

SOPHIE DASSY

ATH 4102 - ESSAI EN ART-THÉRAPIE

Groupe 96

RECHERCHE-CRÉATION :

LE PROCESSUS DE CRÉATION ARTISTIQUE
COMME SOUTIEN À LA PERSONNE DANS SON IDENTITÉ ET SON INTÉGRITÉ
AU COURS D'UNE TRANSITION DE VIE

PRÉSENTÉ À MME NANCY COUTURE

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

AOÛT 2021



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.

TABLE DES MATIÈRES

1. INTRODUCTION	3
2. PROBLÉMATIQUE	6
2.1 <i>Parcours de vie et vieillissement</i>	6
2.2 <i>Recension des écrits en art-thérapie en lien avec ma question de recherche</i>	10
3. CADRE THÉORIQUE ET CONCEPTUEL	12
3.1 <i>Qu'entend-on par identité et intégrité?</i>	13
3.2 <i>Les transitions de vie, le développement adulte.</i>	17
4. MÉTHODOLOGIE	19
5. PRÉSENTATION DES RÉSULTATS	24
5.1 <i>Cinq grandes étapes et mouvements dans la création</i>	26
5.1.1 <i>Chaos, éclatement, écartèlement et compartimentation (semaines 1 à 4)</i>	26
5.1.2 <i>Tentatives d'intégration des polarités (semaines 5 à 8)</i>	27
5.1.3 <i>Reprise du mouvement (semaines 9 à 12)</i>	29
5.1.4 <i>Succession de 3 mini-processus dans le plus grand : émergence de symboles forts (semaines 13 à 16)</i>	30
5.1.5 <i>Image du violon comme intégration : lâcher-prise. Séance d'imagerie active.</i>	31
5.2 <i>Les symboles</i>	33
5.2.1 <i>Les galets et le labyrinthe</i>	33
5.2.2 <i>La maison</i>	34
5.2.3 <i>Les fleurs</i>	34
5.2.4 <i>Le masque</i>	35
5.2.5 <i>Les animaux : lapin, taureau, plume/oiseau</i>	36
5.2.6 <i>Le violon, la calebasse, la poire</i>	37
5.3 <i>Bilan de mon expérience</i>	38
5.3.1 <i>Ma recherche esthétique et mon identité d'artiste</i>	38
5.3.2 <i>Résonance entre processus créatif et événements de ma vie</i>	39
6. DISCUSSION	41
6.1 <i>Mon identité d'artiste</i>	41
6.2 <i>Intensification des ressentis et fluidité dans les états émotionnels</i>	43
6.3 <i>Recherche d'harmonie, effets d'apaisement : trouver mon rythme personnel en lien avec les cycles de la nature</i>	44
6.4 <i>Synchronicités et émergence de sens : voir un sens à la vie là où il se manifeste fait partie de mon identité</i>	46
6.5 <i>Réappropriation du regard et lâcher prise</i>	47
6.6 <i>Le processus d'individuation et la confiance en l'avenir</i>	47
7. CONCLUSION	49

8.	RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES	51
9.	Annexe A - Liste de mes œuvres	55
10.	Annexe B - Oeuvres et éléments saillants répertoriés dans mon journal	56
11.	Annexe C - Canevas investigatif	68
12.	Annexe D – Symbolique des images selon Chevalier & Gheerbrant et Romey	69

*« Pour ce qui est de l'avenir, il ne s'agit pas de le prévoir, mais de le rendre possible. »
Antoine de Saint-Exupéry*

1 INTRODUCTION

À l'ère de la pandémie du coronavirus, nous sommes submergés d'informations sur la COVID-19 et davantage confrontés à la maladie et à la mort, ce qui génère un climat particulièrement anxiogène. En effet, le coronavirus se révèle dangereux pour certaines personnes, entre autres nos aînés, mais il met aussi à mal un système de santé sous-financé et en pénurie de main-d'œuvre chronique. Des mesures sanitaires, telles que le confinement, un couvre-feu, le port du masque, la distanciation sociale, un passeport vaccinal bientôt obligatoire pour avoir accès à certains événements ou lieux publics, etc. sont mises en place pour faire face à la contagion ainsi que pour préserver tant bien que mal la capacité du système à soigner les malades qui ont besoin de soins intensifs. Mais ces mesures qui visent à préserver la santé physique ont un grand impact sur la santé mentale des citoyens. Chacun, quelle que soit sa tranche d'âge, est bousculé dans ses habitudes de vie, personnelle et professionnelle et voit disparaître ses exutoires habituels (voyages, sport, cinéma et autres sorties culturelles, magasinage, soirées entre amis, sorties au restaurant, etc.). Certains voient même leurs revenus de subsistance compromis. Nous sommes tous confrontés à un énorme effort d'adaptation, de grandes restrictions et des pertes importantes (de liberté, de relations sociales, etc.). Ce phénomène entraîne donc des deuils significatifs et force l'adaptation à une échelle encore jamais vue, comme société.

Plusieurs auteurs se sont penchés sur la question des étapes et transitions que chacun traverse au cours d'une vie ainsi que l'adaptation et les deuils qui les accompagnent. Qu'il s'agisse des étapes de développement de l'enfance ou des périodes subséquentes au cours de l'âge adulte, nous sommes tous confrontés tôt ou tard à des étapes de vie plus ou moins difficiles qui peuvent se muer en crises existentielles (Erickson, 1950; Jung, 1933; Bridges, 1980). Différents « stades » ou étapes de vie peuvent également se répéter plusieurs fois au cours de l'existence. Le « développement », ou le processus d'individuation comme l'appelle Jung, ne sont pas des processus linéaires. Des événements difficiles, qui sollicitent nos ressources et notre résilience, réveillent parfois

des fragilités ou réactivent des traumatismes passés. D'autres auteurs (Kubler-Ross, 1969; Monbourquette, 1984) se sont penchés sur la question du deuil, de ses différentes facettes et des phases qu'il fait traverser (choc, déni, colère, tristesse, acceptation, reconstruction). Ce prisme vient aussi éclairer les épreuves à travers lesquelles certaines transitions de vie peuvent nous faire passer.

L'art-thérapie elle, permet d'exprimer ce qui est vécu au-delà des mots. En sollicitant les capacités créatives de la personne, elle permet de composer avec le manque, les pertes de contrôle, les regrets, pour les transformer et se les réapproprier autrement.

Immigrante arrivée en 2003 au Québec, j'y ai entamé ma période de maturité comme épouse et mère de famille. Fin 2010, après 20 ans de mariage, je me suis séparée de mon conjoint et père de mes trois enfants. Peu de temps après, je reprenais des études universitaires en éducation des adultes et en art-thérapie. Aujourd'hui, mon projet de réorientation est bien avancé, mais mon identité professionnelle est encore floue et en redéfinition. Par ailleurs, en tant que mère monoparentale, j'entre à présent dans une période où le vieillissement se fait distinctement sentir : ménopause, parents vieillissants, enfants partis ou sur le point de quitter la maison. Mon horloge biologique se manifeste par les désagréments de la ménopause (sautes d'humeur, douleurs articulaires, bouffées de chaleur, insomnie, etc.). Mes parents dans mon pays d'origine viennent de perdre beaucoup d'autonomie suite à un long épisode d'hospitalisation qui les a conduits à être placés dans une « maison de soins ». L'éloignement et la difficulté plus grande de voyager en temps de pandémie me font vivre beaucoup d'impuissance vu la difficulté à être présente et à les accompagner physiquement dans cette étape ultime. Maman de trois enfants, mon aînée vit ailleurs depuis plusieurs années et mes deux plus jeunes aux études postsecondaires sont sur le point de quitter le nid familial.

Dans le cadre de cet essai, je me propose de voir comment la création peut me soutenir dans la traversée d'une transition aussi délicate, qui plus est, dans le contexte particulièrement éprouvant d'une pandémie. Plus concrètement, je me propose d'observer comment le processus de création, mais aussi mes créations, peuvent m'aider à renforcer mon identité et mon intégrité.

Pour examiner cette problématique, en révéler l'essence, j'envisage faire une recherche-création en art-thérapie. Une telle recherche est de nature qualitative et exploratoire. Ce type de recherche qu'on peut qualifier d'heuristique (qui procède par étapes successives

d'exploration) et de phénoménologique (qui se base sur l'analyse directe de l'expérience vécue) peut s'appuyer sur des ressources documentaires interdisciplinaires et présente l'avantage de fournir des données empiriques, soit les productions artistiques elles-mêmes, ainsi que les analyses réflexives qui les accompagnent, rassemblées, notamment, dans un journal de bord. J'envisage donc d'explorer les malaises que je peux ressentir aujourd'hui dans le passage de cette transition par la création spontanée ou autour de thèmes qui agiront comme des fils conducteurs dans la création d'une sorte de kaléidoscope-bilan de vie.

Mon hypothèse est que la création de ces images et les réflexions qui en découleront vont me permettre de mieux traverser cette transition et venir ainsi répondre à ma quête de sens, d'intégrité et de sérénité. À travers ce travail, je veux à la fois élucider ce qui est en jeu pour moi dans ces malaises et trouver les moyens, les ressources d'y faire face. En effet, avec l'art-thérapie, c'est tout à la fois le processus de création lui-même et les images qui en émergent qui révèlent le chemin à prendre et son sens.

Cet essai se compose de six grandes parties. La première présente tout d'abord la problématique sous l'angle du vieillissement et des transitions de vie en mentionnant également les recherches en art-thérapie qui ont adressé la question auprès de clientèles concernées par ces phénomènes. Ensuite, je me pencherai sur les concepts clés de l'identité, de l'intégrité et du développement adulte qui présentent un intérêt pour éclairer ou appuyer ma recherche au plan théorique. Comme il s'agit d'une recherche création, j'expose ensuite en quoi a consisté ma méthode de travail basée sur l'expérience, soit l'approche heuristique et phénoménologique. Finalement, je présenterai les faits saillants issus de mon processus de création (œuvres et réflexions colligées en parallèle) et dresserai un bilan de l'expérience afin d'en discuter le sens en lien avec les éléments déjà recueillis dans la littérature, avant de terminer par une conclusion.

2 PROBLÉMATIQUE

2.1 *Parcours de vie et vieillissement*

En quoi le contexte actuel de pandémie, le départ en maison de soins de mes parents, le départ de mes enfants de la maison, et ma remise en question professionnelle sont-ils problématiques et me déstabilisent? On peut dire qu'à ce stade-ci de la maturité et étant donné les événements extérieurs liés à la crise sanitaire qui prévaut, je cumule à peu près tous les types de changements cités dans les écrits sur l'avancée en âge. Je parle de changements biophysiques dus à la ménopause qui affectent l'image que j'ai de moi-même car ils s'accompagnent, dans mon cas, de la panoplie de malaises physiques associés (prise de poids, bouffées de chaleur, troubles de l'humeur, insomnie, douleurs articulaires, etc.) et entraînent déjà une forme de ralentissement ou de diminution d'intérêt pour certaines activités physiques. Il s'agit aussi du changement biographique de voir mes deux plus jeunes enfants se préparer à quitter la maison. Ceci m'affecte non seulement au plan psychosocial, dans mon rôle de mère, mais me renvoie aussi à la solitude que je vis comme femme divorcée et célibataire et comme immigrée européenne dont le réseau social est plus limité. Cet « entre-deux » est cependant teinté d'ambivalence dans la mesure où les longues périodes de confinement rendent parfois la cohabitation avec mes enfants difficile (manque d'espace, d'intimité) et me font aspirer par moments à davantage de solitude! Je constate également vivre une sérieuse perte de motivation au travail liée à la fois aux conditions de travail (télétravail), à la nature des tâches à faire et aux valeurs qui prévalent en temps de pandémie (être sans cesse en mode réactif, dans la répétition des tâches liées à l'urgence, et dans le manque de recul face à cette même urgence). Le télétravail a non seulement un impact sur les relations sociales mais rend aussi la frontière entre temps personnel et professionnel plus floue. Par conséquent, j'éprouve de plus en plus de difficulté à mener de front cette activité professionnelle et mon projet d'études, d'autant plus que ce dernier annonce aussi un changement de carrière. Parallèlement, le fait de vieillir me fait davantage prendre conscience de ma finitude, agit sur mon moral, ma confiance en moi, et me questionne sur l'énergie que j'ai encore à investir dans mon projet de nouvelle activité professionnelle et ses chances de « réussite ». Vieillir suscite aussi des inquiétudes concernant ma sécurité financière par exemple, ce qui participe d'un sentiment diffus d'impuissance, crée de la difficulté à prendre des décisions, et une impression générale de blocage, de stagnation.

Quels sont les impacts du parcours de vie et des transitions sur l'identité de la personne? Plusieurs phases de la vie, depuis la petite enfance jusqu'à l'âge adulte, constituent des périodes clés de développement. Cependant, certains épisodes peuvent aussi avoir un effet de fragmentation et fragiliser l'identité des personnes.

En effet, les changements vécus en vieillissant, « actés » ou subis, peuvent entraîner une perte de reconnaissance sociale, de repères, de relations ou même engendrer un sentiment d'étrangeté par rapport à soi-même, c'est-à-dire au sentiment d'identité vécu jusque-là (Erickson, 1950; Bridges, 1980; Sheehy, 1982). Ces pertes peuvent elles-mêmes provoquer des crises existentielles et un désengagement de la personne dans certaines activités qui étaient pourtant significatives pour elle jusque-là. La personne peut vivre de l'anxiété ou se sentir déprimée. La façon de vivre ou d'habiter le changement peut évidemment varier en fonction du type de changement qui survient, s'il est volontaire ou non ou selon la sphère de vie qu'il touche, par exemple. Est-ce qu'il s'agit d'un changement purement biologique (ménopause), un changement relié aux rôles sociaux qu'on exerce (prendre sa retraite), un changement relié au monde physique extérieur (une catastrophe naturelle, une pandémie), un changement « psychologique » (une révélation spirituelle, une résolution de prendre soin de soi)? Certains changements peuvent survenir de façon assez brutale. Cependant, qu'on les sente arriver ou que les transitions soient ressenties après coup, on est en mesure de dégager des périodes de transition autour des changements. La transition correspond à un « entre-deux » qui peut paraître plus ou moins long et peut être plus ou moins bien vécu et correspond à ce que Roberge appelle le « processus intérieur qui se vit lorsque le changement arrive ou se prépare à l'extérieur » (1998, p. 46). Si la transition est bien vécue, elle peut déboucher sur un développement de la personne et lui permettre d'étendre ses compétences, ses relations interpersonnelles, ainsi que lui fournir l'occasion d'expérimenter de nouveaux rôles identitaires. Mais certaines personnes vivent très mal les bouleversements personnels ou les changements qui affectent leur cadre de vie. Les changements les fragilisent et peuvent leur faire vivre une forme ou l'autre de détresse.

Certaines recherches en sciences humaines ont débouché sur l'établissement d'échelles de stress pour mesurer et tenter d'objectiver l'impact de certains changements qui surviennent dans nos vies (Holmes et Rahe, 1970). D'autres chercheurs se sont penchés sur le phénomène de résilience qui entre en jeu et qui varie d'une personne à l'autre lorsque confrontée à des événements adverses (Bowlby, 1979; Cichetti et Garmezzy,

1993; Cyrulnik, 2003, 2004, 2006). Dans le cas qui nous occupe, il s'agit plutôt de nous interroger sur les meilleures façons de traverser la période de transition qui se produit à la maturité, lorsqu'on se dirige vers la vieillesse, en recourant au processus de création.

Comme sociologue du vieillissement, Vincent Caradec (2009) s'est penché sur les moments de transition qui jalonnent l'avancée en âge ainsi que sur les tensions identitaires que cette avancée provoque. Outre les événements « biographiques » (prendre sa retraite, devenir veuf/veuve, etc.), en vieillissant, il existe d'autres transformations plus diffuses et plus progressives qui confrontent néanmoins la personne dans son identité : le fait de perdre des proches, de devenir plus « lent », le sentiment grandissant de sa propre finitude, une certaine fatigue, des problèmes de santé physique qui forcent parfois l'abandon de certaines activités, etc. Ces phénomènes entraînent un sentiment d'étrangeté par rapport au monde. Le sociologue reprend ainsi la théorie du désengagement tout en faisant évoluer le concept. En effet, Caradec (2004) fait le même constat d'une prise de distance avec le monde au cours du vieillissement tout en considérant que ce retrait ou « relâchement » n'est pas linéaire, ni total et qu'il implique surtout un réaménagement des activités et des modes de vie. Plutôt que parler de désengagement, le sociologue utilise le terme de « déprise » qui désigne ainsi un phénomène complexe où coexistent une tendance à la baisse des activités et un processus de transformation des engagements qui peut se voir ponctué de retours en force sur la scène sociale. Il dit de ce processus d'adaptation qu'il fait suite à certains déclencheurs sans être pourtant uniforme :

La déprise est un processus actif à travers lequel les personnes qui vieillissent mettent en œuvre des stratégies d'adaptation, de manière à conserver aussi longtemps que possible des activités qui font sens pour elles. L'enjeu de la déprise consiste ainsi à maintenir des « prises » significatives sur le monde. (Caradec, 2009, p. 43).

Au Québec, comme dans de nombreux autres régions et pays occidentaux, notre population est vieillissante. Et pourtant, dans ces mêmes sociétés, force est de constater que le culte de la jeunesse continue à prévaloir. L'obsession de performance qui prévaut dans toutes les sphères de la vie a envahi cette étape de vie aussi. Il faut aujourd'hui absolument « bien » vieillir. Mais qu'est-ce que cela signifie vraiment? Vieillir est encore bien souvent vu comme une défaillance (voire une déchéance) et a contribué à ce qu'on isole les personnes âgées. La crise sanitaire actuelle a mis en lumière d'une façon dramatique la déshumanisation qui s'ensuit, au point de voir un taux de mortalité particulièrement élevé parmi les résidents de centres d'hébergement et de soins de

longue durée dont bon nombre d'entre eux sont décédés sans même pouvoir revoir leurs proches, voire sans accompagnement du tout. Cet état de fait démontre assez cruellement l'échec de ce modèle. Il va sans dire que la question d'accorder leur juste place à nos aînés dans nos sociétés reste d'une brûlante actualité, que ce soit pour des questions de dignité humaine, voire même, pour les moins scrupuleux, pour de simples considérations politico-économiques et de viabilité de notre modèle de société.

