



# BIBLIOTHÈQUE

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

## Mise en garde

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

## Warning

The library of the Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue and the Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT) obtained the permission of the author to use a copy of this document for nonprofit purposes in order to put it in the open archives [Depositum](#), which is free and accessible to all. The author retains ownership of the copyright on this document.

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

L’empreinte du « ghosting » en contexte thérapeutique :

Recherche-crédation d’une fin acceptable

ESSAI PRÉSENTÉ À CAROLINE BEAUREGARD  
COMME EXIGENCE PARTIELLE AU COURS ATH4102

ESSAI EN ART-THÉRAPIE

PAR

ÉLISE PETERS

AVRIL 2019

## TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	2
APPARITION, DISPARITION .....	3
Impact en contexte thérapeutique .....	3
Défis spécifiques à l’art-thérapeute .....	4
Étendue de la problématique du <i>Ghosting</i> .....	6
CADRE THÉORIQUE .....	8
Définition du « ghosting » .....	8
Assimilation de l’expérience selon la perspective gestaltiste.....	9
Positionnement d’une fin acceptable .....	9
Empreinte.....	10
MÉTHODOLOGIE.....	11
Considérations éthiques : le respect des personnes et la préoccupation pour le bien-être ..	12
ÉTAPES DE RÉALISATION .....	13
1. Étape de l’engagement initial .....	13
2. Étape de l’immersion.....	15
3. Étape de l’incubation .....	20
4. Étape de l’illumination. ....	21
5. Étape de l’explication .....	21
6. Étape de la synthèse-crétation.....	25
DISCUSSION .....	25
Limites, biais et utilité de la recherche-crétation.....	26
CONCLUSION.....	28
RÉFÉRENCES.....	29
ANNEXE A.....	34
ANNEXE B.....	35

## INTRODUCTION

En ayant expérimenté plusieurs applications mobiles, j'ai toujours été intriguée par la facilité de pouvoir entrer en relation avec autrui. D'un simple effleurement de doigt et un rendez-vous peut être pris sans n'avoir parlé à personne. Si les moyens à notre disposition pour entrer en communication sont grandissants, ces derniers semblent également participer à la diminution des contacts humains directs (Sharabi et Caughlin, 2013). On observe qu'il est effectivement beaucoup plus facile pour certaines personnes de se cacher derrière un écran pour exprimer le fond d'une pensée que de l'exprimer de vive voix, évitant ainsi d'être témoin de la déception ou de la colère potentielle du récepteur (Coyne, Stockdale, Busby, Iverson et Grant, 2011). Un seul « clic » et nous pouvons annuler un service, bloquer une personne, sans avoir à fournir de motifs. On empêche alors toute tentative d'être rejoint, d'avoir à s'expliquer. Ce moyen est bien connu des médias sociaux alors qu'il permet à un individu de « disparaître », sans donner suite. Outre les plateformes de réseautage, la fréquence du phénomène semble se répéter dans plusieurs contextes. Que ce soit au sein d'une relation amoureuse, amicale ou professionnelle, cette stratégie de désengagement soudain s'observe également jusqu'en contexte thérapeutique. Or, la relation au cœur de l'espace thérapeutique est le pilier de tout changement et de son travail (Bioy, Bénony, Chahraoui et Bachelard, 2012; Vasconcellos-Bernstein, 2013). En considérant que cet espace est propice à l'observation et au travail d'enjeux relationnel (Nasielski, 2012), je m'intéresserai ici plus particulièrement au phénomène du « *Ghosting* » (acte de disparaître) comme moyen qu'utilisent certains clients pour mettre fin à un processus thérapeutique, et plus spécifiquement, à son impact sur le thérapeute. Pour ce faire, je me suis demandé comment un processus artistique pourrait faciliter la création d'une fin acceptable du point de vue du thérapeute à la suite d'une expérience de *Ghosting*.

L'essai qui suit se base sur une expérience vécue en stage. Elle s'insère dans le contexte d'une fin de formation en art-thérapie, alors que j'éprouve le besoin de réintégrer l'art dans ma pratique. La première partie sera consacrée à la problématique des fins prématurés, des processus incomplets et du potentiel réparateur de l'art. Je passerai en revue la littérature de cette problématique depuis son apparition jusque dans l'espace thérapeutique. Je présenterai ensuite les concepts et théories sur lesquels je me suis basé pour ce présent travail. J'expliquerai plus spécifiquement ce qu'est le *Ghosting*, puis comment cela s'inscrit dans une perspective gestaltiste. L'idée de l'assimilation de

l'expérience et de l'empreinte seront brièvement définis afin de mettre en lumière ce que je considère par « une fin acceptable ». En second lieu, j'expliquerai mon choix méthodologique justifiant l'appel à une recherche-création suivie des considérations en lien avec ma posture de chercheuse/participante/artiste. Finalement, huit œuvres représentant les moments clés de ma recherche seront présentées à des fins d'analyse suivie d'une discussion sur les résultats obtenus.

## APPARITION, DISPARITION

### Impact en contexte thérapeutique

Tout d'abord, j'aimerais présenter les raisons pour lesquelles je crois pertinent de se soucier de la problématique du *Ghosting* en contexte thérapeutique. La section qui suit traitera du bris du cadre dans un contexte de fin prématurée et de son impact pour le thérapeute.

Plusieurs auteurs s'entendent pour dire que la force de l'alliance thérapeutique est le meilleur prédicteur de résultats en thérapie (Bioy et al., 2012; Doran, Safran et Muran, 2017). En effet, c'est dans le cadre d'une collaboration mutuelle que les dimensions cognitives et affectives sont sollicitées afin de pouvoir bâtir cette union (Bioy et al., 2012). Pour que l'alliance soit possible, le contrat thérapeutique, dans ses limites temporelles et spatiales, est nécessaire au maintien de la relation (Guisseau-Gohier, Grall-Bronnec, Lambert et Vénisse 2007; Nasielski, 2012). Sans ce cadre, la relation thérapeutique n'existe plus.

Le processus thérapeutique évolue au rythme des fantasmes, des illusions et des frustrations générés par le contrat. Une large place est faite à ce qui va se jouer au fil du temps ; cette part d'imprévu, d'incertitude, à l'inverse de la maîtrise, laisse place à la créativité, à la surprise et au lâcher-prise (Guisseau-Gohier et al., 2007, p.391).

Bien que le contrat thérapeutique puisse prendre plusieurs formes, il ne permet pas nécessairement de garantir l'engagement du client. Au-delà du protocole et des précautions définies par chaque thérapeute, le bris de relation dans un contexte d'une fin prématurée a inévitablement des impacts. S'il peut y avoir des conséquences positives telles qu'un soulagement financier ou émotif pour le client, il reste néanmoins que cela peut être vécu difficilement, surtout pour le thérapeute. Selon les recherches de Jaremka, Gabriel et Carvallo (2011), les expériences émotionnelles rapportées comme étant les plus difficiles pour l'être humain sont généralement d'ordre interdépendant (par rapport à quelqu'un d'autre) plutôt qu'indépendant (par rapport à soi-même). C'est-à-dire, que ce serait lors d'une dissolution ou d'une séparation de contact avec autrui qu'on rapporterait une plus grande détresse (Sprecher, Zimmerman et Abraham, 2010).

Ginger et Ginger (2012) rapportent que l'absence non justifiée d'un client crée chez le thérapeute un espace de réflexion et d'hypothèses pouvant soulever plusieurs émotions comme de l'inquiétude ou de l'impatience. Une recherche de sens contribuerait à maintenir l'esprit dans un état d'ambiguïté et d'incertitude (LeFebvre, 2017). Selon Figley (1999), se préoccuper d'une manière soutenue d'un client augmenterait le risque de développer une détresse psychologique. En effet, le non-sens est un facteur de risque important pouvant menacer la stabilité affective (Cyrulnik, 2013). En tenant compte que les thérapeutes assistent, comme témoins secondaires, au matériel exposé par le client, ces derniers doivent inévitablement subir des périodes « sans savoir » afin de maintenir les clients dans un espace sécuritaire (West, 2018). Des conséquences telles que la fatigue de compassion font partie des risques auxquels les thérapeutes s'exposent s'ils ne sont pas suffisamment à l'écoute de leurs propres émotions et besoins (Brillon, 2017).

Comme dans l'exemple d'un casse-tête où il manque des morceaux, il est difficile de ressentir l'accomplissement d'une tâche terminée en considérant qu'il manque une partie de l'image. Certaines personnes peuvent facilement passer à autre chose alors que d'autres chercheront où sont passées les pièces. Selon Allard (2013), comprendre le ou les motifs derrière l'absence d'un client et y réagissant et en y donnant du sens, permettrait de mieux traiter l'information.

### **Défis spécifiques à l'art-thérapeute**

En raison de la nature interdisciplinaire du métier d'art-thérapeute liant les arts à la psychologie, il peut arriver qu'un professionnel ou un étudiant doivent faire face à des difficultés spécifiques à la profession. Une des spécificités du travail d'art-thérapeute est l'utilisation de matériel plastique à des fins thérapeutiques. Les œuvres produites en séances sont les traces, les souvenirs et le résultat d'un processus intime desquels l'art-thérapeute a été témoin (Dubois, 2013). Ces productions sont conservées entre les séances et font partie du dossier du client, donc elles lui appartiennent. De plus, il faut faire une distinction entre les productions artistiques dédiées à l'exposition, pour un public et les productions art-thérapeutiques. En effet, pour Edan et Knecht-Favrod (2011), les travaux réalisés en séance sont destinés au remodelage du soi, loin des regards et des critiques des spectateurs. Or, considérant que les art-thérapeutes doivent conserver ce matériel en plus du matériel verbal, une charge émotionnelle supplémentaire peut s'ajouter lorsque ce dernier se retrouve coincé avec les œuvres d'un client qui n'est pas revenu les chercher.

Une des forces de l'art-thérapie est sans doute celle de la production d'image qui agit comme levier thérapeutique (Platel et Thomas-Antérion, 2014). Les résultats d'études en neurosciences cognitives permettent de démontrer l'efficacité du support artistique, notamment au niveau de la régulation cognitivo émotionnelle. Ces résultats contribuent à mieux comprendre et objectiver certains phénomènes comme celui de la neuroplasticité (Platel, 2017). L'efficacité de la création artistique dans un contexte de réparation a déjà été démontrée (Dalebroux, Goldstein et Winner, 2008). Selon Gruber et Oepen (2018), l'art permet l'accès aux émotions facilitant ainsi leur régulation.

Devant l'insaisissable, les mots manquent et laissent pantois devant cette incapacité à bien qualifier l'intensité des émotions vécues. [...] Ainsi, l'expression par l'art permet d'aborder des thématiques complexes pourtant maintes fois explorées, mais à chaque fois présentées sous des angles nouveaux. (Bernèche et Plante, 2009, p.15).

Rendre visible un processus qui nous habite permettrait donc d'amorcer un travail de transformation. L'art peut contenir, permettre un d'avoir une prise et ainsi être médiateur de processus plus souffrant ou ambigu (Rabeyron, 2017).

Dans le cadre de ma formation universitaire, plus précisément d'une fin de maîtrise en art-thérapie, l'importance de prendre soin de soi ressort souvent comme thématique. Ce besoin est conjointement lié à celui de créer, plus spécifiquement à la place que je donne à l'art dans ma vie. Plusieurs programmes de formation en art-thérapie mettent l'accent sur la valeur et l'importance de l'art. Pourtant, ce n'est pas toujours ce qui est mis en pratique. Orbiki (2012) s'est intéressé à ce sujet et a observé que lorsque les étudiants ou les professionnels font face à des difficultés, la supervision ainsi que la formation continue sont les moyens les plus utilisés et privilégiés. Dans ces deux cas, il note que l'apport artistique est souvent négligé. Pour le chercheur, la déficience du support mettant l'art en valeur dans les formations est surprenante alors qu'il considère que l'art est censé être l'élément central et priorisé. Ainsi, la pertinence d'une recherche-création sur le *Ghosting* est avant tout de pouvoir utiliser l'outil avec lequel je me suis formé à des fins thérapeutiques, mais également de miser sur l'importance de son apport pour prendre soin de soi. Comme le disent Bernèche et Plante (2009), ce serait l'acte de créer qui permettrait d'aller puiser dans nos ressources personnelles afin d'enclencher un processus dynamique.

