évoluer l'art-thérapie me semble présentement dirigée au mauvais endroit. En effet, plutôt que de chercher à faire reconnaître notre crédibilité par l'obtention du droit de pratiquer la psychothérapie, le principal focus devrait être le rayonnement du potentiel thérapeutique tout court de l'art et de la création. En cherchant à convaincre l'Ordre des psychologues du Québec de notre valeur, alors que nous pourrions centrer cette énergie sur la recherche et le rayonnement de notre spécificité auprès d'acteurs sociaux importants, nous faisons, à mon humble avis, fausse route. Car une fois la force de l'acte créateur établie et reconnue, nous n'aurions plus à trouver notre crédibilité dans un permis de psychothérapeute. Valorisons, respectons et faisons nous-mêmes reconnaître notre valeur. N'attendons pas qu'un permis nous l'accorde pour la revendiquer. Et possiblement qu'alors, les gens auront confiance que notre service en est un qui vaut largement son pesant d'or et même, que de plus en plus de compagnies

d'assurances incluront les services art-thérapeutiques parmi ceux susceptibles d'être remboursés.

Enfin, c'est surtout sur le plan académique que je souhaiterais que mon essai puisse avoir des retombées concrètes. Tel que je l'ai énoncé dans la première partie de mon essai, tel que décrit par plusieurs, les programmes universitaires en art-thérapie, de manière généralisée, tendent à prioriser une formation principalement centrée sur les principes de la psychothérapie par l'art, l'accent étant fortement mis sur le développement des compétences cliniques (évaluation, tenue de dossiers, approches d'intervention). Tout cela n'est évidemment pas étranger à la recherche de reconnaissance liée à *Loi modifiant le Code des professions et d'autres dispositions législatives dans le domaine de la santé mentale et des relations humaines*. Nonobstant, je crois qu'un équilibre est maintenant à instaurer ou, dirais-je plutôt, à restaurer. La promotion, la valorisation et l'exposition de la pratique artistique personnelle devraient être incontournables dans tout programme de formation de thérapie expressive. Mais au-delà de ça, l'ajout de cours obligatoires, et non seulement optionnels, sur la créativité et le processus créateur, destinés à saisir par l'expérience directe leurs principes, devrait faire partie de changements qu'il serait indéniablement cohérent d'apporter aux cursus. Car McNiff (1998) a vu juste en affirmant que la créativité est une force puissante qui se meut en nous et que ce n'est que par la pratique qu'il devient possible de l'appréhender et coopérer avec elle, vers la réalisation de notre art, vers la réalisation de soi.

#### 8) LIMITES DE LA RECHERCHE

Par définition, la recherche heuristique (ici de type recherche création) se concentre sur l'expérience phénoménologique du sujet-chercheur pour produire du savoir. Par l'accès privilégié qu'elle permet à une vérité observée en détails sous un maximum de dimensions, elle donne l'avantage de développer une profondeur de réflexion et d'analyse inégalée. Néanmoins, elle comporte certaines limites que je me dois de mentionner. D'abord, le biais de subjectivité présent dans ma recherche est indéniable. Teintée d'un bout à l'autre de ma vision et de mes expériences personnelles, il serait effectivement impossible d'écarter la présence de celui-ci. Au

contraire, il en fait partie intégrante. Dans le même sens, les résultats que j'expose et les conclusions que j'en tire, de par l'unicité du point de vue que je présente, sauraient difficilement être transposables ou généralisables à plus grande échelle. Toutefois, j'estime qu'ils ont toute leur pertinence au moment de nourrir la réflexion autour du sujet appréhendé.

#### 9) CONCLUSION

La fébrilité s'empare de mes mains au moment de composer les phrases qui concluront, bien davantage que cet essai, un parcours amorcé avec enthousiasme, naïveté, motivation et ferveur, il y a plusieurs années. Je ne saurais me sentir plus comblée du privilège que j'ai eu qu'il se termine par cette rencontre au sommet avec ma créativité, avec l'être créateur que je suis. Partie d'un désir de reconnecter avec mon élan créateur et d'en observer les impacts sur mon identité professionnelle, de comprendre et d'expérimenter les fondements de l'approche de l'art comme thérapie et de développer une meilleure connaissance de mon processus créateur, je pense pouvoir dire que ce travail m'a, en tous points, permis d'arriver à mes fins.

