



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.

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.

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

**L'activité créatrice au cœur d'un processus de réappropriation identitaire en
période de transition : entre le statut d'étudiante en art-thérapie et celui d'art-
thérapeute professionnelle.**

ESSAI PRÉSENTÉ À
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN ABITIBI-TÉMISCAMINGUE
COMME EXIGENCE PARTIELLE
DE LA MAÎTRISE EN ART-THÉRAPIE

PAR VANESSA MONTMINY BERGERON

SOUS LA SUPERVISION DE
MARIA RICCARDI

AVRIL 2021

SOMMAIRE

L'activité créatrice au cœur d'un processus de réappropriation identitaire en période de transition : entre le statut d'étudiante en art-thérapie et celui d'art-thérapeute professionnelle.

Vanessa Montminy Bergeron

La présente recherche étudie le rôle joué par l'acte créateur dans une démarche de réappropriation identitaire au moment de la transition entre le statut d'étudiante à la maîtrise en art-thérapie et celui d'art-thérapeute professionnelle. Cette recherche exploratoire vise à découvrir comment l'art, pratiqué dans une démarche intuitive centrée sur le processus, est susceptible de permettre à la chercheuse de trouver des réponses aux questionnements identitaires issus de la période transitoire et de donner un sens au vécu subjectif. Inscrite dans un cadre méthodologique basé sur les arts, l'investigation est centrée sur la production d'une œuvre picturale, suivie d'un processus de dialogue avec l'image par le biais de l'écriture et de la photographie. Cette recherche est le résultat de nombreuses réflexions quant au façonnement de l'identité de la femme et au désir de faire le point sur les changements identitaires qui se sont opérés chez la chercheuse lors de son parcours académique. L'analyse des données a permis d'identifier trois thèmes importants liés aux prises de conscience que le processus expérientiel créatif a fait émerger et qui constituent des pistes de réponse à l'énoncé de recherche. Les conclusions tendent à démontrer la pertinence de l'activité artistique au cœur d'une période transitoire, ainsi que l'importance pour l'art-thérapeute professionnelle de maintenir une pratique artistique active.

Mots-clés : Art-thérapie, identité, création artistique, processus, identité professionnelle de l'art-thérapeute, identité de l'étudiante universitaire, recherche basée sur les arts, photographie, discours métaphorique, dialogue poétique, transition.

REMERCIEMENTS

D'abord et avant tout, je tiens à remercier sincèrement Maria Riccardi, directrice de rédaction de cette recherche. Merci pour ton écoute, ton dévouement et ton efficacité. Tu m'as été d'une aide indispensable dans ce projet. Merci pour la chaleur de ton accompagnement, je garde en mémoire ta vivacité et ta bonne humeur.

Merci aux professeures de l'UQAT qui ont fait de cette formation en art-thérapie une expérience stimulante, enrichissante et grandement révélatrice. Merci pour la passion avec laquelle vous enseignez et pour l'ensemble des judicieux conseils que vous m'avez offerts.

À mes collègues de cohortes ; je suis heureuse d'avoir vécu cette expérience à vos côtés. J'espère que les liens qui se sont créés perdureront.

À Sylvie et Peter ; mes anges gardiens, merci pour votre accueil chaleureux, vous avez apporté beaucoup de douceur à ces années d'études.

Un merci tout spécial à Guillaume, mon partenaire de tous les jours, le grand amour de ma vie, mon pilier. Merci de m'avoir épaulée durant toutes ces années d'études universitaires. Merci pour ton écoute et ta patience. Merci pour ta présence auprès de moi et les enfants. Merci d'être l'homme que tu es, désinvolte, aimant et compréhensif. Tu as joué un rôle déterminant dans ma réussite.

À mes enfants qui ont toujours connu leur mère en tant qu'étudiante et qui ont été ma principale source de motivation, merci pour votre compréhension, ainsi que pour l'amour inconditionnel dont vous m'avez submergée jour après jour. Je suis fière de ce que j'ai accompli, tant sur le plan académique que familial. Vous êtes et serez à tout jamais ma plus grande réussite.

En terminant, je tiens à remercier mes parents qui m'ont permis de croire que tout était possible et qui m'ont donné envie de me surpasser. Merci pour les nombreuses valeurs que vous m'avez inculquées dont la rigueur, la détermination et la persévérance.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	6
1. CADRE CONCEPTUEL	10
1.1 Le concept d'identité	11
1.2 Individuation ou actualisation de soi	11
1.3 Transition : de la formation universitaire au monde du travail	12
1.4 Le rôle de l'art dans une démarche personnelle d'actualisation de soi en période de transition	13
1.5 L'importance de l'activité créatrice pour l'art-thérapeute	15
2. MÉTHODOLOGIE	16
2.1 La recherche basée sur les arts	17
2.2 Considérations éthiques et limites	18
2.3 Méthode de collecte des données	18
2.4 Méthode d'analyse	19
3. RÉSULTATS	21
3.1 Processus de création	22
3.1.1 – Création picturale	23
3.1.2 – Transformation de l'œuvre	24
3.1.3 – Période d'incubation	26
3.1.4 – Dialogue avec l'image par la photographie et l'écriture	26
3.2 Données focalisées	31
3.3 Résultats issus de l'écriture	32
3.4 Discours métaphorique	32
4. DISCUSSION	34
4.1 Se découvrir et se comprendre par la création	35
4.2 L'activité créatrice comme méthode d'adaptation à la transition	36

4.3 Donner un sens à l'expérience et au vécu	37
4.4 Faire confiance au processus	38
CONCLUSION	39
ANNEXES	41
RÉFÉRENCES	45

INTRODUCTION

Les passages, les transitions, les grandes étapes de la vie et l'évolution de l'être à travers les différentes phases de l'existence humaine me fascinent. Mon expérience de la maternité et mes expériences de stages, au cours desquelles j'ai été en contact avec des femmes se trouvant à différentes périodes de leur vie et dans différents contextes, m'ont amenée à développer un intérêt marqué pour les processus identitaires chez la femme. Alors que je m'apprête à troquer le statut d'étudiante universitaire que j'occupe depuis près d'une décennie pour celui d'art-thérapeute professionnelle, le temps est venu de me consacrer à la rétrospective et à l'introspection. Dans le cadre de cette recherche basée sur les arts, j'ai porté mon attention sur le chemin parcouru durant ces années de formation en art-thérapie. De toute évidence, je ne suis plus la même femme qu'au début de ma formation. Mon identité s'est transformée au fil des apprentissages et des expériences, marquée par les rencontres et les épreuves.

Ce constat, alors que je me trouve au cœur d'une période de transition, a éveillé en moi plusieurs questionnements de nature identitaire : « qui suis-je ? », « comment je me définis ? », « qu'est-ce qui me compose ? », « qu'est-ce qui a changé ? ». En quête de réponses, je me suis tournée vers la création artistique qui représente, à mes yeux, un acte propice à la rencontre et à la découverte de soi. Je me suis engagée dans une expérience créatrice avec l'intention de saisir mon monde intérieur et de me laisser guider par le processus créateur, sans savoir ce que j'allais faire précisément, sans attente envers le résultat final. J'ai voulu vivre une expérience de création libre, spontanée et surprenante, dépourvue de planification : une expérience centrée sur le processus. Je crois fermement que ce type d'expérimentation est propice aux découvertes et à l'actualisation de soi. À cet effet, Jobin (2013) souligne que « durant la création, plus l'expression est spontanée et libre, plus le matériel inconscient, intuitif ou imaginaire a de chances d'émerger, de révéler ses mystères et de guider » la personne qui crée (p.19). Cette auteure suggère d'aborder la création d'une façon plus intuitive et ressentie que rationnelle, de se laisser aller et de suivre le mouvement créateur tel qu'il se présente. Ce type d'expérimentation s'intéresse davantage au processus par lequel l'image est produite qu'au rendu de ladite image, rejoignant la conception de l'approche centrée sur le processus en art-thérapie (Rhinehart et Engelhorn, 1982 ; Rhyne, 1996).

J'ai choisi de faire une recherche de type création afin de pouvoir utiliser les arts à des fins exploratoires et ainsi tenter de trouver les réponses aux questionnements identitaires qui m'asseyent. À mes yeux, l'art détient une capacité révélatrice et un pouvoir de transformation indéniable. Cette conviction profonde prend appui sur ma formation en art-thérapie et sur mes expériences créatrices personnelles, ainsi que sur les observations réalisées lors de mes expériences de stages. Le travail de Valéry (1894-1945), dont l'interprétation a été réalisée par

Gingras (1999, 1997, 1993, 1987; Gingras-Audet, 1983, 1979), témoigne notamment de cette capacité d'autoformation que sous-tend l'activité créatrice. Pour l'écrivain, le façonnement des matériaux de fabrication d'une œuvre permet de façonner simultanément le créateur. Cependant, pour qu'une expérience de création permette d'évoluer, de se transformer et de se construire en tant qu'être humain, elle doit être réalisée avec une grande qualité d'attention (Gingras-Audet, 1983). En effet, le travail de Valéry a démontré qu'il ne suffit pas de manipuler machinalement des matériaux pour que se produise une transformation. De ce fait, lors du processus de création, un état de conscience et un engagement de tout son être sont nécessaires.

La méthodologie de recherche basée sur les arts implique que la personne chercheuse s'investisse dans une forme d'expression artistique, et ce, dans le but de recueillir des informations liées à la question de recherche (McNiff, 2008). Les données de recherche sont recueillies en fonction de ce qui a été vécu durant le processus créatif et des découvertes qui en découlent. La personne chercheuse est totalement engagée envers son objet de recherche, posture qui lui donne accès à des informations expérientielles qui ne sont accessibles qu'à elle (Chambefort, 2016). Cela la place également dans une position de constante autocritique réflexive, à faire des allers-retours entre action et métadiscours. Afin de pallier cette difficulté, la présente recherche a prévu de consigner chaque période de création dans un journal, celui-ci agissant à titre de témoin du déroulement de l'expérience créatrice et de l'élaboration de la pensée réflexive. Le processus de création présenté dans cette étude a été vécu sur une période de six semaines durant lesquelles onze périodes de création multidisciplinaires ont été exécutées. Une œuvre picturale de grand format a été réalisée, dans un premier temps en peinture, puis, dans un deuxième temps, se sont succédé des périodes d'écriture et de photographie artistique centrées sur l'œuvre. Le dialogue issu de ce contact prolongé avec l'image a grandement contribué au développement de ma réflexion ainsi qu'à l'avancement du processus de réappropriation identitaire. L'expérience créatrice, ainsi qu'un tableau facilitant la compréhension de celle-ci, sera présentée dans le chapitre suivant.

