

Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue

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

**Comment la tenue d'un journal créatif peut-elle prévenir  
la fatigue de compassion chez l'art-thérapeute ?**

**Par Audrey-Ann Pigeon**

**Août 2020**



# BIBLIOTHÈQUE

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

## Mise en garde

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

## Warning

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

UNIVERSITÉ du QUÉBEC EN ABITIBI-TÉMISCAMINGUE  
École des études supérieures

Ce mémoire rédigé

Par: Audrey-Ann Pigeon

Intitulé : La tenue d'un journal créatif et la prévention de la fatigue de compassion chez l'art-thérapeute.

et déposé à titre d'exigence partielle en vue de l'obtention du grade de Maîtrise ès Arts (Thérapies par les arts)

est conforme aux règlements de l'Université et satisfait aux normes établies pour ce qui est de l'originalité et de la qualité tel qu'approuvé par le directeur de recherche.

Directrice de recherche : Maria Riccardi, M.A. M.Ed., ATPQ, ATR-BC

Directrice du département : Vera Heller, Ph. D., ATR, TS

Août 2020

## SOMMAIRE

La tenue d'un journal créatif et la prévention de la fatigue de compassion chez l'art-thérapeute.

Audrey-Ann Pigeon

La présente recherche heuristique examine la fonction du journal créatif en lien avec la prévention de la fatigue de compassion chez l'art-thérapeute. Inscrite dans un cadre méthodologique basé sur les arts, la présente chercheuse analyse son propre journal créatif, sur une période de six mois, afin de repérer et mettre en évidence les bienfaits de celui-ci. Cette recherche est donc le fruit à la fois de la recherche sur la fatigue de compassion et la santé mentale des travailleur.euse.s en relation d'aide, ainsi que sur le journal créatif à titre d'autosoins. L'analyse des données a permis d'identifier cinq bienfaits spécifiquement liés au journal créatif permettant de contribuer à la prévention de la fatigue de compassion chez le.la thérapeute. Les conclusions permettent donc d'inscrire le journal créatif comme un outil favorisant le maintien d'une santé émotionnelle chez les thérapeutes susceptibles de développer une fatigue compassionnelle, dans le cadre de leur travail.

Mots-clés : art-thérapie, thérapeute, fatigue de compassion, introspection, recherche heuristique, transformation, santé mentale, santé émotionnelle, autosoins, *self-care*, création artistique, journal créatif

## REMERCIEMENTS

L'aboutissement de ce travail de recherche marque la fin de plusieurs années d'études, et lance le départ d'une nouvelle saison professionnelle et personnelle.

En préambule, merci aux professeures qui m'ont fait cadeau de leçons de métier et de vie. J'exprime ma gratitude spécialement à Maria Riccardi, mon alter ego Speedy Gonzales et directrice de rédaction, pour comprendre mon énergie, m'inspirer de ton expérience, et être si généreuse de ton temps et de ton enthousiasme.

Thanks to my soul sister, Alexandra, without whom I would not always have had the courage to leap into the void. Thank you for listening, for your loyalty, your encouragement, your open-mindedness, your cynicism and the countless evenings sipping a student-quality Cabernet. Life with you is a game of Adventure that never ends!

Merci à mon amoureux, pour me rappeler que la vie c'est aujourd'hui, et faire de la mienne un conte de fées. Merci pour la relecture et la correction de ce mémoire, ainsi que pour tous les conseils que tu m'offres avec douceur et amour. Tu es l'être le plus courageux, passionné et intelligent que j'ai connu; je fais ce que je fais dans la vie en espérant rencontrer des personnes comme toi.

Merci à Rémi, pour ta sensibilité, ta créativité et ta curiosité; le monde est une place plus douce grâce à des petits bonhommes comme toi. Grâce à toi, les pauses de rédaction étaient ludiques.

Merci à mes ami.e.s, mon frère et ma belle-sœur d'amour, qui m'ont aidé à développer mon identité d'art-thérapeute, à force de me questionner sur ce que je fais. Vous croyez plus en moi que moi-même, par moment.

Enfin, je suis reconnaissante envers mes parents, pour avoir cru que l'art était nourrissant, et avoir remarqué que les couleurs m'allaient mieux que les chiffres. Je vous aime.

## Table des matières

### Chapitre 1

Introduction .....	1
--------------------	---

### Chapitre 2 : Cadre conceptuel

Risques d'enjeux de santé mentale liés au métier d'art-thérapeute.....	4
Expérience de ces risques du point de vue d'une art-thérapeute en formation.....	5
Pertinence sociale et scientifique : prévalence de la fatigue de compassion auprès des professionnels en relation d'aide et des art-thérapeutes .....	6
La fatigue de compassion .....	7
Le journal créatif .....	9

### Chapitre 3. Méthodologie et collecte de données

Une définition de l'approche de recherche heuristique.....	13
Les étapes de la recherche heuristique, selon Peter Erik Craig (1978), adapté de la méthode de Moustakas (1968) .....	13
Justification de la décision d'utiliser la méthodologie heuristique pour le présent projet.....	16
Collecte de données et méthode d'analyse.....	17
Considérations éthiques et limites .....	18

### Chapitre 4 : Analyse des résultats

Prendre conscience des phénomènes transférentiels dans la relation thérapeutique .....	22
Reconnaître et affirmer ses valeurs personnelles et professionnelles .....	23
Reconnaître et affirmer ses besoins personnels et professionnels .....	25
Développer une saine distance émotionnelle avec le vécu des client.e.s.....	27
Nourrir sa spiritualité .....	28

### Chapitre 5 : Discussion

Découverte sur le journal créatif en tant qu'outil de prévention à la fatigue de compassion .....	31
Autres apports du journal créatif envers la pratique professionnelle de l'art-thérapeute.....	36
Approfondissement des apprentissages personnels .....	39

<b>Chapitre 6 : Conclusion</b> .....	41
--------------------------------------	----

<b>Références</b> .....	43
-------------------------	----

## **Chapitre 1**

### **Introduction**

Selon McNiff (1998), l'approche art-thérapeutique demande, aux thérapeutes, un savoir artistique approfondi, ainsi qu'une connaissance de la façon dont l'activité créatrice influence les gens. C'est cette influence qui me fascine et qui m'a amené à emprunter le chemin hors du commun des études en art-thérapie, plutôt qu'en psychothérapie. L'art-thérapeute possède un outil puissant bien à lui, fruit de plusieurs années d'études, d'expérimentation, de recherches et de stages : l'art qui devient thérapeutique.