Le chercheur Gilbert Leclerc (2007) reprend le concept de « vieillissement réussi » qui prévaut encore aujourd'hui en gérontologie et ce, depuis plus d'un demi-siècle malgré la vision simpliste qu'il présente du vieillissement et les ambiguïtés qui le caractérisent, notamment quant au fait qu'il fait pression sur les aînés pour qu'ils vieillissent « bien ». Il apparaît en effet comme évident pour le commun des mortels que vieillir consiste en un processus entropique, c'est-à-dire une tendance à l'appauvrissement et à la dégradation. Il est moins évident d'y voir aussi une tendance à l'enrichissement et à l'organisation. Leclerc explique que ce concept vise aussi à faire ressortir l'aspect néguentropique du vieillissement, plus positif, qu'on a tendance à occulter. Il propose dès lors de nuancer le modèle de vieillissement réussi qui prend en compte des critères à la fois objectifs et subjectifs, en développant un modèle qu'il a appelé « actualisation optimale du potentiel en lien avec le sens de la vie » (2007, p. 73). Il met en lumière comment l'acceptation des pertes et des limites, la découverte de nouvelles sources de sens à la vie et la remise en marche de l'actualisation du potentiel de la personne sont des éléments déterminants du vieillissement réussi. Cette notion rogérianne d'actualisation de soi renvoie à l'idée qu'il existe chez l'être humain une tendance naturelle et innée de réaliser son potentiel en utilisant ses propres ressources et celles trouvées dans son environnement, à condition d'être ouvert aux informations qui nous viennent de l'expérience (de soi, des autres, de son environnement) et d'être authentique et fidèle à soi-même dans ses comportements en fonction des informations qu'on a intégrées ainsi dans notre conscience. On voit combien cette ouverture et cette authenticité ont intérêt à être cultivées assez tôt dans la vie pour pouvoir être actives lorsqu'on prend de l'âge. Il suggère ainsi qu'une « (...) telle entreprise ne peut pas se réaliser facilement et qu'elle aurait avantage à commencer beaucoup plus tôt dans la vie, car elle implique une transformation profonde des valeurs de l'individu. » (2007, p. 80). Oui... Mais alors, comment faciliter cette fameuse entreprise? D'autres chercheurs se sont intéressés à la question, et certains ont mis sur pied des programmes visant à rendre la vie des personnes âgées plus heureuse

(Marcoux, 2018). Mais dans le cadre de mon essai, c'est plus précisément sur les effets du processus de création que je tourne mon regard.

Toute crise est, au sens étymologique, une occasion de réflexion à saisir. Se pencher sur la question de la transition vers la vieillesse et de comment s'y préparer au mieux en recourant au processus de création devrait donc revêtir un grand intérêt pour les sciences sociales. La recherche en art-thérapie est encore peu développée pour cette population, ma recherche-crédation m'offre l'occasion de réfléchir à ce qui se joue à ce moment de la transition vers la vieillesse à la lumière des outils et de la démarche empirique particulière qu'elle propose.

2.2 Recension des écrits en art-thérapie en lien avec ma question de recherche

Après avoir examiné l'occurrence de travaux sur l'art-thérapie et le vieillissement normal, les transitions de vie ou le bilan (le récit ou l'histoire) de vie, force est de constater que les articles ou ouvrages sur ce sujet précis ne sont pas nombreux. La plupart des études en art-thérapie se sont penchées sur les problèmes cognitifs liés à la vieillesse, tels que la démence ou la maladie d'Alzheimer. Par ailleurs, il existe un nombre relativement important d'articles sur les liens entre le mieux vieillir et la créativité ou le récit de vie, mais sans qu'il n'y ait d'intervention art-thérapeutique à proprement parler.

J'ai inclus un article plus ancien de Shirley Riley (1997) car il est consacré entièrement à l'intérêt de combiner l'approche narrative avec l'art thérapie en ce sens que ces deux approches dialogiques se rejoignent en permettant une mise à distance de son histoire personnelle, de ses comportements, de ses ressentis, etc. Elle constate dans cette étude que l'art-thérapie permet de clarifier les problèmes en invitant une approche narrative orientée sur les solutions et soutient le processus grâce au fait qu'elle rend le matériel traité accessible à l'aide du visuel créé.

J'ai aussi inclus dans ma recherche le terme plus général de l'art et ses liens avec le vieillissement, et ce, pour les recherches publiées ces vingt dernières années. L'article de Hanna et ses collaborateurs (2015) publié par la « Gerontological Society of America » dresse à cet égard une sorte de bilan des politiques publiques fédérales en lien avec les personnes âgées et le vieillissement sain. Ces auteurs préconisent davantage de recherche, de financement, et de collaboration inter-agences gouvernementales afin d'implanter encore plus de programmes à l'intention des aînés, et ce, même dans les

zones rurales plus reculées. Leurs recommandations suivent trois axes qui visent à : encourager les interventions artistiques en milieux cliniques; soutenir l'apprentissage tout au long de la vie et la participation des aînés dans la communauté; et enfin, améliorer la conception des habitations pour favoriser une meilleure qualité de vie et permettre aux plus âgés de vieillir chez eux.

J'ai relevé quelques recherches consacrées aux personnes âgées dans le cadre d'interventions en dramathérapie et musicothérapie dont j'ai retenu les plus récentes, soit, respectivement, celle de Keisari et Palgi (2017) et celle de Gallagher et al. (2017). La première étude se base sur la participation de 55 personnes âgées de 62 à 93 ans. Elle repose sur un programme de relecture de vie combiné à la dramathérapie et évalue les facteurs au niveau du sens de la vie, de l'acceptation de soi, des symptômes dépressifs, des relations sociales et de l'expérience du vieillissement réussi dans 2 groupes; un groupe contrôle et un groupe ayant suivi l'intervention en dramathérapie. Les résultats démontrent que le groupe ayant suivi l'intervention a obtenu de meilleurs scores et donc que le programme améliore l'acceptation de soi et les relations avec les autres, donne un plus grand sens à la vie et un plus grand sentiment de vieillissement réussi tout en diminuant les symptômes de dépression. Dans la seconde étude recourant à la musicothérapie et réalisée parmi une cinquantaine de dyades composées d'un patient en soins palliatifs ou en maison de soins (CHSLD) et d'un membre de sa famille, les perceptions vis-à-vis de la musicothérapie se sont avérées positives avec 82 % des répondants affirmant une amélioration pour chacun au niveau du stress, de l'humeur et de la qualité de vie; 80 % des répondants affirmant que les séances étaient extrêmement aidantes, et 100 % des répondants recommandant la poursuite de séances de musicothérapie pour le patient. Les patients ont également tous rapporté une amélioration significative au plan de la douleur, de la dépression, de la détresse et de l'humeur.

J'ai trouvé également un chapitre d'intérêt dans l'ouvrage collectif consacré à l'art-thérapie en lien avec la spiritualité dirigé par Mimi Farrelly Hansen (2001). Il s'agit de « Art, Nature and Aging, A shamanic perspective » de Madeline Rugh qui nous donne un aperçu de l'importance pour les personnes plus âgées d'être en contact avec le plus grand que soi, notamment par la communication avec la nature ou les animaux, l'expansion de la conscience pour dépasser celle de l'individu seul et enfin, la perception intuitive que nous sommes tous reliés, que nous sommes tous parties d'une seule et même « étoffe ».

Mais la littérature que je retiens comme la plus pertinente en lien avec le sujet qui m'occupe est celle de l'art-thérapeute américaine Raquel Chapin Stephenson (2006, 2013, 2014, 2021). Stephenson s'est intéressée au modèle de la gérotranscendance développé par le sociologue Tornstam selon qui le vieillissement positif serait marqué par un passage d'une attitude rationnelle et matérialiste à une vision plus holistique de la vie impliquant une redéfinition du temps, de l'espace, du rapport aux autres et de l'identité personnelle. Selon Stephenson, cette attitude de gérotranscendance serait favorisée par le fait de faire de l'art : « The experiences of these women suggest that making art contributes to satisfaction, self-esteem and wisdom, or, according to Lars Tornstam (2005) 'gerotranscendant' behaviour » (2014, p. 13).

Les recherches de Stephenson tendent à montrer comment l'art soutient l'engagement des personnes âgées dans des activités et les aident à mieux vieillir. Elle préconise de développer de nouvelles approches et de nouveaux programmes d'art-thérapie à l'intention des personnes âgées dans le but de promouvoir les aspects de croissance, de sagesse et de réalisation de soi pouvant être associés avec le fait de vieillir. Ayant elle-même élaboré un tel programme (2013) qu'elle a appliqué auprès de groupes pendant plusieurs années (The New York University Creative Aging Therapeutic Services ou « CATS »), elle y suggère la poursuite de cinq grands objectifs : encourager le développement d'une identité d'artiste, encourager la connexion à soi et aux autres, fournir l'occasion de transmettre un héritage, cultiver une forme de détermination et de motivation, et encourager le mouvement vers la gérotranscendance (2014). Cet ancrage théorique a été fait dans le cadre d'interventions de groupe mais peut présenter de l'intérêt pour ma recherche qui se fait dans une démarche individuelle.

3 CADRE THÉORIQUE ET CONCEPTUEL

Dans ce vécu de transition professionnelle, de changements biophysiques dus à l'avancée en âge, d'écartèlement entre mes rôles de fille de parents en perte d'autonomie, de mère divorcée de trois enfants adultes et d'immigrante se présente la question du sentiment de continuité dans mon identité. L'émergence de sentiments importants de pertes, d'isolement, d'impuissance, de confusion, de solitude, de tristesse me pousse à m'interroger. Suis-je toujours sur la bonne trajectoire de vie? Quelles sont mes priorités?

Suis-je capable de tenir encore ce rythme entre études, travail et obligations familiales? Est-ce que mes choix d'études et mon projet de reconversion professionnelle tiennent encore la route? Ont-ils toujours du sens avec l'avancée en âge? Est-ce que mon effort d'intégrité dans ces questionnements existentiels renforce ou met à mal mon ancrage ici au Québec? Comment me préparer à cette nouvelle étape de vie de sorte qu'elle me permette d'avancer en âge vers plus de sérénité? Autant de questions qui me poussent à chercher des appuis théoriques autour de la question de l'identité, de l'intégrité, du sens, ainsi que des transitions de vie.

3.1 *Qu'entend-on par identité et intégrité?*

L'identité est un phénomène complexe et un processus jouant sur un apparent paradoxe entre continuité et changement. Il existe de nombreuses définitions de l'identité. Dans le cadre de cette recherche, nous parlons d'identité personnelle et pour la définir, je ferai appel à la psychologie du développement. Je me référerai ainsi essentiellement à Erikson (1950, 1972, cité dans Gosselin et al., 2005) qui recourt à la notion de stades de développement psychosocial. Au nombre de huit, ces stades articulés autour de besoins et de tensions (confiance versus méfiance, autonomie versus honte ou doute, etc.) décrivent le développement psychosocial, depuis la petite enfance jusqu'à la vieillesse. Les passages entre les stades surviennent chacun suite à une crise dont la résolution passe par l'atteinte d'un équilibre entre des forces qui s'opposent. Erikson voit ces crises comme des tournants ou des occasions d'évolution. C'est un concept intéressant que l'image du caractère chinois pour le mot « crise », composé à la fois de l'idéogramme de « danger » et de celui « d'occasion à saisir » ou d'opportunité, vient illustrer parfaitement. De plus, Erikson parle lui-même aussi d'intégrité. Pour lui, l'intégrité correspond au pôle positif du stade ultime de développement, celui de la vieillesse. Bien que techniquement parlant, le vieillissement commence bien avant ce qu'on appelle parfois le mitan de la vie, il est vu ici comme la période de maturité et au-delà, parfois appelée le troisième âge. À ce stade de développement psychosocial, Erikson parle de la tension entre le fait d'accepter ses réalisations avec leurs limites, d'être en confiance, d'avoir l'âme en paix ou, au contraire, de regretter le passé, d'avoir peur de la mort et de vivre sans espoir. L'intégrité s'oppose donc ici au désespoir.

Avant d'aller plus loin du côté de la philosophie et de ce qu'elle dit de l'identité, j'aimerais m'attarder sur la pensée de Jean Grondin (2003), philosophe québécois contemporain, et ses réflexions à propos de l'espoir et du sens de la vie qui cadrent bien avec ma recherche. En effet, en se penchant à la fois sur le sens étymologique du mot « sens » et sur le dialogue intérieur qui caractérise l'humain, Grondin affirme que « Toute philosophie, toute vie se fonde sur l'espoir. » (p. 7). Le sens de la vie peut être compris comme un sens directionnel; un sens « sensitif » (partant des sensations); un sens « signifiant » ou significatif; et enfin, un sens faisant appel au « bon sens », soit à notre capacité réflexive. Il rappelle les liens forts qui existaient entre l'art, la religion et la philosophie et affirme que le modèle de la philosophie qui se calque sur les sciences exactes « ne saurait épuiser ce qu'est, à sa racine, la philosophie, la pensée du sens, laquelle jaillit d'abord du dialogue intérieur de l'âme, confrontée à la question qu'est pour elle-même l'existence. » (2003, p. 120). Pour lui, le sens attend moins d'être construit (constructivisme) ou fondé (en lien avec la préoccupation philosophique des fondements de la morale) que d'être senti. Il aborde la philosophie du sens de la vie, soit l'herméneutique, d'abord de l'intérieur, et estime que le sens ne peut pas être inventé de toutes pièces mais est plutôt immanent à la vie elle-même. Face à la mort, l'espoir de l'homme est donc que ce dialogue intérieur ne s'arrêtera pas. Mais pour cela, comme le disait Socrate, il faudra néanmoins avoir vécu comme si notre vie devait être jugée. Pour Grondin encore :

La vie qui a du sens – en latin, la vie qui *sapit*, qui a de la saveur et qui sent le sens – est la vie qui s'engage dans un sens qui la dépasse. Cette vie sensée, cette *vita sapiens*, qui a de la saveur et du sens, est le plus exaltant espoir de l'*homo sapiens*. (2003, p. 142).

Il est difficile de parler du concept d'identité de la personne sans évoquer également le philosophe Paul Ricoeur. D'autant plus que ce dernier la met aussi en lien avec le récit, ou la propension qu'a l'humain de raconter non seulement des histoires, mais sa propre histoire de vie. Pour Ricoeur, l'être humain s'inscrit dans la temporalité. Malgré cela, quelque chose de lui se tient et se maintient inchangé au-delà de ce temps qui change et permet, tel qu'expliqué par Herlant-Hémar (s.d.), d'instaurer un sentiment de continuité d'existence à travers le « je » qui se raconte. « Se dire soi-même permet un recul réflexif, écart dans lequel vient se loger la conscience de soi; dire « je » permet de rendre compte de soi, des actions, des pensées, mettant du sens dans l'après-coup sur une suite d'évènements contingents, et permettant ainsi de maintenir un sentiment de continuité d'existence. » (p. 1). L'identité ricoeurienne est donc fondamentalement narrative et montre comment la temporalité, l'identité et la construction de soi sont intimement liées

dans la narration et le récit, « Toute narration étant reconstruction » (Ancet, 2018, p. 55). Et ce qui intéresse Ricoeur, « c'est la capacité du récit à intégrer rupture et continuité événementielle » (Gilbert, 2007, p. 73). Le récit peut être multiple, non linéaire, non chronologique et ne pas correspondre du tout à ce qu'un proche de la personne raconterait sur sa vie. Il peut même y avoir, dans des cas extrêmes, des ruptures narratives. Ancet qui se penche sur le vécu du vieillissement poursuit en disant que ces ruptures peuvent correspondre à des morts symboliques et que dans la narration, même si certains « chapitres » peuvent s'exclure mutuellement, ils témoignent encore de la même histoire. « Dire qu'il y a un avant et un après, c'est accepter de ne plus être le même, de perdre l'identité-idem tout en conservant l'unité et la continuité de l'identité-ipse ». Ces concepts ricoeuriens montrent ainsi comment le récit de vie permet à celui qui se raconte une continuité de sens. On comprend ainsi aisément comment le récit de vie a pu devenir une méthode qualitative de recherche aussi prisée par de nombreuses disciplines des sciences humaines, mais aussi un outil qui favorise le développement personnel, un fondement à la vie cognitive et émotive, un agent de mémoire, et un véritable générateur de sens qui soutient le processus de construction ou de reconstruction identitaire. Outre la question identitaire où l'on constate que le récit permet de se raconter soi et de « faire sens » de sa vie, cette mise en récit met également en lumière « la capacité proprement humaine de porter un jugement éthico-moral sur l'ensemble des actions en vertu desquelles on est capable de se reconnaître comme agent » (Gilbert, 2007, p.74). On se rapproche donc ici aussi de l'idée d'intégrité avec la connotation éthique qu'elle implique. Enfin, il est intéressant de noter comment Ricoeur pense la souffrance humaine dans sa phénoménologie du soi. Il y a, dit-il, une forme de souffrance qui survient lorsque ce « vouloir-dire » devient une impuissance à dire. « Que la capacité réflexive de parler, d'agir, de raconter et de s'imputer des actions dont on est l'auteur soit atteinte, et voilà que se dessinent les contours du souffrir » (Gilbert, 2007, p. 75). Et de là, il n'y a pas loin à penser que cette souffrance peut être présente et particulièrement lourde chez les personnes vieillissantes lorsque dépourvues de cet espace pour se raconter. Pour Ricoeur, cette possibilité de se raconter comme personne, fait partie intégrante de ce qu'il nomme la « dignité humaine ».

Selon la définition du dictionnaire et l'étymologie du mot, l'intégrité c'est l'état d'une chose qui est intacte ou entière, dont aucune partie n'a été altérée, à laquelle rien ne manque. Ce terme présente l'intérêt d'être polysémique et de renvoyer à la complexité du parcours de vie des êtres humains. Dans l'usage courant, on parle d'intégrité des fonctions du corps

et d'intégrité d'une personne (jusque dans le sens éthique ou moral), et même d'intégrité d'un territoire. La psychologue Barbara Killinger (2007) a beaucoup travaillé sur ce concept et poussé davantage cette dimension éthique qu'on pourrait juger purement sociale, mais qui entretient des rapports étroits avec la psychologie de l'individu, notamment par rapport aux narcissismes personnel et culturel qu'on observe dans la société occidentale actuelle.

In contrast to morality and ethics which are externally-imposed values consensually acknowledged to be for the common good of society, integrity is an internal state of being that guides us towards making wise moral choices and intelligent ethical decisions. How we choose to respond in any given situation is the testing ground for integrity. That is why a psychological approach to understanding this topic is essential. (Killinger, 2011, p.1).

L'approche de Killinger permet de réfléchir à la question des frontières à dessiner entre pression sociale et valeurs personnelles ou respect de soi. Elle a étudié cette question de l'intégrité à travers le phénomène du « workaholism » (travail compulsif), et du perfectionnisme.

La question de l'intégrité est également présente dans l'approche art-thérapeutique basée sur le *Focusing* de Gendlin¹ telle que développée par Rappaport (2009). En effet, dans son approche par le ressenti, le « felt sense », Rappaport fait état d'une étape dans le processus de création qui consiste en une validation que l'image qui monte est bien celle qui exprime au plus près le ressenti avant de l'exprimer « graphiquement ». « The client listens to the body to access a felt sense, waits until a handle/symbol (image) comes from inside, checks it for a feeling of rightness, and expresses the image artistically. » (p. 91). Que le client commence par l'écoute d'un ressenti ou la création d'une œuvre, cette étape de validation entre soi et soi est toujours présente dans le processus du *Focusing*. On constate donc que la question de l'authenticité, de la fidélité à ce qui nous habite, et donc la question de l'intégrité, est bien au centre de cette démarche que je reprendrai dans la partie méthodologie de mon essai.