Cette étude révèle comment la création m'a permis d'explorer la construction identitaire et divulgue les découvertes issues du processus, des images et du dialogue. La collecte des données se fera à partir de trois sources : l'expérience créatrice globale, le processus de création picturale et le dialogue avec l'image par l'écriture et la photographie. En ce qui a trait au processus d'analyse de ces informations, la méthode qui a été sélectionnée est celle de la réponse artistique interprétative proposée par Kapitan (2017). Cette méthode d'analyse consiste à réinterpréter l'art par la création d'œuvres supplémentaires, ce qui accroît la création de sens.

Cette méthode m'est apparue comme étant tout à fait indiquée, puisque c'est précisément le besoin de faire émerger du sens à partir de l'expérience vécue en période de transition qui est à l'origine de ce projet de recherche. Le partage de cette expérience de création vise à mettre en lumière le rôle joué par l'activité créatrice dans un processus de réappropriation identitaire, et à démontrer comment un processus artistique peut permettre la création de sens et dès lors améliorer le vécu d'une personne en période de transition. J'espère également que le partage de ce processus de création inspirera les lecteurs et les lectrices dans leurs propres explorations artistiques, que celles-ci s'inscrivent — ou non — dans une démarche d'actualisation de soi.

1. CADRE CONCEPTUEL

Ce chapitre sert à situer l'énoncé de recherche qui suit dans la littérature ; *l'activité créatrice au cœur d'un processus de réappropriation identitaire en période de transition : entre le statut d'étudiante en art-thérapie et celui d'art-thérapeute professionnelle*. Afin d'améliorer la compréhension du sujet à l'étude, les concepts suivants seront abordés : le concept d'identité, l'individuation et l'actualisation de soi, l'expérience de transition professionnelle, le rôle de l'art dans une démarche d'actualisation de soi en période de transition et l'importance de l'activité créatrice pour l'art-thérapeute.

1.1 Le concept d'identité

L'identité est une construction à la fois personnelle et sociale. Elle est issue du mariage entre deux composantes : ce que nous sommes en tant qu'être biologique, émotionnel et rationnel, d'une part, et le rôle que nous tenons dans la famille et la société (Guitouni et Brissette, 2000), d'autre part. L'ensemble de ces éléments forme la structure identitaire d'un individu. Gohier (1993) ajoute que l'identité d'une personne se construit à travers l'interaction entre ces deux composantes principales. Selon lui, l'importance et le sens que l'individu accorde à son histoire ont également une incidence sur son identité globale. L'impulsion à devenir soi-même est, comme le souligne De Singly (2009), un processus continu qui se manifeste généralement à l'adolescence et qui connaît une progression tout au long de la vie d'une personne. C'est ce qu'il appelle le « processus d'individuation ».

1.2 Individuation ou actualisation de soi

Le processus d'*individuation*, concept se rapportant à l'approche jungienne, « est un processus de réalisation et d'accomplissement de soi » (Franz, 2006, p. 334). Pour Hamel et Labrèche (2015), l'individuation est un processus de développement de la personne qui permet de se différencier, de se distinguer des autres et de réaliser son potentiel unique. À mes yeux, le processus d'individuation est une démarche qui consiste à reconnaître sa propre essence, sa valeur personnelle et son unicité. Il s'agit de parvenir à se voir tel que l'on est en se détachant du regard des autres, des attentes et de la pression provenant de l'extérieur. Cette démarche est initiée par un désir d'émancipation et répond à l'appel de l'affirmation de soi. Dans l'expérience créatrice engagée et consciente (Valéry, 1894-1945), le processus d'individuation se produit tout d'abord par l'exploration des archétypes et des symboles qui apparaissent en image, puis par l'interprétation et l'attribution de sens par la personne qui crée (Lévesque, 2010). L'interprétation

est, quant à elle, propre à la personne créatrice, teintée par son histoire de vie et sa situation particulière.

L'actualisation de soi se trouve au sommet de la pyramide des besoins de base élaborée par Maslow (1962) et constitue l'exigence la plus fondamentale de l'être humain. Le principe d'actualisation de soi est défini par Leclerc, Lefrançois, Dubé, Hébert et Gaulin (1998) comme étant un processus à travers lequel le potentiel d'une personne se développe en congruence avec la perception qu'elle a d'elle-même et de sa propre expérience. Pour ces auteurs, l'actualisation de soi est un processus de développement du potentiel de l'individu et ne constitue pas un état d'être final. En d'autres mots, l'actualisation de soi fait référence aux caractéristiques d'une personne qui « fonctionne bien ». Il s'agit de se sentir en adéquation avec la personne que nous sommes au plus profond de notre être.

L'expérience à l'étude dans cette recherche se rapporte davantage au concept d'actualisation de soi qu'au processus d'individuation, puisque c'est un besoin de congruence envers moi-même dans une période de transition qui m'a conduit à entamer cette démarche créatrice. J'ai ressenti le besoin d'actualiser mes connaissances envers moi-même et de me redécouvrir. J'ai voulu prendre conscience de ce qui avait changé en moi, de ce qui s'était transformé avec le temps, les apprentissages et les expériences vécues au cours de mes années de formation universitaire. Je me suis lancée dans la création avec l'intention de faire le point quant à mon identité actuelle, motivée par un désir d'intégration et d'actualisation. J'ai voulu faire l'expérience d'un processus de création me permettant de me connecter profondément à moi-même, avec l'espoir de parvenir à ressentir un sentiment d'unité et de cohérence au plus profond de mon être. En fait, il était question de me reconquérir, à travers l'art et la création, pour me sentir complète et en congruence avec la perception que j'ai de moi-même et de mon expérience. Les désirs et motivations ayant conduit à la mise en marche de cette croisade trouvent leurs origines dans un sentiment de confusion identitaire ressenti à l'approche du changement de statut, passant de celui d'étudiante universitaire à celui d'art-thérapeute professionnelle. Cette transition m'est apparue comme une coupure nette entre celle que j'étais et celle que j'allais être. Je me suis sentie confuse par rapport à mon identité actuelle, ce qui m'a fait vivre un certain désarroi par rapport à mon identité en devenir. De ce sentiment de confusion et d'angoisse sont nés les questionnements identitaires mentionnés précédemment qui ont conduit à ce sujet de recherche.

1.3 Transition : de la formation universitaire au monde du travail

Au cours d'une vie, les transitions vécues par un individu sont aussi nombreuses que diversifiées. La transition est définie comme « un espace/temps de passage inscrit au cœur d'un changement [...] qui nécessite de l'individu la mise en œuvre de stratégies d'adaptation pour mieux gérer éléments de rupture et (re)construction de continuités » (Balleux et Perez-Roux, 2013, p. 102). Pour Perez-Roux (2016), la transition constitue un mouvement de passage qui affecte la sphère personnelle de l'individu. L'auteure soutient que les périodes de transition représentent un véritable défi qui pousse la personne à mettre en place des stratégies multiples et parfois inconscientes (Crozier et Friedberg, 1977) afin de préserver du sens au sein d'une réalité transformée. Il est également possible d'observer chez l'individu certaines tensions inter et intrapsychiques liées au changement encouru par la transition, ainsi qu'un sentiment de confusion. En effet, la mise en projet de soi qu'implique une transition bouscule certains acquis et brouille les repères antérieurs. L'expérience de transition peut ainsi générer une véritable crise de sens puisqu'elle crée un espace-temps de désimplification provisoire dans lequel la personne perd ses repères. Toujours selon l'auteure, la transition est un processus qui transforme l'individu et modifie son rapport au monde.

Bien que la transition de la formation scolaire à l'emploi s'inscrive dans une continuité qui paraît logique et cohérente, elle implique tout de même un changement et nécessite une adaptation qui fait appel à des éléments de rupture (réels ou symboliques). La transition professionnelle « interroge le lien entre réalité extérieure et intérieure, ancrages dans le passé et projections dans le futur, relations de soi à soi et de soi à autrui » (Perez-Roux, 2016, p. 91). L'un des enjeux identitaires soulevés lors des transitions professionnelles est celui de la réalisation de soi en tant que personne. Il s'agit, en quelque sorte, de « devenir capable — être reconnu — se (re)connaître » (Perez-Roux, 2016, p.92). Pour ma part, cette quête de sens s'est concrétisée dans l'activité créatrice. L'exploration de mon monde intérieur par le biais de l'art m'a permis de prendre conscience de ce qui se passait en moi en lien avec la transition imminente et d'intégrer cette expérience ainsi que mon vécu subjectif.

1.4 Le rôle de l'art dans une démarche personnelle d'actualisation de soi en période de transition

En 1932, le psychanalyste Rank affirmait que l'expression créatrice à travers les arts était la voie royale pour tendre vers un développement supérieur de la personne. Par la suite, d'autres auteur.e.s ont appuyé sa pensée, soutenant que l'éducation à travers les arts dans un contexte de développement personnel permet à tout individu de développer une personnalité plus créatrice

et de tendre vers l'actualisation de soi (Dewey, 1974 ; Maslow, 1971 ; Regelski, 1973). Les recherches empiriques alimentées par cette théorie ont démontré notamment que l'expression artistique contribue significativement à l'actualisation de soi (Beeke, 1987 ; Cohen, 1983 ; Lambert, 1988 ; Sakaue-Rowan, 1991). Par ailleurs, une étude plus récente menée par Schiltz (2006) a révélé que la médiation artistique constitue une méthode de choix pour soutenir la reconquête identitaire.

Pour Rogers (1955), lorsque l'individu est entièrement ouvert à l'expérience créatrice, celle-ci devient essentiellement constructive puisqu'il se rend disponible, prêt à accueillir toutes ses sensations et ses perceptions. En prenant conscience de ses émotions et de son rapport à l'environnement, l'individu développe une motivation à créer, à innover, à se développer, et donc à s'actualiser. L'expression par l'art répond à ce besoin naturel pour l'humain de s'actualiser (Rogers, 1955). L'acte créateur conduit la personne qui crée à identifier et à reconnaître ses émotions et ses affects, et c'est en reliant ses sentiments à son vécu qu'elle peut faire des apprentissages constructifs sur elle-même (Doyon-Dostie, 2016). Pour ma part, le processus vécu m'a permis d'identifier un sentiment de confusion et d'angoisse face à la transition qui était en cours. L'art m'a permis d'exprimer mes émotions et mon ressenti, il m'a permis de les voir et de les comprendre. Un sentiment d'apaisement et de libération a surgi suite aux périodes de création.