Dans cette recherche, je m'interroge à savoir comment la thérapeute peut utiliser cet outil unique à son propre avantage, dans un processus d'autosoins, afin de prévenir la Fatigue de Compassion (FC). Le journal créatif m'apparaissait comme le médium désigné et j'ai voulu le mettre à l'épreuve, me posant la question suivante : comment la tenue d'un journal créatif peut prévenir la fatigue de compassion? Alors que je termine mes études et débute ma carrière professionnelle, j'ai déjà eu l'occasion d'être éprouvée émotionnellement dans le cadre de mes interventions art-thérapeutiques. Afin de maintenir une bonne santé émotionnelle, développer une pratique florissante et être adéquate auprès de ma clientèle, j'ai compris qu'il était essentiel de me trouver un outil pour prévenir la FC. Peu de recherches sont faites sur le rapport entre le journal créatif et la FC. J'ai donc souhaité le tester par moi-même, afin de contribuer au développement de la recherche en art-thérapie, et tendre la main à d'autres professionnels en relation d'aide qui pourraient également bénéficier de cette approche.

Dans cette recherche heuristique basée sur l'art, nous découvrirons ce que la littérature présente au niveau de la FC; ses facteurs de risques et ses conséquences; et sur le journal créatif; son rôle et son évolution au sein du domaine de l'art-thérapie. Je partagerai les découvertes que j'ai fait suite à ma propre expérience, soit le potentiel qu'a le journal créatif, chez l'art-thérapeute, à lui faire prendre conscience des phénomènes transférentiels dans la relation thérapeutique, reconnaître et affirmer ses valeurs personnelles et professionnelles, reconnaître et affirmer ses besoins personnels et professionnels, développer une saine distance émotionnelle avec le vécu des clients et, enfin, nourrir sa spiritualité. Je partagerai plusieurs pages de mon journal créatif, afin que le lecteur puisse comprendre, visuellement, les liens que je fais entre la théorie, mon analyse, et mon art. Enfin, j'élaborerai sur les résultats de ma recherche et leurs limites.

## **Chapitre 2**

### **Cadre conceptuel**

## Risques d'enjeux de santé mentale liés au métier d'art-thérapeute

La personne en relation d'aide, telle que l'art-thérapeute, accompagne une personne, appelée client.e, participant.e, artiste (Moon & Nolan, 2019) ou patient.e, selon le cadre thérapeutique, face à une problématique, dont le niveau d'intensité varie, tout comme la cause et la forme de cette problématique. L'art-thérapie est une approche en relation d'aide ancrée à la fois dans la pratique artistique et dans la psychologie. L'art-thérapie permet l'expression de pensées et de sentiments tant par l'image que par les mots. Elle favorise l'intégration, l'intégrité et la cohérence de ceux-ci. Les clients.es sont encouragés.es à communiquer tant visuellement que verbalement, alors qu'ils s'engagent dans un processus thérapeutique à la fois physique, cognitif, émotionnel et intellectuel. L'art-thérapie renforce la créativité. Le processus créatif lui-même est crucial pour parvenir à un changement positif, qu'il s'agisse de croissance personnelle, de guérison, de prise de conscience ou de résolution de problèmes. L'activité créatrice peut aider à réduire le stress et l'intrusion de pensées négatives, tout en augmentant la confiance en soi, la concentration et les sentiments positifs. De plus, cet apprentissage in situ se transfère aisément à d'autres situations dans la vie (Association des art-thérapeutes du Québec, 2019), contribuant encore davantage aux changements significatifs visés par l'approche art-thérapeutique. L'association des art-thérapeutes du Québec (2019) définit les œuvres créées, en séances, comme des

*« ... portes d'entrée vers l'inconscient, augmentant ainsi la probabilité de dévoiler des problèmes, des conflits et des préoccupations sous-jacents qui pourraient être évoqués en thérapie. Les œuvres produites peuvent servir d'archives précieuses pour mesurer les progrès thérapeutiques de la personne et peuvent s'avérer très utiles lors de la révision de l'ensemble des images pour identifier les points tournants apparus en cours de traitement. »*

L'art-thérapeute joue donc le rôle de témoin, de guide ou de catalyseur qui va s'offrir pour aider la personne à exprimer sa créativité et à utiliser ce langage créatif à titre de pistes d'exploration significatives et de prises de conscience personnelles (Association des art-thérapeutes du Québec, 2019). Le but ultime demeure, comme dans toute intervention en relation d'aide, le mieux-être de la personne. Il va également de soi que l'intervenant.e en relation d'aide doit démontrer de la compassion. Alors, qu'est-ce que la compassion? Elle peut être représentée par un archétype ou un idéal de la relation d'aide. La compassion est une motivation servant à

soulager les souffrances des autres et une réponse à la vulnérabilité humaine qui crée intrinsèquement un désir chez les gens d'agir pour les autres (Pehlivan, 2017).

Les personnes vulnérables à la FC sont ceux et celles qui sont capables d'empathie et dont la profession les amène à faire face de façon incessante à des expériences traumatiques chez leurs clients.es (Gagnon-Corbeil, 2019). Ainsi, les art-thérapeutes sont susceptibles, tout comme leurs confrères et consœurs en relation d'aide, à développer, entre autres, une fatigue compassionnelle. Nous définirons plus tard en détail la FC. Il est également pertinent de mentionner que l'expérience des risques associés à la FC commence bien avant l'entrée sur le marché du travail; c'est-à-dire dès la formation de l'art-thérapeute. En effet, moins les art-thérapeutes ont de l'expérience professionnelle, plus le risque de développer une forme d'épuisement professionnel est grand (Gam *et al.*, 2016).

### **Expérience de ces risques du point de vue d'une art-thérapeute en formation**

En tant que stagiaire, il m'a été donné de faire face à certains symptômes propres à la FC. Lors de mes travaux non rémunérés à la maîtrise, communément appelé « stages », j'ai eu la chance de travailler auprès de populations variées : des femmes et des enfants victimes de violences familiales, des individus vivant avec divers enjeux tels que le trouble du stress post-traumatique, la dépression chronique, les troubles d'anxiété, les enjeux de dépendance, le trouble de l'attachement, etc. Ce travail soutenu auprès de cette clientèle vulnérable et souffrante, dans un contexte où j'apprenais moi-même à les accueillir d'un point de vue thérapeutique, m'a fait expérimenter un lot de symptômes, que je n'avais alors pas associé à la FC. Par moments, j'ai notamment ressenti une hypersensibilité en dehors du cadre thérapeutique. J'ai également expérimenté, au sein de ma vie privée, un sentiment d'impuissance acquise, d'être vidée de vitalité et, enfin, des phénomènes d'évitement ou d'anticipation lors de rencontres avec les clients.es (Brillon, 2013). J'ai même expérimenté certaines somatisations liées à la FC, soit des maux de tête fréquents, une agitation physique ou une lenteur excessive pour initialiser diverses tâches (Thomas *et al.*, 2012). Nous verrons dans les pages suivantes que ces symptômes s'inscrivent en effet dans ceux propres à la FC.