Chez Jung, autre auteur de référence en art-thérapie et en psychologie des profondeurs, le stade de l'individuation correspond à celui de l'intégrité de l'être. Elle n'est rien d'autre que ce processus où l'âme se découvre dans son entièreté et présuppose que le travail

¹ Le *Focusing* est une approche psychothérapeutique mise au point par Eugène Gendlin (1926-2017), thérapeute et philosophe américain, qui consiste à porter une attention particulière au corps, soit à l'expérience intérieure et aux ressentis, dans le but d'apprivoiser nos émotions sans nous laisser envahir par elles, de clarifier la nature de certains malaises et de stimuler ainsi un changement positif ou une guérison.

de dépassement de tous ses rôles, ou « persona », pour parvenir à une intégration personnelle et à la maturité a bien été accompli. Cette singularité se lit aussi à travers des symboles personnels. Pour Jung, comme dans de nombreuses sociétés traditionnelles, vieillir c'est devenir sage et s'ouvrir davantage à la spiritualité. Le concept jungien du processus d'individuation est semblable au processus alchimique et correspond à l'expérience du spirituel (Agnel, 2004, p.52-53). Le vieillissement « réussi » pour Jung serait donc celui où la relation au Soi devient suffisamment vivante et consciente pour que le « moi » ne doive plus chercher systématiquement à être comblé dans ses relations à l'autre. L'intégrité est donc vue comme le fait d'entretenir un rapport si intime avec soi-même qu'elle permet d'être en lien verticalement et horizontalement, de dépasser les relations de rejet ou d'approbation, et d'être capable d'empathie sans trahir qui on est. Comme l'explique Hétu (1992), la vieillesse pour Jung, c'est l'âge de la solidarité car c'est le moment où la conscience individuelle peut s'insérer dans plus grand que soi. C'est ainsi que l'individu quitte de plus en plus « la couche de son inconscient personnel » pour rejoindre l'inconscient collectif et se relier au reste de l'humanité. Sa préoccupation se tourne alors vers la question de la transmission et l'avenir de la communauté humaine tout entière.

3.2 Les transitions de vie, le développement adulte.

Un des buts de la recherche, c'est aussi d'avoir pleinement conscience du processus de transition comme tel pour pouvoir s'y adapter et aller avec son mouvement, aussi subtil et aussi profond soit-il. La travailleuse sociale et conseillère en orientation Michèle Roberge (1998) fait une place de choix aux transitions de vie dont elle dit qu'elles sont un peu comme la face cachée du changement. Pour les étudier de plus près, elle évoque différents modèles théoriques, et notamment celui de Bridges (1980). Tout d'abord, Bridges stipule que le rythme de développement des adultes est absolument unique à chacun. Par ailleurs, il présente un modèle de transitions en trois phases qui commence par... la fin : « endings ». Tout changement s'enclenche à cause de la fin de quelque chose. Ensuite vient la « zone neutre », celle que Roberge appelle la phase d'essentielle errance (p. 50). Puis, finalement vient la phase des « commencements ». En fait, dans l'analogie que Roberge fait avec les saisons, les trois quarts de l'année, donc de la vie, se passent en transition! L'automne correspond à la période d'achèvement (rupture avec le connu, lâcher-prise), l'hiver correspond à l'essentielle errance (flottement, vide,

germination secrète, silence) et le printemps est la phase de commencement (nouveaux projets, mouvement de création), et ce, avant d'entrer dans une nouvelle période de stabilité qui correspond à l'été (p. 18).

Jung faisait quant à lui une analogie entre les cycles de vie et la journée. Plusieurs peuples amérindiens font, quant à eux, une analogie avec les saisons dans la roue de médecine. J'entretiens moi aussi de grandes affinités avec ce type d'approche théorique cyclique, analogique, symbolique. Cette dernière est également présente dans la culture chinoise traditionnelle, et notamment la philosophie taoïste avec ses concepts de yin et yang et des cinq éléments qui rendent compte de la circulation de l'énergie vitale. Elle se retrouve aussi dans les fondements de la médecine occidentale avec les quatre humeurs d'Hippocrate. Cette conception permet de voir l'interconnectivité de la vie et des différentes strates qui la composent. Elle permet aussi de prendre du recul par rapport aux événements qui peuvent faire partie de petits cycles à placer dans la perspective de plus grands cycles. Et j'y vois également un lien fort avec la démarche de création. D'ailleurs, plusieurs modèles théoriques expliquant le processus de création font également appel à cette notion de cycles. Notamment celui de Gosselin et al. (1998) qui parle d'un processus créateur composé de trois phases : la phase d'ouverture, la phase d'action productive et la phase de séparation. Mais leur modèle dynamique va plus loin car le processus est aussi habité par trois mouvements interactifs qui se répètent au sein de chacune des phases dans une sorte de mouvement spiralé. Chaque phase se caractérise par un mouvement majeur, mais les deux autres s'y retrouvent aussi dans une moindre mesure. Il s'agit respectivement des mouvements d'inspiration, d'élaboration et de distanciation. La dernière phase, ou la fin d'une œuvre, peut très bien annoncer le début d'une autre. En effet, comme le dit Gosselin, ceci correspond au mouvement d'inspiration :

« Premièrement, il y a émergence d'autres projets à mettre en action (...) Le créateur qui, de l'extérieur, vient de finir son travail, peut ressentir que ce qu'il vient de faire n'est qu'une sorte de préparation à ce qu'il est maintenant prêt et motivé à créer. » (1998, p. 13-14).
Voilà donc une belle illustration de cette vision cyclique.

4 MÉTHODOLOGIE

Afin de bien mettre la table pour la méthodologie et la rendre la plus transparente possible, je commencerais par résumer les idées-phares qui sous-tendent ma démarche au plan théorique. D'abord, selon l'optique de Grondin, pour qui la philosophie est l'acte de penser par soi-même, je retiens cette première idée que le sens de la vie émerge à partir de l'incessante discussion de la « conscience » avec elle-même, donc à partir du dialogue intérieur qui nous habite. Ensuite, je retiens que ce sens doit d'abord être « senti ». Par ailleurs, face à l'inscription temporelle de l'individu dans la vie, c'est Ricoeur qui nous vient en aide avec son concept d'identité narrative qui permet d'envisager une compréhension unifiée et une continuité de notre être. De plus, pour Ricoeur, le sentiment de continuité qui s'instaure pour le « je » qui se raconte est au cœur de ce qui fait la dignité humaine. Cette identité ne saurait aller sans l'idée d'intégrité qui est comprise à la fois comme la capacité de rapatrier toutes nos « parties », ou les divers et variés aspects de notre personne, mais entendu aussi comme une fidélité par rapport à soi-même. À cet égard, il faut se rappeler que c'est en cultivant une ouverture face aux informations qui nous viennent de l'expérience (de soi, des autres, de son environnement) et à une intégration authentique de ces informations dans notre conscience que la tendance naturelle de l'humain à réaliser son potentiel peut s'actualiser. Ce rapport intègre à soi-même se cultive par exemple à travers le *Focusing* (Gendlin, 1996; Rappaport, 2009) qui invite à une pratique d'écoute et d'expression authentique de ses ressentis. La vision de Jung apporte également un éclairage intéressant sur les notions d'intégrité et de reliance au monde dans l'avancée en âge. En effet, pour lui, une personne « intégrée » est celle qui aurait dépassé le stade des rôles sociaux qui lui ont été assignés et qui aurait atteint un certain degré de maturité. Ainsi, en vieillissant, détachée de ses besoins de reconnaissance, la personne serait davantage unifiée (« individuée »), tout en étant en contact avec sa spiritualité, et donc plus proche de l'inconscient collectif, ce qui la rend aussi plus solidaire du reste de la communauté humaine. Enfin, à l'image de plusieurs modèles cosmogoniques (le cycle des cinq éléments de la médecine traditionnelle chinoise, la roue de médecine de peuples autochtones amérindiens), l'analogie avec le cycle des saisons peut être bien utile pour comprendre le vécu autour des transitions de vie, tout comme les phases du processus de création. Selon cette logique cyclique, la vie est composée d'une succession de phases d'achèvement (automne), d'incubation/silence/errance (hiver), de

commencement/croissance/production active (printemps), et de stabilité (été). Adhérer à ce mouvement naturel et cultiver une forme de présence à soi durant ces cycles permettrait de mieux les vivre.

Mon objectif principal avec cette recherche-crédation est d'observer en quoi la création artistique peut apporter un soutien au travers d'une transition de vie et renforcer les sentiments d'identité et d'intégrité. Je souhaite donc identifier comment le processus de création agit comme moteur d'intégration d'une personne en redéfinition qui doit faire preuve d'une grande adaptation et composer avec des pertes significatives. Pour ce faire, je vais réaliser une recherche heuristique et phénoménologique basée sur l'art. Je procéderai par étapes successives d'exploration à partir de grandes questions et me baserai sur l'analyse directe de l'expérience vécue autour de la création pour tenter d'y répondre. En d'autres termes, dans cette recherche qualitative, ma démarche inductive fonctionnera selon une logique dite « modérée » (Mukamurera et al., 2006), c'est-à-dire qu'elle reconnaîtra l'influence d'un cadre théorique et de concepts tout en les mettant temporairement de côté pendant l'analyse. En effet, je ne peux nier l'importance des référents implicites à ma recherche que j'ai résumées ci-dessus par les idées-phares découlant de mon cadre théorique, mais cultiverai toutefois cette posture d'ouverture à ce qui émerge de l'expérience dans un pas à pas de découvertes. Résolument ancrée dans la phénoménologie, ma recherche se tournera donc vers l'expérience vécue pendant la création en décrivant au plus près possible les phénomènes que j'aurai repérés et en m'écartant des interprétations trop hâtives. Elle sera également une démarche heuristique dans le sens où je m'attarderai au sens que je donnerai personnellement à l'expérience plutôt que de m'attacher à des « structures » de l'expérience. J'y inclurai ainsi mon intuition et ma connaissance tacite telle que définie par Sela-Smith (2002) dans son modèle qu'elle a nommé « Heuristic Self-Search Inquiry (HSSI) ». Selon la traduction libre de Johanne Hamel (2015), la dimension tacite du savoir personnel est :

(...) cet espace interne où l'expérience, le sentiment et la signification se rejoignent pour former à la fois une image du monde et une façon de naviguer dans ce monde. Le savoir tacite est une organisation continuellement changeante, à multiples niveaux et profondément ancrée qui existe pour la plus grande part en dehors de la conscience ordinaire et est la fondation sur laquelle tous les autres savoirs s'appuient. Cette dimension profonde du savoir est en construction chaque fois qu'une nouvelle expérience est introduite. (p. 60).

Un certain nombre d'approches que j'expliquerai plus loin teinteront certainement mon processus de création. Et je pressens que certaines modalités seraient particulièrement

indiquées dans ma démarche car elles font écho à certains concepts évoqués dans le cadre de cette recherche (collage et SoulCollage® dessin spontané avec couleurs solubles, pastels secs ou gras, etc.). Toutefois, il me faut préciser que mon intention première dans les moments de création est de me connecter à l'inspiration du moment présent, et ce, peu importe les modalités créatives et les médias que j'utiliserai. En effet, pour chaque moment de création qui suivra une centration, mon intention est de capter le plus authentiquement possible l'énergie qui se présentera et fera émerger de moi la partie qui cherchera à se révéler à travers l'expression artistique à ce moment-là. L'idée étant de partir à la rencontre de parties de moi que j'ai peut-être négligées et qui ont besoin d'être prises en compte à ce moment-ci de ma vie. Cette perspective permettra de donner une couleur art-thérapeutique à mon processus de création qui vise à renouer avec différentes parties de moi pour favoriser l'intégrité de ma personne.

Voici à présent quelques approches que je pourrais adopter et qui se retrouvent en arrière-plan de mon exploration créative. Je parlerais d'abord de l'approche créative du SoulCollage® de Seena Frost (2010) que je pratique depuis plusieurs années, et pour laquelle j'ai été formée comme animatrice. Le SoulCollage® consiste dans la fabrication de cartes d'une mesure bien précise (5 par 8 pouces) sur lesquelles on colle des images de manière purement intuitive ou en suivant des thèmes. Il s'agit d'un processus par lequel on réalise une forme d'exploration de soi à travers les images. Fondé par la psychothérapeute Seena Frost à la suite d'un travail personnel réalisé auprès de Jean Houston en psychologie archétypale, ce processus s'est par la suite standardisé et propagé sous forme d'une marque déposée à travers un réseau international d'animateurs et de formateurs. Pour Frost, chaque carte est un « Neter », ce qui renvoie à un mot égyptien ancien et correspond aux guides, alliés ou « challengers » que nos cartes représentent. Les « Neters » forment notre âme qui est à la fois unique et multiple. Une fois un certain nombre de cartes réalisées, le SoulCollage® devient une sorte de jeu de tarot personnalisé par lequel on dialogue avec les images (inspiration gestaltiste) et par lequel on découvre nos symboles personnels (inspiration jungienne). Sans nécessairement chaque fois fabriquer une carte, avec le SoulCollage®, il est aussi possible de trouver des réponses à ce qui nous préoccupe par résonance avec les images en procédant simplement au tirage de cartes dans notre jeu personnel. Ce processus permet de s'écarter d'une approche qui serait purement chronologique grâce aux axes d'immanence et de transcendance qui structurent les quatre suites du jeu. Il s'agit des suites du comité et de la communauté pour l'axe d'immanence (respectivement les

différents aspects de ma personne et les personnes significatives de mon entourage dans cette vie) et des suites du conseil et des compagnons sur l'axe de transcendance (soit les figures archétypales et celles des instincts, pouvant être représentés par des animaux totems par exemple). On peut facilement imaginer la richesse que peut amener un jeu de SoulCollage®, non seulement pour la découverte de soi, mais aussi pour la préservation et la transmission de toutes sortes d'informations significatives pour une personne, mais qui ne s'expliquent pas toujours facilement dans le langage courant. Seena Frost insistait aussi beaucoup sur l'importance de la communauté dans le processus. « It is as though having witnesses encourages the Neters to reveal themselves. » (2010, p.109). Elle avait également en tête de propager cette méthode de connaissance de soi pour apaiser les personnes et créer ainsi plus de paix dans le monde. Pour les périodes de création plus spontanées, je pourrai recourir à la pratique du gribouillis. Et si je ressens le besoin de partir d'une sensation, d'une expérience corporelle, je pourrai également faire appel à l'approche du « Focusing-Oriented Art Therapy » de Laury Rappaport (2009). Cette approche qui combine le focusing développé par Gendlin et l'approche par le processus en art-thérapie permet de porter une grande attention au corps, au ressenti et de se connecter à soi de façon authentique. Elle est structurée en six étapes et demande à être pratiquée souvent pour plus de fluidité : « Clearing a space; choosing an issue and felt sense; handle/symbol; resonating; asking » (2009, p. 104). Elle permet de partir de la sensation dans l'ici et maintenant pour créer si l'on veut éviter de partir d'une problématique à laquelle on aurait déjà accordé beaucoup d'énergie mentale ou cérébrale. On peut également appliquer ces étapes de *Focusing* en partant de l'œuvre créée pour mieux cerner ce qu'elle évoque ou nous fait ressentir, et découvrir ainsi son message existentiel. Lorsque cela se présentera pendant la période déterminée de création, je pourrai également réaliser des images à partir de rêves significatifs. Pour cela, en suivant les conseils de Johanne Hamel (2006), je devrais d'abord réserver un espace dans mon journal pour recueillir à la fois un minimum d'informations concernant les événements récents de ma vie et une description de mon rêve, au « je » et au temps présent. Ensuite, dans la démarche pour en comprendre le message existentiel, il est possible de recourir au dessin, à la peinture, voire même à une représentation en trois dimensions à partir d'une image du rêve. Enfin, lorsque le besoin d'une approche plus dirigée pour mes créations se fera sentir, je pourrai me référer aux thèmes évoqués par Salvadé (2012, p.14) dans sa démarche centrée sur la personne inspirée de Carl Rogers et des travaux sur le « bilan de vie » de Jean-Luc Hétu. En effet, je pense que l'approche

par thèmes pourrait permettre de mettre en images certains événements de mon histoire de vie dans ce qu'elle appelle la « relecture de vie » sans pour autant devoir en faire un récit linéaire. Distinguant cinq grandes périodes de vie (enfance, fin adolescence, maturité, ralentissement, retraite), Salvadé indique que la relecture de vie peut commencer dès la cinquantaine pourvu que soient présents deux éléments, un événement déclencheur et un moment propice. La combinaison de la dégradation subite de la santé de mes parents dans un contexte de pandémie et la rédaction du présent essai sont autant d'éléments propices à cette démarche qui peut être vue comme une possible préparation à une vieillesse plus harmonieuse. Comme l'établissait Ricoeur, toute narration est une reconstruction. En citant Héту (1992), Salvadé dit que cette relecture est à la fois une « démarche d'adaptation et de guérison ». Dans l'approche humaniste, cette démarche s'inscrit dans l'accompagnement à « l'actualisation de la personne » qui, pour la personne plus âgée, se traduit en termes d'intégration des événements de sa vie de manière à renforcer son unicité et à trouver un certain niveau d'intégrité et de sérénité. Jean-Luc Héту distingue différents types de relecture possibles mais qui correspondent chaque fois à un récit de vie en paroles. Dans notre cas, il s'agira surtout d'images. Il sera intéressant de voir si je peux repérer des types ou catégories similaires au récit de vie, tout en bénéficiant des outils spécifiques de l'art-thérapie pour observer les images que j'aurai produites (observation phénoménologique, formelle, symbolique des images, etc.). Voici la liste de thèmes répertoriés par Salvadé parmi lesquels je pourrai puiser : la famille et le pays d'où je viens; le couple que j'ai formé et la famille que j'ai créée; l'école, le travail et moi; mon image physique, ma santé et ma sexualité; ma communauté d'amis ou de connaissances; l'argent et moi; la perte d'êtres chers, de trésors ou de certains rêves; ma façon de voir la vie.

Ma période de création s'étendra sur une période de 16 semaines. Je me fixerai des moments de création d'environ deux heures à raison de deux fois par semaine et viserai également une régularité dans les jours choisis pour la création. Je compte laisser la porte ouverte à d'autres formes de création spontanée si elles se présentent à d'autres moments; et compte également intégrer certaines productions réalisées à partir de l'automne 2019 lorsque ces dernières présentent du matériel clairement imprégné des questionnements liés à ma transition de vie et à ce projet de recherche. Mon corpus sera donc constitué essentiellement de mes notes de journal de bord, des notes prises à partir de lectures de cartes de SoulCollage®, ainsi que de mes productions artistiques réalisées pendant les périodes mentionnées. Je compléterai mon journal de bord au gré de mes

inspirations et après chaque période de création. J'y recueillerai ainsi toutes les idées, les symboles, les images, les rêves, qui me viendront pendant la période de création et les notes que j'aurai prises à propos du contexte de création, du processus ou des productions elles-mêmes. Il s'agira autant d'idées liées à la création, que de références théoriques ou de réflexions sur les œuvres que j'aurai produites. La combinaison de ces différentes sources me permettra ainsi de trianguler les données recueillies.