Dans cette étude, l'art a été utilisé comme moyen d'auto-exploration dans une démarche de réappropriation identitaire. En quête d'une meilleure cohésion entre la perception de celle que j'étais et de celle que j'étais sur le point de devenir, je me suis lancée dans une expérience de création centrée sur le processus, consciente que la création artistique favorise la compréhension et la conscience de soi (Malchiodi, 2007 ; Moon, 2002). J'ai utilisé l'art pour me reconnecter à mon authenticité, revenir à moi, à mon expérience et à ce que cette période de transition me faisait vivre dans le moment présent. Utilisé à des fins d'exploration, l'art permet une amélioration de la compréhension de soi et augmente le sens de l'expérience vécue (Malchiodi, 2007) ; c'est ce qui s'est produit pour ma part. Outre le sentiment de confusion, le processus de création m'a permis d'exprimer un sentiment de perte de contrôle et l'inconfort qu'il m'a fait vivre. L'acte créateur m'a amenée à prendre conscience de cette sensation qui m'habitait et dont je n'étais pas consciente au préalable. Par le biais de la peinture diluée avec une grande quantité d'eau, j'ai expérimenté l'inconfort face à l'incapacité de contrôler le médium en totalité. J'ai peu à peu apprivoisé ces sensations pour finir par rechercher cette perte de contrôle, ce laisser-aller et ce lâcher-prise. En réfléchissant à propos de cette expérimentation et de ce qu'elle m'avait fait vivre, j'en suis venue à la conclusion qu'il serait peut-être bon pour moi de lâcher-prise face à la

transition et aux questionnements identitaires qu'elle avait soulevés. Il est essentiel, lors de la création, de laisser les expériences se placer d'elles-mêmes !

En terminant, Moon (2004) décrit les images comme des messagers du monde intérieur révélant ce que la personne a le plus besoin de rencontrer. La création artistique réalisée de façon disciplinée (Moon, 2004) favorise le développement d'une conscience de soi puisqu'elle est engageante, révélatrice et transformatrice (Wadeson, 1980). Cet état de conscience peut avoir un impact sur les comportements et le bien-être de l'individu. L'art révèle (Moon, 2004), il fait office de pont entre l'inconscient et le conscient, et il a le pouvoir de rendre visible l'invisible, c'est-à-dire ce qui se trouve dans notre angle mort, ce qu'on ne voit pas, mais qui est pourtant bien présent.

1.5 L'importance de l'activité créatrice pour l'art-thérapeute

Brown (2008) et Allen (1992) ont mis en lumière la nécessité pour les art-thérapeutes de maintenir un travail artistique et de s'engager dans le processus d'autoréflexion qu'appelle l'acte créateur, tout en poursuivant leur pratique thérapeutique. Pour Brown, l'exercice créateur est essentiel au bien-être et à l'équilibre psychologique de l'art-thérapeute. L'auteur souligne les nombreux avantages du maintien d'une pratique artistique active tels que l'augmentation de l'engagement, le développement de la spiritualité, l'atteinte d'un meilleur équilibre, l'enrichissement et la transformation de soi, ainsi que l'apaisement interne. Ma pratique artistique m'a appris que l'art permet de se connecter à soi ; de réguler les émotions ; d'exprimer, évacuer et libérer ce qui a besoin de l'être ; de se dégager et de faire de la place à l'intérieur de soi ; d'accroître la connaissance de soi ; de se sentir plus en contrôle et d'acquérir du pouvoir. L'art contribue à mon bien-être quotidien et me permet de maintenir un équilibre émotionnel. Lorsque je crée de façon engagée et consciente (Valéry, 1894-1945), je m'accorde du temps, une présence et de l'écoute. Je me rends disponible à ma personne, ce qui me permet d'identifier mes besoins réels et d'y répondre de façon satisfaisante. L'art agit comme régulateur de mes besoins. L'espace libéré par cette pratique a pour effet d'améliorer la qualité de ma présence à l'autre et de mon accompagnement thérapeutique.

2. MÉTHODOLOGIE

L'expérience créatrice réalisée au cours de cette recherche s'inscrit dans une démarche de découverte, d'intégration et de réappropriation identitaire. À l'aube d'un changement de statut important, j'ai ressenti le besoin de faire le point sur mon identité et j'ai choisi de me servir de l'art et de son incroyable capacité révélatrice pour y parvenir. De cette intention initiale est né un énoncé de recherche autour duquel s'est greffée une méthodologie de recherche et d'analyse.

L'activité créatrice au cœur d'un processus de réappropriation identitaire en période de transition : entre le statut d'étudiante en art-thérapie et celui d'art-thérapeute professionnelle.

2.1 La recherche basée sur les arts

La recherche basée sur les arts permet de mettre en lumière l'essence d'une expérience créatrice vécue (Kapitan, 2017). Ce type de recherche implique que la personne chercheuse s'investisse dans une forme d'expression artistique, et ce, dans le but de recueillir des informations liées à la question de recherche (McNiff, 2008). L'engagement créateur de la personne chercheuse de même que la production artistique constituent les éléments essentiels de cette approche. Cette méthodologie de recherche est appropriée dans le contexte actuel puisque le sujet à l'étude est directement lié à l'expérience créatrice.

Kapitan (2017) dénombre cinq étapes à la méthodologie de recherche basée sur les arts. La première étape est l'engagement initial ; elle représente le premier contact avec la question de recherche et les motivations profondes de la personne chercheuse par rapport à celle-ci. Tel que mentionné précédemment, l'engagement initial de cette étude est issu d'un besoin d'intégration et de cohérence personnelle. La seconde étape est celle de la décontextualisation et de la re-création intentionnelle ; il s'agit de la période de création consciente. Dans l'expérience à l'étude, le processus de création dans sa totalité a été réalisé dans un état de présence et d'attention accrues. Un journal de bord a été tenu avec rigueur et chaque période de création y a été consignée afin de suivre l'évolution du processus intuitif. La troisième étape est celle de l'appréciation et la discrimination. Au cours de cette étape, la personne chercheuse est amenée à évaluer le processus et les créations. La quatrième étape est celle du raffinement et de la transformation ; cette étape constitue la phase de synthétisation des résultats obtenus et d'identification des thèmes liés à la question de recherche. Ces deux dernières étapes seront présentées dans la section *Résultats* de cette étude. Enfin, la cinquième étape est celle de la recontextualisation au cours de laquelle il s'agit de présenter des résultats à un public. L'écriture et la publication de ce mémoire forgent cette partie de la méthode.

2.2 Considérations éthiques et limites

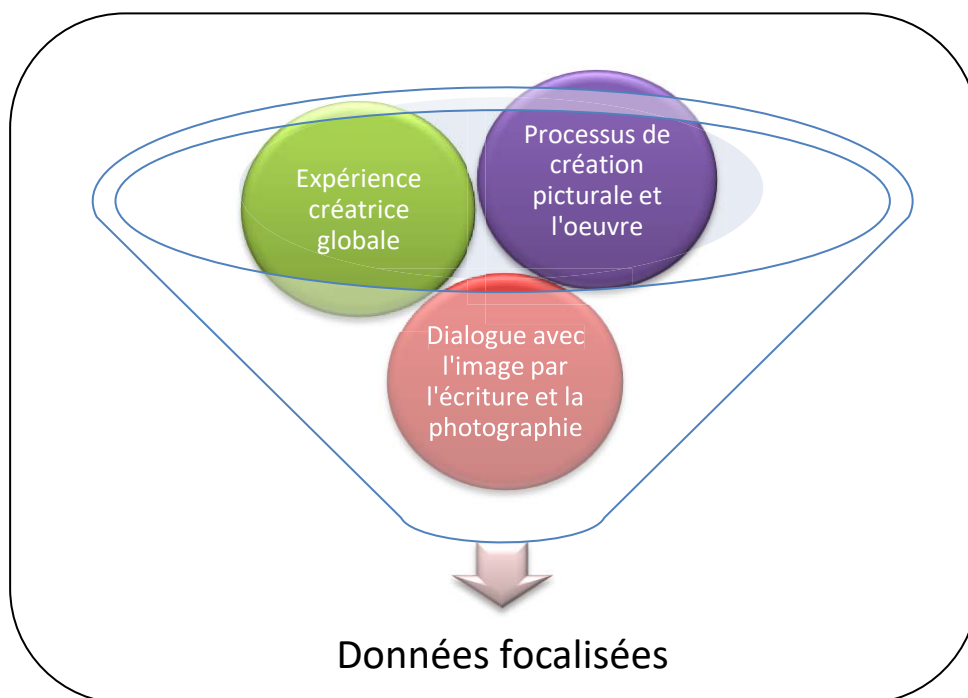
La présente recherche se fonde sur l'expérience de création vécue par la chercheuse. Les informations et les découvertes présentées dans cette étude s'appuient sur une expérience personnelle et un vécu subjectif, ce qui signifie que les résultats de la recherche ne peuvent être généralisés. Le processus de création a été vécu de façon libre et spontanée, répondant à l'appel de l'instinct créateur et du moment présent. Cette absence de structure initiale confère un caractère unique à l'expérience créatrice en la rendant difficile, voire impossible à reproduire. Par ailleurs, les données obtenues résultent de l'interprétation et de l'analyse faites par la chercheuse de son propre processus, ce qui les rend donc subjectives (McNiff, 2008). La présence potentielle de biais découlant de convictions propres à la chercheuse doit également être prise en considération (Kapitan, 2017). En tant qu'artiste, j'estime que la capacité révélatrice du processus de création et de l'image, ainsi que la confiance absolue en l'instinct créateur sont des balises importantes. La principale limite de cette recherche réside dans le fait qu'il n'y ait qu'une seule participante à l'étude — la chercheuse — et que l'implication de celle-ci se joue à plusieurs niveaux ; elle est l'artiste, l'étudiante, la professionnelle en devenir, la chercheuse, l'analyste et la rédactrice. Ces multiples rôles et l'implication au sein de la recherche posent une considération éthique non négligeable.