Plusieurs recommandations pour prévenir la FC existent, mais elles sont parfois difficiles à suivre par les art-thérapeutes en formation. Par exemple, la surcharge de travail est presque inévitable, dans un contexte d'études universitaires de deuxième cycle. Cependant, elle nuit grandement à la santé mentale des étudiants en général (Boujut *et al.*, 2009). En effet, une étude québécoise auprès de 24 000 étudiants universitaires a présenté un constat accablant : 58% des étudiants universitaires qui ont répondu à l'étude présentaient un niveau élevé de détresse psychologique, 19 % des symptômes dépressifs modérément sévères ou sévères, 9 % ont eu des idées suicidaires au cours des 12 derniers mois et 1 % des répondants ont fait au moins une tentative de suicide (Union Étudiante du Québec, 2019). La littérature démontre que le sentiment d'impuissance acquise lors des séances peut être évité par une formation solide (Brillon, 2013). Seulement, étant en stage, cette formation est justement à se solidifier. De façon intuitive, et également sous la recommandation de nombreuses professeures au département d'art-thérapie, j'ai donc amorcé l'utilisation d'un journal créatif, afin de mieux ajuster mes attentes et apprivoiser mon stress et mon anxiété. Je présenterai donc, dans les pages qui suivent, des vignettes mettant en lien mon expérience avec le journal créatif. Ce journal a été utilisé dans le cadre de mes stages, avec le but de prévenir la FC.

### **Pertinence sociale et scientifique : prévalence de la FC en relation d'aide et en art-thérapie**

Une étude australienne, réalisée auprès de 300 professionnels.elles œuvrant en santé mentale, souligne que 27 % ont éprouvé une détresse extrême due au travail et que 18 % ont été atteints de la FC (Meldrum et coll., 2002). Les professionnels.elles potentiellement touchés.es par la FC sont nombreux : premiers.ères répondants.es, infirmiers.ères, psychothérapeutes, travailleurs sociaux et travailleuses sociales, médecins, proches aidants.es., autres thérapeutes ou intervenants.es, tels que les art-thérapeutes.

Selon Moon (Moon & Nolan, 2019), il est ardu pour les art-thérapeutes souffrant d'épuisement professionnel de fournir un service de bonne qualité. En effet, les art-thérapeutes deviendraient à risque de faillir à leurs responsabilités, de ne pas accomplir leurs tâches avec efficacité et d'intervenir avec une attitude mécanique, ce qui peut causer des préjudices aux clients.es. Il n'a pas été possible de trouver des statistiques récentes, encore moins québécoises, sur le niveau de FC expérimenté chez les art-thérapeutes. Cependant, un certain nombre d'études et de

recherches ont été menées auprès des art-thérapeutes afin de connaître les risques associés à l'épuisement professionnel. Il est notamment ressorti de cela que les art-thérapeutes ayant une carrière plus longue et plus d'expérience en supervision avaient un sentiment d'auto-efficacité plus élevé, une meilleure utilisation de stratégies d'adaptation et, enfin, un taux d'épuisement professionnel plus faible (Gam *et al.*, 2016). Cela correspondait à l'étude proposée par Koh (2001) qui avait également constaté que les art-thérapeutes avec une carrière plus courte présentaient un plus grand taux d'épuisement professionnel. Cette corrélation est intéressante d'un point de vue d'étudiante finissante.

L'épuisement des thérapeutes œuvrant en relation d'aide est également un sujet qui nous touche particulièrement au Québec, d'autant plus depuis la Commission Laurent sur la Direction de la Protection de la Jeunesse (Marin, 2020) et la pénurie de personnel dans les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD). Nous savons dorénavant que la FC atteint non seulement les donneurs de soin, mais aura nécessairement une répercussion sur la clientèle. Ainsi, la prévention de la FC présente une pertinence pour ceux et celles qui procurent ou qui bénéficient des services; c'est-à-dire une grande partie de la population générale.

### **La fatigue de compassion**

Il est d'abord nécessaire de différencier la FC et le trauma vicariant, puisqu'ils sont proches au niveau symptomatique, mais ne présentent pas la même gravité. Le trauma vicariant survient davantage lorsque nous intervenons auprès d'une clientèle traumatisée et que nous entendons à répétition des descriptions détaillées de scènes perturbantes et traumatiques. Les symptômes sont invasifs et intrusifs chez les thérapeutes et peuvent mener à d'autres troubles de santé mentale chroniques, précipitant un arrêt des activités professionnelles ainsi qu'une souffrance aiguë dans la sphère personnelle (Brillon, 2013; Figley, 1995).

La fatigue compassionnelle, quant à elle, peut apparaître lorsque nous sommes exposés de façon répétée à des degrés de souffrance intense. Il s'agit d'une usure profonde et douloureuse à la détresse d'autrui. La FC influence notre quotidien, tant dans la sphère professionnelle que personnelle, mais de façon plutôt subtile. Les symptômes s'orientent autour d'une hypersensibilité ou d'une insensibilité, d'un sentiment d'impuissance acquise, d'une remise en question des

croyances fondamentales, d'une perte de vocation, d'un sentiment d'être vidé de vitalité et/ou d'une surcharge émotionnelle (Brillon, 2013). C'est sur cette dernière, la fatigue compassionnelle, que j'ai souhaité me pencher dans ce mémoire.

La FC s'accompagne de nombreux symptômes liés au désespoir acquis, tel l'anhédonie, soit l'incapacité à ressentir des émotions positives lors de situations de vie pourtant considérées antérieurement comme plaisante, l'anxiété et le stress chronique et les contre-transferts négatifs. La FC favorise des changements de perspective dans le soin, elle altère l'image de soi chez les soignants.es, ainsi que leur vision du monde, et elle construit un sentiment de vulnérabilité. La FC est considérée, par plusieurs, comme une porte d'entrée à l'épuisement professionnel (Thomas *et al.*, 2012). Les théoriciens mentionnent que la FC peut être responsable chez les thérapeutes de colère et d'irritabilité, d'une consommation accrue d'alcool et de drogues, d'une difficulté à séparer la vie professionnelle de la vie personnelle, d'absentéisme et, enfin, de problèmes d'intimité et de relations personnelles (Mathieu & Ed, 2007).

Il existe des facteurs liés à la personnalité des soignants.es qui les mettent plus à risque de vivre de la FC, notamment une faible estime de soi ou une faible attention à soi, ainsi qu'un traumatisme vécu précédemment – et non résolu – présentant des analogies avec les situations thérapeutiques vécues. Également, un faible niveau d'échanges avec les collègues, une incapacité ou un refus de contrôler les stressors du travail, ainsi qu'un surinvestissement ou une insatisfaction professionnelle (Thomas *et al.*, 2012) sont des facteurs à ne pas négliger. Toute personne n'est pas à l'abri de développer un trouble de santé mentale ou un épuisement dans la sphère professionnelle. Conséquemment, il est pertinent d'intégrer la notion des autosoins et de se connaître en tant qu'individu, dans ses forces, ses limites et ses besoins (Hinz, 2019).