Par la suite, pour procéder à l'analyse de mes productions artistiques, je me propose de suivre la démarche d'analyse par questionnement analytique de Paillé et Muchielli (2012). En effet, en respect des principes de l'approche heuristique en recherche, le questionnement analytique est une méthode d'analyse des données qui me permettra, dans un premier temps, de faire parler les données, dans une posture d'ouverture et non d'analyse. J'interrogerai ainsi mon corpus à partir d'une série de questions qui feront techniquement partie de mon « canevas investigatif » de départ (p. 208) et qui pourront être bonifiées à mesure que les questions ciblées se multiplieront et se déclineront en sous-questions suite à leur confrontation avec le corpus recueilli. Le détail de ces questions se trouve en annexe C, dans le canevas investigatif. Cette façon de faire permet de procéder à l'examen du corpus à plusieurs reprises et de raffiner le questionnement afin de vérifier la pertinence des données recueillies, mais aussi de valider la profondeur et la vraisemblance des interprétations qu'on en fait. (Mukemura et al.). En résumé, je vais soumettre le corpus recueilli aux grandes questions suivantes : Qu'est-ce que les données recueillies m'apprennent sur l'apport de la création à mon vécu de transition de vie? Qu'est-ce qui a bougé en moi suite à la création? Ais-je pu observer des changements dans les images et les messages? Et quelle influence la création a-t-elle eue sur mon sentiment d'identité et d'intégrité?

5 PRÉSENTATION DES RÉSULTATS

Ma recherche création a résulté en 132 pages de journal et 76 œuvres produites sur une période de 16 semaines de création. Cette période a été suivie d'une pause (due aux examens de session d'été intensive) avant la réalisation d'une œuvre synthèse pour laquelle j'ai explicitement invoqué mon besoin d'intégration et ma recherche d'un sentiment de paix. À noter que mes créations se sont faites principalement spontanément

en fonction de l'humeur ou de l'inspiration du moment, et non en fonction de thèmes comme je l'avais envisagé en certaines occasions.

Pour le support de mes oeuvres, j'ai surtout travaillé sur du papier pour aquarelle ou médias mixtes dans trois formats différents : 11 x 14, 9 x 12 et 7 x 10 pouces. Les cartes de SoulCollage® sont réalisées sur des cartons de 5 x 8 pouces. Pour ce qui est des techniques et médiums utilisés, j'ai essentiellement expérimenté avec des crayons aquarellables, des pastels gras aquarellables, de l'encre et des marqueurs gel. J'ai occasionnellement fait du collage et utilisé de l'acrylique, des pastels secs et des craies.

Une alternance se dessine entre les semaines de production : une semaine sur deux, les productions sont presque deux fois plus nombreuses pour finir par s'équilibrer d'une semaine à l'autre vers la fin du processus. Il me semble que quelque chose est parfois activé intérieurement mais a besoin d'une pause avant de reprendre ou d'être mené plus loin. Ce mouvement de balancier se retrouve aussi dans de nombreuses polarités dans les dessins. Je le vois à la fois dans l'occupation de l'espace (vide/plein, ouvert/fermé, fleurs) tête en bas/tête en haut), dans les formes (carré/cercle, courbes/pointes), les tons (vif/pastel, couleurs primaires/couleurs terre) et la densité (léger/lourd, foncé-sombre/clair-lumineux). Il y a aussi une variation marquée dans l'intensité des couleurs (les couleurs primaires vives suivies des tons pastel et des tons plus « terre ») même si elle peut s'expliquer en partie par des changements de médiums (pastels secs ou gras, acrylique ou aquarelle). On peut également observer une polarité dans l'alternance, puis l'intégration de lignes brisées et de courbes plus ou moins prononcées. Je reviendrai à cette question de polarités plus en détails dans la partie discussion.

Pour la présentation de mes résultats, j'ai d'abord procédé à la mise en forme d'un document qui reprend mes œuvres les plus représentatives, placées dans l'ordre chronologique et par semaine de création (voir les 62 œuvres reprises en annexe A, sur fonds de couleurs distinguant les semaines). J'ai longuement observé mes œuvres au plan de leurs caractéristiques graphiques pour en dégager les traits formels frappants ainsi que le sens qu'elles évoquaient pour moi. C'est ainsi que j'ai découvert un certain mouvement, un certain sens que je décris plus loin dans les grandes lignes de mon processus.

J'ai également mis en lien mes observations avec les notes prises dans mon journal de bord. Dans ce dernier, j'ai essentiellement colligé les événements saillants de ma vie sans

essayer de faire de réflexions sur le sens précis des œuvres réalisées au même moment. Pour faciliter cette mise en relation, j'ai monté un tableau qui reprend la liste de mes œuvres par semaine de création (avec le titre de chacune et une illustration représentative de la semaine en question) avec, en vis-à-vis, les événements ou préoccupations relevés dans mon journal, ainsi que les autres images, poèmes ou rêves marquants éventuels de la semaine. Ce tableau se trouve en annexe B.

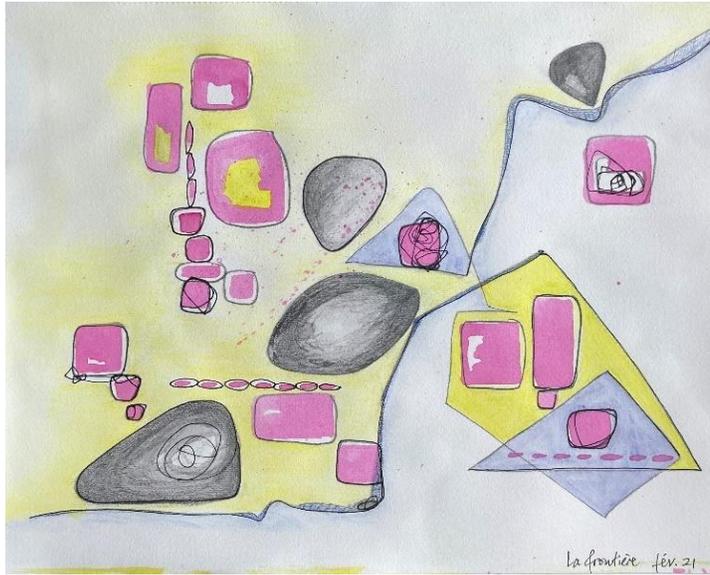
La première synthèse des résultats qui suit trace donc ces grandes lignes du processus. Il s'agit des grandes étapes, moments ou mouvements dans la création; des grands thèmes, motifs et symboles qui ont émergé; des répétitions marquantes ou autres « patterns », ainsi que des regroupements possibles en fonction des caractéristiques formelles des images. J'ai également voulu faire un bilan de l'expérience qui établit des premiers liens entre mes productions, des éléments de contexte et les objectifs de cette recherche. C'est suivant cette logique que les résultats sont présentés dans les lignes qui suivent.

5.1 Cinq grandes étapes et mouvements dans la création

5.1.1 Chaos, éclatement, écartèlement et compartimentation (semaines 1 à 4)

Dans cette étape, je me pose beaucoup de questions sur le fait de savoir ce que je peux intégrer ou non dans mon processus. J'ai besoin de confirmations de la part de ma directrice sur ce qui est à retenir comme significatif parmi mes oeuvres. Je me demande quand une œuvre est achevée ou pas. Par la suite, je me demande ce qui fait qu'une œuvre est réussie ou pas et si je dois m'arrêter au premier jet ou continuer à travailler jusqu'à obtenir un résultat qui me plaise.

Figure 1. Semaine 1.



La frontière. 9 x 12. Acrylique et aquarelle.

Les faits marquants de cette étape sont :

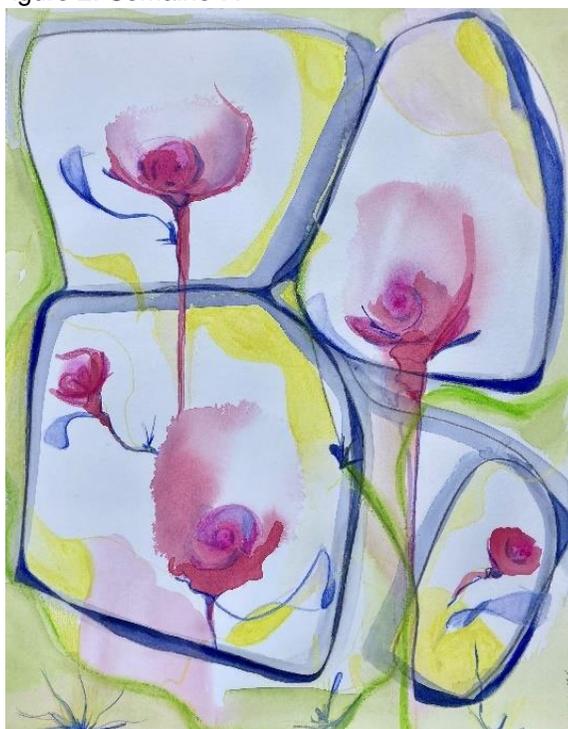
- Séries de galets et de bulles : légèreté et lourdeur, chercher un chemin, chercher à s'élever.
- Écartèlement, je me mets en scène prise avec des objets plein les bras, en train de jongler avec plusieurs balles rouges, ou bien le corps pris au-dessus d'un précipice.
- Compartimenter : une série de dessins comme des pièces de maisons ou de labyrinthes, avec des points de lumière et des jeunes feuilles, pousses et germes.
- En jouant avec l'aquarelle, des taches deviennent des fleurs cotonneuses qui semblent vouloir s'élever dans les airs.

5.1.2 Tentatives d'intégration des polarités (semaines 5 à 8)

Je suis frappée par le fait que mes créations semblent correspondre à des tentatives d'intégrer des morceaux, de trouver des raccords, de mettre de la fluidité dans ce que je vis. Je me demande également à ce moment-là si je ne suis pas en train de faire trop de contorsions pour essayer de tout concilier, de tout réussir, de tout faire à la fois. Je m'interroge aussi sur les liens possibles entre le fait de

faire de l'art par loyauté vis-à-vis de ma mère qui a laissé tomber toute activité artistique lorsqu'elle est devenue mère. S'agirait-il d'une tentative de réparation? Une forme de libération des blessures dans la lignée des femmes de ma famille? Pendant cette période de création, je me débats également avec mon perfectionnisme : l'obsession de ne pas « faire du brun », de ne pas gaspiller mes couleurs. L'œuvre « tête en bas » me fait penser que le processus me pousse à accepter d'être « à l'envers » parfois, soit de passer par des phases de chaos avant de reprendre pied.

Figure 2. Semaine 7.



Roses en cellule. 11 x 14. Aquarelle et crayons aquarellables.

Les faits marquants de cette étape sont :

- La création de cinq cartes de SoulCollage fait émerger des images porteuses des thèmes qui me préoccupent dans mon propre vieillissement, réalisées dans un médium plus contrôlé : une rose rouge dans un athanor, qui fait appel au registre de l'alchimie (avec l'œuvre au rouge qui correspond à la dernière étape du travail des alchimistes); une guitare comme une petite musique de nuit pour atténuer les douleurs; une maison devant une montagne/iceberg; un

coin de rue de Montréal sous la neige avec un ours en peluche; une maison un peu magique avec un lapin de Pâques. Une série de cartes qui semble présenter une liste d'enjeux comme on dresserait une liste d'épicerie.

- Le thème des maisons comme une tentative d'intégrer imaginaire et structure.
- Les fleurs, arrivées par accident en jouant avec l'eau et l'aquarelle, réapparaissent aussi de manière plus structurée. En filigrane se dessinent parmi elles de nouveaux thèmes qui vont s'affirmer par la suite : des images de masque, d'oiseau et d'un œil/regard.

5.1.3 Reprise du mouvement (semaines 9 à 12)

Cette période est marquée par le questionnement de ce qui me pousse à être ou à exprimer ma vérité. Suite à une rencontre où je parle de ma quête d'une naissance complètement naturelle pour mon troisième enfant, ma directrice me demande à quels moments de ma vie j'ai pu ressentir cette qualité d'énergie-là, cette mobilisation de mon énergie pour aller de l'avant avec mes besoins, peu importe les pressions sociales qui s'exercent sur moi.

Figure 3. Semaine 9.



À travers le vase. 11 x 14. Acrylique, encre et aquarelle.

Les faits marquants de cette étape sont :

- Poussée printanière, reprise de la vie, de la multiplication : les fleurs reprennent de plus belle, elles vont jusqu'à sortir du vase.
- Je reprends la peinture acrylique et densifie les couleurs. Le résultat rappelle la vibrance, le flou et l'énergie des peintures impressionnistes.

5.1.4 Succession de 3 mini-processus dans le plus grand : émergence de symboles forts (semaines 13 à 16)

C'est à cette période-là que le message existentiel d'un de mes rêves m'apparaît plus clairement. Ce rêve, « Le rendez-vous manqué », est peut-être un moteur pour me mettre en mouvement dans ma quête et me reconnecter à l'énergie qui m'habitait plus jeune; une invitation à puiser dans mes ressources de spontanéité, d'intuition ou encore la fougue qui m'habitait alors.

Figure 4. Semaine 13.



Prendre le taureau par les cornes. 7 x 10. Acrylique et crayon.

Les faits marquants de cette étape sont :

- Prendre le taureau par les cornes : un malaise diffus prend la forme d'une silhouette face à un animal.
- Une série filmée pour un cours de la maîtrise sur le processus en art-thérapie débouche sur des masques colorés et compartimentés aux regards hypnotiques.

- La séance suivante est une amplification du vert présent dans le 2^e masque de la série précédente et résulte à nouveau en éléments organiques (fleurs et feuilles) de couleurs plus vives.
- La journée en présentiel du cours sur le processus en art-thérapie donne lieu au travail artistique à partir d'une douleur dans le pied qui débouche sur la thématique du nid et de l'oiseau alors que ma plus jeune vient juste de quitter la maison.

5.1.5 Image finale du violon comme intégration : lâcher-prise. Séance d'imagerie active.

Réalisée à partir d'un rêve fait le 2 juillet 2021, la pièce manquante entre l'aile et le corps d'un oiseau devient calebasse, ou violon qui flotte dans l'eau... Ouvert(e) aux deux extrémités, l'instrument vibre. De couleur terre, il est traversé de cordes centrales (comme le système nerveux), habité par deux orifices (ou des organes comme les reins ou des glandes comme les surrénales?) et est entouré de plumes qui semblent flotter et se laisser emporter par le mouvement d'un courant d'air ou de l'eau. Dans ce rêve marquant, une première partie que j'ai appelée « l'énigme » avait à voir avec cette phrase sortie tout droit du rêve et qui disait : « La plume est à l'oiseau, ce que les rayons sont au soleil ». La seconde partie figurait à nouveau un oiseau mais sous forme de sculpture à réparer avec une pièce devant servir à resouder une aile à son corps.

Ce que je comprends de mon rêve et de mon dessin est que j'aspire à plus de liberté et plus de lumière, à une forme de réparation de mon corps, et plus précisément peut-être au plan de mon système nerveux (étant donné les associations cordes-moëlle épinière et l'idée des surrénales). La séance d'imagerie active étonnante qui s'est produite à la suite de la création de cette dernière œuvre tend à conforter cette hypothèse et même à m'inviter à poursuivre ce travail psychocorporel. En effet, accompagnée d'une amie formée en *focusing*, assise au bord d'un lac dans un beau coin de nature, j'étais dans des conditions propices à la relaxation et j'ai pu revisiter spontanément des images et des sensations qui se sont enchaînées comme des associations libres. Juste après une courte période d'ancrage dans mon corps et alors que je dirigeais mon attention sur ma respiration se sont succédé plusieurs images significatives issues de créations anciennes ou de mon processus actuel, ainsi que des souvenirs, parfois lointains, et plus ou

moins souffrants dans mon parcours de vie (l'image de la « femme-coquillage », présente aussi dans mon jeu de SoulCollage®, de la petite fille en moi qui pleure, des masques associés à des regards plus ou moins bienveillants, avec les peurs qui en découlent, de ma place par rapport à mon père qui pleure lors de nos rencontres en Skype, du regard de mon ex-copain plein d'amour pour sa fille, de celui de mon 1^{er} amant qui m'échappe et m'interpelle à la fois, etc.). Toute cette séance s'est déroulée comme un film intérieur qui m'a permis de contacter des émotions associées à des événements marquants de ma vie. Il m'a semblé tenter ainsi de boucler le processus en le pacifiant alors que, vers la fin, je posais mes mains sur différentes parties de mon corps, toujours les yeux fermés, comme pour y injecter de la lumière et de la paix.

Figure 5. Oeuvre finale.



Calebasse et plumes (le violon dingue). 35 x 40. Papier kraft. Acrylique, pastels secs et craies.

5.2 *Les symboles*

Force est de constater qu'une série de grands symboles semble avoir émergé tout au long de mon travail de recherche. J'en verrais cinq grandes catégories que je décris ci-dessous dans l'ordre chronologique de leur apparition : des pierres et des labyrinthes (ou pierres de gué); des maisons ou compartiments; des fleurs ou autres éléments végétaux; des personnages et des masques; des animaux (oiseaux, ours, lapin, taureau), et enfin, un violon (à moins que ce ne soit aussi ici un végétal comme une calebasse ou une poire). Tout au long de mon processus, j'ai bien repéré des indices de féminité, de par les courbes dans les traits, dans les couleurs employées, ce qui évoque pour moi la réceptivité, le besoin de trouver mon rythme profond, mais aussi de me connecter à des ressources qui me nourrissent ou me régénèrent. Une recherche dans des ouvrages de référence sur la symbolique m'a confirmé que la plupart de ces symboles s'avèrent bien être des symboles du féminin.