### **Étendue de la problématique du *Ghosting***

Sachant que l'œuvre joue un rôle facilitateur dans le processus de création (Kapitan, 2010), je me suis questionnée sur ce que l'art pourrait m'apprendre dans un processus de recherche.

Dans la section qui suit, j'expliquerai la provenance du terme : « *Ghosting* ». Afin de bien le situer, je présenterai les différentes sources existantes sur le sujet. En considérant que l'expression est assez récente, très peu d'études ont été publiées sur ce sujet. En revanche, il existe plusieurs ouvrages portant sur la problématique des abandons, des arrêts prématurés et du principe de dissolution avant la fin d'un processus thérapeutique. Je les présenterai dans la section suivante.

Souvent associée au bris des relations amoureuses par l'évitement au sein des médias sociaux, l'expression attribuée au « *Ghosting* » est devenue un terme courant utilisé par les médias populaires (Borgueta, 2016; Crotty, 2014; Massey, 2016). Ne se limitant pas qu'aux relations amoureuses, le recours à une telle stratégie a ensuite été observé dans plusieurs sphères relationnelles (Grodzki, 2018; Howes, 2016; LaMotte, 2016).

Tout d'abord, le *Ghosting* est considéré comme une technique assez fréquente. Plusieurs auteurs se sont intéressés à l'étendue du phénomène qu'ils observent surtout auprès d'une clientèle plus jeune (Crotty, 2014; Freedman, Powell, Le et Williams 2019). Koessler (2018) a mené une étude pour comprendre comment les technologies de communication pouvaient influencer le processus de « dissolution » dans une rupture amoureuse, plus spécifiquement lors d'une stratégie de *Ghosting*. Dans cette étude, elle observe que les gens ayant recours à des tactiques d'évitement, par le retrait de communication à distance, étaient largement plus fréquents. Ses résultats démontrent que l'absence d'explications lors d'une rupture par le *Ghosting* coïnciderait avec l'augmentation de l'évitement/retrait, caractéristique à l'expression du terme « dissolution ». L'influence de la société avec l'amplification des moyens technologiques pour entrer en communication serait l'une des causes expliquant la tendance à vouloir éviter les fins pour ne pas se retrouver en situation inconfortable (LeFebvre, 2017). L'anxiété liée à la peur de décevoir ou de mal paraître pourrait motiver un individu à éviter toute forme de communication difficile, comme celle d'une rupture (Borgueta, 2016; LaMotte, 2016).

Massey (2016) fait des liens de similitude entre l'intimité d'une relation thérapeutique et celle d'une relation intime. Elle explique qu'un des attraits motivant un individu à aller chercher une écoute sans jugement en contexte thérapeutique est l'autorisation de pouvoir être égoïste dans cette

relation. Outre le côté égoïste, l'arrêt prématuré en thérapie est une problématique très peu comprise (Kegel et Flückiger 2015; Muldoon et Gary, 2011; Swift et Greenberg, 2012). Plus d'un client sur cinq serait enclin à abandonner une thérapie avant qu'elle ne soit terminée (Swift et Greenberg, 2012).

Si plusieurs études s'intéressent à l'investigation de facteurs et de méthodes pouvant améliorer l'engagement des clients (Barrett, Chua, Crits-Christoph et Gibbons, 2008; Edlis-Matityahou, 2010; Kegel et Flückiger, 2015), peu se sont intéressés aux répercussions pour le thérapeute. Outre les désavantages financiers (Biro, 2013), des impacts psychologiques tels que le sentiment de culpabilité, la déception et la détérioration du sentiment d'accomplissement professionnel peuvent se présenter chez le praticien (Klein, Stone, Hicks et Pritchard, 2003). Ginger et Ginger (2012) proposent plusieurs pistes de réflexion en cas d'absence du client. Ces derniers s'appuient notamment sur le type de relation entretenu avec le client pour y réagir adéquatement. Du point de vue humaniste, les auteurs soulignent l'importance pour le thérapeute de marquer son intérêt puisque ce dernier ne peut être indifférent au sujet de l'absence de son client.

En conclusion, Lyford (2017) rapporte les récits de quatre thérapeutes qui ont vécu des situations de *Ghosting* par leurs clients. Les questionnements qui ressortent sont : comment gérer le *Ghosting* lorsque ça se produit? Comment s'engager de manière respectueuse sans être intrusif? Puis, comment arriver à créer une fin de thérapie qui est plus réelle? Dans les pistes de réflexion proposées par l'auteur, il est recommandé de réagir à la problématique de manière non personnelle. Prendre le risque de réparer ce bris de relation serait un privilège selon l'auteur. Mettre l'accent sur l'importance des terminaisons avant qu'elles ne se produisent représenterait ainsi une occasion favorable de faire un travail émotionnel (LaMotte, 2016).

D'après la revue de littérature présentée précédemment, nous pouvons affirmer que le *Ghosting* en situation thérapeutique est bel et bien connu. L'impact d'un tel acte pour le thérapeute a également été énoncé. En sachant qu'il n'est pas toujours possible de reprendre contact avec le client qui amorce la rupture, des questions restent sans réponses quant à la manière de procéder lorsque l'action a déjà été posée. La question à laquelle j'aimerais répondre est donc pertinente dans la mesure où le thérapeute cherche à faire un travail sur lui-même et de prendre soin de lui : comment un processus artistique pourrait-il faciliter la création d'une fin acceptable du point de vue du thérapeute à la suite d'une expérience de *Ghosting*? Cette question suscite mon intérêt

puisqu'elle répond à mon besoin de trouver le morceau qui manque, de vouloir boucler un processus incomplet. Elle s'inscrit également dans le contexte d'une fin de maîtrise en art-thérapie, alors que je souhaite boucler un parcours académique. Réintégrer une pratique artistique à mon quotidien est un autre objectif important puisque je sens avoir délaissé cette sphère de ma vie qui était très importante pour moi. Puisque l'art a été l'outil qui m'a suivi tout au long de mon parcours universitaire, donc presque toute ma vie, il était essentiel que je puisse l'utiliser à des fins de recherche. J'entretiens l'idée qu'on arrive à devenir un bon praticien lorsqu'on s'est suffisamment investi dans son propre processus. Une phrase de McNiff (2004) illustre bien cette pensée que j'ai tenté de suivre tout au long de cette recherche qui dit que : « As healers we need to keep healing ourselves and to stay immersed in the medicines we want to bring to others ».

## CADRE THÉORIQUE

Dans cette seconde partie, j'expliquerai les différents concepts et termes pertinents à la compréhension de mon approche pour répondre à la question : comment un processus artistique pourrait-il faciliter l'expérience d'une fin acceptable du point de vue du thérapeute à la suite d'une expérience de *Ghosting*? Pour illustrer comment les différents concepts s'insèrent dans cette présente recherche, je ferai référence à l'image du cercle. En nous référant à l'étymologie du mot « rechercher », nous pouvons comprendre le sens par son dérivé du latin : *Cicare* (se perdre) et *circus* (un cercle). On suggère que l'activité principale de la recherche est cyclique et réflexive (West, 2018, p.277).



### Définition du « ghosting »

Tout d'abord, le terme *Ghosting* est traduit de l'anglais « faire le fantôme ». Une stratégie « d'effacement », de « dissolution ». Elle serait de plus en plus pratiquée depuis l'arrivée des nouvelles technologies (Koessler, 2018). On utilise *Ghosting* pour désigner une méthode employée par certaines personnes pour « briser » un lien existant, sans en aviser l'autre personne concernée (Freedman et al., 2019). Une formule où il a y un désengagement de la part du partenaire qui entreprend la rupture. Ce dernier dissout son lien par l'évitement de tout contact ou explication auprès du partenaire avec lequel une relation était établie. À la différence de l'abandon prématuré défini par l'action du client à mettre fin au processus thérapeutique sans la permission ou une entente avec le thérapeute (O'Keeffe, Martin, Target et Midgley, 2019; Warnick, Gonzale,

Weersing, Scahill et Woolston, 2012), le *Ghosting* est plutôt une stratégie de rupture où il y a absence d'explication ou de déclaration justificante à la disparition soudaine (LeFebvre, 2017).

### **Assimilation de l'expérience selon la perspective gestaltiste**

En gestalt-thérapie, on fait mention du cycle de contact pour expliquer un mouvement par lequel les gens entrent en relation (Philippson, 2012). Dans leur compréhension des étapes nécessaires à la formation d'une relation, Freedman et al. (2019) parlent des différents stages de passage pour le partenaire. Les auteurs font référence à l'initiation, au développement, à la maintenance et à la dissolution. Dans ce même cycle, Ginger (2007) et Zinker (1981) parlent d'une phase nécessaire à la succession de l'expérience. Selon les auteurs, cette phase finale serait désignée comme celle de retrait, de post-contact ou d'assimilation.

Dans le contexte d'une situation de *Ghosting*, c'est comme si l'assimilation/dissolution n'avait pas pu se faire correctement, car il manquerait les informations nécessaires pour compléter l'expérience vécue. En prenant l'exemple d'une forme circulaire, elle ne pourrait jamais être reliée. Elle resterait toujours ouverte, ne permettant pas de boucler le processus. On pourrait définir cette zone comme un espace d'ambiguïté et d'incertitude. Selon Duchastel (2005), les « situations inachevées » en référence aux gestalts incomplètes auraient tendance à monopoliser une partie de notre énergie vitale. Elles se reproduiraient dans le but d'être complétés, de satisfaire un besoin, une émotion ou une énergie bloquée, non exprimé. Tant que la situation reste inachevée, l'énergie est inconsciemment mobilisée à vouloir terminer la *gestalt*, le cercle incomplet.

### **Positionnement d'une fin acceptable**

Dans l'idée de l'inachevé, j'ai dû me questionner sur la manière dont prendrait forme une « fin acceptable » dans un contexte de fin prématuré. Comme plusieurs auteurs présentés dans la section précédente font mention du terme « dissolution » pour expliquer le *Ghosting*, (Barrett et al., 2008; Koessler, 2018; LeFebvre, 2017) je me suis intéressé au terme « solution » à l'intérieur du mot dissolution. Selon Klein (2012),

On sait que la « solution » est un terme chimique qui signifie action de dissoudre, dans un liquide, un solide dont on peut dire qu'il s'y trouve toujours, mais dans un autre « état ». La solution n'est alors pas résolution, mais l'action de dissoudre, c'est-à-dire de rendre quasiment invisible les changements de structure en profondeur (p.91).



Le changement d'état, comme le décrit Klein (2012), est cette recherche d'apaisement, ce qui soulage. La solution n'est donc pas une résolution définitive. C'est une solution créative qui peut changer, se modifier. Elle serait donc le moyen acceptable au-delà de l'utilisation du verbal et de l'intellectualisation pour me permettre d'être confortable avec une nouvelle réalité, par l'utilisation de l'art. Puisque la représentation d'une solution n'engage à rien, elle permet cependant une exploration sans danger, voire si elle convient, si elle peut être changée et voir à sa transformation, si nécessaire. La représentation d'une solution favoriserait ainsi le sentiment d'une reprise de pouvoir (Hamel, 2014). En estimant qu'une action est nécessaire à la reprise de pouvoir, la solution serait, par conséquent, le résultat de son travail. À l'exemple de l'œuvre qui témoigne du résultat d'un processus, l'empreinte, est une trace qui reste visible grâce à une action.

## Empreinte

Le terme de l'empreinte dans cet ouvrage réfère à la fois à l'idée de la trace laissée par l'absence du client et à celle que l'art laisse dans le temps. Selon Lapierre (2006), l'empreinte est une image qui dévoile plus que ce qu'elle est, une image qui reflète la transversalité de nos relations à notre environnement.