Certains.nes auteurs.trices nomment les facteurs aidant à prévenir la FC. La littérature suggère que l'isolement, propre aux métiers en relation d'aide, est l'un des facteurs de risque, et suggère ainsi de joindre un groupe de soutien professionnel (Thomas *et al.*, 2012; Brillon, 2013). Également, le sentiment d'incompétence peut être contrecarré par un encadrement théorique: formation continue, niveau d'étude adéquat, supervision, etc. La charge de travail et l'atmosphère hostile au travail (Brillon, 2013) peuvent être mises en cause comme facteurs de risque, particulièrement auprès des travailleurs sociaux et des travailleuses sociales, ainsi que des soignants.es en milieux gouvernementaux (Bergeron-Leclerc et coll., 2019). Enfin, plusieurs actions concrètes peuvent être prises par les thérapeutes qui, du coup, peuvent améliorer leur

sentiment de contrôle sur leur état émotionnel. D'abord, avoir une hygiène de vie personnelle adéquate est déterminant pour maintenir un niveau de disponibilité envers la relation thérapeutique, dans le cadre professionnel. La qualité du sommeil et de l'alimentation, la profondeur des rapports interpersonnels, le temps consacré à sa famille et ses amis.es, etc. font partie intégrante de l'hygiène de vie. Pour une personne qui travaille auprès des victimes de violence, il est particulièrement recommandé de limiter son exposition à la violence au quotidien; cinéma, jeux vidéo, romans policiers, l'actualité et les journaux (Brillon, 2013). Valoriser les pulsions de vie est également encouragé. Par pulsion de vie, on parle de faire place à des loisirs et à une sexualité enrichissante, pratiquer des activités qui font plaisir et, enfin, nourrir sa spiritualité, afin d'affirmer les valeurs qui donnent du sens à nos choix (Brillon, 2013).

En art-thérapie, le concept de pulsion de vie est important. Cette psychologie positive est liée à l'approche art-thérapeutique, qui se prête naturellement à l'idée que les individus ont la capacité de se nourrir du changement, peu importe la forme qu'il prend, plutôt que de réparer ce qui est cassé (Hinz, 2019). Plusieurs considèrent que la création artistique répond à un mouvement intérieur, et qu'elle n'est pas accomplie par l'intellect, mais par un instinct de jeu, qui agit naturellement, par nécessité (Jung, 1959). Nous verrons dans la prochaine section comment la création, à travers le journal créatif, peut être liée aux pulsions de vie, et ainsi s'intégrer dans les facteurs de protection à la FC. De nombreuses approches et théories ont également été développées en art-thérapie afin de favoriser l'autocompassion, qui s'inscrit dans les pulsions de vie. Ces approches combinent notamment la pleine conscience et l'autocompassion à l'art-thérapie, en soutenant que le processus créatif est intrinsèquement approprié comme moyen d'approfondir l'acquisition des compétences et des ressources associées à l'autocompassion (Williams, 2018).

### **Le journal créatif**

L'utilisation du journal créatif a commencé au X-ème siècle lorsque les femmes de la royauté japonaise ont développé le journal intime dans une forme d'expression de soi, afin d'explorer leurs fantasmes et leurs propres idées sur la réalité les entourant (Rainer, 1987). Plusieurs personnalités d'influence sont reconnues pour l'utilisation du journal créatif, entre autres, Leonardo Da Vinci, Benjamin Franklin, Martin Luther King, Frida Kahlo, Louise Bourgeois et Winston Churchill. La plupart de ces artistes incluent des croquis, des symboles et des diagrammes

de leurs idées (Hogan, 1995). Le journal créatif peut contenir un grand nombre d'éléments graphiques et interventionnels : phrases, passages, mots, citations, dictons, dialogues, dessins, griffonnages, croquis, gribouillis, dessins animés, collage, cartes mentales, mandalas, proses et poèmes, graphiques et tableaux, couleurs, images, ainsi que des symboles (Hogan, 1995).

Le journal créatif peut se définir ainsi : « Le journal créatif est une pratique qui vise à se reconnecter à soi-même, à ce qu'il y a de plus profond en soi – ce qui génère du sens » (Jobin, 2010). Il offre un espace introspectif, intime, valorisant les pulsions de vie et l'expression créative des émotions (Jobin, 2010). Le journal créatif est à mi-chemin entre le cahier de croquis et le journal intime. Il est considéré, dans la littérature, comme un outil d'apprentissage qui implique de nombreuses techniques diversifiées pour améliorer la réflexion et la pensée créatrice. Le processus du journal créatif est conçu pour encourager l'utilisation de méthodes de pensées créatives et analytiques (Hogan, 1995). Il évoque et renforce systématiquement les capacités d'observation et de mise en relation des personnes qui l'utilisent, en travaillant à partir d'un point de vue créatif, et non pas analytique ou diagnostique. De plus, par de nouvelles expériences créatives et spirituelles, le journal créatif contribue à la conscience de soi en plus de donner du sens et une richesse à la réalité intérieure de son auteur.trice (Progoff, 1977, 1987). D'un point de vue thérapeutique, l'art-thérapeute Capacchione (1979) avait développé une forme de journal visuel appelé « journalisation créative » (*traduction libre*), il y a de cela plusieurs décennies. Dans un livre qu'elle a rédigé à ce sujet, Cappachione (1979) présente des techniques simples et efficaces, qui sont souvent appliquées en art-thérapie aujourd'hui. Le gribouillis et le collage-magazine sont, entre autres, utilisés au sein de la méthode du journal créatif dans cette recherche.

En art-thérapie, la réponse par l'art est utilisée au sein de la pratique des art-thérapeutes, que ce soit dans un journal personnel ou afin d'élargir leur compréhension des clients.es. Au-delà de la compréhension des art-thérapeutes à l'égard des client.es, le journal créatif peut également être utilisé en supervision afin d'établir des liens cliniques et de partager ses expériences avec les autres et ainsi réduire l'isolement professionnel. Moon (2019), Malchiodi (2003) et Fish (2012) ont préconisé la création artistique comme étant un outil essentiel à la formation et à la supervision des art-thérapeutes. Au Québec, l'enseignement par l'art est d'ailleurs intégré dans les programmes universitaires à la maîtrise en art-thérapie. Le journal créatif, dans un contexte de pratique professionnelle, peut être utilisé afin de soutenir l'engagement empathique ou pour mettre en lumière les phénomènes contre-transférentiels. Au-delà de l'introspection personnelle, les œuvres

d'art créées en lien avec la pratique professionnelle peuvent également aider l'art-thérapeute à exprimer et à clarifier les expériences difficiles vécues (Fish, 2012).