5.2.1 Les galets et le labyrinthe

Au départ, j'ai aimé les formes rondes et les aspects lumineux de mes pierres, fenêtres, galets ou parfois ballons. Ils semblaient vouloir indiquer un chemin à suivre. Un mouvement. La lecture de certains passages de mes livres de référence m'a semblé aller dans ce sens et m'indiquer toute la pertinence de ce cheminement :

« Le chemin de galets (...) qui mène toujours vers un lieu primordial : le ventre maternel. » (Romey, 2005, p. 301). Cette association me semble significative dans le sens où le lien maternel est au cœur de mes préoccupations et me fait revisiter mon rôle de fille et de mère à mesure que je m'en éloigne. Il est intéressant de noter à ce sujet que le chemin formé par les galets prend parfois l'allure d'un labyrinthe. « Le labyrinthe conduit aussi à l'intérieur de soi-même, vers une sorte de sanctuaire intérieur et caché, dans lequel siège le plus mystérieux de la personne humaine. » (Chevalier & Gheerbrant, 2008, p. 555). Et le labyrinthe semble faire partie d'un chemin de transformation :

La transformation du moi qui s'opère au centre du labyrinthe et qui s'affirmera au grand jour à la fin du voyage de retour, au terme de ce passage des ténèbres à la lumière, marquera la victoire du spirituel sur le matériel et, en même temps, de

l'éternel sur le périssable, de l'intelligence sur l'instinct, du savoir sur la violence aveugle. (2008, p. 556)

5.2.2 La maison

La question de la maison vient me rappeler les raisons pour lesquelles nous sommes venus nous établir au Canada comme famille et ce que nous y recherchions, soit la nature et la paix qu'elle procure. À présent que mes enfants quittent le nid familial, je m'interroge sur la prochaine maison où je vais m'installer. Au niveau symbolique, « La maison signifie l'être intérieur, ses étages, sa cave et son grenier symbolisent divers états de l'âme. La cave correspond à l'inconscient, le grenier à l'élévation spirituelle. » (Bachelard cité par Chevalier et Gheerbrant, 2008, p. 604). La maison est également un symbole du féminin et peut aussi ramener des enjeux familiaux qui remontent à l'enfance. Je résonne particulièrement à ce qu'en disent tour à tour Chevalier et Gheerbrant, « La maison est aussi un symbole féminin, avec le sens de refuge, de mère, de protection, de sein maternel. » (2008, p. 604), puis Romey : « (...) dans l'écrasante majorité des situations, la maison s'offre comme une épreuve à surmonter, un temps à revivre, une énigme à élucider. » (2005, p. 383)

5.2.3 Les fleurs

Au début, je trouvais mes motifs de fleurs assez banals, sinon « québécoises ». Mais à force d'explorations avec l'eau et la couleur, à force de répétitions et de surprises, j'ai trouvé les éléments floraux et végétaux de mes créations très intrigants et riches de sens. « La fleur se présente, en effet, souvent comme une figure-archétype de l'âme, un centre spirituel. Sa signification se précise alors selon ses couleurs qui révèlent l'orientation des tendances psychiques : le jaune revêt un symbolisme solaire, le rouge un symbolisme sanguin, le bleu un symbolisme d'irréalité rêveuse. Mais les nuances du psychisme se diversifient à l'infini. » (Chevalier et Gheerbrant, 2008, p. 449). La fleur évoque également la dynamique du cycle de vie et donc l'incessante dynamique mort-vie-renaissance qu'elle met en scène. « (...) la prairie la plus égayée par les taches multicolores de sa parure florale n'est qu'une étape d'un itinéraire qui conduit à l'évocation de

la mort. » (Romey, 2005, p.281). Dans son chapitre sur La fleur en tant que symbole de l'âme Ladyguina nous dit que :

Dans des cultures très différentes, la matrice de la renaissance et de la transformation est également représentée par une fleur, telle qu'un papyrus et un lotus en Orient, et une rose et un lys en Occident. Le calice de la fleur est, comme la coupe ou le coquillage, associé au réceptacle de l'activité céleste, parmi les symboles de laquelle J. Chevalier cite la pluie et la rosée. Dans le tantrisme et le taoïsme, la Fleur d'or représente l'atteinte d'un état spirituel : la floraison est le résultat d'une alchimie intérieure, de l'union de l'eau et du feu, de l'essence et du souffle. (2012, p. 1 096)

Il est intéressant de noter aussi que, en termes jungiens, selon le type de fleur représenté, on peut être en présence d'une énergie différente, une fleur de l'esprit et une autre qui correspond plus à l'âme du monde :

Les néoplatoniciens distinguaient deux déesses Aphrodite, Vénus pour les Romains : Ouranos et Pandemos, « honnêtes et dignes d'être approuvées, car chacune obéit à une image divine. La première incite à la contemplation (amour céleste) et la deuxième à la génération (amour terrestre). Cavalcanti décrit dans le Symposium : « la première Vénus, celle de l'esprit, est dit-on née sans mère car mère signifie matière pour la philosophie naturelle. La seconde Vénus qui est dans l'âme du monde, est née de Jupiter et de Dioné. L'une est intelligence, placée dans l'esprit angélique, l'autre est la puissance génératrice attribuée à l'âme du monde. (Ladyguina, 2012, p. 1 104)

Je trouve intéressantes ces dernières réflexions qui traduisent des énergies différentes et parfois divergentes dans la symbolique des fleurs, comme si ces motifs pouvaient aussi traduire des polarités. Par ailleurs, la prépondérance de ces motifs souligne la quête qui me porte à me relier aux cycles de la nature, voire peut-être à m'ancrer dans un rythme qui me correspondrait.

5.2.4 Le masque

Pour Chevalier et Gheerbrant (2008), faire des masques est un symbole d'identification et peut correspondre à une tentative de s'approprier une force qui appartient à un autre (comme à un archétype), mais le danger en faisant cela est d'être envahi par cet autre. « Celui-ci, ayant voulu capter les forces de l'autre en l'attirant dans les pièges de son masque, peut être à son tour possédé par l'autre. » (p. 616). Le masque me fait inévitablement penser à la notion de persona selon Jung, et à la nécessité, pour trouver plus de paix en vieillissant, à se différencier des rôles sociaux qui composent cette dernière. L'évocation du masque (suite à la

création de la semaine 14) a d'ailleurs donné lieu à des écrits assez torturés en lien avec mes échanges avec Drew : j'y évoque un profond sentiment d'envahissement de mon espace, une incapacité à protéger mon intériorité, des réflexes de cloisonnement et de compartimentation pour fuir des regards inquisiteurs ou réprobateurs. J'y associe également combien je suis « blindée depuis l'enfance », combien ça a dû me libérer de lâcher le plomb que j'ai reçu de mes parents dans les ailes sous forme de ballons (les pierres/ballons?) et qu'il est grand temps que le masque de la petite fille « tout sourire » tombe... Ce passage de mon journal se termine ainsi : « Le masque est tombé. Les yeux comme des vrilles et la bouche barbelée. Le masque est tombé. Je peux respirer. » (24 mai 2021).

5.2.5 Les animaux : lapin, taureau, plume/oiseau

Le lapin

Romey observe la « (...) relation étroite entre cet animal, l'intégration de l'anima et les différentes étapes de l'évolution du rêveur. » (2005, p. 360). Peut-être que je peux voir ainsi le thème du féminin, et la tentative de me reconnecter à une certaine énergie du féminin, dans certaines images créées en SoulCollage®. Sans compter l'aspect de « renaissance » associée à Pâques et aux « lapins de Pâques » qui font partie du folklore ici au Québec.

Le taureau

Je voyais spontanément plus un face à face avec le masculin dans mon dessin « Prendre le taureau par les cornes » de la semaine 13. En effet, lié à un processus créatif qui partait d'un sentiment ambivalent ressenti face à cette reconnexion inattendue avec D., le taureau incarnait à la fois cette force masculine un peu brutale qui envahit tout, fonce au moindre signal et prend toute la place, et ma propre détermination à le revoir envers et contre tout dans le but de faire une sorte de « reality check » et voir ce qui se cachait derrière cette reprise soudaine de contact romantique. Pourtant, selon Chevalier et Gheerbrant (2008), cet animal correspondrait aussi à la symbolique du féminin :

À ce signe hyperféminin s'attache la valeur d'un sens pleinement terrestre, dans la ligne d'une symphonie en vert pâturage (...) Le Taureau donne une nature animale, en complexion instinctive, notamment en riche sensorialité : vivre dans cet univers, c'est humer, goûter, palper, voir, entendre... (p. 934)

Je trouve toutefois cette description intéressante car elle réconcilie des polarités et c'est ce qui s'est produit durant ce mini-processus dans lequel je me suis réapproprié la force brute du taureau. Symboliquement, la série de trois dessins représentait pour moi comment faire face à mes propres contradictions, au déluge de mes pensées et m'a permis de retrouver une certaine paix d'esprit.

La plume/l'oiseau

Il me faut relever la présence de l'oiseau et des plumes dans mes dernières œuvres dans la mesure où ces éléments évoquent pour moi la légèreté et la liberté. « La plume est la plus pure, la plus dépouillée des images aériennes. Elle est la dernière manifestation du léger, avant ces fictions que sont les anges ou les fantômes. » (Romey, 2005, p. 499). Je trouve aussi intéressant le fait que les images de plume et d'oiseau se répondent un peu comme dans la figure de style de la métonymie. « Lévy-Bruhl précise : Les plumes sont une appartenance de l'oiseau, sa peau, son corps; elles sont ainsi l'oiseau lui-même. » (Chevalier et Gheerbrant, 2008, p. 767-768). Cette dernière citation est presque un calque de la phrase sortie tout droit de mon rêve du 2 juillet qui disait que la plume est à l'oiseau, ce que les rayons sont au soleil...

5.2.6 Le violon, laalebasse, la poire

Enfin, dans la toute dernière œuvre apparaît cette nouvelle figure toute en courbes qui fait à la fois penser à un instrument de musique (violon) et à un fruit (alebasse, poire). Avant de m'attarder sur les possibles évocations de l'instrument de musique, il est intéressant de voir la suite « logique » qui fait émerger le fruit après ma série de fleurs, comme si mon processus s'était vu pollinisé ou fertilisé en cours de route pour porter fruit. Ce qu'en dit Romey me touche, dans le sens où les sons produits par cet instrument permettraient de réaliser une forme d'intégration entre les émotions à la fois de joie et de tristesse, donc une forme d'intégration des polarités :

Les sons du violon composent une musique d'âme. (...) Les vibrations des cordes, parce qu'elles se chargent des émotions les plus lourdes comme les plus aériennes, éveillent à la fois la nostalgie, la mélancolie, l'allégresse et la paix. Elles ne nient pas les méchancetés du monde, elles les transgressent ou les transcendent. Le son du violon réalise la transparence qui donne, à l'âme universelle soumise aux servitudes charnelles, accès à la liberté dans l'âme universelle. (2005, p. 682)

C'est vraiment dans le sens d'une œuvre intégratrice que ce fruit / violon m'interpelle. À la fois caisse de résonance et cordes sous tension, objet massif et pourtant semblant flotter sur l'eau, il paraît contenir les polarités qui se sont succédé dans les œuvres jusque-là. Il semble enfin « tenir ensemble » ce que certains événements de ma vie me font vivre comme hésitations ou écartèlement, et l'élan qui m'habite pour vibrer au diapason d'une promesse de retrouvailles.

5.3 *Bilan de mon expérience*

« Just start talking with anyone from the soul, about the soul (your fear of dying, a heartbreaking memory, etc.) right away, love starts happening. » James Hillman

5.3.1 Ma recherche esthétique et mon identité d'artiste

Il m'est vite apparu pendant le processus que plutôt que de partir de sensations physiques, j'avais besoin de poursuivre un but esthétique en créant. Même s'il me fallait simplement accepter que mes productions ne soient pas toujours à la hauteur de mes espérances, explorer les médiums et tenter de trouver un « filon » ou rechercher une forme de satisfaction esthétique dans ce que je faisais s'est révélé important pour me motiver à créer et me permettait aussi de me détacher quelque peu d'une éventuelle recherche d'un effet psychothérapeutique. Je me suis ainsi confrontée à ce que faire du « laid » avait comme impact sur moi. Cela m'a interrogée aussi sur d'autres aspects du processus tels que : quand est-ce que l'œuvre est finie? Qu'est-ce qu'être un artiste pour moi? Qu'est-ce que créer m'apporte?

Ce que j'ai découvert, c'est que créer recèle toujours des surprises. L'acte de création semble être une source permanente de sens et de découverte. Chaque regard posé sur l'œuvre peut révéler d'autres couches de sens, c'est un puits sans

fond. L'impossibilité de complètement maîtriser les médiums et le processus me fait également travailler la confiance et l'ouverture; et ce sont des qualités qui se transposent dans ma vie.

J'observe aussi que l'énergie qui opère dans la création semble agir comme un pouvoir d'attraction vers d'autres sources de sens. L'impression d'être nourrie par cette dynamique de création hebdomadaire m'a également encouragée à intégrer la pratique de l'art comme une discipline régulière dans ma vie, comme une pratique qui favorise un mieux-être, m'ancre dans le présent et favorise une transition plus en douceur.

Et donc en bout de ligne, même si j'admets ne jamais être totalement libérée de considérations esthétiques, ce qui semble être fondamental dans ma pratique et mon identité d'artiste, c'est d'être le plus en adéquation possible avec mes ressentis et dans l'exploration la plus spontanée possible des médiums, des couleurs et des formes qui m'inspirent au moment de créer. Ce souci rejoint ma démarche vers plus d'intégrité, mais dans ce cas-ci plus particulièrement dans le sens d'éthique personnelle et d'authenticité.

Enfin, cultiver la pratique artistique et nourrir mon identité d'artiste ne peuvent que contribuer à rester au contact de qualités requises chez l'art-thérapeute, telles que sa capacité d'observer, son empathie vis-à-vis de ce qui se vit pour une autre personne dans un processus de création et ses différentes phases, la curiosité et l'intérêt pour voir ce qui émerge des créations, etc.

5.3.2 Résonance entre processus créatif et événements de ma vie

J'ai pu constater que tout au long du processus, les matériaux tels que les rêves, les éléments de contexte et les événements de ma vie entraient en résonance avec mon processus créatif. Lorsque surgissait la difficulté de savoir quand une œuvre était finie, comme par hasard se présentait la question d'une fin de relation qui demandait à être explicitée à nouveau, ou bien la question des limites à poser par rapport à une amie qui me sollicitait pour l'accompagner en art-thérapie (en voulant même me payer) alors que pour plusieurs raisons éthiques, ce n'était pas indiqué et cela me fâchait de devoir rendre plus claire encore ma posture. Dès la

semaine 2, j'ai également un écho totalement inattendu de la part d'une personne qui me suit sur Instagram sous le nom de « Art of the inner life ». En suivant le « mot-clic » de *felt sense*, elle est en effet tombée sur ma série de pierres/galets/ballons et y trouvait des parentés troublantes avec ses propres créations alors qu'elle se livre en ce moment à une démarche de guérison à partir de ses propres images. Elle m'a notamment laissé ce commentaire qui s'adapte parfaitement au ressenti que j'associe à mes propres images : « Memories being like fossilized stones in the psyche. » (25 février 2021).

Parallèlement à la découverte de l'importance de garder une pratique artistique vivante, j'ai pu ressentir la grande joie de faire partie d'une exposition collective de femmes artistes et la joie de préparer un nouveau projet créatif en compagnie d'autres artistes rencontrés pendant mon certificat en arts visuels (« À vos cARTes! »).

Alors que ma plus jeune se préparait à partir à Montréal, les mots de son amoureux qu'elle m'a partagés m'ont fait penser à mon premier amour rencontré en voyage, dont j'ai retrouvé le carnet (de poèmes, photos, dessins) offert lorsque je l'ai quitté pour poursuivre mon voyage à l'âge de 17 ans. Alors que je le rouvrais, je suis tombée pile sur la page « The artist in you » qui m'a incitée à lui écrire pour le remercier d'avoir vu cet aspect de moi que j'ai mis tant de temps à reconnaître moi-même. Depuis, nos échanges se sont multipliés et il occupe beaucoup de mon temps, même si de façon virtuelle en ces circonstances de pandémie.

Dans plusieurs rêves, j'ai également pu vivre les pertes ou des problématiques qui font écho à celle de la « vraie » vie : ne plus retrouver mes enfants, ne plus me reconnaître ou souffrir de ma prise de poids.

Enfin, cette séance de *focusing* accompagnée par une amie vers la toute fin du processus était tout simplement un extraordinaire processus d'intégration dans le plus grand processus de création. En effet, alors que je ressentais le besoin de mieux comprendre le sens de ce rêve énigmatique qui comportait un message crypté et poétique ainsi qu'une image de pièce manquante attachant une aile à un corps d'oiseau, mon amie (formée dans l'approche par le *focusing* de Gendlin) a proposé de m'accompagner dans une séance d'imagerie active pour voir ce qui « était là pour moi et demandait à être regardé » de plus près. L'imagerie active

s'est déployée comme une sorte de transe dans laquelle j'ai revisité plusieurs éléments importants de mon processus : mon rapport au regard (bienveillant ou pas), une profonde tristesse, un besoin de dialogue entre des polarités assez extrêmes, un besoin aussi de pacification et d'intégration des dimensions cœur-corps-esprit.

Cette résonance entre mon processus de création et les différents événements significatifs qui se déploient en parallèle semble elle aussi indiquer comment la création, lorsqu'elle se fait dans une démarche authentique, amène du sens dans différentes sphères de ma vie. Dans son étude auprès de trois femmes artistes de plus de 70 ans, Stephenson (2014) nous dit à propos de l'acte de créer que : "(...) for these women, the meaningfulness of art making as they age is less about the actual art product and more about the process of making it." (p. 13). Mais ici, non seulement l'art me permet de vivre un processus significatif, mais il donne du sens à ma vie en général, ou, comme dirait le philosophe Jean Grondin, il fait de ma vie, une vie qui « sapit », qui a du goût.

6 DISCUSSION

À partir de mon processus créatif, des résultats obtenus et de mon premier bilan de l'expérience, cette nouvelle section va me permettre d'approfondir et de synthétiser ma réflexion en la mettant en lien avec les éléments de quête d'identité et d'intégrité faisant partie de mes objectifs de départ. En effet, cette partie de l'essai vient préciser les effets de la création par rapport à l'objectif principal que je m'étais fixé en commençant cette démarche de recherche création, soit de comprendre en quoi créer peut apporter un soutien au travers d'une transition de vie et renforcer les sentiments d'identité et d'intégrité.

6.1 *Mon identité d'artiste*

Bien que je visais l'exploration libre et l'expression authentique dans mes créations, une certaine quête esthétique et le souci de me développer comme artiste étaient bien présents dans mon processus. La recherche esthétique se traduisait par la poursuite du

but de faire du beau tout en s'opposant parfois à ma volonté d'expérimenter et de jouer sans souci du résultat, ce qui a pu donner lieu parfois à certaines contradictions. J'ai tour à tour composé avec la peur de faire du « brun » ou du « laid », de gaspiller des couleurs, etc... Mais globalement, j'ai constaté l'importance que revêt pour moi le fait de développer ma pratique artistique, de trouver ma « voix » ou mon style, libérée le plus possible de critères extérieurs rigides. De ce fait, j'ai pu expérimenter en quoi renforcer cette identité d'artiste contribue à renforcer mon identité, tout court.