J'ai d'abord argumenté et établi la pertinence de mon sujet de recherche (l'impact d'une exploration de mon processus créateur sur mon identité professionnelle) dans le contexte de la polarisation des deux approches classiques de l'art-thérapie. J'ai également discuté de la nécessité de me positionner sur ce continuum, afin de circonscrire les balises de mon identité et de mon éventuelle pratique professionnelles. Par la suite, j'ai développé un cadre conceptuel me permettant de donner la direction à mon processus de recherche création. Trois grands concepts ont été explorés. Tout d'abord, celui d'identité professionnelle au sens large, puis, en art-thérapie plus précisément, m'a permis de comprendre que bien que fondamentalement ancrée en nous, l'identité est une notion en mouvance qui s'affine et se précise au fil des expériences personnelles et des nouvelles connaissances acquises. Ensuite, celui d'art comme thérapie m'a ouverte à la santé psychologique recouvrée par la sublimation de l'énergie psychique à travers la création, permettant la transformation et l'évolution. Enfin, celui de processus créateur m'a pistée sur les mécanismes et les étapes qui le composent selon différents auteurs sur le sujet.

Les notions et les idées qui ont émergé de cette exploration m'ont permis de développer une méthodologie qui m'a amenée à représenter, par une création, mon identité professionnelle en amont de la démarche artistique. Par la suite, je me suis plongée dans la création et j'ai pris en note les réflexions que cela faisait naître en lien avec mon sujet. Finalement, j'ai terminé mon processus créatif avec la réalisation d'une œuvre qui représentait mon identité professionnelle à la suite de la démarche. L'ensemble de cette expérience a été profondément significative. Elle m'a permis de développer une vision cohésive des approches en art-thérapie, au cœur de laquelle la connexion à notre créativité unique devient le moteur de la transformation et de l'évolution de l'individu. Il n'est alors plus question de savoir si l'approche d'intervention devrait être centrée sur la psychothérapie par l'art, à travers l'émergence des conflits psychiques, ou bien sur l'art comme thérapie, par la recherche de la gestuelle créative qui permettra de réaliser une œuvre achevée. Plutôt, il s'agit d'explorer, avec le client, tous les moyens lui permettant de manifester la créativité qui lui est propre, afin de le replacer en position d'être créateur. Cela a indéniablement ancré en moi la conviction que l'art-thérapeute doit être, d'abord et avant tout, un fin connaisseur du processus créateur, afin d'accompagner et de guider le client dans le cheminement vers sa créativité. De ce fait, nul doute que ma pratique, ainsi que ma façon de faire rayonner l'art-thérapie s'en verront changées. En outre, j'ai ouvert la réflexion sur la nécessité que les programmes universitaires restaurent un équilibre quant à la place qui est accordée au développement de compétences cliniques, versus celle qui est accordée à la compréhension et la connaissance du fonctionnement du processus créateur et de la créativité.

Si les résultats de cette recherche sont modestes en termes de retombées et d'implications à grande échelle, il n'en demeure pas moins qu'elles ont marqué la fin de mon parcours de manière importante. À mes yeux, rien n'aurait pu substituer l'expérience de me définir et de me reconnaître à travers mon art. À l'heure d'écrire ces dernières lignes, je ressens beaucoup de gratitude pour les enseignants et les proches qui m'ont nourrie et soutenue dans toute cette aventure. Je porte une attention spéciale à l'accueil et au support de ma directrice de recherche, sans lesquels je me serais assurément égarée. Enfin, je ressens une grande reconnaissance face à la créativité qui m'anime. Je la sais maintenant primordiale à mon bien-être et je m'engage à la

stimuler et lui permettre de se manifester sans retenue, dans toutes les sphères de ma vie. Voilà, je peux maintenant le dire : je suis art-thérapeute.