Kramer (1971) a affirmé que l'échange thérapeutique exige que l'art-thérapeute maintienne un état d'ouverture à l'endroit de ce que communiquent les clients.es, verbalement ou par l'image, leur permettant de « trouver un écho » dans la vie intérieure des thérapeutes (p. 39). Elle a en outre noté que « la précision et la subtilité des réponses [des thérapeutes] dépendent également de [leurs] connaissances, de leur formation et de [leur] capacité d'empathie » (p. 39). À la base de cette prémisse se trouve l'idée qu'un engagement efficace dans la relation thérapeutique nécessite une capacité d'attention réceptive et ciblée. À la suite de ce que l'on vit dans cet état accessible, on peut être amené à créer artistiquement pour gérer ce que l'on ressent et partager ces sentiments avec les autres. Dans cette perspective, le journal créatif peut contribuer à ce cercle vertueux, liant les concepts de communication-réception-partage entre les clients.es et le/la thérapeute, dans un langage à la fois verbal et visuel. Également, le journal créatif permet la distance émotionnelle souhaitée afin de prévenir la FC, tout comme l'enrichissement du sentiment d'être investi sainement dans la relation thérapeutique.

## **Chapitre 3**

### **Méthodologie et collecte de données**

### **Une définition de l'approche de recherche heuristique**

Dans cet essai, la chercheuse utilise la méthode de recherche heuristique, afin de répondre à la question de recherche, par le biais de sa propre expérience. La chercheuse cherche à établir des liens théoriques et pratiques entre le journal créatif et la prévention de la FC. La recherche heuristique est associée à un processus de recherche de soi, dont le but est « de permettre la formation d'une nouvelle conscience (*awareness*) » (Sela-Smith, 2002). Ce processus qu'elle nomme « *heuristic self-search inquiry* » (traduction libre : enquête heuristique d'autorecherche) exige un abandon au « ressenti des sentiments » et à « l'expérience de l'expérience ». Ceci permet aux réponses d'émerger directement de l'expérience, et aux découvertes d'être incarnées dans la réalité de l'expérience, plutôt que de demeurer conceptuelles (Sela-Smith, 2002). Tout comme le journal créatif, la recherche heuristique implique un voyage en profondeur vers la découverte du sens. C'est dans un cadre d'autoréférence que la recherche sera effectuée; l'information véritable ne pouvant être obtenue que par le biais de ses sens, perceptions et croyances (Kapitan, 2017).

Contrairement aux études empiriques traditionnelles, la méthodologie de l'approche heuristique ne cherche pas à prouver ou réfuter l'objet de recherche (Douglass et Moustakas, 1985), mais plutôt de découvrir et de comprendre la signification de ce qui se manifeste à travers l'expérience. La recherche heuristique basée sur les arts est unique dans la mesure où elle recueille des données originales et autobiographiques qui élucident l'expérience vécue (Douglass et Moustakas, 1985), tout en amplifiant sa signification d'un point de vue esthétique (Kapitan, 2017). C'est donc cette liberté dans la recherche heuristique qui permet à la connaissance, d'abord inconnue de la chercheuse, d'émerger et de prendre forme dans le champ de la conscience.

### **Les étapes de la recherche heuristique, selon Craig (1978), adapté de Moustakas (1968)**

Les quatre étapes suivies dans cette recherche heuristique sont celles de Craig (1978), adaptées de la méthode de Moustakas (1968).

**La première phase est celle de la question, soit l'engagement initial**, qui demande la conscientisation d'une question, d'un problème ou d'un intérêt ressenti de manière subjective. Sela-Smith (2002) décrit l'engagement initial comme un appel qui attire profondément la chercheuse vers un sujet ou une question. Cet appel suscite indéniablement un immense intérêt de la part de la

chercheuse pour que cette dernière décide d'en faire son sujet d'étude. En tant que participante et chercheuse, je cherchais à connaître comment le journal créatif pouvait prévenir la FC chez l'art-thérapeute. C'était un intérêt subjectif, en lien avec ma propre expérience et ma propre pratique professionnelle. La première phase a donc émergé d'un état de curiosité, et d'un désir de contribuer, d'un point de vue art-thérapeutique, à la problématique posée par la FC chez les thérapeutes. J'ai expérimenté certains symptômes d'épuisement au cours de mes stages, particulièrement lors d'un stage en organisation gouvernementale, où les besoins immenses font face à une administration complexe qui rend la tâche des soignants.es laborieuse. J'avais l'impression que proposer l'approche art-thérapeutique à l'équipe clinique était une épreuve en soi, alors qu'elle était bien différente du modèle d'intervention préétabli par le milieu. Le journal créatif s'est naturellement présenté comme une bouée de sauvetage, alors que je tentais de garder le cap sur mon objectif professionnel dans un système difficile, auprès d'une clientèle traumatisée présentant des défis continus sur le plan psychologique. Comme le journal créatif m'a aidé à comprendre ce que je vivais, j'ai pris l'initiative de pousser ma réflexion, afin d'établir des liens entre le journal créatif et les critères de prévention à la FC, d'où mon engagement initial à ma question de recherche.

**La seconde phase est celle d'exploration** (Craig, 1978). Elle regroupe deux phases de Moustakas (1968), soit l'immersion et l'incubation. Craig (1978) défend que ces phases se chevauchent tant qu'ils forment en fait un tout, dans lequel l'expérience est au cœur de l'exploration. C'est l'expérience qui nourrit la réflexion, et inversement la réflexion approfondit l'expérience. Cette phase aura été définie, pour ma part, par mon expérience en consultation art-thérapeutique, par mon expérience en supervision et par l'utilisation de mon journal créatif. Mes échanges avec mes superviseuses de stage, mes rencontres avec les clients.es et la pratique de l'art ont nourri cette immersion-incubation. Cette période d'exploration a été majoritairement habitée par la création, qui est l'expérience centrale à toute cette démarche de recherche. Mes créations devenaient mes données que j'allais utiliser pour cette recherche. Cette phase a été vécue dans un état d'esprit propice à la découverte, dans lequel je laissais volontairement mon expérience et mon vécu aux limites du conscient, afin qu'une forme de connaissance latente s'instaure, ouvrant la voie à la phase de recherche suivante où les expériences pourront être réinterprétées avec une nouvelle compréhension (Moustakas, 1968). Paradoxalement, habitué à créer dans un souci d'esthétisme – relique d'une vie d'artiste – le journal créatif s'est avéré, dans ce processus, comme l'occasion parfaite d'appliquer ce que je propose à mes clients.es : créer avec curiosité afin de laisser émerger

une nouvelle forme de beauté hors des standards auxquels on peut s'attendre. Cette phase a également été teintée d'un sentiment d'apaisement et d'enrichissement, considérant le contexte de stage dans lequel je me trouvais. En effet, le journal créatif se présentait peu à peu comme un allié à l'art-thérapeute, sur le plan professionnel. D'une part, il me donnait des pistes de réflexion intéressantes et personnelles, d'autre part, il nourrissait mon besoin créatif.