En effet, si je me réfère aux travaux de Stephenson (2013), entre autres bénéfiques, nourrir son identité artistique permet de découvrir des nouvelles façons de se connecter à soi-même et aux autres, et favorise l'autonomisation des personnes (p. 155). Ce sont des bénéfices que j'ai expérimentés pendant mon processus. Par exemple, je me suis surprise à publier des œuvres à plusieurs reprises sur mon compte Instagram, et ce, malgré le fait qu'il s'agissait d'œuvres loin d'être parfaites, puisque directement extraites de mon processus. Développer cette pratique pour les besoins de la recherche m'a donc encouragée à m'exposer davantage, même avec des œuvres brutes sorties d'un journal de création, et non des œuvres destinées à être présentées à un public. Ensuite, j'ai également constaté à quel point il était important pour moi de travailler mon authenticité en tentant de développer un geste sûr à partir d'un mouvement ou d'un ressenti avec lequel je souhaite pleinement prendre contact. C'est en travaillant dans cette perspective qu'il me semble me connecter le mieux à qui je suis ainsi qu'au reste du monde, notamment une communauté de pairs s'inscrivant dans la même démarche d'authenticité (à l'image de ce qu'Instagram me permet de développer) au sein de laquelle j'ai l'impression de pouvoir trouver une place.

Renforcer mon identité d'artiste s'exprime aussi dans la recherche des médiums qui conviennent au mieux à l'expression de ma sensibilité. Enfin, sans renoncer au jeu et à l'exploration gratuite, me consolider comme artiste soulève aussi pour moi la question de la ténacité, et la nécessité de me libérer d'un certain regard paralysant d'un juge intérieur qui peut se révéler encore particulièrement féroce.

Ironie du sort, je deviens plus active en création aujourd'hui, à mon âge, alors que ma vue baisse. Mais peut-être cela permet-il de prendre du recul, d'être moins une « obsédée de la perfection » et d'oser développer mon regard personnel sur les choses?

Aussi, je trouve intéressant le fait de développer mon identité d'artiste en ce qu'elle peut garder vivante ma « personnalité créative » telle que la décrit Gognalons-Nicolet (2008) en se référant aux travaux de Mc Crae (1987) et Costa (1992), soit une personnalité qui soit caractérisée par une dimension d'ouverture comprenant : « (...) une imagination active, une sensibilité esthétique, une attention portée aux sentiments intimes, une préférence marquée pour la diversité et une curiosité intellectuelle. » (p. 97)

À noter aussi que cette identité d'artiste est importante à combiner avec la pratique de l'art-thérapeute en devenir que je suis, dans la mesure où, comme l'explique Moon, les caractéristiques de l'un servent aussi l'attitude de l'autre :

The process of cultivating our artist identities is a process of readying. It creates in us increased clarity and confidence, as well as an increased awareness of uncertainty. This delicate balance of knowing and not knowing enables us to engage in artistic and therapeutic encounters with openness and welcoming attitude toward growth in others and ourselves. (2002, p. 39)

6.2 *Mouvement, intensification des ressentis et fluidité dans les états émotionnels*

Les cinq grands mouvements qui caractérisent le déploiement de mon processus : la fragmentation, la tentative d'intégration des polarités, la reprise du mouvement, l'émergence de grands symboles et l'intégration du processus à travers une image symbolique personnelle m'invitant au lâcher-prise ne sont pas sans rappeler les étapes ou phases du processus de création telles que décrites par Gosselin et al. (1998) dans mon cadre théorique. En effet, selon ces auteurs, le processus créateur est fait de trois grandes phases : la phase d'ouverture, la phase d'action productive et la phase de séparation qui sont habitées elles-mêmes par des mouvements interactifs qui se répètent au sein de chacune des phases. Dans ce processus dynamique, chaque phase se caractérise par un mouvement majeur, mais les deux autres s'y retrouvent aussi dans une moindre mesure. Il s'agit respectivement des mouvements d'inspiration, d'élaboration et de distanciation. Je peux donc voir les similitudes avec mon processus en ce sens que les quatre étapes qui précèdent l'intégration sont comme une alternance entre des périodes d'inspiration, d'ouverture ou encore de divergence (allant parfois jusqu'à des ressentis d'écartèlement) et des périodes de production plus intensive, de convergence (allant parfois jusqu'à des ressentis d'enfermement, de répétitions ou de rigidité).

Le processus de création m'a ainsi amenée à constater une intensification de mes ressentis, notamment l'anxiété, l'écartèlement, la perte de repères, mais aussi la douceur et l'apaisement. Par moments, l'analyse intellectuelle de ce que je ressens intensifie encore les malaises en question. Par contre, lorsque j'y fais face dans la création, je fais l'expérience de l'authenticité dans l'expression de soi et observe que cela me procure un sentiment d'intégrité en acceptant d'accueillir tous les morceaux qui font partie de moi. Favoriser cet accueil va dans le sens ricœurrien de l'intégrité qui correspond à la fois à la capacité de rapatrier toutes nos « parties », ou divers aspects de notre personne, mais permet aussi une fidélité par rapport à soi-même. C'est un travail d'acceptation de soi qui s'inscrit dans la durée.

Parfois, suite à l'intensification de certaines émotions ou de certains ressentis, j'ai vécu de grandes tensions dans la création, mais constaté que les passages d'un état à l'autre, ou d'une polarité à l'autre se faisaient plus rapidement et avec plus de fluidité. Globalement, j'ai fait le constat que créer m'aide à rester moins longtemps coincée dans un état émotionnel ou un autre, ce qui renvoie à une force d'intégration qui vient aussi consolider mon identité.

6.3 Recherche d'harmonie, effets d'apaisement – trouver mon rythme personnel en lien avec les cycles de la nature

J'ai pu observer que durant le processus m'habitait une recherche de l'harmonie, de l'apaisement, et de l'intégration dans les couleurs, dans la composition, dans la répétition et dans les motifs, principalement de fleurs et autres végétaux, et ce, malgré ou avec la présence d'éléments graphiques éparpillés (tels que les pierres, les fleurs, les compartiments). La répétition de certains motifs m'a permis d'explorer plus en profondeur, à la fois le ressenti mais aussi le besoin qui s'exprimait à travers ces formes et ces couleurs. Par exemple, dans la série des pierres ou galets sont apparus à la fois le malaise de l'éparpillement et le remède de la recherche d'un chemin plus paisible. « En art-thérapie gestaltiste, les patterns qui apparaissent sur le papier sont le reflet de la gestalt qui tente de s'achever, du besoin qui cherche à être satisfait. » (Hamel et Labrèche, 2010, p. 117). J'ai noté aussi le calme que pouvait m'apporter la contemplation de certaines images comme celle appelée « Chercher la douceur », réalisée à partir du même genre de formes que les autres, mais avec des tons plus pastel et dans lesquels j'ai vu tout à

coup des ballons s'élever. Rappaport (2009) décrit dans la démarche de *focusing* appliquée à la création qu'elle se prête à créer des formes à partir de ressentis, mais aussi l'inverse; c'est-à-dire que l'observation de nos créations peut aboutir aussi à modifier nos ressentis. C'est ce cheminement-là que la création m'a donc fait suivre à l'occasion. Les art-thérapeutes Tanguay (1991) et Couture (2019) évoquent, elles aussi, la fonction apaisante que peuvent avoir les images lors de l'expérience de la création artistique.

Avec une telle répétition des motifs végétaux, je ne peux que constater chez moi un besoin de me connecter aux cycles de la nature. Il semble bien que la création en tant que telle favorise pour moi le contact avec cette expérience. « Pour les gestaltistes, c'est justement l'expérience pleine et totale des choses qui permet le véritable changement! » (Hamel et Labrèche, 2010, p. 119). Une façon de faire sens du changement et des inévitables pertes qui l'accompagnent, serait donc en lien avec la connexion à une expérience de vie à la fois profonde et archaïque, celle des cycles perpétuels de vie et de mort que la proximité avec la nature nous permet de percevoir. Un très beau passage du livre de Roberge décrit bien l'analogie entre l'errance associée à certaines transitions de vie et le passage de l'hiver au printemps :

Tout comme la dormance de l'hiver permet au germe de vivre l'errance dans le labyrinthe de la profondeur de la terre et prépare à la renaissance, l'hiver de la transition amène l'être à préparer en secret la terre fertile de la nouveauté. Du solstice à l'équinoxe de printemps, avec la remontée de la lumière, émergeront à nouveau, subtilement, des germes de projets et de désirs à réaliser, à semer. C'est lorsqu'il reçoit, qu'il entend, qu'il fait place à ces signaux que le transitant sort de l'errance intérieure et amorce la période de création, de commencement. Tout n'est pas encore clair, mais le mouvement vers la nouveauté s'amorce. Comme au printemps les perce-neige se pointent dans un sol encore recouvert de neige, l'aube de la nouveauté s'annonce délicatement et prudemment, d'abord dans l'errance, puis dans la lumière du printemps. L'apparition du commencement, de la création se fait de façon irrégulière, comme pour les fragiles pousses d'avril. Les érables coulent, les ruisseaux dégèlent, les oiseaux arrivent et, pourtant, les giboulées recouvrent le sol à nouveau et les gelées font craindre pour la survie des bourgeons. Dans le printemps de la transition, ces soubresauts de l'hiver se font aussi sentir. Comme pour la naissance d'une vie, espoirs et inquiétudes coexistent. On commence à voir la lumière au bout du tunnel. À l'horizon se dessinent les nouveaux projets professionnels. On sait ce que l'on désire créer comme nouvelles relations... On se place tranquillement dans son nouveau rôle de mère, de père... On amorce la vie quotidienne dans un nouveau lieu... Tout ça avec beaucoup d'impatience et de fébrilité! Et pourtant, on s'interroge, on hésite, on doute... « Vais-je y arriver? » « Ai-je pris la bonne décision? Le bon tournant? » Combien de personnes s'interrogent durant cette saison. Que de mouvements de balancier entre l'inspiration et l'incertitude, l'aspiration et l'anxiété. De l'espoir à la fragilité, de la certitude à l'hésitation, le commencement s'amorce. Et avec ce printemps de la transition, la vie se pointe avec force et fragilité. (1998, p. 100-101).

6.4 *Synchronicités et émergence de sens : voir un sens à la vie là où il se manifeste fait partie de mon identité*

La démarche que j'ai vécue m'a permis d'affirmer que cette capacité à trouver du sens dans ce qui émerge fait partie de mon identité. J'ai pu voir du sens et des synchronicités se manifester à plusieurs reprises durant mon processus et cela m'encourage à poursuivre une pratique de création pour continuer à nourrir ma vie, autant personnelle que professionnelle. La notion jungienne de synchronicité correspond à des coïncidences signifiantes mais qui ne comportent toutefois pas de relations causales entre elles (Agnel, 2004). J'ai décrit ce type de résonance dans le bilan de mon expérience. Par exemple, la difficulté à terminer mes œuvres en lien avec la difficulté à mettre mes limites ou terminer une relation; la joie de me consacrer enfin à la pratique artistique et le fait de retomber sur un message de mon premier amant me parlant de l'artiste en moi, il y a de cela 36 ans; dessiner des chemins de pierres et recevoir en écho une phrase d'une autre artiste me parlant des souvenirs comme étant les pierres fossilisées de notre psyché... Il m'apparaît que le processus de création met en place des conditions propices à faire émerger ces synchronicités et ajoute du sens à ce qui se déroule dans ma vie sur différents plans. Ce qui rend la vie elle-même plus riche, plus colorée et plus significative d'une part et, d'autre part, favorise une ouverture d'esprit qui facilite les prises de conscience et les solutions inédites.

Créer me donne aussi plus d'autonomie dans ma quête de sens. Personne d'autre que moi ne peut aller à la source de ce que l'œuvre ou le processus a comme sens personnel ou comme impact sur moi-même. L'expérience de création permet donc ainsi une forme d'*empowerment* qui agit à son tour sur le sentiment d'identité et d'intégrité. Cette quête ne se fait toutefois pas sans tâtonnements et sans contradictions. En effet, à plusieurs moments du processus, je me suis interrogée sur la signification de symboles qui émergeaient de mes créations. Parfois, les symboles me semblaient porteurs d'un sens personnel clair. À d'autres moments, je ressentais le besoin d'aller chercher leur sens dans des ouvrages de référence, et donc à l'extérieur de moi. Même après ces recherches, certains symboles restent encore empreints de mystère à ce jour. Ils n'ont pas tous fini de révéler le sens qu'ils recèlent...

6.5 Réappropriation du regard et lâcher prise

Une des plus grandes prises de conscience que j'ai pu faire concerne la place du regard que je porte sur le monde et que l'on porte sur moi; en quoi il peut contribuer à mon anxiété; et en quoi prendre conscience (et donc de la distance) du regard sévère internalisé depuis l'enfance peut m'amener plus de liberté. L'art-thérapie gestaltiste notamment, permet de travailler sur les introjections, d'abord en prenant conscience et ensuite en prenant distance par rapport à elles via le dessin, le modelage, etc. (Hamel et Labrèche, 2010). Ainsi, créer me confronte à des résultats qui ne me satisfont pas toujours mais me permettent de les dépasser. Chaque chose créée est éphémère, est un pont vers une plus grande acceptation de ce qui est. Il s'agit finalement de la capture d'un état ou d'une émotion à un moment précis, mais qui est appelé à changer.

Le rapprochement que je peux faire entre les effets de la création et mon sentiment d'identité et d'intégrité tient aussi à la pratique d'un lâcher prise dans le mouvement créatif qui pousse naturellement à l'acceptation de ce qui est là pour moi à un moment précis dans le temps; qu'il s'agisse d'accepter les ressentis ou les résultats plus ou moins esthétiques obtenus dans mes créations. La leçon que je retiens du processus comme métaphore de vie est un peu semblable à ce que j'ai découvert en accouchant : donner la vie enjoint d'arrêter de résister. Cesser de résister aux contractions qui sont là pour faciliter la naissance, ou encore, céder le passage, laisser émerger ce qui cherche à s'exprimer. Y résister ne fait que renforcer la douleur...

Ainsi, les difficultés rencontrées, les échecs deviennent des étapes dans la découverte ou des révélations sur ma personne qui me font avancer en réclamant plus d'adéquation au processus profond qui est en cours, plus de respect de mon propre rythme, et m'invitent ainsi à développer plus de compassion envers moi-même.

6.6 Le processus d'individuation et la confiance en l'avenir

Créer est une ressource pour mieux m'adapter aux pertes et aux difficultés liées à l'avancée en âge. Créer de façon spontanée, même en recourant uniquement à l'imagerie active m'a également permis de clarifier ma pensée en m'indiquant précisément ce qui m'affecte profondément, ce qui est en jeu pour moi à un moment donné. Ce constat m'a permis de développer plus de confiance dans l'avenir car il me montre que la création peut me soutenir tout au long de mon vieillissement.

Il me semble que le processus m'a fait renouer avec cette quête de liberté qui m'habite depuis l'adolescence. Une liberté d'être dans mes contradictions, sans m'adresser de jugement sévère, un jugement pourtant profondément intériorisé depuis l'enfance. Une quête qui m'amène à me reconnecter avec ma féminité malgré l'avancée en âge, et qui vise à m'accepter telle quelle, même lorsque sous pression, fragmentée, bouleversée, vulnérable, ou fragile. Car ces états ne se dissocient pas du fait d'être courageuse, entière et solide à la fois. Et c'est justement ce qui, selon Erikson (1950) caractérise l'intégrité dans l'avancée en âge, soit d'accepter nos limites sans nier nos réalisations. Il m'apparaît que mes œuvres, dans leur qualité inégale et les polarités qu'elles illustrent (formes solides et compactes versus légères, aériennes, ouvertes, toutes aussi vibrantes) reflètent cette quête et ce mouvement qui font partie intégrante de ma personne.

La création m'a permis aussi de recontacter l'énergie, la force vitale qui m'habite (même celle de l'amoureuse d'il y a plus de 30 ans!) pour lui permettre de circuler plus librement. Il est intéressant de noter à cet égard ce que relève Gognalons-Nicolet (2008) de la création, même au grand âge : « Comme le souligne Erikson au soir de sa vie (Erikson, 1986), exercer des activités artistiques lors du grand âge est une source d'engagement vital, d'immersion dans une plus grande diversité sensorielle. » (p. 99).

Tout en me permettant de contacter cette force, la persévérance, la capacité de se donner, etc., le processus m'a permis également de contacter des schémas défensifs qui sont devenus « mortifères ». Cette prise en compte progressive des éléments contradictoires et conflictuels qui forment mon psychisme correspondent justement à ce que Jung appelait le processus d'individuation qui :

(...) n'a d'autre but que de libérer le soi, d'une part des fausses enveloppes de la persona, et d'autre part de la force suggestive des images inconscientes. » La fonction transcendante implique l'existence d'un autre centre de la personnalité, « auquel le moi ne s'oppose pas, n'est point soumis, mais auquel il est adjoint et autour duquel il tourne comme la terre autour du soleil... (Agnel, 2004, p. 37).

La création permettrait donc d'approcher ce centre qui serait comme une sorte d'observateur bienveillant, une version mieux intégrée de la personne, avec ses parties consciente et inconsciente.

7 CONCLUSION

Mon idée de départ avec ce projet de recherche était d'explorer en quoi l'acte de création, exercé sur une base régulière et dans une démarche d'expression authentique de mes ressentis, pouvait me soutenir dans la période de transition que je traverse en ce moment. Je vois ce projet à la fois comme une réponse à mes préoccupations du moment, comme un effort de synthèse venant faire le point sur les dix dernières années de mon cheminement pour devenir art-thérapeute et comme une invitation à poursuivre la pratique de création pour me soutenir dans mes prochaines étapes de vie. En traitant les questions du renforcement possible de l'identité et de l'intégrité par la création, je viens préciser en quoi cette dernière est une alliée dans la suite de mon parcours de vie, pour mon propre vieillissement.

En prenant du recul, mon processus de création a pris l'allure d'un appel à faire face aux doutes, aux peurs engendrés par l'inconnu ou divers ressentis en lien avec mon vécu dans une tentative de les intégrer, de les faire miens pour les accepter et les laisser aller. La création invite à adhérer au mouvement qu'elle génère et à développer une forme de respect et d'acceptation pour ce qui cherche à être entendu et réparé, et ce, aussi surprenant et cahoteux que puisse paraître le chemin pour y parvenir.

Que ce soit dans les termes de Jung qui parle d'individuation, ou dans les termes de psychologues humanistes qui parlent plutôt d'actualisation de la personne ou de développement de son plein potentiel, le processus de création appelle à un dialogue authentique avec nous-mêmes et, comme le dit Stephenson (2014) encourage le mouvement vers la géotranscendance. Ma démarche a facilité l'émergence de plusieurs enjeux existentiels puissants, mis en lumière à la fois mes ressources et mes contradictions, ouvert sur la richesse des symboles que la création peut mettre en scène et donné des leviers pour trouver ce qui est porteur de sens dans ma vie.