2.3 Méthode de collecte des données

Dans cette recherche basée sur les arts, l'expérience créatrice est suivie d'une action réflexive. C'est à travers l'introspection que l'artiste-chercheuse a été influencée par la dynamique changeante de l'expérience même de la création artistique (Kapitan, 2017). Les productions artistiques produites dans le cadre de la recherche ont guidé l'expérience subjective de l'artiste-chercheuse et elles ont nécessité une interprétation afin de mettre en lumière les significations et les compréhensions inhérentes au projet et ainsi permettre une compréhension de la démarche par le public (Kapitan, 2017). Les informations et les découvertes issues de la production artistique ont été recueillies et analysées afin de favoriser l'élargissement et le développement des connaissances à propos de l'expérience artistique vécue (Finley, 2008 ; McNiff, 2008 ; Sullivan, 2005). Kapitan (2017) a identifié trois tâches à réaliser afin de procéder à l'analyse des données : réduire les données de manière focale grâce à un processus de tri, de filtrage, de codage, de sélection, de focalisation, de simplification ou de regroupement ; afficher les données en utilisant un format visuel organisé de manière à fournir une vue d'ensemble de la

démarche ; et tirer des conclusions en mettant les données recueillies en relation avec l'énoncé de la recherche.

Les découvertes et les informations de la présente recherche reposent sur trois sources de données : l'expérience créatrice globale, le processus de création picturale et l'œuvre, et le dialogue avec l'image par l'écriture et la photographie. La tenue d'un journal de bord pendant le déroulement de l'expérience créatrice, qui s'est étalée sur une période de six semaines, a facilité la collecte de données et l'analyse du processus. Les éléments recueillis par la chercheuse ont été inscrits dans un tableau qui figure dans l'annexe 1. Compte tenu du nombre important d'éléments figurant dans ce tableau, un processus de tri, de regroupement et de simplification a été effectué de façon arbitraire afin de réduire le nombre de données et, ainsi, de faciliter le processus d'analyse. Les éléments considérés comme étant les plus pertinents pour l'analyse de l'expérience de création sont présentés dans un second tableau qui figure dans la section *Résultats* de cette étude.



2.4 Méthode d'analyse

Kapitan (2017) propose une méthode d'analyse des données basée sur les réponses artistiques interprétatives. Dans cette optique, la chercheuse a réinterprété sa création en la mettant en relation avec d'autres œuvres d'art de manière à amplifier la création de sens. Selon

cette auteure, l'analyse de données par la création artistique ne se limite pas à l'art visuel, elle peut se faire en rapport avec le langage poétique, les mythes et les histoires qui influencent le contenu et la forme, ou encore en rapport avec des chansons octroyant à l'artiste et à l'imagerie une voix authentique (Moon, 1998). Selon McNiff (1989), Moon et Hoffman (2014), les performances peuvent activer la connaissance incarnée. Ces formes de réflexion sont, en quelque sorte, des méditations qui aident la personne chercheuse à accéder aux liens métaphoriques et à établir de nouvelles relations entre les différentes composantes de l'image, à rehausser ce qui est vu, ressenti, tacitement connu dans l'expérience. Kapitan (2017) souligne que la transcription poétique des découvertes est particulièrement puissante dans l'analyse des données. Dans la présente étude, les œuvres supplémentaires ont été réalisées par le biais de la photographie et de l'écriture poétique et métaphorique.

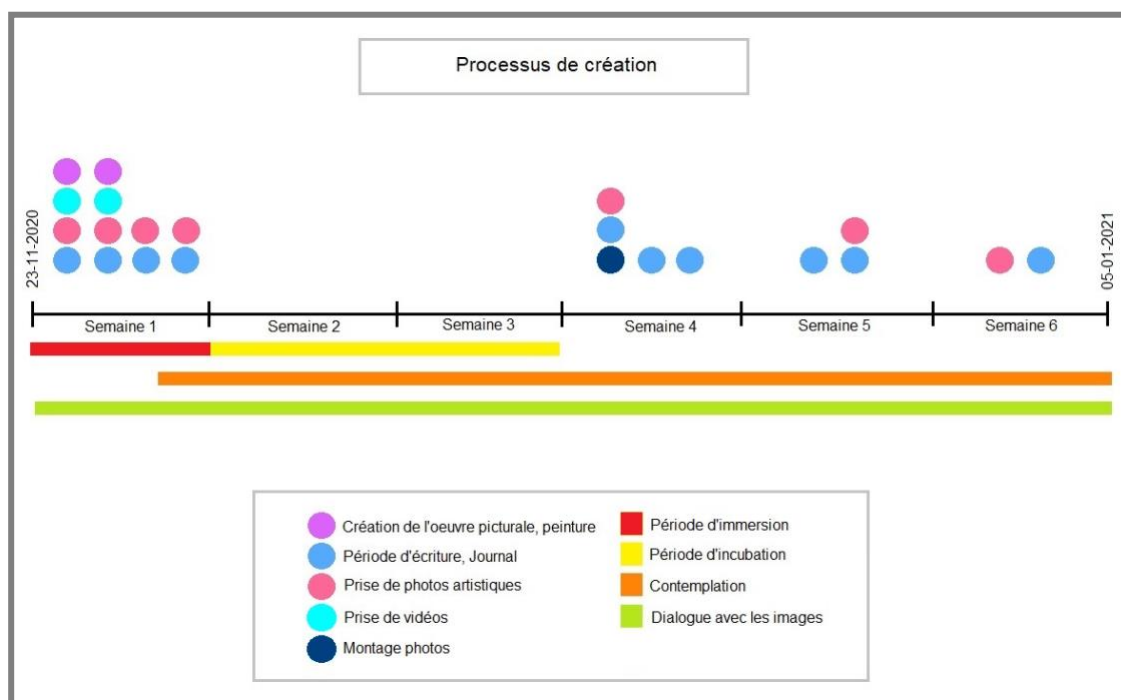
Dans le chapitre consacré aux résultats, une description détaillée de l'expérience créatrice sera faite, accompagnée de photographies prises au cours du processus de création de l'œuvre picturale. Une sélection d'images artistiques sera également présentée afin d'illustrer le processus de création photographique, ainsi qu'un tableau regroupant les éléments distinctifs provenant des trois sources de données. Ces éléments serviront à l'écriture d'un texte métaphorique visant à nourrir la création de sens et l'intégration de l'expérience subjective vécue par la chercheuse en période de transition. Cette construction narrative sera par la suite étudiée afin d'en faire jaillir les significations (Sullivan, 2010) et ainsi favoriser la compréhension de l'expérience créatrice.

3. RÉSULTATS

3.1 Processus de création

Tel que mentionné précédemment, le processus de création à l'étude a été vécu de façon libre et spontanée, répondant à l'appel de l'intuition et du moment présent. Les étapes du processus n'ont donc pas été réfléchies et structurées à l'avance. J'ai cependant pris soin de documenter le déroulement des périodes de création. Pour ce faire, j'ai entrepris, d'une part, de photographier les différentes étapes de la construction et de l'évolution de l'œuvre picturale. D'autre part, j'ai noté dans un journal les données recueillies telles que la date, la durée, le matériau et la technique utilisée. J'ai également soulevé les éléments significatifs du processus tels que la méthode de travail, le ressenti, les réflexions et les particularités observées. Le journal a servi d'espace d'accueil pour l'élaboration de ma pensée réflexive après chaque période de création. L'expérience créatrice s'est déroulée sur une période de six semaines au cours desquelles onze périodes de création multidisciplinaires ont eu lieu. Une œuvre picturale (voir la figure 11) de grand format a été réalisée, dans un premier temps en peinture, puis se sont succédé des périodes d'écriture dans le journal et de photographie de l'œuvre picturale.

Le graphique suivant illustre le déroulement du processus créatif qui a été vécu :



Au total, une œuvre picturale a été réalisée, 41 pages manuscrites ont été rédigées dans le journal, quatre vidéos de la matière en mouvement ont été enregistrées durant le processus de création et 348 photographies du processus et de l'œuvre ont été prises. Les périodes de création sont détaillées dans un tableau apparaissant dans l'annexe 2.

3.1.1 – Création picturale

L'expérience a débuté par la création d'une œuvre picturale, un processus créateur qui s'est étalé sur deux jours. Pendant cette période de création, des photos montrant l'évolution de l'œuvre et des vidéos de la matière en mouvement ont été prises à l'aide d'un téléphone cellulaire. J'ai rapidement été captivée par cette approche qui me permettait de poser un regard nouveau sur ma création et de prolonger le contact avec celle-ci. Cette approche m'a également permis de saisir l'instantané, de capter un moment dans le temps et de lui permettre de perdurer symboliquement.

La première semaine de l'expérience créatrice a été vécue comme une véritable immersion dans la matière et dans l'énergie créatrice (Jobin, 2013). L'élan créatif ressenti au moment de la mise en action a été si puissant et envoûtant qu'il m'a prise par surprise. Je ne m'attendais pas à ressentir l'énergie créatrice de façon aussi forte et viscérale, parce qu'elle s'était faite bien discrète pendant mon parcours de maîtrise en art-thérapie. Le processus de création à l'étude a été orchestré par l'instinct créateur, guidé par la matière et par son évolution. Cette expérience de création intuitive fait référence à la phase d'immersion de Moustakas (1968). Au cours de cette phase, la personne chercheuse est entraînée dans une relation intime avec les questions de sa recherche et elle est amenée à les vivre, ce qui lui permet de grandir dans la connaissance et la compréhension (Moustakas, 1990). Cela correspond précisément à l'expérience que j'ai vécue. En fait, pendant les deux jours de création picturale, je me suis entièrement abandonnée à l'expérience et au processus de création, j'ai été envoûtée et guidée par la matière, ne faisant qu'une avec elle.

3.1.2 – Transformation de l'œuvre

Première période de création, 23 novembre 2020.

Figure 1. La préimage



Figure 2. Travail au chevalet en début de processus



Figure 3. Création de l'œuvre majoritairement faite avec les mains



Figure 4. Positionnement au sol pour la suite du processus, position permettant d'accueillir les coulées de peinture diluée à l'eau



Figure 5. Peinture versée à même le tube sur la toile



Figure 6. Séchage à plat afin de permettre l'absorption des liquides par le canevas



Deuxième période de création, 25 novembre 2020.

Figure 7. Tracé et application de peinture noire.
Ajout de peinture blanche diluée dans le cercle



Figure 8.