[...] faire une empreinte est une expérience dont l'aboutissement, une marque durable, est le produit d'un contact évident par pression d'un corps contre un substrat dit « plastique ». [...] chaque trace laissée sur la surface sensible est liée à l'objet qui s'y imprime, à la façon dont il s'empreint, au temps de cette action, à la qualité de la surface imprimable : matière, texture, plasticité, sensibilité, densité, grain, au geste de l'action, à sa rapidité, aux accidents et coïncidences de la méthode. Il y a dans cette procédure de l'incontrôlabilité, un hasard qui perturbe l'idée du résultat désiré. (Lapierre, 2006, p.9)

L'empreinte est également un objet médiateur qui se déploie dans l'espace et le temps. Pivard et Sudres (2008), font référence à l'objet médiateur en tant que trace dynamique pouvant se transformer, apparaître, disparaître, réparer ou se séparer : « Il se doit enfin d'être transformable afin de garder l'empreinte de la psyché en fonction de son endurance et de sa sensibilité » (Rabeyron, 2017, p.355). L'idée d'apparition et de disparition, en référence à la problématique du *Ghosting*, invoque le concept de la temporalité, car l'empreinte représente à la fois ce qui était (l'absence) et ce qui est (trace) (Ferraro et Garella, 2009). L'empreinte en art-thérapie fait, pour moi, référence au concept du « pattern matching » qui renvoie à la cohérence consciente entre des

informations qui sont reliées à notre vie. Ce serait le procédé qui permet de tisser des liens et de trouver une correspondance formelle entre au moins deux systèmes (Hamel et Labrèche, 2015). Ainsi, des éléments spécifiques d'une création tels que les patrons graphiques comme la ligne, la forme et la couleur permettraient de faire des associations à des états ou des symptômes spécifiques de notre vie.

## MÉTHODOLOGIE

Pour répondre à la question : comment un processus artistique pourrait-il faciliter l'expérience d'une fin acceptable du point de vue du thérapeute à la suite d'une expérience de *Ghosting*, l'approche heuristique a été utilisée. Cette méthodologie est la mieux adaptée à ma question puisqu'elle valorise le processus au cœur de l'exploration et le chercheur au cœur de la recherche. En d'autres mots, elle me permet d'être mon propre sujet de recherche. Selon McNiff (1998), l'art comme objet d'expression devient un partenaire, un coparticipant à la réalité du chercheur, qui peut engager un dialogue et une étude grâce à la dimension « externe » que devient la création.

Puisque la question s'est construite d'après une expérience personnelle à laquelle je ne peux répondre par la logique, l'approche heuristique se démarque puisqu'elle valorise les connaissances tacites, l'intimité et l'intuition à des fins de compréhension (Moustakas, 1990). C'est un processus qui débute avec une question ou un problème auquel le chercheur tente de répondre ou d'éclaircir. Selon Moustakas (1990), ce processus permet de creuser vers des régions inédites du soi, découvrir ou révéler de nouvelles connexions, de voir et comprendre les choses d'une différente façon.

Afin de structurer et donner un sens à mon expérience de recherche, j'expliquerai d'abord quelles sont les six étapes du modèle élaboré par Moustakas (1990). *L'engagement initial* est la première étape par laquelle il se développe une curiosité au sujet d'un phénomène. L'intérêt prend naissance dans l'expérience personnelle du chercheur alors qu'il est le seul investigateur de son propre processus. *L'immersion* est la deuxième étape qui est plus intensive. Elle permet de recueillir les données en étant sensible à ce qui se passe dans le quotidien à travers des publications, des rêves, des expériences personnelles, etc. C'est l'étape où l'on trouve le sens que prend la question dans la vie de tous les jours. « This kind of personal private immersion provides the initial essential preparation from discovering the nature and essence of a particular experience » (Moustakas, 1990, p.45). À la troisième étape, qui est celle de *l'incubation*, le chercheur prend une distance, une pause

de l'immersion intensive. «The period of incubation enables the inner tacit dimension to reach its full possibilities » (Moustakas, 1990, p.28). Cette étape permet de clarifier, d'organiser et faire des liens entre les idées pour en avoir une meilleure perspective. *L'illumination* est la quatrième étape. Elle est l'étape qui met fin à la précédente de manière naturelle par une soudaine compréhension de la problématique. À ce moment, le chercheur peut orienter sa recherche sous un tout autre angle. L'illumination est ce qui permet d'arriver à un autre niveau de conscience. *L'explication* est l'avant-dernière étape. À ce moment du cheminement, les données accumulées lors du processus sont révisées et analysées. Les thèmes principaux sont également mis de l'avant. Finalement, la *synthèse créative* est la dernière étape. Elle permet, à la suite de la compréhension des étapes précédente et de l'analyse, de créer une nouvelle réalité à l'image du processus entamé. Cette étape peut seulement avoir lieu lorsqu'elle est intuitivement dirigée.

### **Considérations éthiques : le respect des personnes et la préoccupation pour le bien-être**

Puisque cette recherche prend appui sur l'expérience que j'ai vécue dans des situations de stages, le ressenti sur lequel je me suis appuyée a été initié par un bris de relation incluant une autre personne. Afin de préserver le principe de respect des personnes, j'ai pris soin de ne pas révéler, que ce soit graphiquement ou textuellement, des informations pouvant permettre à ces personnes d'être reconnues. L'angle par lequel j'ai décidé d'aborder le sujet prend en compte la protection des clients en cause.

En étant mon propre sujet de recherche et en connaissant la puissance de l'outil avec lequel je voulais travailler, l'art, j'ai également dû réfléchir à mon propre cadre sécuritaire. Avoir une pièce séparée du reste de mon appartement était nécessaire afin de pouvoir quitter au besoin. Cela m'a permis de faire une coupure entre l'espace de création et l'espace quotidien. Préparer mon studio en y protégeant les murs, meubles et les planchers contre d'éventuelles éclaboussures, dégâts ont été des précautions symboliques importantes. Le fait de pouvoir m'exprimer librement sans interruption a permis de prendre soin de mon cadre et de le rendre sécurisant. Ce cadre sécuritaire s'est également construit en ayant accès à du soutien psychologique. Ce choix a été fait dans le but de me protéger du risque d'être submergée par le matériel révélé ou d'être coincée avec des pensées souffrantes.

En m'intéressant à mon propre ressenti pour mener cette recherche, j'ai également fait l'expérience de certaines émotions plus difficiles, faisant parfois écho à des souvenirs douloureux. Bien que le processus d'une recherche-crédation implique une diffusion d'un essai et d'œuvres en lien avec mon processus, certaines œuvres et informations plus personnelles n'ont pas nécessairement été décrites. Cette décision tient compte du besoin de me protéger et de protéger des informations plus personnelles que je ne souhaite pas rendre publiques. Somme toute, les œuvres que j'ai décidé de présenter sont pour moi les plus pertinentes, car elles sont l'empreinte visible d'un processus invisible. Elles ne sont ni finales ni matière à analyse si elles sont prises individuellement, hors du contexte de création.

## ÉTAPES DE RÉALISATION

Dans la partie suivante, je ferai part du processus de création de manière chronologique en suivant les étapes de la méthode heuristique selon Moustakas (1990). Une sélection d'œuvres a été faite afin d'alléger la discussion et de venir appuyer les moments clés du processus. L'analyse sera ensuite présentée suivie d'une discussion.

### 1. Étape de l'engagement initial

L'engagement initial, selon Moustakas (1990), a débuté lorsque j'ai revécu une expérience *Ghosting* dans le cadre de mon stage en art-thérapie. Un mélange d'émotions familières revenait me « hanter ». Ayant auparavant expérimenté ce que c'était de se faire *ghoster* dans une relation amoureuse, voilà que je revivais l'expérience dans un cadre thérapeutique. Je travaillais à ce moment, comme stagiaire, dans un organisme communautaire qui offrait des services de soutien psychologique gratuit à une clientèle ayant subi de la violence organisée. Fréquemment en situation d'exil, cette clientèle pouvait avoir été victimes de tortures, témoins d'horreur de guerre, séparés de leur famille, etc. Certains présentaient également des symptômes de stress post-traumatique. Ils pouvaient alors souffrir d'insomnie, cauchemars, "flash-back", problèmes de concentration et de mémoire, relations interpersonnelles difficiles, dépression, idées suicidaires, etc. (Brillon, 2017).

Évidemment, lorsque les clients ne revenaient plus à leur rendez-vous, je me questionnais à savoir s'ils avaient simplement oublié la rencontre, si quelque chose de grave leur était arrivé, s'il y avait eu une expulsion du Canada ou si c'était plutôt une raison personnelle. Malgré les différentes

possibilités, des questions restaient sans réponses. En tant que stagiaire, je n'avais pas prévu avoir à faire face à cette problématique. D'un côté, respecter la décision du client et sa vie privée en évitant de le rejoindre. D'un autre côté, tenter de le contacter pour clarifier la situation. En discutant de ce phénomène en supervision et auprès de collègues, je n'étais pas la seule à me poser ces questions et à en être affectée. C'est à ce moment que j'ai commencé à m'intéresser plus attentivement à cette problématique et voir sa place dans l'espace thérapeutique.

Afin de pouvoir réaliser une recherche sur ce phénomène en utilisant l'art, j'ai dû penser à un plan. Une structure m'a donc permis d'établir des moments à l'agenda sur une base quotidienne. Ces moments débutaient avec une période de méditation. Un rituel qui s'appuie sur les bienfaits que procurent des activités de relaxation et de méditation en raison du sentiment de confort, d'être « chez soi », favorable à la création artistique (Malchiodi, 2007; McNiff 2004; 1998; Moustakas, 1990). L'espace dans lequel je me recueillerais avait été aménagé afin d'avoir à ma disposition tout ce dont je pourrais avoir besoin comme matériel. Cet espace était une pièce distincte de mon appartement, à l'écart des possibles distractions. Selon McNiff (2004), « the art studio functions like a spa. A watering place for the soul [...] people will come to it with a sense of what they need » (p.26).

J'avais envisagé de passer environ une heure par jour, à l'occurrence de 5 jours par semaine, pendant 6 semaines pour cette étape. J'avais à ma disposition un journal de bord dans lequel j'ai inséré une grille à remplir pour chaque période de création. Ghaye et Lillyman (2006) démontrent les bénéfices d'apprentissage liés à la tenue d'un journal. Ils soulignent que l'outil est essentiel à la réflexion menant au développement personnel et professionnel. Ce journal m'a permis de soutenir et de narrer toute réflexion en lien avec ma recherche. Selon Moustakas (1990), le dialogue est une approche souvent privilégiée puisqu'elle vise à encourager l'expression, la clarification et la divulgation de l'expérience faisant l'objet de la recherche. La grille a été construite et adaptée à mes expérientiels (Annexe A). Elle a d'abord été inspirée de celle de West (2018) qui s'est basé sur les différents courants de pensées, de catégorisations et d'expériences sensorielles inspirée par Aristote, Kant, De Bono, Mindell (West, 2018, p. 256). Les catégories que j'ai sélectionnées servaient à noter : l'énergie, les sensations, les émotions, les liens, les symboles, les rêves et les idées en lien avec la création. Des cases étaient prévues pour noter ces observations: avant, pendant et après la séance. J'ai cru pertinent d'utiliser cette grille afin de rendre concises, sous forme de mots-clés, mes observations. Cela m'a permis de simplifier ma

collecte des données en ayant des informations sur l'avant, le pendant et l'après. « The chart can be used in solitary mindfulness and self-care strategies to help clarify what remains 'lodged' in the therapist's body away from the therapeutic scene » (West, 2018, p. 259). Elle a surtout été utile pour reprendre là où j'étais rendue, avoir un fil conducteur entre les périodes de création. Ainsi, entre le 25 octobre et le 5 décembre 2018, 30 œuvres ainsi qu'un journal de bord ont été créés. L'utilisation de peinture acrylique, de fusains, de pastels gras et secs, d'argile, tissus, laine et différents logiciels (Photoshop et Illustrator) a été utilisée.

## 2. Étape de l'immersion

Afin d'alléger la section qui suit, j'ai décidé de présenter huit des 30 œuvres de mon processus de création. Cette sélection a été faite en se basant sur les moments les plus révélateurs en appui aux thématiques les plus centrales. L'ensemble des œuvres sont disponibles à la fin du document (Annexe B).