**La troisième phase est la compréhension** (Craig, 1978), dans laquelle la chercheuse clarifie, intègre et conceptualise les découvertes faites lors de l'exploration. Cette phase s'est dévoilée peu à peu, alors que je prenais conscience des impacts du journal créatif sur mon état émotionnel au cours de la rédaction de ce mémoire. En effet, les découvertes que j'avais faites, et que je faisais au fur et à mesure, formaient peu à peu un tout cohérent. Celles-ci seront présentées dans les vignettes du chapitre suivant, alors que les découvertes effectuées sont cadrées par rapport à des discours conceptuels. Dans cette phase de compréhension, je prenais notamment conscience que le journal avait un pouvoir de prévention, davantage que de guérison. D'une part, étant moi-même le sujet de ma recherche, et n'ayant pas été atteinte de FC, je ne pouvais poser une hypothèse de guérison dans le cadre d'une recherche heuristique. D'autre part, je comprenais que le journal créatif agissait à titre de regard dans l'angle mort du professionnel, comme un allié dans ses mécanismes d'autocompassion. Cette compréhension plus personnelle a permis d'ancrer ma question de recherche, et d'affirmer ma méthode d'analyse rétrospective.

Enfin, **la dernière phase est celle de la communication** menant la synthèse créative à la validation de la recherche. Le but est d'articuler les découvertes faites, afin de pouvoir les communiquer à d'autres. Cette phase est la rédaction et la remise de ce mémoire. Puisque le journal créatif ne prend pas le rôle d'un objet fini, mais d'un dispositif qui permet de vérifier une hypothèse, soit celle qui propose que le journal devienne un outil de prévention contre la FC. Son utilisation prend part à cette phase de communication, sans faire office d'œuvre d'art. En particulier si l'on considère la publication dans son sens le plus fondamental : « rendre public ». En effet, ce qui est alors rendu public, dans cette phase de communication, n'est pas le journal en soi, mais cet essai; performance de rédaction qui sert à traduire mon expérience unique avec le journal créatif, en tant qu'art-thérapeute.

La méthode suivie, selon l'approche heuristique condensée de Craig (1978), peut donc se résumer ainsi :

La première étape est celle de la question et de l'engagement initial. Dans cette recherche, les créations dans le journal créatif, sur une période de 6 mois, ont précédé l'engagement initial et ont mené à la question de recherche. Effectuées dans un processus d'autosoins, afin de répondre aux difficultés vécues dans un contexte de stage, ces créations ont nourri ma curiosité concernant leur potentiel à prévenir la fatigue de compassion. Chaque création est également accompagnée d'une période de rédaction afin de noter mon vécu et mon expérience en lien avec la création.

La seconde étape est celle de l'exploration, dans laquelle se trouve la recension de la littérature en lien avec le journal créatif, permettant de découvrir les critères de prévention à la FC, recommandés par les professionnels.elles.

La troisième étape est l'étape de la compréhension. C'est à ce moment que la chercheuse fait l'analyse et l'observation des créations et des rédactions dans le journal, afin de comprendre les bienfaits apportés, et de les classer ainsi. L'analyse permet également de créer des liens entre les bienfaits vécus, et les bienfaits recherchés dans le cadre de la prévention de la FC.

Enfin, lors de la dernière étape, celle de la communication, il y a la classification des créations selon les cinq critères de prévention à la FC sélectionnée, et la rédaction de la thèse afin que celle-ci puisse être publiée. Dès lors, l'expérience artistique, la recension de la littérature au sujet de la FC et la question de recherche forment un tout, cherchant à répondre à la question de recherche : comment le journal créatif peut-il prévenir la fatigue de compassion?

### **Justification de la décision d'utiliser la méthodologie heuristique pour le présent projet**

J'ai toujours été quelqu'un qui avait besoin de faire pour comprendre. Peut-être cela fait de moi quelqu'un de sceptique ou critique, certains préféreront dire kinesthésiques, mais j'ai besoin de voir, vivre, sentir un sujet, pour l'internaliser. Pour moi, l'observation s'inscrit dans un processus de compréhension. *Heuriskêin* est le mot grec pour *heuristique* et signifie découvrir ou trouver. Ainsi, j'avais besoin de découvrir la valeur du journal créatif, dans mon rôle d'art-thérapeute, afin de pouvoir enfin saisir son apport à la prévention de la FC. De plus, le journal créatif à titre d'outil d'autosoins m'a été présenté tardivement dans mon parcours universitaire; soit

au début de la dernière année de la maîtrise en art-thérapie. Hinz (2019) souligne que le journal créatif peut apparaître comme un outil supplémentaire à maîtriser, conséquemment prendre davantage la forme d'un poids que d'un allié pour l'étudiant.e. En conséquence, comme j'avais des rencontres de plus en plus significatives et profondes en entrevues art-thérapeutiques, le journal m'apparaissait de plus en plus superflu. Négliger d'utiliser des outils d'autosoins est, cependant, l'une des erreurs professionnelles qui peuvent mener à la FC (Brillon, 2013). Avant de l'adopter complètement, je me suis demandé comment le journal créatif pouvait réellement s'inscrire dans un mode de vie professionnel ancré dans l'autocompassion. Cette curiosité s'est éventuellement développée dans ma question de recherche.

Je cherchais donc à analyser, en temps réel, la capacité du journal créatif à répondre à certains critères de prévention à la FC. Dans un but de croissance personnelle et professionnelle, et à défaut d'avoir une cohorte d'art-thérapeutes volontaire, j'ai donc préféré être mon propre sujet d'observation; l'analyste et l'analysée. Également, l'approche heuristique ressemble drôlement au rôle de l'art-thérapeute, particulièrement dans son rapport aux clients, et s'inscrit ainsi dans mon désir de développer une pratique privée en tant qu'art-thérapeute. En effet, la chercheuse utilisant la méthode heuristique s'engage dans un processus d'immersion, ouvert et réceptif à la découverte, accueillant l'alternance entre les périodes de concentration et celles de distraction inventive (Moustakas, 1990). C'était, à mon avis, la meilleure méthodologie pour plonger dans le thème du journal créatif dans le cadre de la pratique professionnelle en art-thérapie et ses risques sous-jacents.

La recherche heuristique demande de l'autorecherche, de l'autodialogue et de l'autodécouverte (Moustakas, 1990). Ainsi, la question de recherche et la méthodologie découlent d'une conscience de soi, du sens qu'on lui donne et de l'inspiration qu'elle procure. Cette forme d'introspection nécessaire était, à mon sens, un exercice important en tant que future art-thérapeute, afin de donner du sens à ce que je vis, et me préparer à ce que je vais vivre professionnellement.

### **Collecte de données et méthode d'analyse**

Mon but, en tant que chercheuse, est de répondre à la question suivante : comment le journal créatif peut-il prévenir la FC? Je cherche à savoir si l'utilisation du journal créatif peut répondre à ces cinq fonctions bienfaitantes, lorsqu'il est utilisé d'une manière créative et introspective,

davantage que dans un but esthétique. Pour répondre à cette question, j'ai d'abord produit 22 pages de journal créatif, sur une période de 6 mois, dans le cadre de mes stages en art-thérapie. J'ai effectué en moyenne une création par semaine en faisant une sélection intuitive parmi divers médiums : collage, dessin au pastel, dessin au crayon, aquarelle et peinture. Le temps de création pour chacune des images du journal a été entre vingt minutes et une heure. Chaque création était accompagnée d'une période d'écriture réflexive, ce qui m'a permis, rétrospectivement, de les analyser pour y démontrer le bienfait apporté, grâce aux informations que j'avais notées sur mon expérience de création. Ces pages de journal créatif sont les données analysées.