Bien entendu, cette étude étant le résultat d'une recherche heuristique très personnelle, ses résultats ne sont pas forcément tous généralisables. En outre, c'est une démarche qui a évolué sur une courte période. Il est permis de penser que si elle s'était déroulée sur une plus longue période, les résultats auraient pu offrir d'autres pistes de compréhension. D'ailleurs, plusieurs indices me montrent que le processus est encore en cours.

Mais malgré la prudence à garder sur ses applications possibles, il me semble tout de même que la lecture de cet essai et de la description des effets de mon processus pourrait aussi favoriser la compréhension de ce qui se joue potentiellement pour les personnes engagées dans un processus semblable. Ou encore, la lecture de ce travail pourrait aussi mettre en lumière des phases ou des enjeux vécus par certaines clientèles traversant d'importantes périodes de transition à la maturité et plus tard; ce qui pourrait éclairer la communauté des art-thérapeutes appelée à travailler avec ces dernières.

Ce processus me confirme l'importance de pratiquer la création, à la fois comme outil de « self-care » et comme moyen de poursuivre mon développement en tant qu'adulte arrivée à maturité. Continuer à explorer les différentes formes d'expression artistique qui m'interpellent et le travail avec les images en général (les rêves) me permettront de faire des liens entre ce qui a besoin de s'exprimer, ce qui mérite mon attention et fait partie d'une autorégulation de mes affects. Créer s'est révélé être pour moi une façon privilégiée de maintenir l'homéostasie entre mon corps, mon cœur et mon esprit/âme.

Ce travail contribue également à voir toute la pertinence de l'activité de création en complément avec les dispositions requises pour pratiquer l'art-thérapie. À cet égard, Ward (1999) souligne l'importance de combiner les deux car nos expériences personnelles comme artiste ou comme client d'approches particulières viennent influencer la manière dont nous intervenons auprès des autres. De son côté, Moon (2002) dit que le fait de cultiver cette vision artistique contribue à l'intégrité dans le travail de l'art-thérapeute : « When these methods of developing a conceptual basis for art therapy are drawn from artistic vision, there is integrity to our work. From the inside out, art becomes the thread that links our vision to our practice. » (p. 46).

Enfin, l'expérience de cette séance d'imagerie active en fin de processus, accompagnée par une amie formée en *focusing*, m'invite à considérer l'approfondissement d'un travail psychocorporel qui n'est pas sans rapport avec le travail de l'art-thérapie somatique et du modèle de reconsolidation des mémoires émotionnelles tel que décrit par Boudrias (2020) dans un chapitre du dernier ouvrage de Johanne Hamel consacré à ce sujet. Ayant vécu aux premières loges la puissance de cette forme de visualisation et l'accès qu'elle permet à des mémoires pouvant être associées à de la souffrance ou à des traumatismes, poursuivre l'exploration d'une telle démarche me semble important à la fois comme personne en développement et comme art-thérapeute en devenir pour les avenues de mieux-être qu'elles pourraient ouvrir pour moi-même ainsi que pour ma future clientèle.

8 RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

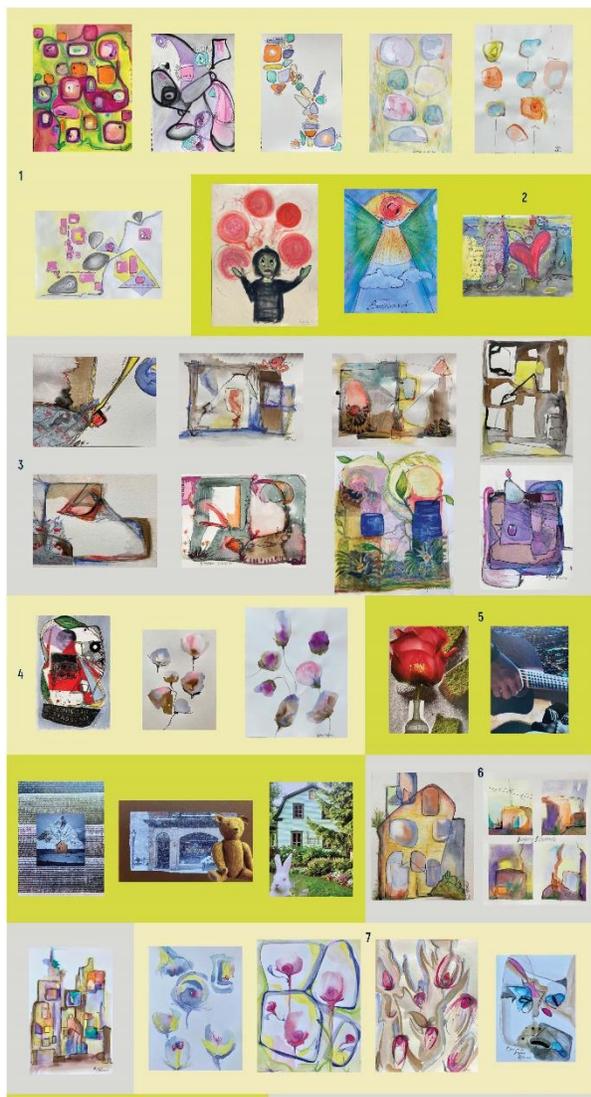
- Agnel, A. (2004). *Jung, la passion de l'Autre*. Toulouse, France : Les essentiels Milan.
- Ancet P. (2018). Identité narrative, déprise et vécu du vieillissement. *Gérontologie et société*. 40 (155), p. 45-57. DOI: 10.3917/g1.155.0045
- Boudrias, S. (2020). La reconsolidation des mémoires émotionnelles par l'art-thérapie somatique (traduit en français par Boudrias). Dans J. Hamel, *Somatic Art Therapy*. New York, NY and London, United Kingdom: Routledge.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. New York, NY: Routledge.
- Bridges, W. (1980). *Transitions. Making Sense of Life's Changes*. Boston, MA: Addison-Wesley.
- Caradec, V. (2004). *(Dé)prise, (dés)intérêt et étrangeté au monde. Vieillir après la retraite. Approche sociologique du vieillissement*, Paris, France : Presses universitaires de France.
- Caradec, V. (2009). L'expérience sociale du vieillissement. *Réseau Canopé*. 3 (157), p. 38-45.
- Chevalier, J. et Gheerbrant, A. (2008). *Dictionnaire des symboles*. Paris, France: Éditions Robert Laffont.
- Cicchetti, D., & Garmezy, N. (1993). Prospects and promises in the study of resilience. *Development and Psychopathology*, 5 (4), p. 497-502. doi:10.1017/S0954579400006118
- Cloutier, R., Gosselin, P., et Tap, P. (2005). *Psychologie de l'enfant*. Montréal, Québec : La Chenelière.
- Cyrulnik, B. (2003). *Le murmure des fantômes*. Paris, France : Odile Jacob.
- Cyrulnik, B. (2004). *Parler d'amour au bord du gouffre*. Paris, France : Odile Jacob.
- Cyrulnik, B. (2006). *De chair et d'âme*. Paris, France : Odile Jacob.
- Erikson, E. (1950). *Childhood and Society*. New York, NY: Norton.
- Frost, S. (2010). *SoulCollage Evolving. An intuitive collage process for self-discovery and community*. Santa Cruz, CA: Handford Mead Publishers.
- Gallagher, L.M., Lagman, R., Bates, D. et al. (2017). Perceptions of family members of palliative medicine and hospice patients who experienced music therapy. *Support Care Cancer*. 25, p.1769–1778. <https://doi.org/10.1007/s00520-017-3578-y>
- Gendlin, E. T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy: a manual of the experiential method*. New York, NY : Guilford Press.
- Gilbert, M. (2007). L'homme souffrant en quête de sens : du récit de soi à l'identité narrative. Une réflexion à partir de Ricoeur. *Anthropologie clinique et sciences humaines*. Printemps 2007, p. 72-76. DOI 10.1007/s11836-007-0025-z
- Gognalons-Nicolet, M. (2008). Du vieillissement positif au vieillissement créatif. *Gérontologie et société*, 31 (125), p. 93-103. <https://doi-org.proxy.cegepat.qc.ca/10.3917/g1.125.0093>

- 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), p. 1-20.
- Grondin, J. (2003). *Du sens de la vie*. Essai philosophique. Montréal, Québec : Éditions Bellarmin.
- Hamel, J. (2006). *De l'autre côté du miroir*. Montréal, Québec : Québecor.
- Hamel, J. (2010). *L'art-thérapie somatique. Pour aider à guérir la douleur chronique*. Montréal, Québec : Québecor.
- Hamel, J. (2021). *Art Therapy, Dreams, and Healing. Beyond the Looking Glass*. New York, NY: Routledge.
- Hamel, J. et Heller, V. (2015). Définitions de certaines méthodes de recherche qualitative avec commentaires. Dans *ATH 4102 : Essai en art-thérapie*. Rouyn-Noranda : UQAT, département Développement humain et social.
- Hamel, J. et Labrèche, J. (2010). *Découvrir l'art-thérapie : des mots sur les maux, des couleurs sur les douleurs*. Paris, France : Larousse.
- Hanna G.P., Noelker L.S., & Bienvenu B. (2015). The arts, health, and aging in America: 2005-2015. *The Gerontologist*, 55 (2), p. 271-277. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu183>
- Herlant-Hémar, K. (s.d.). *Identité et inscription temporelle : le récit de soi chez Ricoeur*. p. 1-24. Repéré à : http://www.fondsriceur.fr/uploads/medias/espace_rechercheurs/identite-et-inscription-temporelle-le-recit-de-soi-chez-ricoeur.pdf
- Héту, J.L. (1992). Carl Jung et les étapes de la vie dans *Psychologie du vieillissement* (p. 285-295). Montréal, Québec : Éditions du Méridien.
- Jung, C. G., Dell, W. S., & Baynes, C. F. (1933). *Modern man in search of a soul*. New York, NY: Harcourt, Brace & World.
- Keisari, S. & Palgi, Y. (2017). Life-crossroads on stage: Integrating life review and drama therapy for older adults. *Aging & mental health*, 21 (10), p.1079-1089.
- Killinger, B. (2007). *Integrity. Doing the right thing for the right reason*. Montréal, Québec : McGill-Queen's University Press.
- Killinger, B. (2011). The loss of integrity. Sur le site de *Psychology Today*. Repéré à <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/the-workaholics/201110/the-loss-integrity>
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York, NY: Macmillan.
- Ladyguina, A. (2012). *Le processus de transformation intérieure inscrit dans les grandes mythologies : illustration par la psychothérapie du Jeu de sable*. Thèse. Université de Strasbourg, France. Repéré à <https://catalog.libraries.psu.edu/catalog/12771580>

- Levine, P. (1997). *Waking the Tiger: Healing Trauma*. Berkeley, CA: North Atlantic Press.
- Marcoux, L. (2018). *Effet du programme « En route vers une vie plus heureuse » sur les symptômes dépressifs et anxieux de personnes âgées de plus de 65 ans*. Thèse. Université du Québec à Trois-Rivières, Québec.
Repéré à <http://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/8473/>
- Monbourquette, J. (1984). *Aimer, perdre et grandir*. St-Jean-sur-Richelieu, Québec : Les Éditions du Richelieu.
- Mukemura, J., Lacourse, F., Couturier, Y. (2006). Des avancées en analyse qualitative : pour une transparence et une systématisation des pratiques. *Recherches qualitatives*. 26 (1), p. 110-138.
- Paillé, P., Muchielli, A. (2012). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (3^e édition). Paris, France: Armand Colin.
- Potash, J.S. (2019). Arts-based Research in Art Therapy. Dans Betts D.J. et Deaver S.P, *Qualitative research methods; A practical guide*. New York, NY and London, United Kingdom: Routledge.
- Prongué Salvadé, A. (2012). *Relecture de vie et approche centrée sur la personne*. p. 1-14.
Repéré à <http://www.laccompagne.ch/wp-content/uploads/2015/06/Relecture-de-vie-et-acp.pdf>
- Rappaport, L. (2009). *Focusing-oriented art therapy: Accessing the body's wisdom and creative intelligence*. London, UK and Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.
- Riley, S. (1997). Social Constructionism: The Narrative Approach and Clinical Art Therapy. *Art Therapy*, 14 (4), p. 282-284. <https://doi.org/10.1080/07421656.1987.10759299>
- Roberge, M. (1998). *Tant d'hiver au cœur du changement : essai sur la nature des transitions*. Québec, Québec : Septembre éditeur.
- Romey, G. (2005). *Dictionnaire de la symbolique des rêves*. Paris, France : Albin Michel.
- Rugh, M. (2001). Art, Nature and Aging, A shamanic perspective dans Hansen, M.F. Farrelly-Hansen, M. (2001). *Spirituality and art therapy: Living the connection*. London, United Kingdom and Philadelphia, PA: J. Kingsley Publishers.
- Sela-Smith, S. (2002). Heuristic research: a review and critique of Moustakas's method. *Journal of Humanistic Psychology*. 42 (3), p. 53-88.
- Sheehy, G. (1982). *Passages, les crises prévisibles de l'âge adulte*. Ottawa, Ontario: Éditions de Mortagne.
- Stephenson, R. C. (2006). Promoting Self-Expression Through Art Therapy. *Generations*, 30 (1), p. 24-26.

- Stephenson, R.C. (2013). Promoting Well-Being and Gerotranscendence in an Art Therapy Program for Older Adults. *Art Therapy*, 30 (4), p. 151-158.
<https://doi.org/10.1080/07421656.2014.846206>
- Stephenson, R. C. (2014). Art in Aging: How identity as an artist can transcend the challenges of aging, *Creativity & Human Development*.
<https://www.creativityjournal.net/index.php/contents/articles/item/244-art-in-aging-how-identity-as-an-artist-can-transcend-the-challenges-of-aging>
- Stephenson, R. C. (2021). *Art therapy and creative aging: Reclaiming elderhood, health and wellbeing*. New York, NY and London, United Kingdom: Routledge.
- Ward, C. (1999). Shaping Connections: Hands-on Art-Therapy. Dans A. Cattanach, *Process in the arts therapies* (p.103-131). London, United Kingdom: Jessica Kingsley.
- Woodman, M. (1996). *Obsédée de la perfection*. Lachine, Québec : Éditions de la pleine lune.

9 Annexe A - Liste de mes œuvres



10 Annexe B - Oeuvres et éléments saillants répertoriés dans mon journal

Temps de création	Noms des oeuvres	Sélection d'une œuvre (nom surligné dans colonne de gauche)	Événements/préoccupations	Imagerie poèmes, cartes de SC, notes (questions, réflexions, etc.)	Rêves marquants
Semaine 1 14 février 21	1. Caches de lumière 2. Papillon 3. Pierres de gué 4. Chercher la douceur 5. Chercher la douceur 2 6. La frontière		<ul style="list-style-type: none"> • Mon apparence physique me préoccupe (surpoids) et ça transparait dans mes rêves. • Discussion avec Don sur l'abandon dans les relations. • Je suis active sur Instagram et j'ai espoir de vendre mon œuvre présentée à FemmExpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Besoin de légèreté, regarder les images de douceur me fait du bien. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le mépris avec Renée L. • Le corps longiligne de Béatrice • Suzanne D. dans une chaise roulante
Semaine 2 22 février 21	7. Quelle balle lâcher? 8. Écartèlement 9. Brun sale		<ul style="list-style-type: none"> • Résonance de Arena Heidi de Art of the inner life: « Memories being like fossilized stones in the psyche » • Les femmes et leur obsession de la perfection. Les femmes et la charge mentale. • L'exhibitionniste – Figer. Puis essayer de changer de vision plutôt que céder à la peur. 	<ul style="list-style-type: none"> • Quand s'arrêter? Quand est-ce que l'œuvre est finie? Pourquoi se forcer à terminer? 	

Temps de création	Noms des oeuvres	Sélection d'une œuvre (nom surligné dans colonne de gauche)	Événements/préoccupations	Imagerie poèmes, cartes de SC, notes (questions, réflexions, etc.)	Rêves marquants
Semaine 3 1^{er} mars 21	10. Bouton 11. Maison covid 1 12. Maison covid 2 13. Maison covid 3 14. Printemps 15. Éclosion 16. Comme une douce chaleur 17. Morceau mauve			<ul style="list-style-type: none"> Travail sur une sensation physique et apaisement. 	<ul style="list-style-type: none"> À la recherche de mes enfants perdus
Semaine 4 8 mars 21	18. Ça tangué 19. Boutons 20. Boutons fuschia		<ul style="list-style-type: none"> FemmExpo avec mon œuvre « Vague à l'âme » et son vernissage virtuel. Le projet « À vos cARTes » se met en place avec 3 autres artistes. 	<ul style="list-style-type: none"> Importance de tenir la voile pendant la tempête. 	

Temps de création	Noms des oeuvres	Sélection d'une œuvre (nom surligné dans colonne de gauche)	Événements/préoccupations	Imagerie poèmes, cartes de SC, notes (questions, réflexions, etc.)	Rêves marquants
Semaine 5 15 mars 21	21. Transmutation 22. Les notes de la nuit 23. Iceland 24. Dans mon coin 25. Lapin de Pâques		<ul style="list-style-type: none"> • Douleurs aux pieds. • Départ de mon ancienne patronne du réseau de la santé. • Des collègues se lancent comme artistes ou entrepreneurs... 	<ul style="list-style-type: none"> • Des images encore attachées à l'hiver. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le pain avec Véronique • L'oiseau avec Olivier • La corneille et moi. Le vautour.
Semaine 6 22 mars 21	26. Bicoque 27. Bicoques biscornues 28. Ville brun		<ul style="list-style-type: none"> • Le « boys' club » de l'intranet au travail et le stress de le porter seule. • Lecture de « Sorcières » de Mona Chollet. Vivre dominée ou vivre seule? 	<ul style="list-style-type: none"> • De l'importance d'être un soleil pour soi-même : la déesse Amaterasu. • Faire du « brun ». 	
Semaine 7 29 mars 21	29. Roses bleues 30. Roses en cellules 31. Tête en bas 32. Eau à la bouche		<ul style="list-style-type: none"> • Vendu une peinture à Janet. • Difficultés à vivre l'entre-deux, les douleurs qui vont avec la transformation. 	<p><i>Des lys embaument la maison Pollen dans les moustaches Au soleil, Léon (mon chat) Étendu de tout son long</i></p>	

Temps de création	Noms des oeuvres	Sélection d'une œuvre (nom surligné dans colonne de gauche)	Événements/préoccupations	Imagerie poèmes, cartes de SC, notes (questions, réflexions, etc.)	Rêves marquants
				<p><i>Du monde sur les sentiers</i> <i>Langues de neige dans les sous-bois</i> <i>Jacinthes et crocus peinent à percer</i> <i>Se sentent-ils eux aussi à l'étroit?</i></p> <p>Les fleurs et la transformation intérieure. La transformation se fait si on ne reste pas coincé dans le labyrinthe intérieur symbolisé par le lotus en Orient et la rose en Occident (Anna Ladyguina). Parallèle avec ma naissance en siège un solstice d'hiver. Je repense à la naissance d'Emma : respecter</p>	

Temps de création	Noms des oeuvres	Sélection d'une œuvre (nom surligné dans colonne de gauche)	Événements/préoccupations	Imagerie poèmes, cartes de SC, notes (questions, réflexions, etc.)	Rêves marquants
				l'intelligence de la vie, ne pas lutter contre les contractions (ni les anesthésier, ni les provoquer).	
Semaine 8 5 avril 21	33. Oiseau en cage 34. Vie cellulaire ou surrénales		<ul style="list-style-type: none"> • Sortie aux Chutes de Plaisance avec Don. • Ne pas faire du brun, ne pas gaspiller = peurs dans la création. • Accepter que le chaos me mette tête en bas. • Avoir le courage de « jeter » sur le papier. 	<i>L'horizon déchiré, délivré de ses glaces Méfiez-vous de l'eau qui dort, qu'ils disaient L'entends-tu gronder? Le printemps, toutes ganges dehors Prêt à exploser La débâcle n'occupe pas le devant de l'actualité Mais la terre est exsangue Ses brèches, impossibles à colmater L'entends-tu tonner?</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Voler avec GLP (ancien amoureux) et voyage initiatique.