### *La blessure*



Figure 1. *L'ouverture*

La première séance de création a débuté à la suite d'une visualisation. Selon Keatey (2018), utiliser une technique de visualisation dans un espace sécuritaire permet l'accès à des émotions et des sensations qui n'ont pas pu être libérées et exprimées. Cette visualisation avait comme objectif de me replonger dans un souvenir, à la recherche de sensations vécues lors d'une situation de *Ghosting* en contexte de stage. C'était mon point de départ. Il était important pour moi de débiter avec la représentation de ce que cette situation me faisait ressentir ici, maintenant. La création (Figure 1) venait répondre à deux questions : comment je me sens? Et comment prendrait forme cette sensation visuellement? En réfléchissant à la manière dont je pourrais débiter mon processus, j'ai instinctivement opté pour la peinture

acrylique. J'avais une longue toile blanche prête à me recevoir. Elle était assez grande pour se tenir debout face à moi. Généreuse en matière de sensations, cette première visualisation m'a fait ressentir : malaises, vertiges, maux de tête et frissons. Au départ, je voyais une porte blanche. J'associais le blanc au vide et à l'absence du client. Le format de la toile me suggérait cette forme de porte. Une sensation d'écrasement à la hauteur du thorax s'est fait ressentir. Des dialogues intérieurs étaient présents soulevant de l'autocritique, de la colère et de la

culpabilité. Dans mon processus, je me suis surprise à flatter avec mes doigts la peinture que j'avais préalablement étendue d'un geste agressif avec une spatule, comme pour en prendre soin. Dans un rendu abstrait, j'ai observé deux formes prises dans un fond : une main et une ouverture. J'ai terminé en me disant que cette ouverture avait sans doute quelque chose à me dire. Elle marquait le début de mon processus. J'ai terminé la séance complètement vidée d'énergie.

À la deuxième séance de création, je me suis réveillé complètement « coincée ». Je n'avais pas envie de retourner dans mon atelier comme il était prévu. Des malaises physiques et un torticolis étaient présents. J'éprouvais une grande résistance à retourner travailler sur la première œuvre. Étonnamment, à ce moment, j'ai remarqué que « l'ouverture » de ma première toile semblait avoir des points de « suture ». Elle m'initiait à l'idée qu'une plaie essayait de se cicatrifier. Après un moment de résistance, j'en suis venue à laisser cette partie tranquille. J'avais accepté l'idée que je n'étais pas prête à aller voir ce qui se trouvait à l'intérieur.



Figure 1. (détail)

### *La résistance*

Lors de cette séance, j'ai préalablement choisi d'aller vers un plus petit format. Après la visualisation, j'ai répondu aux deux questions habituelles : comment je me sens? Et comment prendrait forme cette sensation visuellement? À ce moment, je ressentais des malaises, de l'évitement et une impression de déformation. Je voyais une colonne vertébrale. Lors du moment de création, la colonne vertébrale de ma visualisation s'est transformée en une œuvre (Figure 2) où j'observais un affrontement. J'ai terminé en étant très émotive et démotivée.

Figure 2. *Squelette*

En restant collé à mon ressenti, j'ai décidé de poursuivre la création en utilisant une technique d'amplification. J'ai choisi de faire cet exercice d'amplification, car elle sert à affronter, à se confronter et à solliciter notre imaginaire de manière créative pour soutenir le vécu projeté (Gaillard, 2001). En agrandissant l'une des formes (figure 2), j'en suis venue à dessiner (figure 3) tout en ressentant de l'agressivité dans mes gestes. En tournant

Figure 3. *L'hameçon*

l'image de côté, je voyais une larve/têtard. Lorsque j'ai voulu estomper la forme avec mes doigts, la texture du papier m'a répugné. Consciente des nombreuses résistances que j'éprouvais, j'ai par la suite pris une distance. En trouvant que la forme ressemblait à un hameçon, j'ai fait des liens avec l'idée d'aller pêcher, repêcher dans les profondeurs de ma tristesse. J'ai terminé très émotive et dégoutée.

### *L'incomplet*

Plusieurs rêves ont accompagné mon processus de création, mais un en particulier a attiré mon attention. Dans l'un d'eux, je recevais un coup de fusil. En essayant de me protéger avec ma main, celle-ci s'est transpercée. Ce qui était marquant dans ce rêve était la recherche d'aide pour « refermer » le trou. Personne ne pouvait m'aider. Le trou dans ma main était parfaitement rond. Au lendemain du rêve, j'éprouvais le besoin d'utiliser l'argile pour représenter ce trou. Fâcheusement, cette journée, l'argile avait disparu, et je ne la trouvais pas. En poursuivant sur la



Figure 9. *En suspens*

thématique du « trou » avec la peinture, je ne ressentais pas que c'était le bon médium. Le support ne fonctionnait pas. De la frustration et de l'insatisfaction se sont fait ressentir. J'ai commencé à retourner sur d'anciennes toiles incomplètes pour en faire des modifications, repasser par-dessus. Je me suis mise à réfléchir sur le symbole du cercle et l'impression que me donnait cette peinture (Figure 9) à l'égard du fait qu'il était « incomplet ». Tout comme l'argile que je cherchais, il manquait quelque chose. Ces observations faisaient directement référence à mon expérience du client absent alors que le processus ne pouvait se compléter. Malgré ces observations et la redondance du cercle incomplet, du trou, des matériaux manquant à l'achèvement, j'ai observé un détachement entre le fond et les figures. Je retrouvais les formes organiques présentes dans les œuvres précédentes (Figures 2 et 3) me donnant une impression de flottement. Étonnamment, en me projetant dans la toile, je me sentais bien. Cela m'a permis de terminer avec un regain d'énergie et une sensation de levier.

### *Le support*



« Prendre ma main »



Figure 10. Main transpercée

La journée où j'ai finalement retrouvé mon argile, j'étais dans un état d'énervement. Je me suis empressée de manipuler le matériel comme si c'était une urgence. Je trouvais la matière satisfaisante, car elle encaissait bien ma frustration. En cours de processus, je me suis rendue compte que j'utilisais beaucoup de force. J'en ressentais des douleurs à la main. Je luttais contre une bataille intérieure, celui du réalisme absolu. J'avais de la difficulté à arrêter. Après avoir retrouvé un rythme plus calme, j'ai contemplé la douceur de mes propres mains grâce aux propriétés de l'argile. Je pouvais « prendre ma main » symboliquement. Après avoir formé le trou (Figure 10), j'avais décidé de mettre l'œuvre de côté avec l'idée d'en faire un moule pour prévenir sa solidité. L'idée du moule en plâtre n'a pas fonctionné, je ne trouvais pas le bon contenant pour insérer la main, pour la contenir. Après plusieurs échecs techniques, j'éprouvais encore une fois de la frustration par rapport à cette main que je voulais « préserver ». Entre temps, la pièce en argile a séché et s'est fissurée. À la suite de ces différents indices, je me suis résignée à lâcher-prise. Étonnamment, la fissure permettait toujours à l'œuvre de se soutenir. L'idée du cercle incomplet/imparfait/semblait revenir ainsi que la main que j'avais vue dans la première œuvre (Figure 1). J'ai terminé la production en faisant confiance au processus.

### *Prendre soin*

Une réflexion initiée à la suite des moments de création, plus spécifiquement lors du nettoyage de mes mains m'a permis d'apprécier le rituel que j'associais à l'idée de « prendre soin ». La thématique des mains et du cercle était revenue à plusieurs reprises. Nettoyer me permettait d'avoir une coupure avec le temps intime passé en studio et de pouvoir passer à autre chose par la suite. Cette journée, je retournais à la peinture alors que je n'étais plus certaine de comprendre le lien avec les œuvres du départ et l'endroit où j'en étais rendue. Je me sentais démotivée. De manière naturelle, j'ai repris contact avec une toile qui me dérangeait (figure 14). Elle contenait trop



Figure 14. Régénération

de rose et me donnait l'impression d'un traitement pour la nausée et la digestion (sensations ressenties dans les Figures 1, 2 et 3). Je voyais des capsules qui me dirigeaient vers l'idée de médicaments. Je me sentais lourde et fatiguée. L'idée de prendre soin de soi est revenue au premier plan. En changeant les couleurs et en restructurant la toile, j'ai observé que les frontières entre la figure et le fond étaient, cette fois-ci très bien délimités. Je voyais maintenant des morceaux de doigts, d'empreintes les unes aux côtés des autres. Quelque chose servait de « liant » aux fissures que j'observais. L'idée de médicaments avait disparu. J'ai terminé la séance surprise de constater que la lourdeur et la fatigue s'étaient dissipées.

### *Réorganisation*



Figure 15. *Jaillissement*

Lors de cette séance, j'ai débuté en étant assez énergisée. Je sentais que j'étais dans élan positif et j'étais attirée par une toile que j'avais envie de poursuivre (figure 15). L'idée de partir d'œuvres inachevées était au départ très délicate, mais assez instinctive comme approche. En y réfléchissant, cela devenait cohérent. Je ressentais une forme de pouvoir en raison de la capacité à me reprendre. Lors du processus, je me suis mise à apprécier les anciennes textures qui émergeaient des couches plus profondes, le vestige du travail fait dans le passé. Ces textures devenaient autre chose, avaient une nouvelle couleur et fonction. J'ai fait des liens avec la cicatrisation et cela me permettait de structurer le travail qui serait fait au-dessus. Prendre soin de l'intégrer plutôt que de la cacher. Les lignes définies et les couleurs opaques m'aidaient à me réorganiser et à bien délimiter les formes. J'ai observé que j'utilisais de la peinture beaucoup plus épaisse et que mes gestes étaient très en contrôle. À la suite de ces moments de création, je terminais beaucoup plus énergisée.

### *L'intégration*

En ayant introduit la méditation et le yoga à ma routine, une drôle de sensation s'était fait ressentir une journée, à la suite de mes exercices. Je ressentais une brûlure à la hauteur du plexus solaire. En contraste à la première œuvre (Figure 1), où il y avait une sensation d'écrasement, cette fois-ci, la chaleur m'apportait une impression d'espace qui était rassurante.



Figure 22. *Feu sacré*

Dans la visualisation précédente, mon moment de création, je voyais une personne s'ouvrir le thorax. En débutant la création (Figure 22), je suis instinctivement allée vers des couleurs chaudes. En essayant de représenter à la fois la sensation et l'idée que je voyais, j'étais à cheval entre la figuration et l'abstraction. Voulant intégrer les deux, je ne voulais surtout pas perdre contact avec la sensation en intellectualisant mon idée. J'ai donc décidé d'attendre que l'idée me vienne naturellement.

### 3. Étape de l'incubation

La période d'incubation a débuté lorsqu'un matin, en revenant à mes pinceaux, j'ai réalisé qu'ils étaient coincés sous une croute d'acrylique séchée. Je les avais oubliés. À ce moment, au lieu d'éprouver de la frustration, je me suis dit que c'était peut-être signe que je devais m'arrêter et de tolérer l'aspect incomplet de la toile (Figure 22) sur laquelle je travaillais. Étonnamment, la décision m'a apaisée. J'ai terminé le processus en ayant l'impression que je venais de comprendre quelque chose d'important.

J'ai voulu disposer les œuvres de manière chronologique les unes aux côtés des autres. Puisque la plupart des réalisations avaient été faites sur des toiles assez grandes, me retrouver devant, comme spectateur, n'était pas possible puisque je me sentais encore immergée par le contenu. L'espace de mon atelier ne me permettait pas de voir l'ensemble de la production avec assez de distance physique. J'ai donc décidé de les photographier et de les regarder sur mon ordinateur en mode vignette. Ainsi, il était plus facile de voir le processus avec suffisamment de distance et d'en faire ressortir les contrastes et la structure.

#### 4. Étape de l'illumination

En regardant la première et la dernière œuvre (Figure 1) (Figure 22), l'idée de l'ouverture était récurrente. Dans les symptômes que j'avais notés, elle était très souffrante au départ et plutôt réconfortante à la fin. Étonnamment, le réconfort que m'avait procuré cette dernière création était partagé avec l'impression d'un « non fini ». Puisque j'avais convenu que mon processus était « terminé », j'ai voulu en profiter pour faire la synthèse-crédation. Je suivais les étapes de la recherche heuristique, mais j'avais oublié que la dernière étape ne pouvait être réalisée comme je le construisais logiquement dans ma tête. À ce moment, j'ai réalisé que l'artiste en moi tolérait également très mal l'impression « d'inachèvement ». Je me suis souvenu qu'une exposition aurait lieu je me suis surprise à vouloir rendre « esthétique » et « boucler » ce processus qui me donnait une impression d'ébauche. En observant la dernière œuvre sur laquelle j'avais travaillé, l'idée de l'esquisse était bien présente. La silhouette dessinée à la craie blanche m'a soudainement renvoyé l'impression d'être mon propre fantôme. J'ai alors eu cette prise de conscience, que Moustakas (1990) désigne comme l'illumination.



Figure 22. (Détail)

J'avais inconsciemment reproduit un processus incomplet. L'impression que j'avais en regardant chacune de mes œuvres était qu'il manquait quelque chose. C'était tout à fait cohérent avec ce que l'expérience de *Ghosting* me faisait vivre. Mon ego d'artiste a alors pu se détacher du processus afin de tolérer l'idée de l'exposition. J'ai pu ainsi passer à l'étape de l'explication.