Au niveau de l'analyse des données, j'ai procédé par une analyse heuristique, complètement ouverte. Cette analyse dépend donc de ma culture de référence, la projection de mes schèmes, mes intuitions et mon cadre d'observation. D'une part, étant la détentrice de ma réalité, cette méthode est la plus authentique. D'une autre, elle n'est pas libre de mon propre biais d'interprétation. Les pages du journal ont été observées et classées sous certains critères introspectifs qui seraient favorables à la prévention de la FC, comme conseillés par la littérature actuelle à ce sujet (Brillon, 2013; Hinz, 2019; Thomas *et al*, 2012). Les résultats sont présentés et analysés dans le chapitre suivant.

### **Considérations éthiques et limites**

La confidentialité de la relation client.e-thérapeute sera maintenue, puisque l'objet de la recherche demeure mon propre journal créatif et mon expérience en tant que professionnelle. Ce mémoire ne traite pas de la réalité des clients.es, mais plutôt de la mienne à l'intérieur de mon rôle d'art-thérapeute. De plus, la recherche étant heuristique, les résultats de celle-ci demeurent dans la sphère de mon vécu. Je suis limitée à ma propre expérience, dont l'analyse est le sujet de ce mémoire. Une multitude de possibilités demeurent donc, selon l'expérience unique que chaque personne vit avec son journal créatif et la recherche de sa propre vérité, bien que celle-ci puisse être partagée par d'autres (Douglass & Moustakas, 1985). Ces auteurs confirment que les résultats demeurent valables tant que la recherche est orientée vers la vérité par l'authenticité, ce qui est également mon objectif.

La présentation et l'analyse publique des pages de mon journal créatif nécessitent une vulnérabilité chez moi, alors que j'explore les sphères de l'intime, tout en utilisant celles-ci comme levier d'apprentissage. J'ai donc sélectionné les images du journal créatif qui présentaient des

données pertinentes à la question de recherche, tout en dévoilant mon processus de réflexion introspectif, sans me mettre en péril sur le plan émotionnel. Évidemment, les images sont sujettes à interprétation, et la mienne n'est pas l'unique possibilité. Étant donné les racines épistémologiques de la recherche basée sur les arts, O'Donoghue (2009) rappelle l'importance de mettre les lecteurs.trices au courant du contexte dans lequel la chercheuse se trouve, car celle-ci influencera tant l'œuvre – le processus créatif en soi – que son analyse. En effet, mon interprétation est issue de ma réalité, de mes projections conscientes et inconscientes et des informations subtiles dont je suis la seule à connaître l'origine. Une même image peut suggérer plusieurs réalités et seul son créateur a du pouvoir sur le sens qu'elle prend. Tout au long de l'analyse et la discussion, je tenterai donc de placer mes œuvres dans le contexte dans lequel elles ont été créées, afin de soutenir mes interprétations.

Il est également pertinent de mentionner que la recherche n'est pas de type qualitatif (Aubin-Auger et al., 2008), et qu'il n'est pas raisonnable d'appliquer les découvertes de façon généralisée, alors qu'elles se veulent des suggestions, issues d'une expérience difficilement répétable. Néanmoins, ce mémoire ouvre potentiellement la discussion à une recherche plus en profondeur, auprès de plusieurs utilisateurs.trices du journal créatif, dans le cadre de leur pratique professionnelle en tant qu'intervenants.es. Cela dit, la sélection et l'analyse de mes données – les pages du journal créatif – se sont faites dans un grand respect de soi et de mon vécu, ainsi qu'avec humilité et curiosité. Ce fut un travail présentant un défi intellectuel, mais personnellement enrichissant.

## **Chapitre 4**

### **Analyse des résultats**

Cette partie sert à présenter les résultats, tels que ceux-ci me sont apparus lors de l'analyse de mon journal créatif. Les bienfaits observés dans les vingt-deux créations sont classés dans le tableau suivant, qui correspondent à des facteurs de prévention à la FC, selon la littérature (Brillon, 2013; Hinz, 2019; Thomas *et al*, 2012). Ces cinq bienfaits ont été spécifiquement retenus, afin de former ce classement, à la suite de l'analyse des vingt-deux créations du journal, selon ce qu'ils apportaient à la chercheuse, de manière subjective. Les créations qui avaient des bienfaits psychologiques communs, correspondant à des facteurs de protection à la FC présélectionnés, étaient regroupés ensemble, pour finalement former ces catégories.

<b>Bienfaits de l'utilisation du journal créatif (Brillon, 2013; Hinz, 2019; Thomas <i>et al</i>, 2012)</b>	<b>Nombre de créations facilitant ce bienfait</b>
1) Prendre conscience des phénomènes transférentiels dans la relation thérapeutique	<b>3</b>
2) Reconnaître et affirmer ses valeurs personnelles et professionnelles	<b>5</b>
3) Reconnaître et affirmer ses besoins personnels et professionnels	<b>3</b>
4) Développer une saine distance émotionnelle avec le vécu des client.e.s	<b>2</b>
5) Nourrir sa spiritualité	<b>3</b>
Autres bienfaits, qui ne se catégorisent pas spécifiquement comme des facteurs de protection à la FC, selon la littérature.	<b>5</b>

Note : Les images de collages ont parfois été embrouillées, afin de respecter les droits d'auteurs des photos utilisées, puisqu'il n'était pas possible d'en retrouver les auteurs.trices.

## Phénomènes transférentiels dans la relation thérapeutique guidés par le journal créatif

En art-thérapie et dans d'autres formes de thérapie, les thérapeutes par les arts ou autres thérapeutes mettent à disposition un espace sécuritaire pour que viennent s'y dérouler certaines opérations psychiques et comportementales. Cet espace devient le

« lieu d'une activité psychique particulière : celle d'éprouver, de ressentir des sensations, de visualiser des images, de prononcer des paroles qui ne sont pas les leurs, mais celles d'un autre. Il s'agit à proprement parler de surgissement, d'irruption de quelque chose qui vient d'ailleurs [...], et qui s'impose, d'abord comme sensation brute, puis comme représentation et comme pensée. Ces processus sont au cœur même du transfert et de la résonance » (Hefez, 2010).