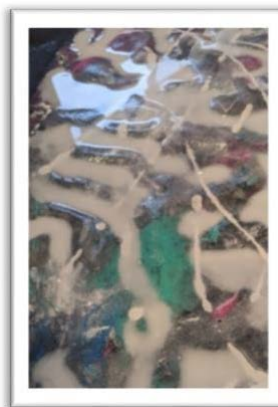


Figure 9. Énergie déployée à essayer de contenir le liquide à l'intérieur du cercle

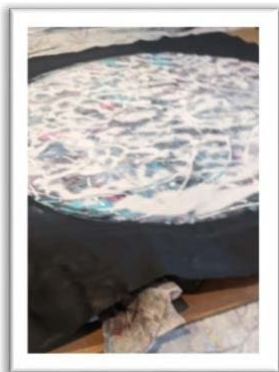


Figure 10. Lâcher-prise, laisser la matière prendre de l'expansion et franchir les limites du cercle

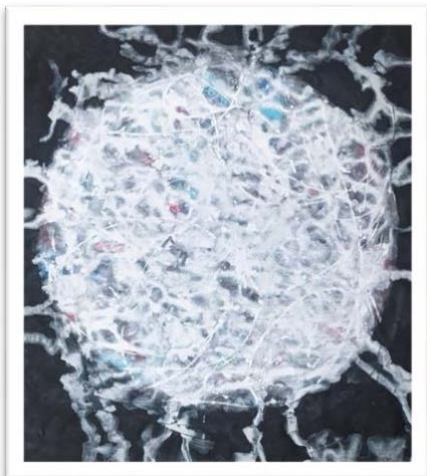


Figure 11. Œuvre picturale finale

Titre :

*Immersion et incubation;
entre hier et demain*

23-11-2020 et 25-11-2020
Acrylique sur toile de coton brute
93 cm x 78 cm

3.1.3 – Période d'incubation

Pour donner suite à cette période de création picturale, un temps de pause a été nécessaire. Dans cet espace-temps, aucune activité artistique n'a eu lieu. Cette étape du processus de création fait référence à la phase d'incubation de Moustakas (1968). Il s'agit d'une période durant laquelle la personne chercheuse se détache du thème, se retire de l'immersion et prend du recul, ce qui permet le déploiement de la dimension tacite. La connaissance tacite est une connaissance que nous possédons, mais dont nous ignorons l'existence. Douglass et Moustakas (1985) soulignent que la connaissance tacite et l'intuition comportent un important potentiel de découverte et de compréhension. La période d'incubation a été vécue comme un temps de pause nécessaire à l'assimilation de ce qui venait de se produire pendant l'intense et surprenante période de création.

Durant cette période de retrait, et pour la suite de l'expérience créatrice, l'œuvre a été déposée sur un chevalet faisant face à mon bureau de travail, de sorte que j'ai pu la contempler tous les jours, plusieurs fois par jour, et à différents moments de la journée. Ces périodes de contemplation empathique (Duchastel, 2019) duraient parfois plusieurs minutes, parfois l'instant d'un bref regard posé sur l'image. J'ai observé l'œuvre ainsi pendant deux semaines, guettant un signe de sa part qui m'indiquerait la direction à prendre pour la poursuite de l'expérience créatrice. Il s'est finalement avéré que l'œuvre en elle-même était achevée, mais que le processus, lui, n'était pas encore terminé. Un retour naturel et enthousiaste à l'investigation s'est alors installé, coïncidant avec les étapes de la recherche heuristique proposées par Moustakas (1968).

3.1.4 – Dialogue avec l'image par la photographie et l'écriture

Le processus de création s'est poursuivi par le biais de la photographie artistique et de l'écriture. Ma fascination pour les images et vidéos de l'œuvre prises pendant sa conception m'a conduite à vouloir approfondir cette approche. Pour ce faire, j'ai utilisé un appareil photo Nikon D700, avec une lentille 50 mm 1.8. Les photographies ont été datées, puis conservées en format numérique sur un ordinateur. Certains clichés ont été sélectionnés, imprimés puis collés dans le journal afin de supporter le discours créatif et métaphorique. Durant la quatrième semaine de l'expérience créatrice, j'ai fait imprimer en laboratoire certaines images significatives du processus à partir desquelles je me suis amusée à créer une composition au sol (voir l'annexe 3), et ce, dans l'optique de pousser l'exploration encore plus loin.

La photographie artistique a permis de prolonger le contact avec l'œuvre picturale, en plus d'alimenter le dialogue écrit en lien avec celle-ci, contribuant ainsi à accroître le potentiel de découverte et de compréhension. En effet, les images photographiques et les textes du journal résultant de ce travail créatif ont contribué au développement de ma pensée introspective en rapport à l'expérience de transition vécue dans l'immédiat.

Voici quelques exemples du travail créatif réalisé par le biais de la photographie :



Figure 12. 26-11-2020



Figure 13. 28-12-2020

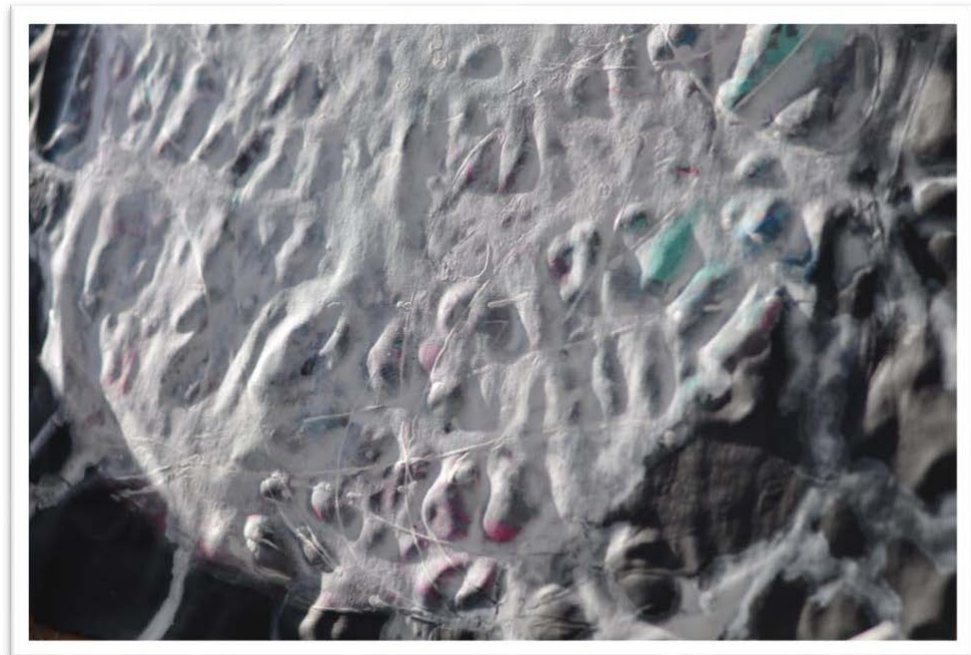


Figure 14. 18-12-2020



Figure 15. 23-12-2020

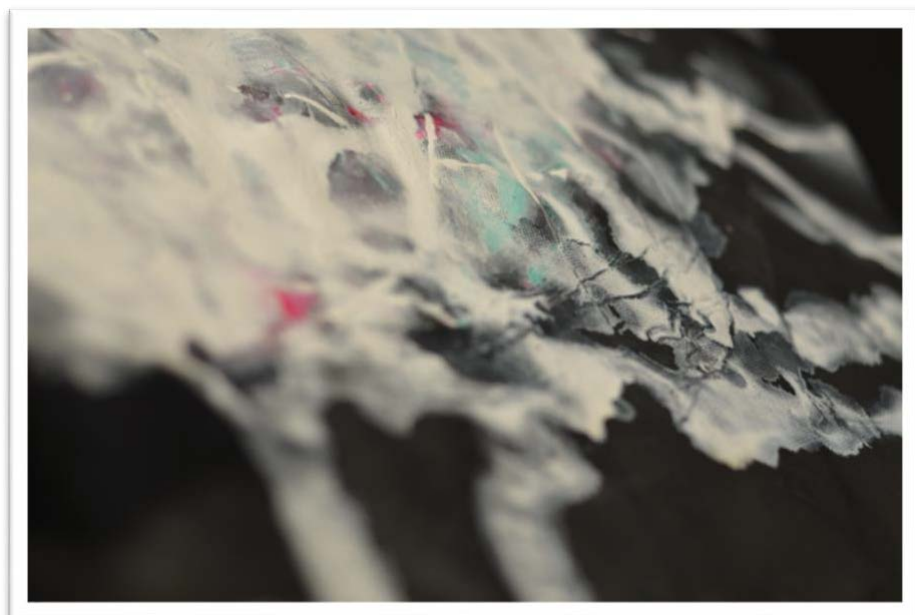


Figure 16. 23-12-2020



Figure 17. 04-01-2021

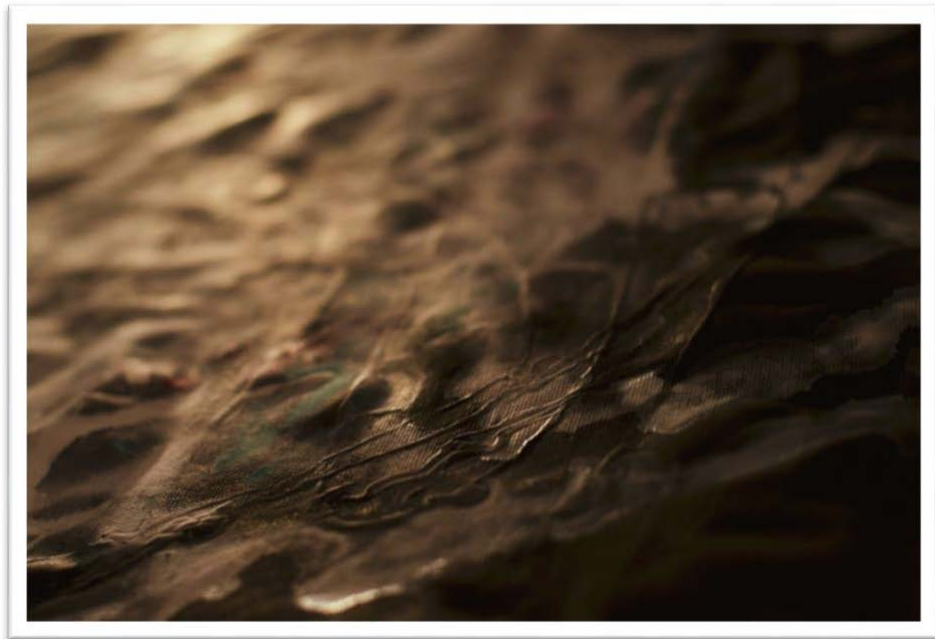


Figure 18. 04-01-2021

3.2 Données focalisées

Le tableau suivant présente les éléments distinctifs issus des trois sources de données : l'expérience créatrice globale, le processus de création picturale et l'œuvre, et le dialogue avec l'image par l'écriture et la photographie. Comme mentionné précédemment, les éléments suivants ont fait l'objet d'un processus de tri, de regroupement et de simplification effectué de façon arbitraire afin d'en réduire le nombre et, ainsi, de faciliter le processus d'analyse.