#### 5. Étape de l'explication

Pour cette partie, bien que l'analyse de chacune des œuvres soit intéressante, je me suis plutôt intéressée au processus dans son ensemble. Pour Duchastel (2005), c'est l'expérience vécue pendant le processus de création qui révélerait le plus d'informations et qui serait favorable à la transformation en profondeur. Considérant que le but de ma question était de savoir comment un processus de création pouvait faciliter la recherche d'une fin acceptable à la suite d'une situation de *Ghosting*, j'ai orienté mon argumentation dans cette direction.

Je me suis basée sur les thèmes principaux qui ont été exposés dans la section précédente soit : *La blessure, la résistance, l'incomplet, le support, prendre soin, l'organisation et l'intégration*. Le choix de ces thèmes a été sélectionné à la suite d'un processus inspiré de la démarche de

thématisation selon Paillé et Muchielli (2008). Plusieurs indices démontrent une évolution dans mon processus, que ce soit par l'ordre chronologique des thèmes, par les signes graphiques, mais également dans les ressentis et la compréhension que j'en ai faite.

Tout d'abord, la thématique de la *blessure* est ressortie au début et à la fin du processus. Pour moi, cette blessure était l'écho de l'impact du *Ghosting* sur mon ressenti. Au départ, elle était souvent associée à une forme de *résistance*, par la démotivation de retourner dans mon studio, de l'aborder directement et le ressenti dans ma baisse d'énergie. Puisque j'avais choisi de débiter par une grande toile et que son rendu était plutôt abstrait/fluide, l'intensité des réactions que j'ai observées était amplifiée par les choix de médium et de leur format. Selon Hinz, (2009), le format plus large incite davantage la projection d'idées, de pensées et d'émotions. En outre, plus le médium choisi est fluide, plus sollicité sera l'émotionnel afin de structurer l'image (Hinz, 2009). Devant cette première œuvre (Figure 1), j'éprouvais des sensations physiques de blocage, du dégoût et des haut-le-cœur. Ces différents signes, en plus des indices graphiques m'ont permis de constater que la *blessure* était toujours très souffrante et je n'étais peut-être pas suffisamment préparée pour m'y aventurer. Devant ce constat, je devais trouver un moyen de poursuivre mon processus sans le forcer. En parallèle à l'expérience du *Ghosting*, la recherche d'un positionnement respectueux, non intrusif en réaction à l'abandon d'un client, est un questionnement soulevé par plusieurs thérapeutes (Lyford, 2017). Ainsi, le respect s'impose plutôt en restant à l'écoute de nos propres émotions et besoins que dans celui d'aller trouver les réponses manquantes auprès du client. Selon Brillon (2017), cette écoute est nécessaire au maintien de l'équilibre mental chez le thérapeute.

Vers la fin du processus, la thématique de la *blessure* s'est transformée en un tout autre sens (Figure 22). À ce moment, elle m'apportait plutôt un réconfort en plus de me donner l'impression qu'elle devait être exposée. Labonté et Bornemiza (2006) expliquent que le corps est un transmetteur de message qui ne ment pas et que les symptômes perdureraient jusqu'à ce que le message de l'inconscient parvienne au moi conscient de l'individu. De mon côté, j'ai respecté la manière naturelle dont mon processus artistique s'est déroulé en ne forçant pas les choses. Cela m'a ramenée à l'importance de prendre *soin de soi*. Sachant que j'ai souvent tendance à m'oublier pour aller au secours des autres, je n'ai pas eu le choix d'être à l'écoute de mes ressentis en étant ma propre participante de recherche. J'ai alors repris ce temps pour aller à ma propre rencontre, à l'écoute de mes besoins. J'ai compris que si je ne le faisais pas pour moi, personne n'allait le faire

à ma place. Le respect du client s'est également transposé dans le respect de mon rythme. Ne pas creuser davantage lorsque j'étais dans une étape de résistance (Figure 1), accepter un processus incomplet en résonance à l'inachèvement du processus thérapeutique et d'avoir à l'exposer de manière physique, a contribué à un détachement par rapport à l'affection et la proximité que j'entretenais pour certaines œuvres, donc, de certains clients.

L'idée du détachement s'observe également dans l'évolution du style dans mes productions. On peut remarquer qu'au départ il n'y a pas vraiment de perspective claire entre la figure et le fond (Figure 1) (Figure 6). En effet, tout semble être sur la même couche, ne donnant pas vraiment d'effet de profondeur ou de délimitation claire. Lorsque les figures étaient toutes sur le même plan, je finissais souvent les moments de création asséchée d'énergie. J'expliquerais cette impression par ma tendance à être facilement submergée par mon côté émotionnel. Selon Hamel (2008), « la présence de l'émotion va nécessairement affecter l'expression visuelle autant au niveau de l'imagerie que de ses éléments formels. Une peinture ou un dessin donnent une expression visuelle de l'état affectif, ce qui rend accessible à l'observation consciente » (p.23). LeFebvre (2017) parle de l'impact du *Ghosting* pour la personne affectée en utilisant l'expression du maintien dans un état d'ambiguïté. J'associerais cet état d'ambiguïté à l'organisation de certaines formes qui, au départ, n'avaient pas de limites claires. Lorsqu'il y avait une structure ou une distance entre la figure et le fond, j'en ressortais plus énergisée. Dans un rendu abstrait, les figures ont commencé à se détacher du fond naturellement et à devenir plus définies. Ce détachement progressif, en trouvant le juste équilibre, m'a permis de trouver une manière d'intégrer l'émotionnel que j'observe dans l'abstraction fluide et libre et le figuratif que j'associe à plus de contrôle et de symbolisation.

En me permettant de réutiliser des toiles inachevées pour repeindre par-dessus, j'ai observé une certaine *réorganisation*. Pour donner suite à l'expérience de dissolution du lien que j'ai vécue en contexte thérapeutique, une organisation de sens semble s'être construite : « Les troubles de l'activité de liaison, potentiellement engendrés par la précarité, atteignent eux le processus représentationnel, la symbolisation et la construction de sens » (Vandecasteele et Lefebvre, 2006, p.157). Cette nouvelle perspective m'a par la suite donné l'impression d'une *intégration* plus saine. Ainsi, me détacher un peu de l'émotionnel m'a permis d'avoir une saine distance pour être capable de poursuivre.

L'œuvre, tout autant d'ailleurs que le discours est une production et la production n'est pas son producteur. Elle est sa création, faite dans des conditions particulières, avec un statut particulier, une intentionnalité plus ou moins précise (qui peut être débordée par le non prévu qui advient), un destinataire. En art-thérapie, l'œuvre est déjà le début d'un traitement de soi (Klein, 2012, p.82).

L'idée que l'œuvre n'est pas l'artiste, donc qu'une distance est nécessaire renvoie également au principe de l'empreinte. L'empreinte réfère à la fois au concept de la trace laissée par l'absence du client et à celle de l'art comme souvenir du processus. Selon Pivard et Sudres (2008), l'objet médiateur est cette trace dans une forme durable, tel que l'art, représentant l'inscription intersubjective de la relation.

Pour que le travail symbolique se réalise, l'objet doit offrir une certaine consistance sensori-motrice, sinon le risque de l'alternance du type apparition/disparition se dessine sans qu'il ait pu être incorporé, introjecté et encore moins en capacité de créer un fond d'étayage pour traverser le mouvement symbolique de prendre/rendre et séparer (Pivard et Sudres, 2008, p.130).

L'empreinte, en référence à l'idée du « pattern matching » est également ce qui a maintenu mon le dans son ensemble (Hamel et Labrèche, 2015). Des formes, des thématiques et des symboles revenaient d'un moment de création à un autre, créant une marche à suivre, une empreinte évoluant selon mon état et ma compréhension.

L'idée du maintien a également mené à l'importance d'avoir le bon *support*. Que ce soit dans le choix des matériaux, dans l'écoute et le respect de mes besoins ou dans le maintien du cadre que je m'étais fixé, cela s'est avéré être une autre thématique significative. Les objets que je ne trouvais plus dans mon studio, qui disparaissaient lorsque j'en avais besoin, faisaient référence à la théorie de la gestalt et de *l'incomplet*. J'avais parfois l'impression que je cherchais quelque chose que je ne pourrais retrouver. En plus de me faire ressentir beaucoup de frustration et d'impuissance, ce ressenti était directement connecté à l'idée principale du *Ghosting*. Comme dans le cycle de contact (Ginger, 2007), une pièce était manquante. En pouvant mettre la main sur quelque chose de tangible dans la manipulation des matériaux, je pouvais ressentir une reprise de pouvoir. Comme l'explique Allard (2013), réagir à l'absence d'un client en donnant du sens à notre expérience, permettrait de mieux procéder l'information. Pour Hinz (2009), c'est l'utilisation des matériaux avec une approche plus kinesthésique qui permettrait davantage la libération d'énergie. L'utilisation de l'argile a été un moment important dans mon processus de création. Pour Pivard et Sudres (2008), modeler de l'argile engage le corps, le ressenti et la pulsion en plus d'être un matériel sensoriel très riche. Cette étape a été nécessaire, car j'ai pu être en mesure de procéder et d'exprimer ma frustration vers quelque chose qui pouvait la recevoir. Au début du processus, j'avais souvent des dialogues intérieurs comme de l'autocritique, de la colère et de la culpabilité.

Pour Klein et al. (2003) cela s'explique par une détérioration du sentiment d'accomplissement professionnel chez le praticien. Ainsi, au lieu de retourner les dialogues d'autocritique vers moi, car le récepteur n'était plus disponible, j'ai pu trouver un médiateur plus « sain ». L'art peut contenir, permettre une « prise » et devenir médiateur de processus plus souffrant ou ambigu (Rabeyron, 2017). Avoir le bon soutien pour exprimer ce qui a besoin d'être fait, apporte du soulagement. En observant un mouvement à partir de la souffrance vers un soulagement, on peut se référer au changement d'état comme le décrit Klein (2012). Dans une recherche de « solution acceptable » à la suite d'une situation de *Ghosting*, la solution est donc cette recherche d'apaisement,

### **6. Étape de la synthèse-création.**

Lorsque j'ai voulu faire la synthèse créative en trouvant un moyen « artistique » de boucler un processus incomplet, j'ai inconsciemment forcé le processus. Même lorsque j'ai voulu représenter un cercle d'une manière fermée, il y avait continuellement un événement ou une surprise qui venait interférer, menant à l'idée qu'il ne pourrait être bouclé. Or, c'est grâce aux imprévus et aux leçons apprises que j'ai pu en saisir le sens, m'amenant à voir le processus comme un tout cohérent, une *intégration*. Duchastel (2005), explique qu'au sein de notre culture, le besoin de trouver une cause à chacune de nos expériences est si ancré, que nous priorisons la recherche d'une explication externe, par l'interprétation, au détriment de l'expérience elle-même. Pour moi, la synthèse de mon expérience s'est réalisée à la suite de l'acceptation de l'aspect d'inachèvement de l'ensemble du processus. Avoir à exposer ce processus représente pour moi l'idée de cette synthèse.

En résumé, l'expérience de cette recherche création m'a permis, grâce aux différents ressentis, à l'évolution des thèmes, aux incidents hasardeux et à la compréhension que j'en ai faite, à me positionner par rapport à ma question de départ. Me permettant d'intégrer que la tolérance et l'acceptation de ce processus incomplet était en soi l'expérience d'une fin acceptable.

## **DISCUSSION**

En ayant comme croyance qu'une œuvre n'est jamais vraiment terminée, je ne crois pas qu'il serait juste de dire que l'art peut « clore » un processus thérapeutique qui était incomplet. Il n'y a pas d'œuvres ou de processus magiques qui permettent de boucler de manière miraculeuse. En revanche, je crois que l'expérience et l'exercice de vouloir faire ce processus m'ont permis

d'accéder à de nouvelles idées et de nouvelles réflexions. Tout comme j'en ai fait l'expérience dans la reprise de toiles inachevées, il nous manque parfois des outils, des choses que l'on n'a pas encore apprises. La reprise de contrôle est un élément important puisque dans une situation de *Ghosting*, c'est en quelque sorte le client qui amorce la rupture du cadre thérapeutique. Le thérapeute se retrouve donc dans l'attente (Ginger et Ginger, 2012) et n'a pas le contrôle sur ce qui se passe, il le subit. Ainsi, donner du sens à son expérience, en étant l'acteur de son propre processus permet de se réappropriier l'expérience et de se reconstruire une identité plus assumée (Klein, 2012).