## RÉFÉRENCES

- Allen, P. B. (1992). Artist-in-Residence: An Alternative to "Clinification" for Art Therapists. *Art Therapy, 9*(1), 22-29. doi:10.1080/07421656.1992.10758933
- Anzieu, D. (1981). *LE CORPS DE L'OEUVRE. Essais psychanalytiques sur le travail créateur*. Paris, France : Gallimard.
- Beaudot, A. (1979). *Vers une pédagogie de la créativité* (3e éd.). Paris, France : ESF.
- Beaumont, S. L. (2018). From Liminality to Transformation: Creating an Art Therapist Identity Through Myths, Metaphors, and Self-Portraits (De la liminalité à la transformation : création de l'identité de l'art-thérapeute à travers mythes, métaphores et autoportraits). *Canadian Art Therapy Association Journal, 31*(2), 61-83. doi:10.1080/08322473.2018.1525667
- Bergson, H. (1907). *L'évolution créatrice*. Paris, France : Presses universitaires de France.
- Brown, C. (2008). The importance of making art for the creative arts therapist: An artistic inquiry. *The Arts in Psychotherapy, 35*(3), 201-208. doi:10.1016/j.aip.2008.04.002
- Bruneau, M. et Villeneuve, A. (2007). *Traiter de recherche création en art : entre la quête d'un territoire et la singularité des parcours*. Québec, Québec : Presses de l'université du Québec. Repéré à <https://web.b.ebscohost.com/ehost/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzl3NzkwOV9fQU41?sid=f581a29f-c3dd-41ec-9f8e-0637edfe06cc@pdc-v-sessmgro6&vid=0&format=EB&rid=1>
- Bucciarelli, A. (2016). Art Therapy: A Transdisciplinary Approach. *Art Therapy, 33*(3), 151-155. doi:10.1080/07421656.2016.1199246
- Cahn, E. (2000). Proposal for a Studio-based Art Therapy Education. *Art Therapy, 17*(3), 177-182. doi:10.1080/07421656.2000.10129696
- Csikszentmihalyi, M. (2006). *La créativité: psychologie de la découverte et de l'invention*. Paris, France : Robert Laffont.
- Deschamps, C. (2002). *Le chaos créateur*. Montréal, Québec : Guérin.
- Feen-Calligan, H. R. (2012). Professional Identity Perceptions of Dual-Prepared Art Therapy Graduates. *Art Therapy, 29*(4), 150-157. doi:10.1080/07421656.2012.730027
- Fritz, R. (1989). *Path of Least Resistance: Learning to Become the Creative Force in Your Own Life* (Rev ed. édition). New York, NY : Ballantine Books.

- Gosselin, P., Potvin, G., Gingras, J.-M. et Murphy, S. (1998). Une représentation de la dynamique de création pour le renouvellement des pratiques en éducation artistique. *Revue des sciences de l'éducation*, 24(3), 647-666. doi:<https://doi-org.proxy.cegepat.qc.ca:444/10.7202/031976ar>
- Hamel, J. (2011). *Création artistique et identité professionnelle: Une étude heuristique*. (Thèse de doctorat), Université de Sherbrooke. Repéré à <http://search.proquest.com/pqdtglobal/docview/1348964921/abstract/A05184Fo4E8D453FPQ/1>
- Hamel, J. et Labrèche. (2015). *Art-thérapie: mettre des mots sur les maux et des couleurs sur les douleurs : le livre de référence pour comprendre et pratiquer* ([Nouvelle édition adaptée].). Paris, France : Larousse.
- Iliya, Y. A. (2014, 1 juin). The purpose and importance of personal creativity for creative arts therapists: A brief literature review. *Journal of Applied Science and Health*, 5(1), 109-115. doi:[info:doi/10.1386/jaah.5.1.109\\_1](info:doi/10.1386/jaah.5.1.109_1)
- Jobin, A.-M. (2013). *Créer la vie qui vous ressemble*. Montréal, Québec : Le jour.
- Junge, M. B. (2014). *IDENTITY AND ART THERAPY: Personal and Professional Perspectives*. Springfield, IL : Charles C Thomas.
- Langdeau, L. (2003). La portée formatrice de l'expérience d'un processus créateur vécue par des éducateurs en formation professionnelle continue. (Thèse de doctorat), Université de Montréal. Repéré à <https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/6805>
- Laurier, D. et Lavoie, N. (2013). Le point de vue du chercheur-créateur sur la question méthodologique : une démarche allant de l'énonciation de ses représentations à sa compréhension. *Recherches qualitatives*, 32(2), 294-319.
- Lenoir, F. (2015). *La puissance de la joie*. Paris, France : Fayard.
- Lieutaud, A. et Ouellet, S. (2013). *Processus créatif et mutation de paradigme chez le chercheur*. Communication présentée au La logique de la découverte en recherche qualitative, Fribourg, Switzerland (p. 20 pages). Repéré à <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-00914381>
- Lubart, T. I. (2001). Models of the Creative Process: Past, Present and Future. *Creativity Research Journal*, 13(3-4), 295-308. doi:[10.1207/S15326934CRJ1334\\_07](10.1207/S15326934CRJ1334_07)
- Lusebrink, V. B. (2004). Art Therapy and the Brain: An Attempt to Understand the Underlying Processes of Art Expression in Therapy. *Art Therapy*, 21(3), 125-135. doi:<10.1080/07421656.2004.10129496>