<p>Particularités de l'expérience créatrice globale</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Période d'incubation ; contemplation de l'image, temps d'attente « sans savoir », présence et écoute, résister à l'envie de « faire »/de produire/de répondre, tolérer l'inconfort de l'inaction • Temps de création et contact prolongé avec une seule œuvre
<p>Particularités du processus de création picturale et de l'œuvre</p>	<p><u>Processus de création en peinture :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Proximité avec la matière, implication du corps • Peinture diluée avec beaucoup d'eau et versée sur la toile • Beaucoup d'énergie déployée à contenir les liquides à l'intérieur du canevas, puis finir par expérimenter le lâcher-prise <p><u>Œuvre picturale :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Plusieurs couches de peinture • Observations visuelles : reliefs et texture, mouvements, contraste marqué entre le noir et le blanc • Associations personnelles : chaos, désorganisé, chargé, cercle — se recentrer — ramener, libération, liberté, lâcher-prise, inconnu, incompréhension • Polarités : clair-obscur, ombre-lumière, expansion-retenu visible-invisible • Symbolique personnelle : lune, cycle, incubation, aboutissement (naissance)
<p>Particularités du processus de dialogue avec l'image par l'écriture et la photographie</p>	<p><u>Par l'écriture :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Élaboration d'un discours métaphorique récapitulatif • Développement de la pensée réflexive • Processus d'intégration de l'expérience <p><u>Par la photographie :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Capturer ce qui apparaît au contact de la lumière • Présence, pour saisir l'instant et l'éphémère • Découvrir une perspective nouvelle • Se laisser surprendre

3.3 Résultats issus de l'écriture

Certains mots et bouts de phrases ont été recueillis parmi les textes manuscrits du journal afin de permettre l'élaboration d'une métaphore qui s'est avérée être une synthèse de l'expérience vécue durant les années d'études universitaires. Voici un tableau les regroupant.

Mots ou extraits de phrases tirés des textes manuscrits du journal		
<ul style="list-style-type: none"> - Chemin - Trajectoire - Direction - Routes empruntées - Expédition - Vagues - Mouvement - Transformation - Périple - Embarcation - Destination - Histoire 	<ul style="list-style-type: none"> - Chemin parcouru - Vécu - Découvertes - Expériences - Inconnu - Incertitude - Confiance - Noirceur - Obscurité - Source de lumière - Clarté - Visible - Invisible 	<ul style="list-style-type: none"> - Accueillir - Présence - Être - Laisser-aller - Lâcher-prise - Ralentir le rythme - L'appel de l'inconnu - Maintenir le cap - « navigant à la barre d'un bateau » - « une mer houleuse et mouvementée » - « découvrir une terre nouvelle » - « ce qui est connu et ce qui ne l'est pas encore »

3.4 Discours métaphorique

En plus de me permettre de développer ma pensée réflexive en lien avec le sujet de la recherche, l'écriture m'a amenée à mettre des mots sur l'expérience vécue durant une période de création, tant picturale que photographique. Cette mise en mots m'a également donné l'occasion de faire un parallèle entre ce qui était vécu pendant la création et ce qui était vécu intérieurement par rapport à la transition. L'écriture a été pour moi une façon d'intégrer les expériences dans leur globalité, joignant les dimensions émotionnelles, cognitives et sensorielles. L'élaboration de ma pensée réflexive par l'écrit m'a permis de créer du sens et de développer ma compréhension personnelle de l'expérience.

Des éléments de narration poétiques et imagés ont été recueillis à travers les pages manuscrites du journal. Ces éléments regroupés permettant l'élaboration d'une métaphore qui s'est avérée être récapitulative de mon parcours universitaire. La métaphore intègre cette période de ma vie qui a, bien sûr, été marquée par les études, mais également par la maternité. Ayant pour titre *La grande traversée*, elle décrit un périple réalisé par une *femme-devenue-mère* ; périple marqué par différentes étapes, par des obstacles et des épreuves, par un nombre incalculable d'efforts et de sacrifices, par des réussites et une détermination inébranlable, ainsi

que par l'amour, la compréhension et le soutien d'un compagnon. Un long périple qui fut certes épuisant et confrontant, mais qui fut également une expérience d'une richesse inestimable se terminant par une ultime épreuve. Une grande traversée durant laquelle *la femme-devenue-mère-en-quête-de-devenir* se sentit perdue et désorientée plus souvent qu'elle ne l'aurait voulu. Même si elle ne pouvait pas apercevoir le lieu à atteindre avec ses yeux, elle était animée par une conviction profonde qu'elle se rendrait là où elle devait aller. Elle fut mise à l'épreuve par les eaux agitées, mais elle tint bon et maintint le cap malgré le mouvement incessant des vagues. Elle finit par accoster sur une terre inconnue et mit pied à terre. Cette fois les choses étaient différentes, *elle* était différente. Elle ne se sentait plus en quête de quoi que ce soit, et elle eut envie de prendre son temps, de découvrir, de s'arrêter, de goûter, d'apprécier et d'être. *Être*, tout simplement.

4. DISCUSSION

Pour faire suite aux réflexions amorcées dans le chapitre précédent, je présenterai dans cette partie de la recherche les conclusions issues de l'analyse des résultats. Toutefois, avant de poursuivre avec le développement de ces conclusions, il me paraît pertinent de rappeler l'énoncé de recherche et ses enjeux.

L'activité créatrice au cœur d'un processus de réappropriation identitaire en période de transition : entre le statut d'étudiante en art-thérapie et celui d'art-thérapeute professionnelle.

L'objectif de cette étude était d'utiliser l'art comme méthode de réappropriation identitaire. La recherche avait pour but de me permettre, en tant qu'artiste-chercheuse, d'actualiser mes connaissances sur la personne que je suis et de constater ce qui s'était transformé en moi pendant mes années d'études universitaires. En quête de cohérence intérieure, je me suis lancée dans cette recherche avec l'intention de vivre une expérience créatrice centrée sur le processus, expérience qui, par sa spontanéité et sa liberté, me permettrait de faire des découvertes susceptibles de répondre aux questionnements de nature identitaire qui m'assaient en début de recherche. L'art a été utilisé à des fins exploratoires en vue de donner du sens à l'expérience de transition. En somme, ce travail de recherche visait à mettre en lumière le rôle joué par l'acte créateur dans un processus de réappropriation identitaire et d'actualisation de soi, ainsi qu'à démontrer comment l'expérience créatrice peut permettre la création de sens et ainsi améliorer le vécu d'une personne en période transitoire.

4.1 Se découvrir et se comprendre par la création

Pour parvenir à actualiser mes connaissances personnelles quant à la personne que je suis au moment de la recherche, je devais d'abord et avant tout parvenir à me connecter avec mon moi profond. En m'engageant dans la création en état de conscience et d'engagement de tout mon être (Valery, 1894-1945) et en adoptant une attitude d'ouverture face à l'expérience (Rogers 1995), je me suis offert cet espace de connexion; espace-temps m'ayant permis de vivre une expérience créatrice qui m'a transportée et surprise, et qui m'a offert un espace dans lequel me déposer. Pendant le processus de création picturale, j'ai pu explorer et libérer ce qui m'habitait et ce que je vivais dans le moment présent en rapport avec la transition. À cet instant, j'ai pris conscience des sentiments de confusion et d'angoisse qui m'habitaient, ainsi que du sentiment de perte de contrôle, traduit par une impression d'être perdue et de ne plus avoir de repères. Ce processus créatif exploratoire a permis, comme le souligne Malchiodi (2007)

d'augmenter la compréhension que j'avais de mon expérience, et donc d'extraire du sens de l'expérience vécue face à la transition.

Cette expérience de création immersive et intuitive a mis en lumière certains traits de personnalité qui font de moi celle que je suis, comme la vulnérabilité, l'insécurité ainsi qu'une préférence au contrôle, mais aussi la confiance inébranlable que j'ai en mon intuition, ma créativité, ainsi que mon aisance à me laisser guider par le processus. L'expérience de création picturale m'a également offert un lieu pour rapatrier en un seul et même endroit tout ce que j'avais vécu au cours des neuf dernières années, et ce, en tant qu'étudiante, mais également en tant que mère et femme. En plus de bonifier mon champ de connaissance personnelle, ce rapatriement d'expériences m'a permis d'effectuer un retour sur le chemin parcouru. L'image créée évoque des expériences et des apprentissages, elle témoigne des épreuves et des phases traversées, elle raconte l'histoire de cette période de ma vie et expose le caractère émotif de ce parcours. Le cercle tracé lors de la deuxième période de création picturale témoigne d'un besoin de revenir sur l'expérience vécue, de rassembler cette masse informe et chaotique, et ce, dans le but d'en faire un tout organisé.

4.2 L'activité créatrice comme méthode d'adaptation à la transition

La transition, telle que décrite par Perez-Roux (2016), est une période de crise du sens, car elle bouscule les acquis et brouille les repères antérieurs. Au cours de cette période, l'individu peut être appelé à faire des changements et à modifier son rapport au monde, ce qui représente un véritable défi. L'activité créatrice présentée dans cette étude constitue une stratégie d'adaptation permettant une meilleure gestion des éléments de ruptures, de (re)construction et de continuité (Balleux et Perez-Roux, 2013).