L'inachèvement fragilise, mais dans l'expérience que j'en ai faite, il peut aussi rester très solide. Les structures peuvent se fissurer, les dessins se déchirer, mais, en utilisant ce qui est présent plutôt que de s'acharner ce que qui n'y est plus, permet d'arriver à une reprise de pouvoir accompagnée d'un sentiment de bienveillance. Je me suis rendue compte que j'avais reproduit inconsciemment, le processus invisible de ce qui était inachevé. Au contraire des gens qui évitent les fins pour ne pas se retrouver dans une situation inconfortable (LeFebvre, 2017), cela s'est plutôt traduit, pour moi, en une certaine tolérance. Ainsi, cette synthèse m'a permis de comprendre que le ressenti inconfortable dans l'aspect « incomplet » de mes œuvres faisait écho à ce que j'essayais d'illustrer. Selon Jacob Alby et Védie (2015),

Cette quête de soi passe par une expérience du vide, du rien, d'une incomplétude qui est la condition authentique d'ouverture pour créer. En précisant toutefois que ce vide doit être approché de la bonne façon. Et c'est précisément là l'un des enjeux éthiques de notre recherche clinique à propos de l'approche de l'intime part du sujet approché dans la création (p.538).

Évidemment, pour que cette recherche puisse « se tenir », il a été nécessaire de déterminer qu'est-ce qu'une fin acceptable pour moi. En m'appuyant sur les concepts théoriques, j'en suis venue à me positionner sur l'aspect « suffisant » pour considérer cette fin. « In my personal experience, the movement from the creative space of the studio to daily life involves what I call walking between worlds. The course is forever circular, rhythmic, and unfinished, in that I must keep returning for renewal” (Levine et Levine, 2011, p.83.).

### **Limites, biais et utilité de la recherche-crédation**

Selon Gosselin et Le Coguiec (2006), l'un des critères de la validation scientifique repose sur la reproductibilité de l'expérience. La recherche-crédation, quant à elle, accorde une grande importance aux processus expérientiels de la pensée (Gosselin et Le Coguiec, 2006). Puisque

l'expérience personnelle est ce qui a guidé mon processus de création, le côté reproductible de cette recherche est limité. L'interprétation des œuvres repose sur mon expérience subjective, amenant le positionnement à double chapeau : être à la fois chercheuse, participante, et l'extension de l'artiste. Comme je suis l'unique participante de cette recherche, les résultats ont été analysés selon mes croyances et jugements, ne permettant pas d'être généralisés. En effet, la recherche heuristique comporte des limites par son côté subjectif (Moustakas, 1990).

Considérant que ce travail prend appui sur mon expérience personnelle, il constitue le biais le plus important de cette recherche. La résonance avec d'anciennes histoires de *Ghosting* peut également avoir eu un impact sur ma collecte de données en rendant plus « intenses » certains moments de création. J'ai toutefois débuté le processus en m'inspirant d'une situation précise qui s'est déroulée lors de mon stage afin de rester collée à ce ressenti le plus précisément possible. Du point de vue professionnel, le contexte de cette recherche s'inscrit dans le cadre d'une fin de maîtrise en art-thérapie où j'entretiens la conviction que l'art a un potentiel réparateur. Le désir d'illustrer cette conviction en tant que chercheur/participante peut également être un biais quant à l'honnêteté des données rapportées. En suivant les étapes de la recherche heuristique telle que décrite par Moustaka (1990), l'écriture et la recherche théorique de ce présent essai se sont faites après la période d'immersion. L'utilisation d'une grille a également été introduite en appui au processus de création réduisant ainsi le biais de désirabilité à l'aspect exploratoire de la question.

Néanmoins, les résultats ont contribué à élargir ma compréhension et à me sensibiliser face à l'exercice futur du métier d'art-thérapeute. Selon Kapitan (2010), les connaissances acquises par le chercheur viennent appuyer la valeur de l'expérience artistique comme outil de croissance personnelle auprès des individus. L'expérience individuelle, même si subjective, peut tout de même toucher la collectivité. Illustrer et partager mon processus pourrait également contribuer à fournir plus de données pour de futures recherches sur le sujet du *Ghosting* ou des processus incomplets tout en permettant de mieux saisir la richesse et fonction de l'art dans un processus art-thérapeutique. De plus, cette recherche-crédation vient soutenir l'importance pour les art-thérapeutes de rester en contact avec leur propre processus artistique. Comme McNiff (2004) le mentionne, être son propre sujet de recherche nous permet à la fois d'expérimenter les bénéfiques potentiels d'une pratique artistique, mais également de pouvoir se servir de ces apprentissages pour aider les autres.

We need to make sure that we never lose the edge, the tension, and the questions as to whether or not we are publicly exploring our personal expressions to benefit others and the overall well-being of the work of art and healing (McNiff, 2004, p.12).

De mon côté, je crois qu'il est essentiel d'utiliser un outil tel que l'art dans un contexte de recherche en art-thérapie.

## CONCLUSION

En résumé, cette recherche m'a permis de contextualiser et de définir la problématique du *Ghosting* en contexte thérapeutique. Ce travail témoigne de l'impact sur mon ressenti d'art-thérapeute stagiaire, après avoir vécu l'abandon par une stratégie de *Ghosting* de certains clients en cours de processus. Le besoin de vouloir comprendre, de boucler un processus incomplet et d'intégrer les modalités artistiques a été ce qui a motivé mon approche. En utilisant une méthodologie qui valorise le processus au cœur de l'exploration, cette recherche-crédation m'a permis de soulever une blessure et de voir comment un processus artistique pourrait faciliter l'expérience d'une fin acceptable. En utilisant « l'inachevé » comme support de création, j'ai pu atteindre des couches plus riches et plus profondes favorisant une rencontre avec la tolérance. Si la « disparition » d'un client peut affecter, il en reste que nous sommes les seules à pouvoir reprendre le contrôle en allant à la rencontre de notre ressenti. Je considère que cette expérience m'a permis de solidifier mes acquis à la poursuite d'un cheminement personnel et professionnel. L'écriture de cet essai s'insère également dans un processus de lâcher-prise alors que je tente de boucler un parcours académique. Le besoin de prendre soin de soi par la réintégration d'une pratique artistique était le second objectif que je m'étais fixé. Ainsi, j'espère réussir à conserver cette motivation avec laquelle j'ai pu reprendre contact. Je conclus en partageant une pensée d'Orbiki (2012): « If we fail to make use of the art process for ourselves, the creative spirit of art therapist may eventually dry up and be blown away like dust ( p.57).

## RÉFÉRENCES

- Allard, P. (2013). *Exploration de la dimension corporelle dans le traitement du traumatisme* (thèse de doctorat, Université du Québec à Trois-Rivières, Canada). Récupéré de <http://depot-e.uqtr.ca/6903/>
- Barrett, M. S., Chua, W., Crits-Christoph, P. et Gibbons, D.T. (2008). Early withdrawal from mental-health treatment: Implications for psychotherapy practice. *Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training*, 45(2), 247-267.
- Biro, É. (2013). Le paiement des séances manquées : une livre de chair ? *Revue française de psychanalyse*, 77(1), 59-68. doi:10.3917/rfp.771.0059.
- Bioy, A., Bénony, H., Chahraoui, K. et Bachelard, M. (2012). Évolution du concept d'alliance thérapeutique en psychanalyse, de Freud à Renik. *Évolution psychiatrique* 77. 342-351. <https://doi.org/10.1016/j.evopsy.2012.02.003>
- Bernèche, R. et Plante, P. (2009). L'art-thérapie : Un espace favorable à la résurgence du potentiel créateur. *Revue québécoise de psychologie*, 30(3), 11-28.
- Borgueta, M. (2016). *The psychology of ghosting: Why people do it and a better way to break up*. Récupéré de [http://www.huffingtonpost.com/lantern/the-psychology-of-ghosting\\_b\\_7999858.html](http://www.huffingtonpost.com/lantern/the-psychology-of-ghosting_b_7999858.html)
- Brillon, P. (2017). *Comment aider les victimes de stress post-traumatique. Guide à l'intention des thérapeutes*. Montréal, Canada: Les éditions Québec-Livre.
- Gosselin, P. et Le Coguiec, É. (2006). *La recherche création. Pour une compréhension de la recherche en pratique artistique*. Québec, Canada: Presses de l'Université du Québec.
- Coyne, S. M., Stockdale, L., Busby, D., Iverson, B., et Grant, D. M. (2011). "I luv u :)!": A descriptive study of the media use of individuals in romantic relationships. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 60(2), 150-162. doi: 10.1111/j.1741-3729.2010.00639.
- Crotty, N. (2014). *Generation Ghost: The facts behind the slow fade*. Récupéré de <https://www.elle.com/life-love/sex-relationships/advice/a12787/girls-ghosting-relationships/>
- Cyrułnik, B. (2013). La résilience : un processus multicausal. *Revue française des affaires sociales*, 15-19. Récupéré de <https://www.cairn.info/revue-francaise-des-affaires-sociales-2013-1-page-15.htm>.
- Dalebroux, A., Goldstein, T. R., Winner, E. (2008). Short-term mood repair through art-making: Positive emotion is more effective than venting. *Motivation and emotion*, 32(4), 288-295. doi: [10.1002/jclp.22340](https://doi.org/10.1002/jclp.22340).

- Doran, J. M., Safran, J. D., et Muran, J. C. (2017). An investigation of the relationship between the alliance negotiation scale and psychotherapy process and outcome. *Journal of Clinical Psychology*, 73(4), 449-465. doi:[10.1002/jclp.22340](https://doi.org/10.1002/jclp.22340).
- Dubois, A.-M. (2013). *Art-Thérapie : principes, méthodes et outils pratiques*. Paris, France: Elsevier Masson.
- Duchastel, A. (2005). *La voie de l'imaginaire : le processus en art-thérapie*. Montréal, Canada: Québecor.
- Edan, A. et Knecht-Favrod, V. (2011). De la mise en acte à la « mise en œuvre ». *Psychothérapies*, 31(3), 183-193. doi:[10.3917/psys.113.0183](https://doi.org/10.3917/psys.113.0183).
- Edlis-Matityahou, M. (2010). *Prediction of premature termination within a university counseling center setting: an exploratory study using the personality assessment inventory (PAI)*. (Thèse de Doctorat, Université du Tennessee, États-Unis).
- Ferraro, F. et Garella, A. (2009). *Endings: On Termination in Psychoanalysis*. Amsterdam, Pays-Bas: Brill | Rodopi.
- Figley, C. R. (1999). *Compassion Fatigue: Toward a New Understanding of the Cost of Caring. Secondary Traumatic Stress*. Lutherville, États-Unis: Sidran Press.
- Freedman, G., Powell, D. N., Le, B., et Williams, K. D. (2019). Ghosting and destiny: Implicit theories of relationships predict beliefs about ghosting. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(3), 905-924. <https://doi.org/10.1177/0265407517748791>
- Gaillard, C. (2001). Amplification et pensée après Jung. *Topique*, 76(3), 73-86. doi:[10.3917/top.076.0073](https://doi.org/10.3917/top.076.0073).
- Ghaye, T. et Lilyman, S. (2006). *Learning journals and critical incidents: reflective practice for health care professionals (2<sup>nd</sup> ed.)* Londres, Royaume-Uni: Quay Books.
- Ginger, S. et Ginger, A. (2012). *A practical guide for the humanistic psychotherapist*. Londres, Royaume-Uni: Routledge.
- Ginger, S. (2007). *Gestalt Therapy: The Art of Contact*. Londres, Royaume-Uni: Routledge.
- Grodzki, L. (2018). Reduce client ghosting. Récupéré de <http://privatepracticesuccess.com/featured-articles/reduce-client-ghosting/>
- Gruber, H. Oepen, R. (2018). Emotion regulation strategies and effects in art-making: A narrative synthesis. *The Arts in Psychotherapy* 59(1). 65-74. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.12.006>.