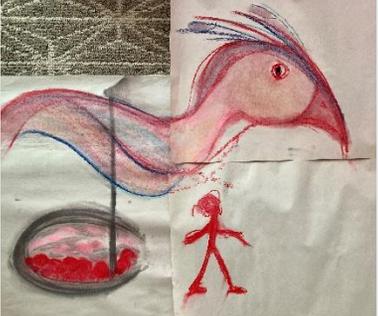
Temps de création	Noms des oeuvres	Sélection d'une œuvre (nom surligné dans colonne de gauche)	Événements/préoccupations	Imagerie poèmes, cartes de SC, notes (questions, réflexions, etc.)	Rêves marquants
				<ul style="list-style-type: none"> • Impression de dessiner mes surrénales... Un univers cellulaire de récréation. • L'oiseau dans la cage... Est-ce qu'elle était ouverte depuis le départ? (cfr le message d'une carte d'Osho) 	
Semaine 9 12 avril 21	35. Flottantes 36. Aspirer à la lumière : arc de triomphe 37. À travers le vase 38. Aspirer à la lumière : bulbes qui éclatent		<ul style="list-style-type: none"> • Ma vérité : ma quête pour l'accouchement naturel d'Emma. À quel autre moment de ma vie ais-je vécu ça, de suivre mon intuition envers et contre tous? Qu'est-ce que je peux transposer de cette énergie-là dans mon vieillissement? • Ma mère ne veut plus me parler en Zoom. 		

Temps de création	Noms des oeuvres	Sélection d'une œuvre (nom surligné dans colonne de gauche)	Événements/préoccupations	Imagerie poèmes, cartes de SC, notes (questions, réflexions, etc.)	Rêves marquants
			<ul style="list-style-type: none"> Sortie au Mont King pour « sortir le méchant ». 		
Semaine 10 19 avril 21	<p>39. Fleurs de coton</p> <p>40. Violence faite aux femmes</p>		<ul style="list-style-type: none"> C'est quoi être un artiste? Authenticité, ténacité, sensibilité, spontanéité, reconnaissance par les pairs. Me sens comme dans un étou. Créer permet de rouvrir toutes les portes des possibles. Accepter de ne pas faire du « beau ». 	<ul style="list-style-type: none"> La fleur qui pousse même à travers la roche (Carte du jeu d'Osho). « Envers et contre tous ». La fleur médicinale, la fleur guérison. 	<ul style="list-style-type: none"> Je donnais un atelier de SC à des autochtones mais ça ne fonctionne pas du tout (syndrome imposteur). Je n'ose pas trop parler d'animaux-totems etc. mais à la fin, y en a un qui dit « en plus, je suis chrétien ».
Semaine 11 26 avril 21	<p>41. Algues – sensation corporelle</p> <p>42. Bouchon de roses</p>		<ul style="list-style-type: none"> Message à Drew et flot de messages quelques jours après, ininterrompu jusqu'à ce jour. Méditations de Deepak Chopra. 	<ul style="list-style-type: none"> Un cœur comme une pierre, une pierre comme un cœur-organe. 	

Temps de création	Noms des oeuvres	Sélection d'une œuvre (nom surligné dans colonne de gauche)	Événements/préoccupations	Imagerie poèmes, cartes de SC, notes (questions, réflexions, etc.)	Rêves marquants
	43. Cœur de pierre		<ul style="list-style-type: none"> • Sommet francophone de l'ATH. • La question de mes « boundaries » avec Drew. 		
Semaine 12 3 mai 21	44. Marécage 45. Pétales flottants 46. Tempête		<ul style="list-style-type: none"> • Conférence d'Heinich, sociologue de l'art sur l'art contemporain versus moderne. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mais où vais-je? Paysage/horizon flou. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le rendez-vous manqué – sens possible : moteur pour me mettre en mouvement dans ma quête de reconnaissance qui me ramènera à une relation privilégiée de l'enfance et aux ressources de spontanéité que j'avais alors.

Temps de création	Noms des oeuvres	Sélection d'une œuvre (nom surligné dans colonne de gauche)	Événements/préoccupations	Imagerie poèmes, cartes de SC, notes (questions, réflexions, etc.)	Rêves marquants
Semaine 13 10 mai 21	47. Cocons et papillons de nuit 48. Boîte à ressources ou boîte de Pandore? 49. Oppression 50. Prendre le taureau par les cornes 51. Retrouver le calme		<ul style="list-style-type: none"> • JP Brébion, question de survie – articulations – et lien avec intégrité/intégration. • Postulé à la Galerie de l'UQO. 		
Semaine 14 17 mai 2021	52. Carbonisation insidieuse 53. Masque 1 54. Masque 2 55. 3 boules		<ul style="list-style-type: none"> • Je cherche l'apaisement mais la reconnexion avec Drew m'amène à une sorte de paroxysme émotionnel. De quoi ais-je vraiment besoin? De parler ou de prendre mes distances? 	<i>Petit bracelet effiloché en mai</i> <i>Petit bracelet de fils tressés</i> <i>Cadeau d'Emma à FemmExpo d'il y a deux ans</i> <i>Nous y slamions à deux voix</i> <i>Mère et fille</i> <i>Petit bracelet effiloché</i>	

Temps de création	Noms des oeuvres	Sélection d'une œuvre (nom surligné dans colonne de gauche)	Événements/préoccupations	Imagerie poèmes, cartes de SC, notes (questions, réflexions, etc.)	Rêves marquants
				<p><i>Après un an de confinement Je présentais Vague à l'âme à FemmeExpo Emma s'en va bientôt Le cégep en virtuel c'est fini Dans moins d'une semaine elle quittera le nid Petit bracelet s'est détaché sans bruit...</i></p>	
<p>Semaine 15 24 mai 2021</p>	<p>56. Feuilles 57. Fleurs</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Je dis avoir « viré ma cuti » et pense être capable de ramener la barre vers l'amitié avec Drew. 	<p><i>Me protéger des regards inquisiteurs et réprobateurs. La petite fille a appris à évoluer en apnée, à composer avec les grondements des océans et les ravages de la misère humaine. Mais le masque est tombé. Le masque est</i></p>	

Temps de création	Noms des oeuvres	Sélection d'une œuvre (nom surligné dans colonne de gauche)	Événements/préoccupations	Imagerie poèmes, cartes de SC, notes (questions, réflexions, etc.)	Rêves marquants
				<i>tombé. Les yeux comme des vrilles, la bouche barbelée. Le masque est tombé. Je peux respirer.</i>	
Semaine 16 31 mai 2021	58. Douleurs tête et pied 59. Nid ou sous-marin 60. Sortir de là 61. L'oiseau		<ul style="list-style-type: none"> Emma, la plus jeune de mes 3 enfants, déménage à Montréal. Drew lui fait livrer une orchidée(?!) 		

Temps de création	Noms des oeuvres	Sélection d'une œuvre (nom surligné dans colonne de gauche)	Événements/préoccupations	Imagerie poèmes, cartes de SC, notes (questions, réflexions, etc.)	Rêves marquants
Œuvre finale début juillet	62. Calebasse et plumes (le violon dingue?)		<ul style="list-style-type: none"> • École d'été : les conférences d'art-thérapeutes sur le travail avec les réfugiés en Belgique et le travail avec les futures mamans me ramènent à mon expérience de vie en Chine et me reconnectent à des rêves de longue date. • Séance de Focusing/imagerie active accompagnée par Nanou comme une boucle rétrospective sur mes préoccupations et mes « traumatismes ». • Qu'est-ce que ça me fait de me dégager de mon rôle d'aidante? 		<ul style="list-style-type: none"> • L'énigme : « la plume est à l'oiseau ce que le rayon est au soleil ». La pièce manquante entre l'oiseau et l'aile pour en faire une sculpture.

11 Annexe C - Canevas investigatif

Voici les questions à la lumière desquelles je me propose de commencer à réfléchir mes productions/créations.

En lien avec mon objectif de recherche qui est d'observer en quoi créer peut apporter un soutien au travers d'une transition de vie et renforcer les sentiments d'identité et d'intégrité :

1. Qu'est-ce que les données m'apprennent sur l'apport de la création à mon vécu d'une transition de vie?
2. Quelles observations puis-je faire en lien avec les caractéristiques formelles des images produites?
3. Quelles observations puis-je faire en lien avec les messages existentiels des images produites?
4. Y a-t-il eu des changements qui se sont opérés dans les images et les messages?
5. En quoi résonnent-ils avec mon sentiment identitaire et mon sentiment d'intégrité?
6. Qu'est-ce qui a bougé en moi suite à la création?
7. Quels « insights »/découvertes/prises de conscience ais-je expérimentés?
8. Quels sont les impacts de ma pratique plus précisément aux plans des éléments psychocorporels suivants :
 - Mon niveau d'anxiété
 - Mon niveau d'émotivité
 - La qualité de mon sommeil
 - Les tensions et douleurs physiques
 - Mon humeur
 - Mon niveau de stress
 - Mon niveau de confiance en l'avenir
 - Ma clarté de pensée
9. Quels liens puis-je faire entre les changements psychocorporels observés suite aux périodes de création et mon sentiment d'identité et d'intégrité?
10. Quelles recommandations pourrais-je faire pour le maintien des bienfaits observés?

12 Annexe D – Symbolique des images selon Chevalier & Gheerbrant et Romey

1. Les galets et le labyrinthe

« Le chemin de galets (...) qui mène toujours vers un lieu primordial : le ventre maternel. » (Romey, 2005, p. 301)

« (...) le chemin d'une réexpérimentation de vécus traumatisants remontant à cette préhistoire individuelle qu'est le temps de la gestation ou la voie d'une réhabilitation de l'image maternelle. » (Romey, 2005, p. 302)

« Un pas qu'il est impossible de ne pas faire, mais qui enfonce un peu plus le rêveur dans le seul exil insupportable : celui qui l'éloigne du ventre maternel. C'est l'autre face du symbole. » (Romey, 2005, p. 302)

Le labyrinthe

« Le labyrinthe conduit aussi à l'intérieur de soi-même, vers une sorte de sanctuaire intérieur et caché, dans lequel siège le plus mystérieux de la personne humaine. » (Chevalier et Gheerbrant, 2008, p. 555)

« La transformation du moi qui s'opère au centre du labyrinthe et qui s'affirmera au grand jour à la fin du voyage de retour, au terme de ce passage des ténèbres à la lumière, marquera la victoire du spirituel sur le matériel et, en même temps, de l'éternel sur le périssable, de l'intelligence sur l'instinct, du savoir sur la violence aveugle. » (Chevalier et Gheerbrant, 2008, p. 556)

2. La maison

« La maison signifie l'être intérieur, selon Bachelard; ses étages, sa cave et son grenier symbolisent divers états de l'âme. La cave correspond à l'inconscient, le grenier à l'élévation spirituelle. » (Chevalier et Gheerbrant, 2008, p. 604)

« La maison est aussi un symbole féminin, avec le sens de refuge, de mère, de protection, de sein maternel. » (Chevalier et Gheerbrant, 2008, p. 604)

« (...) un lieu qui restitue les relations familiales telles que le rêveur ou la rêveuse les ont vécues pendant l'enfance. » (Romey, 2005, p. 383)

« (...) dans l'écrasante majorité des situations, la maison s'offre comme une épreuve à surmonter, un temps à revivre, une énigme à élucider. » (Romey, 2005, p. 383)

« La démarche qui pousse à son exploration, à la redécouverte des replis de l'enfance, est à la fois résolue et circonspecte. Résolue, parce qu'elle est une pulsion naturelle de la dynamique d'évolution, circonspecte, parce qu'avant même d'avoir passé le seuil, l'inconscient du rêveur ou de la rêveuse sait que là les attend ce qu'ils avaient choisi d'oublier. » (Romey, 2005, p. 383-384)

3. Les fleurs

« La fleur semble être ici un symbole d'instabilité, non d'une versatilité qui serait propre à la femme, mais de l'instabilité essentielle de la créature, vouée à une évolution perpétuelle, et tout particulièrement du caractère fugitif de la beauté. » (Chevalier et Gheerbrant, 2008, p. 448)

« La fleur se présente, en effet, souvent comme une figure-archétype de l'âme, un centre spirituel. Sa signification se précise alors selon ses couleurs qui révèlent l'orientation des tendances psychiques : le jaune revêt un symbolisme solaire, le rouge un symbolisme sanguin, le bleu un symbolisme d'irréalité rêveuse. Mais les nuances du psychisme se diversifient à l'infini. » (Chevalier et Gheerbrant, 2008, p. 449)

« (...) la prairie la plus égayée par les taches multicolores de sa parure florale n'est qu'une étape d'un itinéraire qui conduit à l'évocation de la mort. » (Romey, 2005, p.281)

« La fleur imaginaire est peut-être avant tout l'expression de la dynamique de réalisation, c'est-à-dire du processus d'évolution, du devenir. (...) ces états vont du refus de toute flexibilité à l'adhésion éperdue aux changements. » (Romey, 2005, p. 282)

Dans son chapitre sur La fleur en tant que symbole de l'âme (2012, p. 1 096), Ladyguina nous dit que :

« Dans des cultures très différentes, la matrice de la renaissance et de la transformation est également représentée par une fleur, telle qu'un papyrus et un lotus en Orient, et une rose et un lys en Occident. Le calice de la fleur est, comme la coupe ou le coquillage, est associé au réceptacle de l'activité céleste, parmi les symboles de laquelle J. Chevalier cite la pluie et la rosée. Dans le tantrisme et le taoïsme, la Fleur d'or représente l'atteinte d'un état spirituel : la floraison est le résultat d'une alchimie intérieure, de l'union de l'eau et du feu, de l'essence et du souffle. »

Une de l'esprit et l'autre de l'âme du monde.

« Les néoplatoniciens distinguaient deux déesses Aphrodite, Vénus pour les Romains : Ouranos et Pandemos, « honnêtes et dignes d'être approuvées, car chacune obéit à une image divine. La première incite à la contemplation (amour céleste) et la deuxième à la génération (amour terrestre). Cavalcanti décrit dans le Symposium : « la première Vénus, celle de l'esprit, est dit-on née sans mère car mère signifie matière pour la philosophie naturelle. La seconde Vénus qui est dans l'âme du monde, est née de Jupiter et de Dioné. L'une est intelligence, placée dans l'esprit angélique, l'autre est la puissance génératrice attribuée à l'âme du monde ». (2012, p. 1 104)

4. Le masque

D'après Chevalier et Gheerbrant (2008), faire des masques peut correspondre à une tentative de s'approprier une force qui appartient à un autre (comme à un archétype), mais le danger en faisant cela est d'être envahi par cet autre. « Celui-ci, ayant voulu capter les forces de l'autre en l'attirant dans les pièges de son masque, peut être à son tour possédé par l'autre. » (p. 616).

« La force captée ne s'identifie ni au masque, qui n'est qu'une apparence de l'être qu'il représente, ni au porteur qui la manipule sans se l'approprier. Le masque est médiateur entre deux forces et indifférent à celui qui l'emportera dans cette lutte dangereuse entre le captif et le captateur. » (Chevalier et Gheerbrant, 2008, p. 617).

« C'est un symbole d'identification. » (Chevalier et Gheerbrant, 2008, p. 617).

5. Les animaux : lapin, taureau, plume/oiseau

Le lapin

« (...) relation étroite entre cet animal, l'intégration de l'anima et les différentes étapes de l'évolution du rêveur. » (Romey, 2005, p. 360)

Le taureau

« Il (le taureau) affirme à la fois l'ambition de la transcendance et l'ancrage insurmontable aux désirs les plus immanents. Le poids de l'appel sexuel est trop lourd et le taureau rêvé n'est pas destiné à connaître les envols de l'ange. » (Romey, 2005, p. 613)

« À ce signe hyperféminin s'attache la valeur d'un sens pleinement terrestre, dans la ligne d'une symphonie en vert pâturage.(...) Le Taureau donne une nature animale, en complexion instinctive, notamment en riche sensorialité : vivre dans cet univers, c'est humer, goûter, palper, voir, entendre... » (Chevalier et Gheerbrant, 2008, p. 934)

La plume/l'oiseau

« La plume est la plus pure, la plus dépouillée des images aériennes. Elle est la dernière manifestation du léger, avant ces fictions que sont les anges ou les fantômes. » (Romey, 2005, p. 499)

« À la frontière des deux mondes, l'invisible et le manifesté, elle invite l'être en devenir à la confiance. » (Romey, 2005, p. 499)

« Lévy-Bruhl précise : Les plumes sont une appartenance de l'oiseau, sa peau, son corps; elles sont ainsi l'oiseau lui-même. » (Chevalier et Gheerbrant, 2008, p.

767-768)

6. Le violon, laalebasse, la poire

Le violon

« Les sons du violon composent une musique d'âme. (...) Les vibrations des cordes, parce qu'elles se chargent des émotions les plus lourdes comme les plus aériennes, éveillent à la fois la nostalgie, la mélancolie, l'allégresse et la paix. Elles ne nient pas les méchancetés du monde, elles les transgressent ou les transcendent. Le son du violon réalise la transparence qui donne, à l'âme universelle soumise aux servitudes charnelles, accès à la liberté dans l'âme universelle. » (Romey, 2005, p. 682)

Laalebasse

« Symbole féminin et solaire chez les Dogons, dont le système symbolique est à prédominance lunaire. (...) laalebasse est l'image du corps entier de l'homme, et du monde dans son ensemble. » (Chevalier et Gheerbrant, 2008, p. 158)

La poire

« Dans les rêves, la poire est un symbole typiquement érotique, plein de sensualité. Ceci est probablement dû à sa saveur douce, à son abondance de suc, mais aussi à sa forme qui évoque quelque chose de féminin. » (Chevalier et Gheerbrant, 2008, p.773)