En effet, le processus de création m'a offert du temps et un espace pour m'arrêter, me déposer, vivre et comprendre mon vécu, mais également pour apprivoiser le changement ainsi que la fin d'une grande étape dans ma vie. Cet espace-temps créatif m'a permis de m'adapter à la transition. En effet, durant le processus de création, ma pensée s'est développée et mon rapport à la transition s'est transformé. En début de recherche, je percevais la transition comme un élément de rupture entre celle que j'étais et celle que j'allais être. Or, le processus créateur m'a fait voir cette expérience dans sa globalité et j'ai compris que celle que j'étais et celle que j'allais être faisaient partie d'un tout : le passé construit le présent, et le présent construit le futur. Cette progression m'a permis de réaliser que mon identité d'étudiante ne disparaîtrait pas avec

l'arrivée de mon identité d'art-thérapeute, puisque la deuxième repose sur la première. Cette réalisation m'a fait voir mon identité de façon plus complète et authentique. En apprivoisant la fin de mon parcours universitaire, je suis parvenue à faire de la transition une expérience de continuité, expérience qui se veut positive et féconde.

4.3 Donner un sens à l'expérience et au vécu

Avant de poursuivre mon chemin dans le monde professionnel, il me restait toutefois une tâche à accomplir, celle de la création de sens. Il s'avère que j'avais besoin de donner un sens à cette belle et grande aventure qui était sur le point de se terminer. J'avais aussi besoin de revisiter cette période de ma vie qui correspond tout de même au tiers de mon existence. Au cours de ces années, je me suis dévouée à l'apprentissage : l'apprentissage d'un métier et de nouvelles connaissances théoriques, mais également l'apprentissage d'une nouvelle façon d'être en tant qu'art-thérapeute et en tant que mère. Les fondations de mon identité d'art-thérapeute et de mon identité de mère se sont construites simultanément, elles sont donc, d'une certaine façon, interreliées.

Avant d'amorcer une nouvelle aventure, celle de ma pratique professionnelle, j'avais ainsi besoin de donner un sens à l'expérience vécue et de clore, de façon symbolique, ce chapitre de ma vie. C'est ce que l'écriture métaphorique m'a apporté. La narration poétique m'a permis de faire de ce parcours une construction sensée et cohérente englobant le vécu des neuf dernières années, de donner une fin symbolique à l'expérience qui s'achève et de me projeter dans l'avenir. L'écriture de ce récit a également contribué à apaiser le sentiment d'angoisse qui s'était emparé de moi à l'approche de la fin de la maîtrise et de prendre conscience de l'attitude à adopter pour que la période de transition soit plus douce et plus agréable à vivre pour moi.

L'écriture de la métaphore m'a ramenée au lâcher-prise vécu pendant la deuxième période de création picturale. Je me suis rappelé l'inconfort et la frustration ressentis alors que je tentais de contenir la peinture qui avait été mélangée avec de l'eau à l'intérieur des limites du cercle que je venais de tracer. Paradoxalement, j'avais versé la peinture diluée directement sur la toile, puis j'avais déployé beaucoup d'énergie et d'efforts à tenter de contenir les liquides. Cette tension grandissante en moi m'a finalement conduite à lâcher-prise et a enlevé les bouts de tissus qui retenaient les liquides. Je me suis retirée et j'ai observé le mouvement de la matière. À cet instant, j'ai ressenti un apaisement interne. La peinture a pris de l'expansion, elle s'est étendue jusqu'à déborder du cadre. Elle a pris la place qu'elle devait naturellement prendre et

cela m'a conduit à penser que c'est également ce qui se produira pour moi dans l'avenir. J'ai pris conscience que plus j'essaierais de contrôler la situation, plus je vivrais de la frustration et de l'inconfort. Il m'est apparu que par moment, la meilleure position à adopter est celle du lâcher-prise, de l'inaction, de l'attente et de l'observation. J'en suis venue à la conclusion qu'on peut faire confiance au processus qui s'opère dans la vie comme s'il s'agissait d'un processus artistique. L'ensemble de cette réflexion me permet d'affronter la transition de manière plus sereine et détendue.

4.4 Faire confiance au processus

L'expérience créatrice présentée dans cette étude visait à démontrer le rôle que peut jouer l'art en période transitoire. L'activité créatrice m'a d'abord permis d'explorer et d'exprimer ce que je vivais en lien avec la transition, c'est-à-dire un sentiment d'angoisse et de confusion. L'image a traduit cette ambiance interne de chaos qui m'habitait, ce désordre constitué d'expériences et d'apprentissages. L'art m'a permis de me connecter à mon ressenti, de mieux comprendre ce que cette période de transition me faisait vivre. La période d'incubation m'a permis de m'asseoir un moment dans cet espace, d'appréhender ce que mon expérience subjective de la transition me faisait vivre, puis de comprendre ce que je traversais pour finalement entamer un processus d'assimilation de l'expérience par l'écriture d'un récit métaphorique. Finalement, l'exercice d'écriture m'a offert l'occasion de donner du sens à ce chapitre de ma vie qui est sur le point de se clore et d'apaiser l'angoisse ressentie face à la fin de la maîtrise.

Grâce aux connaissances personnelles qui ont été mises en lumière par l'expérience créatrice et aux compréhensions nouvelles qui en découlent, je me sens désormais plus calme, confiante et en possession de mes moyens pour affronter la suite des choses. Aussi, maintenant que la perception que j'ai de moi est congruente à mon expérience personnelle (Leclerc et al., 1998), je suis habitée par un sentiment de cohérence et d'authenticité. En terminant, je tiens à souligner l'importance du rôle joué par le processus au sein de cette recherche. C'est en faisant confiance au processus (McNiff, 1998) et en m'y abandonnant que j'ai pu arriver là où j'avais réellement besoin d'aller.

CONCLUSION

Durant la maîtrise, je me suis très peu consacrée à ma propre pratique artistique. Il s'avère qu'entre les études à temps plein et ma vie de famille bien remplie, je n'ai pas fait beaucoup de place à la création. En me penchant sur la question, j'ai constaté que je n'avais pas ressenti l'appel de la création au cours de cette période, créant très peu et uniquement par nécessité plutôt que par envie. L'expérience créatrice présentée dans cette étude m'a donc grandement surprise par son intensité, sa durée, qui n'avait pas été fixée au départ, et l'évolution de son processus. Cette expérience immersive et intuitive a eu pour effet de raviver en moi la flamme de l'énergie créatrice (Estés, 1998). Depuis, je ressens l'appel de la créativité et je dois dire que c'est bon de retrouver cette énergie. Je me sens revivre sur le plan créatif et cela alimente ma curiosité. J'ai envie d'explorer de nouvelles possibilités, de jouer avec la matière et de me laisser transporter par celle-ci. J'ai soif de découverte et envie d'être surprise par les images et les processus. Je souhaite continuer de développer mon répertoire de symboles personnels et d'approfondir mes connaissances personnelles.

Cette énergie créatrice renouvelée bénéficiera tout autant à ma clientèle qu'à moi-même. En effet, la pratique artistique me permet d'être présente et à l'écoute de moi, d'exprimer ce qui m'habite et ce que je ressens, d'identifier mes besoins et de trouver une façon satisfaisante d'y répondre. Cette libération d'espace intérieur encourue par l'autorégulation de mes besoins me rend plus disponible à l'autre et me permet d'offrir une présence et une écoute optimales. Par ailleurs, la créativité fait partie des qualités principales de l'art-thérapeute, c'est elle qui lui permet notamment de proposer un éventail d'explorations diversifiées, adaptées aux besoins du client et adéquates selon le contexte.

Par la présentation de ce processus créatif, j'ai exposé une partie de mon intimité et je me suis dévoilée en toute humilité. Une telle démarche requiert du courage et de l'ouverture, mais je crois fortement que le partage de telles expériences est bénéfique au développement de la pratique de l'art-thérapie. Bien que l'expérience présentée soit difficile, voire impossible à recréer dans son ensemble, j'espère tout de même que la lecture de ce mémoire saura inspirer les art-thérapeutes, qu'elle les incitera à ouvrir le champ des possibles et à inclure de nouveaux outils de médiation artistique - comme la photographie ou l'écriture - dans leur pratique personnelle et professionnelle.

ANNEXES

Annexe 1

Données recueillies par la chercheuse

Particularités de l'expérience créatrice globale	<ul style="list-style-type: none"> • Pratique intuitive • Quête de création de sens • Se concentre davantage sur le processus et le contenu que sur la forme et la production (ou le résultat) • Expérience créatrice échelonnée sur une période de six semaines • Période d'incubation de deux semaines ; contemplation de l'œuvre, temps d'attente « sans savoir », présence et écoute, résister à l'envie de « faire »/de produire/de répondre, tolérer l'inconfort de l'inaction • Temps de création et contact prolongé avec une seule et même œuvre
Particularités du processus de création et de l'œuvre picturale	<p><u>Processus de création en peinture :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Implication du corps durant la création ; changement de position, travail au sol et au chevalet, création avec les mains. • Proximité avec la matière. • Processus intuitif, spontané, non intentionné. • Création libératrice, apaisante et satisfaisante. • Énergie déployée à contenir les liquides à l'intérieur de la toile et du cercle noir pour éviter les débordements. • Expérimenter le lâcher-prise. • Médium fluide : peinture acrylique et peinture acrylique diluées avec beaucoup d'eau. • Méthode : peinture appliquée avec les mains ou versée directement sur la toile. • Support : toile de coton malléable, flexible et disposée à contenir la matière ainsi que les liquides. <p><u>Œuvre picturale :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Observations visuelles : reliefs, mouvements, textures, visuel chargé, contraste de couleurs, plusieurs couches de peinture, création énergétique et investie, abstrait. • Associations personnelles : chaos, débordement, essayer de contenir, éclaboussures, brute, vraie, authentique, chargé, plein, viscéral, libération. • Opposés : noir/blanc, clair/obscur, laisser-aller/contenir (contrôler), visible/invisible, infiniment grand/infiniment petit, proximité/distance. • Symbolique personnelle : femme, féminité, maternité, donner naissance, incubation, processus en temps, molécule, existence, cycle de la vie, lune, ombre, lumière.
Particularités du processus de dialogue avec l'image	<p><u>Par la photographie :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Contemplation : <i>être</i> avec ce qui est, s'attarder, s'imprégner et se laisser toucher profondément. • S'attarder aux détails, porter attention à ce qui nous échappe dans la vue d'ensemble. • Capter un moment, capter l'instant présent, capter ce qui apparaît/se transforme • Regarder à nouveau et autrement, regarder encore. • Se laisser surprendre. • Se mettre en mouvement, changer de position pour découvrir une perspective nouvelle. • Contact de la lumière sur la toile, observer avec attention ce qu'elle fait apparaître, ce qu'elle met en évidence, ce qui se crée par le jeu des ombres. <p><u>Par l'écriture :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Processus d'incubation : processus de transformation, temps de pause nécessaire à l'intégration de l'expérience. • <i>Être</i> (présence, dans l'instant présent) plutôt que <i>Faire</i> (produire, action). • Discours alimenté par les images photographiques et ce qu'elles dévoilent. • Métaphore de l'incubation, de la naissance : intra-utérin, fœtus, transformation de l'être. • Métaphore du voyage, de l'expédition : eau, mer, navire, traversée, quête, découverte, se sentir perdue, maintenir le cap, regagner confiance, aller vers l'inconnu, vague, mouvement, rythme, avancer, trajectoire, chemin parcouru, distance à parcourir, direction.