- Guisseau-Gohier, M., Grall-Bronnec, M., Lambert, S. et Vénisse, J. (2007). Pertinence des contrats de soin dans le traitement de l'anorexie mentale. *L'information psychiatrique*, 83(5), 389-395. doi:10.3917/inpsy.8305.0389..
- Hamel, J. et Labrèche, J. (2015). *Art-thérapie : Mettre des mots sur les maux et des couleurs sur les douleurs*. Paris, France : Larousse.
- Hamel, J. (2014). *L'art-thérapie somatique: Pour aider à guérir la douleur chronique*. Montréal, Canada : Les Éditions Québec-Livres.
- Hamel, J. (2008). *Les neurosciences et l'art-thérapie*. (Thèse de doctorat, Université de Sherbrooke, Canada).
- Hinz, L. D. (2009). *Expressive Therapies Continuum. A Framework for Using Art in Therapy*. New York, États-Unis: Routledge.
- Howes, R. (2016) *4 reasons Not to Ghost Your Therapist. What are you really avoiding?* Récupéré de <https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-therapy/201601/4-reasons-not-ghost-your-therapist>
- Jacob Alby, V. et Védie, C. (2015). L'enjeu clinique de l'art-thérapie dans son approche de l'intime, *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 173(6), 536-540. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2015.05.005>.
- Jaremka, L., Gabriel, S., et Carvallo, M. (2011). What Makes Us Feel the Best Also Makes Us Feel the Worst: The Emotional Impact of Independent and Interdependent Experiences. *Self & Identity*, 10(1), 44-63. <https://doi.org/10.1080/15298860903513881>.
- Kapitan, L. (2010). *An introduction to Art Therapy Research*. New York: Routledge.
- Keatey, V. (2018). A Multi-modal approach to overcoming childhood trauma, using cognitive behavioral therapy and art therapy. *Australian and New Zealand journal of arts therapy*, 13(2), 83.
- Kegel, A. et Flückiger, C. (2015). Predicting Psychotherapy Dropouts: A multilevel Approach. *Clinical psychology & Psychotherapy* 22(5). 377-386. doi:10.1002/cpp.1899.
- Klein, E. B., Stone, W. N., Hicks, M. W., et Pritchard, I. L. (2003). Understanding Dropouts. *Journal of Mental Health Counseling*, 25(2), 89. <https://doi.org/10.17744/mehc.25.2.xhyreggcdcd0q4ny>
- Klein, J. (2012). L'art-thérapie : de l'inconnu à soi que l'on est vers l'inconnu de soi que l'on crée. *Cahiers jungiens de psychanalyse*, 135(1), 75-96. doi:10.3917/cjung.135.0075.
- Koessler, R. B. (2018). *When Your Boo Becomes a Ghost: The Association Between Breakup Strategy and Breakup Role in Experiences of Relationship Dissolution*. (Thèse de doctorat, Université de Western Ontario, Canada). Récupéré de <https://ir.lib.uwo.ca/etd/5402>

- Labonté, M. L. et Bornemisza, N. (2006). *Guérir grâce à nos images intérieures*. Montréal, Canada: Les Éditions de l'Homme.
- LaMotte (2016). *The psychology Behind Ghosting*. Récupéré de [https://www.huffingtonpost.com/elisabeth-joy-lamotte-licsw/the-psychology-behind-gho\\_b\\_7697338.html](https://www.huffingtonpost.com/elisabeth-joy-lamotte-licsw/the-psychology-behind-gho_b_7697338.html)
- Lapierre, A. (2006). *L'empreinte, le sens de l'absence* (Mémoire de Maîtrise, École nationale supérieure de création industrielle, Paris, France).
- LeFebvre, L. (2017). Phantom Lovers: Ghosting as a Relationship Dissolution Strategy in the Technological Age. Dans N. M. Punyanunt-Carter et J. S. Wrench (dir.), *Swipe right for love: The impact of social media in modern romantic relationships*. Chapitre 14, p. 219-235, New York, États-Unis: Lexington Books.
- Levine, E. G. et Levine, S. K. (2011) *Art in Action: Expressive Arts Therapy and Social Change*. Londres, Royaume-Uni: Jessica Kingsley Publishers.
- Lyford, C. (2017) *Getting "Ghosted" by Clients. Four stories from Therapists. And What They learned from their experience*. Récupéré de <https://www.psychotherapynetworker.org/blog/details/1243/getting-ghosted-by-clients>
- Malchiodi, C. A. (2007). *The art therapy sourcebook* (2<sup>nd</sup> ed.). New York, États-Unis: McGraw-Hill.
- Massey, A. (2016). *Ghosting on Freud: why breaking up with a therapist is so tricky*. Récupéré de <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2016/may/02/therapist-client-relationship-breakup>
- McNiff, S. (2004). *Art Heals: How creativity cures the soul*. Boston, États-Unis: Shambhala.
- McNiff, S. (1998). *Trust the process: An Artist's guide to letting go*. Boston, États-Unis: Shambhala.
- Moustakas, C. (1990). *Heuristic Research, Design, Methodology, and Applications*, Londres, Royaume-Unis: Sage.
- Muldoon, J. P. et Gary, J. M. (2011). Enhancing treatment compliance among male batterers: motivators to get them in the door and keep them in the room. *Journal of Mental Health Counseling*, 33(2), 144-160. <https://doi.org/10.17744/mehc.33.2.8t2q386453231312>
- Nasielski, S. (2012). Gestion de la relation thérapeutique : entre alliance et distance. *Actualités en analyse transactionnelle*, 144(4), 12-40. doi:10.3917/aatc.144.0012.
- O'Keeffe, S., Martin, P., Target, M. et Midgley, N. (2019) 'I Just Stopped Going': A mixed methods investigation into types of therapy dropout in adolescents with depression. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00075>

- Orbiki, H. (2012). Student's artistic experience before and during graduate training. *The Arts in Psychotherapy*, 39(1), 428-435.
- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2008). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris, France: Armand-Colon.
- Philippson, P. (2012). *Gestalt Therapy: Roots and Branches - Collected Papers*. Londres, Royaume-Uni: Routledge.
- Pivard, C. et Sudres, J. (2008). La médiation : un enjeu de symbolisation ? *Psychothérapies*, 28(2), 127-133. doi:10.3917/psys.082.0127.
- Platel, H. (2017). L'étude du cerveau nous aide-t-elle à mieux comprendre l'impact de l'art sur nos vies ? *Nectart*, 4(1), 144-151. doi:10.3917/nect.004.0144.
- Platel, H. et Thomas-Antérion, C. (2014). *Neuropsychologies et art. Théories et applications cliniques*. Bruxelles, Belgique: De Boeck-Solal.
- Rabeyron, T. (2017), Médiations thérapeutiques et processus de symbolisation : de l'expérience sensible à la modélisation, *Évolution psychiatrique*, 82(2) 351-364.  
<https://doi.org/10.1016/j.evopsy.2017.01.001>
- Sharabi, L. et Caughlin, J. P (2013). A communicative interdependence perspective of close relationships: the connections between mediated and unmediated interactions matter. *Journal of communication*, 63(5), 873-93 <https://doi.org/10.1111/jcom.12046>
- Sprecher, S., Zimmerman, C., et Abraham, E. M. (2010). Choosing Compassionate Strategies to End a relationship. *Social Psychology*, 41(2), 22-75.  
doi:10.1027/1864-9335/a000010.
- Swift, J. K., et Greenberg, R. P. (2012). Premature discontinuation in adult psychotherapy: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(4), 547-559.
- Vasconcellos-Bernstein, D. (2013). Instauration de l'alliance thérapeutique. *Le Journal des psychologues*, 310(7), 25-28. doi:10.3917/jdp.310.0025.
- Warnick E. M., Gonzalez A., Weersing V. R., Scahill L., Woolston J. (2012). Defining dropout from youth psychotherapy: how definitions shape the prevalence and predictors of attrition. *Child and Adolescent Mental Health*, 17(2), 76-85.  
doi:10.1111/j.1475-3588.2011.00606.x.
- West, J. (2018), *Art therapy in private practice. Theory practice and research in changing contexts*. Londres, Royaume-Uni: Jessica Kingsley Publishers.
- Zinker, J. (1981). *Se créer par la Gestalt*. Montréal, Canada: éditions de l'homme.

**ANNEXE A****Grille**

	<b>Énergie</b>	<b>Sensations</b>	<b>Émotions</b>	<b>Liens</b>	<b>Symbole</b>	<b>Rêves</b>	<b>Idées</b>
<b>Avant</b>							
<b>Pendant</b>							
<b>Après</b>							

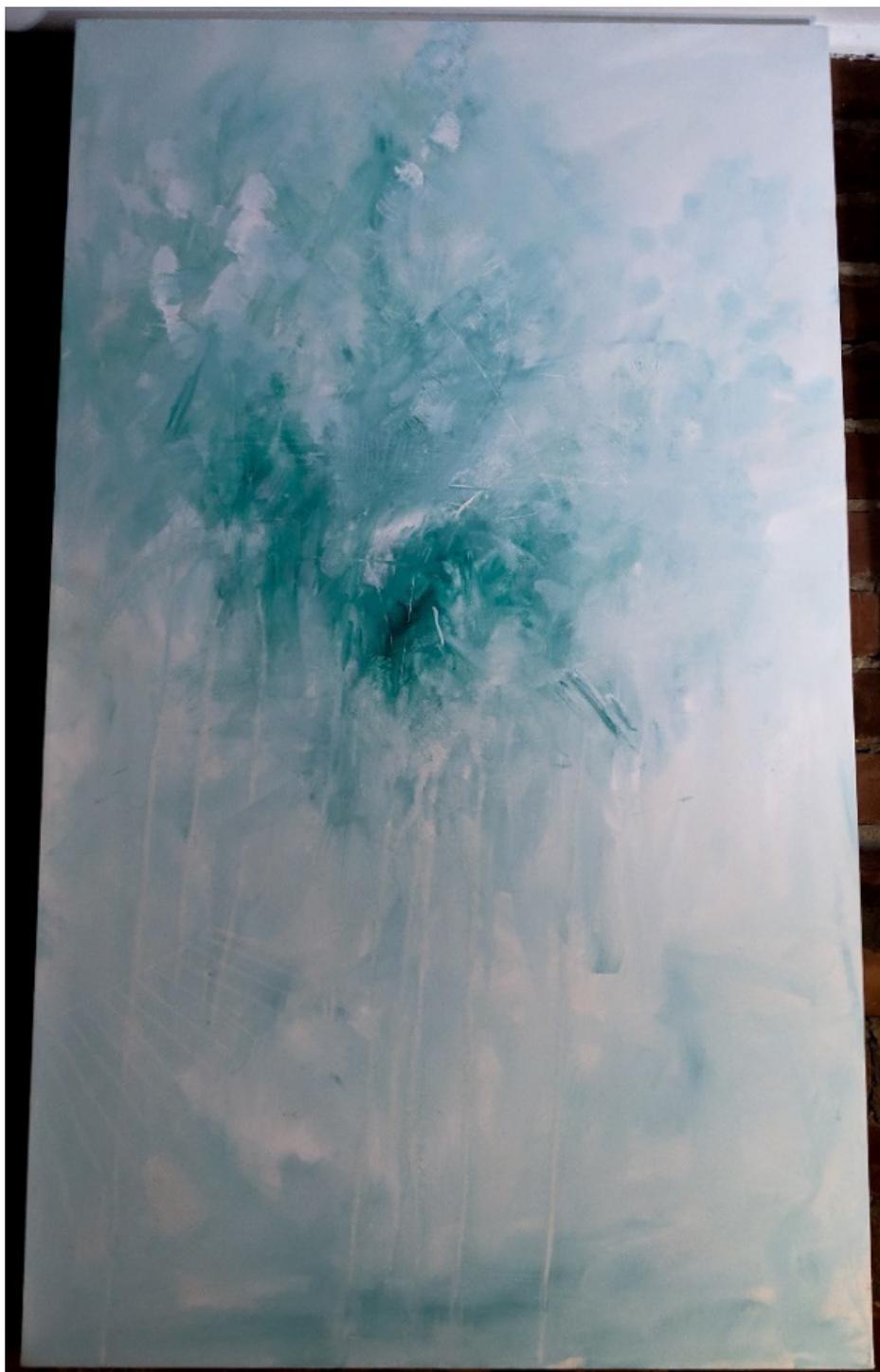
**ANNEXE B****Figures**

Figure 1. *L'ouverture*.

Acrylique et pastels secs sur toile 24 × 24 po.



Figure 2. *Squelette*

Fusain sur papier canson 11 × 14 po.