- Marceau, C. (2012). Pour relancer et maintenir la créativité pédagogique et artistique des futurs enseignants : la dynamique de création, un outil pertinent. *Éducation et francophonie*, 40(2), 41. doi:10.7202/1013813ar
- Marcia, J. E. (1980). Identity in Adolescence. Dans *Handbook of adolescent psychology* (p. 159-187). Hoboken, NJ : Wiley.
- McNiff, S. (1998). *Trust the Process, An Artist's Guide to Letting Go*. Boulder, CO : Shambhala.
- Moon, C. H. (2001). *Studio Art Therapy: Cultivating the Artist Identity in the Art Therapist*. Londres, Royaume-Uni : Jessica Kingsley.
- Moustakas, C. E. (1990). *Heuristic research: design, methodology, and applications*. Newbury Park, CA : Sage.
- Nolin, D. (2007). *L'acte créateur comme processus de formation existentielle du sujet apprenant artiste : expérience d'un roman d'autoformation herméneutique et phénoménologique sur le vécu de la marginalité*. (Thèse de doctorat), Université du Québec à Rimouski.
- Orkibi, H. (2012). Students' artistic experience before and during graduate training. *The Arts in Psychotherapy*, 39(5), 428-435. doi:10.1016/j.aip.2012.06.007
- Pelletier, D. (1981). *L'arc-en-soi : essai sur les sentiments de privation et de plénitude*. - Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue. Paris, France : R. Laffont.
- Pinkola Estés, C. (2005). *The Creative Fire* [Livre audio]. Louisville, CO : Sounds True.
- Poincaré, H. (1908). L'invention mathématique. *Bulletin de l'Institut Général Psychologique*, 3, 135-148.
- Rogers, C. (1970). *Le développement de la personne*. Paris, France : Dunod.
- Sens, D. (2007). La construction de l'identité professionnelle de l'art thérapeute. *Le Journal des psychologues*, n° 247(4), 58-61.
- Talwar, S. (2016). Is there a need to redefine art therapy? *Art Therapy : Journal of the American Art Therapy Association*, 33(3), 116-118. doi:https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1202001
- Tan, C.-S., Lau, X.-S., Kung, Y.-T. et Kailsan, R. A. (2019). Openness to Experience Enhances Creativity: The Mediating Role of Intrinsic Motivation and the Creative Process Engagement. *The Journal of Creative Behavior*, 53(1), 109-119. doi:10.1002/jocb.170
- Ulman, E. (1992). Art therapy: Problems of definition. *American Journal of Art Therapy*, 30(3),

70-81.

Wallas, G. (1926). *The art of thought*. London, Royaume-Uni : J. Cape.

Wangyal, T. (2019). *La créativité spontanée*. Québec, Québec : Le dauphin blanc.

Wix, L. (1996). The Art in Art Therapy Education: Where is It? *Art Therapy*, 13(3), 174-180.  
doi:10.1080/07421656.1996.10759217