Annexe 2

Tableau détaillé des périodes de création

Semaine	Date	Temps de création picturale	Temps d'écriture (Journal)	Temps photographie	Photos	Vidéos	Autre
01	23-11-2020	2h	1h	0h30	61	4	Durée vidéos : 44 sec.
	25-11-2020	2h	2h	0h30	65	1	Durée vidéo : 26 sec.
	26-11-2020		0h30		8		
	27-11-2020		1h30		2		
02-03	Aucune activité le 28-11-2020 et le 17-12-2020						
04	18-12-2020		1h30	1h	68		Montage photos - 1h
	19-12-2020		0h30				
	20-12-2020		1h				
05	23-12-2020			1h	59		
	28-12-2020		1h30	0h30	36		
06	04-01-2021			0h30	49		
	05-01-2021		1h30				
	Total	4h	11h	4h	348	5	1h

ANNEXE 3

Composition à partir de photos prises durant le processus de création



RÉFÉRENCES

- Allen, P. B. (1992). Artist-in-Residence : An alternative to “clinification” for art therapists. *Art Therapy Journal of American Art Therapy Association*, 9(1), 22-29.
- Balleux, A. & Perez-Roux, T. (2013). Autour des mots : transitions professionnelles. *Recherche et formation*, 74, 101-114.
- Beeke, M.B. (1987). *An investigation of relationships between creativity variables, motivation, and self-actualization* (thèse de maîtrise inédite, Regina University).
- Brown, C. (2008). The importance of making art for the creative arts therapist: An artistic inquiry. *The Arts in Psychotherapy*, 35, 201-208.
- Chambefort, F. (2016). Mise en œuvre d’une démarche de recherche création dans un doctorat en SIC portant sur l’art numérique. Montbéliard, France. <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-01962090/>
- Cohen, T. (1983). The woman artist: A struggle for self-realization. *Women & Therapy*, 2(1), 69-80.
- Crozier, M. & Friedberg, E. (1977). *L’acteur et le système*. Paris, France : Le Seuil.
- De Singly, F. (2009). *Un moment du processus d’individualisation, l’entrée dans l’adolescence*. Document inédit. Chaire Jacques Leclercq, Université catholique de Louvain.
- Dewey, K. S. (1974). *Frederick Perls' ideas as rationale for developing Gestalt art education* (Doctoral dissertation, ProQuest Information & Learning).
- Douglass, B. G. & Moustakas, C. (1985). Heuristic inquiry: The internal search to know. *Journal of humanistic Psychology*, 25(3), 39-55.
- Doyon-Dostie, C. (2016). *L’art transformateur : un projet de création avec des jeunes à risque de décrochage scolaire* (mémoire de maîtrise, Université Laval à Québec, Canada). <https://corpus.ulaval.ca/jspui/handle/20.500.11794/27279>
- Duchastel, A. (2019). *ATH2006 : Outils d’évaluation psychodiagnostique en art-thérapie*. Département des sciences du développement humain et social, Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue.
- Estés, P. (1998), Le cycle naturel de l’énergie créatrice, Dans Jobin, A. M. (2013). *Créez la vie qui vous ressemble*. Montréal, CA : Le jour. Finley, S. (2008). Arts-Based Research. In J.G. Knowles & A. L. Cole (Eds.). *Handbook of the arts in qualitative research: Perspectives, methodologies, examples, and issues*. Thousand Oaks, CA : SAGE Publications.
- Franz, M. L. von (2006). *Âme et archétypes*. Ville-d’Avray : La fontaine de Pierre.
- Gingras, J.-M. (1987). Fonction intégratrice de la création chez le créateur. Communication présentée au Colloque international des sciences humaines, Ottawa, CA. * Inédit
- Gingras, J.-M. (1993). Valéry et la création : l’impossible défi. Villani, S. (éd.), *Paul Valéry : vers anciens et poïétique des Cahiers* (p. 186-215). Woodbridge, Ontario, CA : Albion Press.
- Gingras, J.-M. (1997). Un cas méconnu d’autoformation : Paul Valéry dans ses cahiers. Colloque sur l’autoformation à l’UQAM. Montréal, QC.
- Gingras, J.-M. (1999). Apprendre en créant : se former à travers la création d’une œuvre. Actes du 16e colloque international. Association internationale de pédagogie universitaire. Montréal. 327
- Gingras-Audet, J.-M. (1979). Note sur l’art de s’inventer comme professeur. *Prospective*. 193-204.

- Gingras-Audet, J.-M. (1983). Paul Valéry et l'activité créatrice. Actes du congrès de l'Association québécoise des professeurs de français. Faculté des sciences de l'éducation de l'université de Montréal et l'Association québécoise des professeurs de français.
- Gohier, C. (1993). *Étude des rapports entre les dimensions psychologique et sociale de l'identité chez la personne : implications pour l'éducation interculturelle*. Dans : Gohier, C. & Schleifer, M. (Ed.), *La question de l'identité. Qui suis-je ? Qui est l'autre ?* Montréal, CA : Les éditions logiques.
- Guitouni, M. & Brissette, Y. (2000). *Au cœur de l'identité : l'intelligence émotionnelle*. Montréal, CA : Carte Blanche.
- Hamel, J., & Labrèche, J. (2015). *Art-thérapie : mettre des mots sur les maux et des couleurs sur les douleurs*. Montréal, CA : Larousse.
- Jobin, A. M. (2013). *Créer la vie qui vous ressemble*. Montréal, CA : Le jour.
- Kapitan, L. (2003). *Re-enchanting art therapy : Transformational practices for restoring creative vitality*. Charles C. Thomas Publisher.
- Kapitan, L. (2017). *Introduction to art therapy research (2nd Ed.)*. New York, NY : Brunner-Routledge.
- Lambert, S. W. (1988). *A study of self-actualization in medical students*. (Thèse de doctorat inédite, United States International University). Dissertation Abstracts International, 49 (7-B), 211.
- Leclerc, G., Lefrançois, R., Dubé, M., Hebert, R., & Gaulin, P. (1998). The self-actualization concept: A content validation. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(1), 69.
- Lévesque, A.-M. (2010). L'approche jungienne. Dans Hamel, J., & Labrèche, J. (2010). *Découvrir l'art-thérapie : des mots sur les maux, des couleurs sur les douleurs*. Montréal, CA : Larousse.
- Malchiodi, C. A. (2007). What is art therapy? *Art therapy sourcebook (2nd edition)*, 1-22. New York, NY : McGraw-Hill.
- Maslow, A. H. (1962). *Toward a psychology of being*. Princeton, NJ : Van Nostrand Company, Inc.
- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York, NY : Viking Press.
- McNiff, S. (1989). *Depth psychology of art*. Charles C. Thomas Pub Limited.
- McNiff, S. (1998). *Trust the process : An artist's guide to letting go*. Boulder, Colo : Shamhala Publications.
- McNiff, S. (2008). *Art-based research. Handbook of the arts in qualitative research: Perspectives, methodologies, examples, and issues*. Paris, France.
- Moon, B. L. (1997). *Welcome to the studio: The role of responsive art making in art therapy*. The Union Institute.
- Moon, B. L. (2004). *Art and soul: Reflections on an artistic psychology*. Springfield, Illinois : Charles C. Thomas
- Moon, B. L., Hoffman, N. (2014). Performing art-based research : Innovation in graduate art therapy education. *Art Therapy*, 31(4), 172-178.
- Moon, C.H. (2002). *Studio art therapy : Cultivating the artist identity in the art therapist*. London, UK : Jessica Kingsley Publishers.
- Moustakas, C. (1968). *Heuristic research in individually and encounter*. Cambridge : Howard A. Doyle publishing company.

- Moustakas, C. (1990). *Heuristic research : Design, methodology, and applications*. Thousand Oaks, CA : SAGE Publications.
- Perez-Roux, T. (2016). Transitions professionnelles et transactions identitaires : expériences, épreuves, ouvertures. *Pensée plurielle* (1), 81-93.
- Rank, O. (1932). *Art and artist* (C. F. Atkinson, Trans.). New York, NY : Knopf.
- Regelski, T.A. (1973). Self-actualization in creating and responding to art. *Journal of Humanistic Psychology*, 13(4), 57-68.
- Rhinehart, L. & Engelhorn, P. (1982). Pre-image considerations as a therapeutic process. *The arts in psychotherapy*. 9(1), 55–63.
- Rhyne, J. (1996). *The gestalt art experience: Patterns that connect*. Chigago, UAS : Magnolia Street Publishers.
- Rogers, C. (1954). Vers une théorie de la créativité. <http://www.icem-pedagogie-freinet.org/node/3002>
- Sakaue-Rowan, K. (1991). *Art as personal therapy: A pathway toward self-discovery and development* (thèse de maîtrise inédite, Ursuline College). Master Abstracts International, 29 (3), 1031.
- Schiltz, L. (2006). La dialectique de l'être-pour-soi et de l'être-pour-autrui. Application à la recherche en art-thérapie. *Revue française de psychiatrie et de psychologie médicale*, 10 (92).
- Sullivan, G. (2005). *Art practice as research : Inquiry in the visual arts*. Thousand Oaks, CA : SAGE Publications.
- Sullivan, G. (2010). *Art practice as research: Inquiry in visual arts*. SAGE Publications.
- Valéry, P. (1959). Cahiers (Tome IX). Paris, France : Conseil national de la recherche scientifique.
- Valéry, P. (1894). *Introduction à la méthode de Léonard de Vinci*. (éd. 1954). Paris, France : Gallimard.
- Wadeson, H. (1980). *Art psychotherapy*. New York, NY : John Wiley and Sons.