Figure 3. *L'hameçon*

Fusain sur papier canson 11 × 14 po.

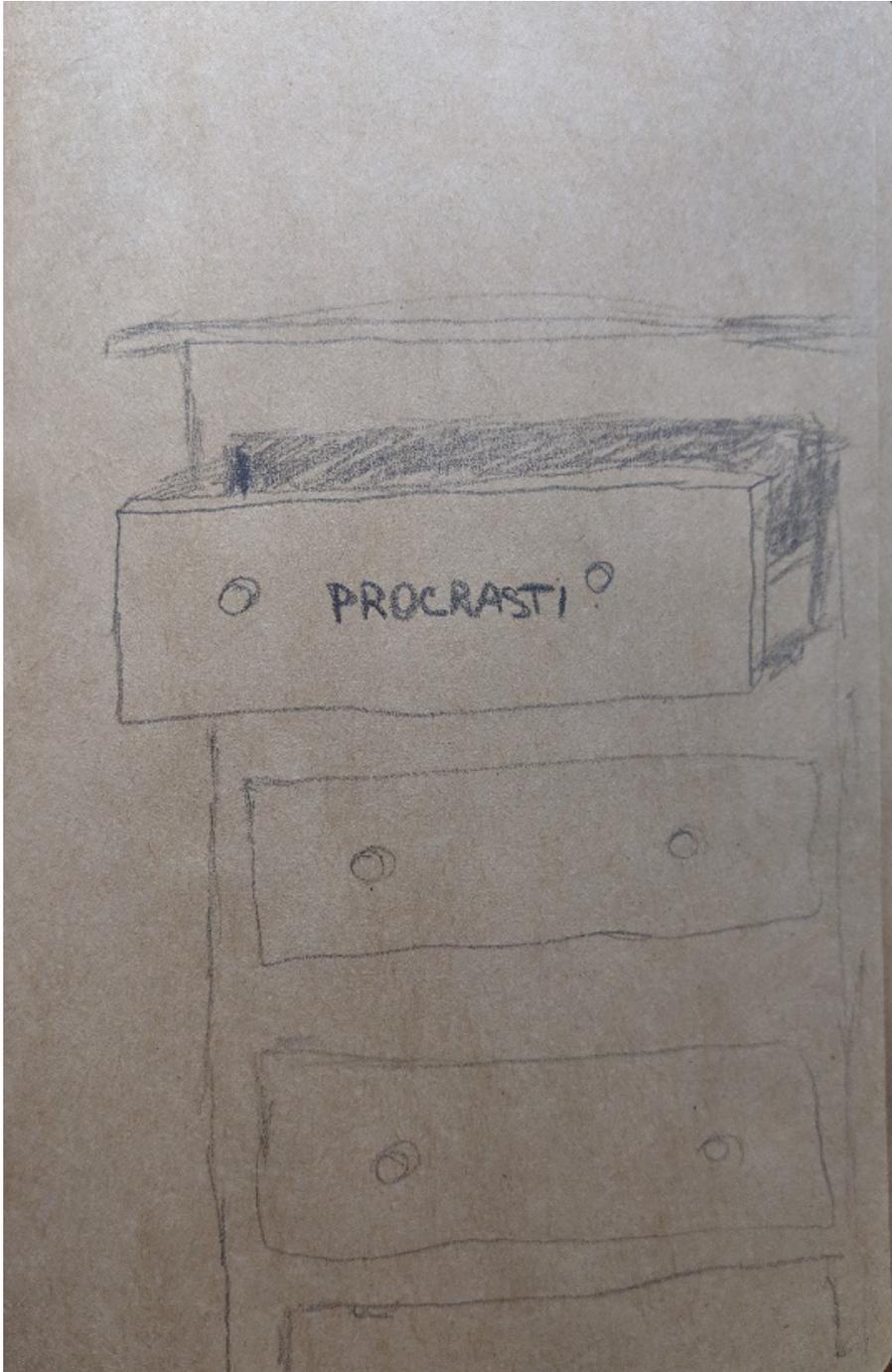


Figure 4. *Procrastination*  
Crayon HB sur papier kraft 5,5 × 8,5po



Figure 5. *Procrastination II*

Crayon HB sur papier kraft 5,5 × 8,5po



Figure 6. *Cartilage*  
Acrylique sur toile 30 × 40 po.



Figure 7. *Capteur de rêve*  
Cerceau de métal, jute et corde, 15 × 15po

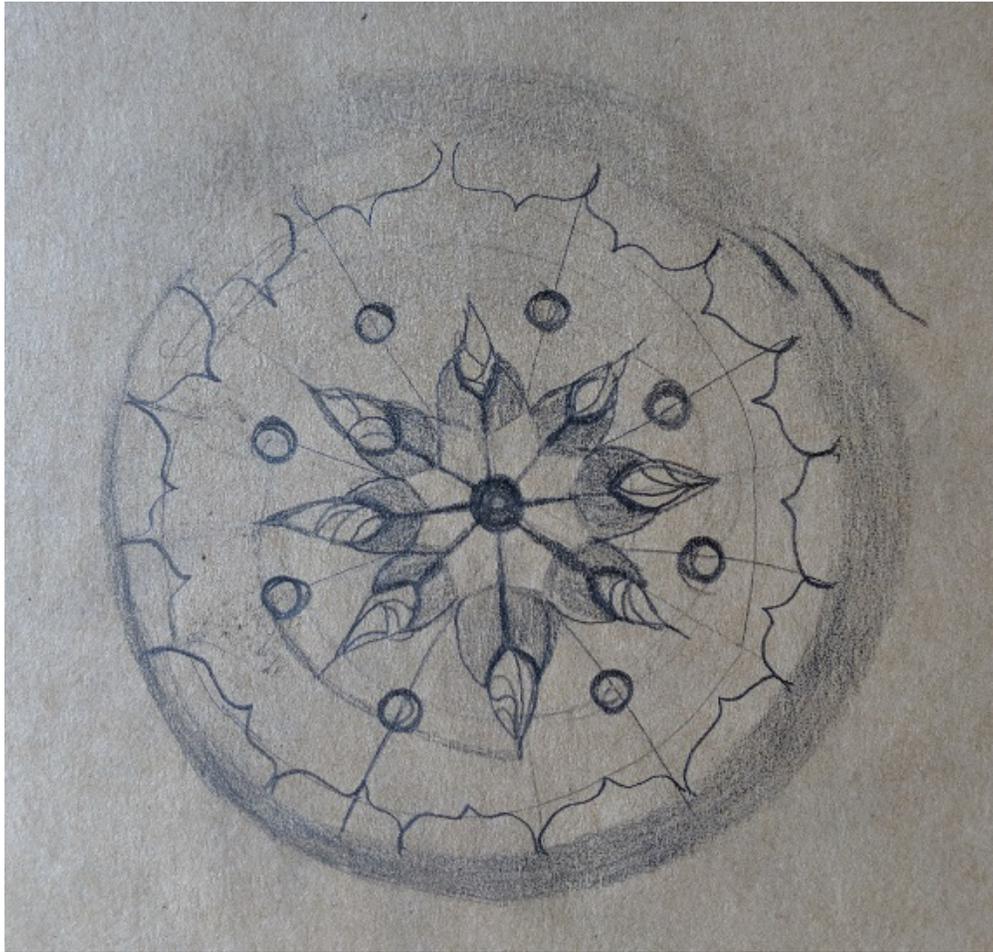


Figure 8. *Mandala*

Crayon mine sur papier kraft 6 × 9po

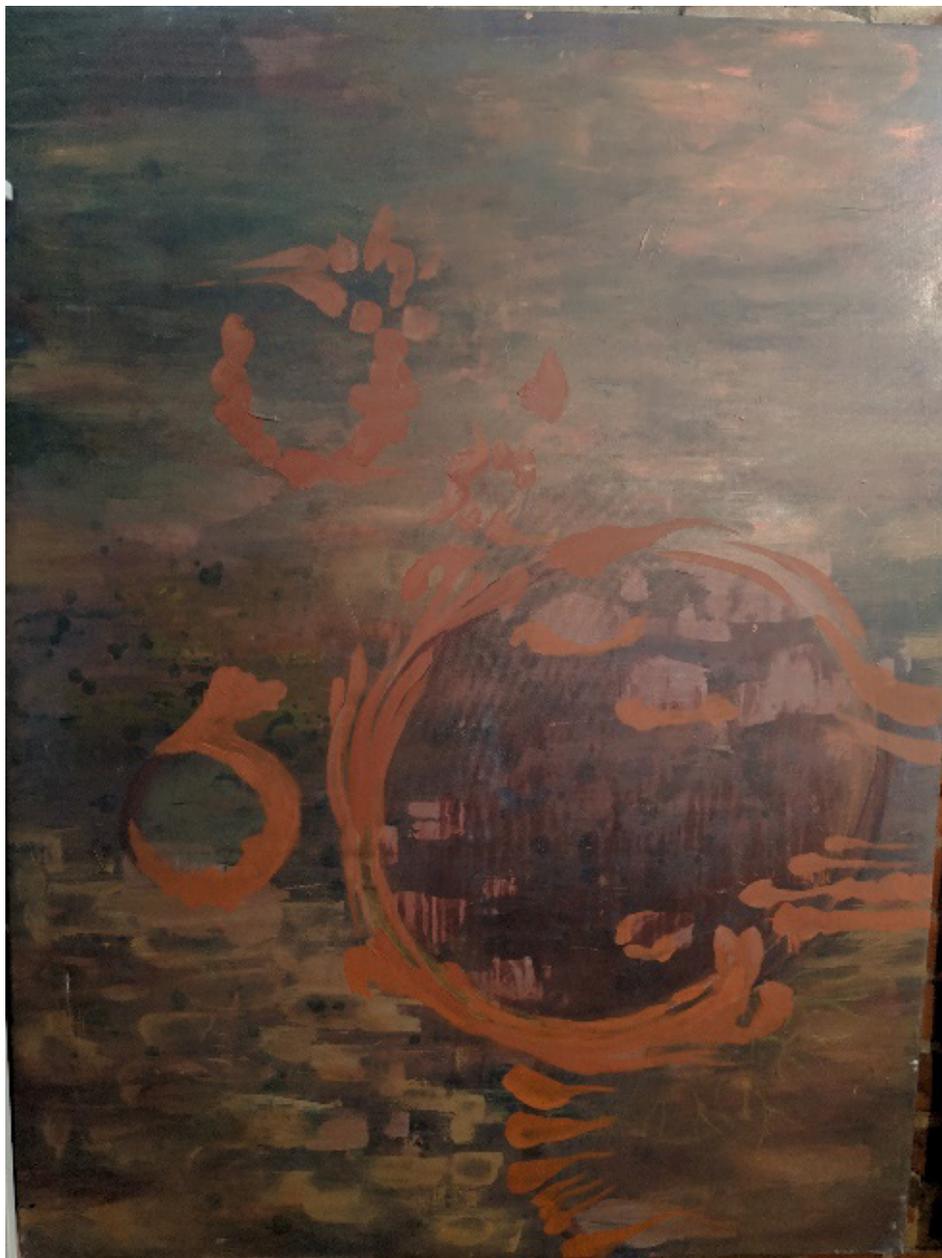


Figure 9. *En suspens*  
Acrylique sur toile 36 × 48 po.



Figure 10. *Main transpercée*

Argile 7,5 × 4 po.



Figure 11. *Tricot avec les doigts*

Laine 1 × 1 × 65 po.



Figure 12. *Empreinte*  
Image vectorielle.



Figure 13. *Les nerfs*  
Acrylique sur toile 24 × 24 po.



Figure 14. *Régénération*  
Acrylique sur toile 24 × 24 po



Figure 15. *Jaillissement*  
Acrylique sur toile 30 × 40 po.



Figure 16. *Réappropriation*  
Acrylique sur toile 30 × 30 po.



Figure 17. *Couches ID*  
Papier de soie sur papier 8,5 × 11po.



Figure 18. *Vestiges I, II, III, IV, V, XI.*

Acrylique sur papier (6 × 4 po) × 6.



Figure 19. *Silhouette*

Acrylique et pastels gras sur toile 4 × 4 po.



Figure 20. *Les profondeurs*  
Acrylique sur toile 30 × 40 po.



Figure 21. *Positions I, II, III, IV*  
Conté sur papier (8,5 × 11 po) × 4.



Figure 22. *Feu sacré*

Acrylique et pastel sec sur toile 38 × 48 po.