C'est bien une des difficultés de la relation triangulaire qu'imposent les interventions art-thérapeutiques. Il y a le/la client.e, l'objet de création et l'art-thérapeute. La relation transféro-contretransférentielle se fait entre les trois membres de cette triade (Brault, 2017) et l'objet de création, chez l'art-thérapeute, peut ainsi devenir symbole du contretransfert, au même titre que la pensée peut l'être chez les thérapeutes utilisant l'expression verbale. Des recherches récentes démontrent que les médias peuvent aussi faire partie de cette interaction (Poon, 2017).

Parmi les vingt-deux pages du journal créatif, trois se sont démarquées pour leur apport à la prise de conscience des phénomènes transférentiels au sein de la relation thérapeutique lors du travail avec un client. Par exemple (voir figure 9), pour faire suite à une création dans mon journal créatif, j'ai pris conscience de mon besoin de me protéger des plaintes et des déceptions d'un client à mon endroit et envers la thérapie. Grâce à ce dessin, j'ai réalisé qu'en exprimant son insatisfaction envers mon travail et mon rôle, il projetait finalement son propre sentiment de vulnérabilité qu'il vivait au quotidien, particulièrement dans ses rapports difficiles aux autres.

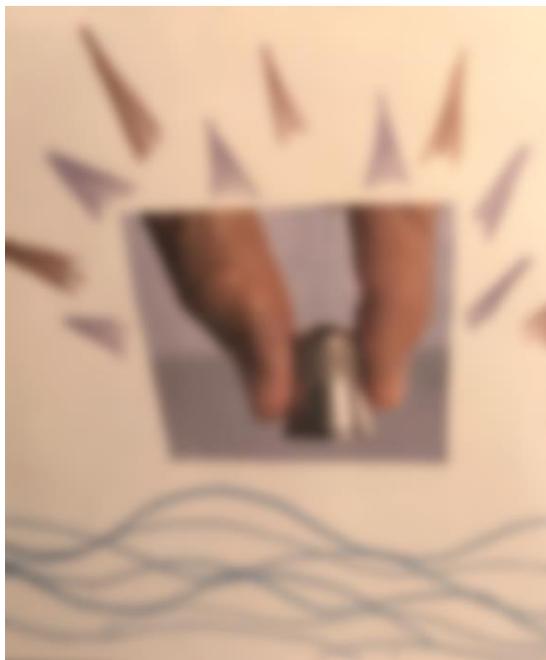


Figure 1 - Dessin au crayon et collage exprimant un contre-transfert - Mars 2020

Certains éléments graphiques peuvent être une source d'information intéressante pour repérer les signes de contre-transfert. En effet, dans ce dessin, des symboles ou des caractéristiques visuelles représentant les émotions vécues par le client étaient présents, en plus des thèmes abordés en thérapie. Certains symboles qui s'y retrouvent, notamment les triangles, étaient largement utilisés par le client dans ses créations. Le thème du contre-transfert en image pourrait être une thèse en soi, mais il peut néanmoins être mentionné que l'art-thérapeute peut repérer dans ses propres créations les lignes, les formes, les couleurs et les symboles qui appartiennent davantage à l'univers psychique d'un

client qu'à soi. Écrire dans le journal créatif faisait office de dialogue, un peu comme l'art-thérapeute dans la triangulation client-crédation-art-thérapeute, ce qui me permettait d'enrichir et pousser ma réflexion plus loin et de façon plus conscientisée. Par exemple, dans la figure 1, j'avais écrit : « moi aussi j'ai besoin d'être protégée », en lien avec ces formes triangulaires et le dé à coudre qui faisait office de carapace. Le sol mouvant déstabilisait la composition, donnant l'impression que si le dé s'était échappé, il coulerait dans ces eaux. Un sentiment de dangerosité émanait de la création, ce qui correspondait bien au thème émotionnel évoqué par le client. Pourtant, ce danger éminent ne m'appartenait pas; il était émotionnellement bien réel, mais traduisait davantage le sentiment du client.

### **Reconnaître et affirmer ses valeurs personnelles et professionnelles**

Ce critère, pour moi, touche de près au thème de l'identité, tant personnelle que professionnelle. L'art-thérapie est une approche en relation d'aide qui a été appelée à se renouveler et à se démarquer, particulièrement dans la dernière décennie (Friedland et al., 2019). En tant que finissante, je n'ai pas échappé à cet exercice identitaire, d'autant plus que professionnellement, je souhaite m'établir dans une pratique privée et que mon rôle professionnel ne peut être défini par

quiconque sauf moi-même. Les valeurs sont fondamentales dans l'établissement d'un cadre professionnel. Cinq créations m'ont amené à me questionner à savoir quel type d'art-thérapeute je souhaite être, tout en adhérant à quelle valeur. Ceci permettait également de faire une mise à jour par rapport à ce que je vivais, d'un point de vue professionnel, à savoir si j'étais toujours dans le respect de mes valeurs fondamentales, ou si je me niais d'une certaine façon. La création permet également de renouveler mes valeurs, de façon dynamique, en fonction de mon identité, mes priorités de vie et la personne que je suis aujourd'hui.

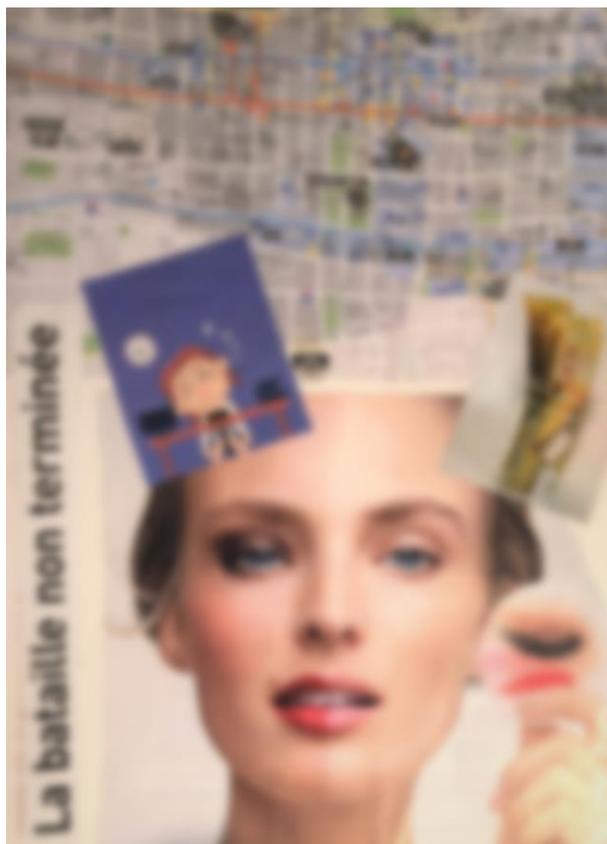


Figure 2 - Collage représentant les valeurs professionnelles - Octobre 2019

Par exemple, lors de mon stage à l'automne 2019, l'éloignement géographique et la bureaucratie liée à l'organisation administrative étaient des limites à mon développement professionnel. En effet, les valeurs d'écologie, de bien-être personnel et financière, ainsi que d'authenticité m'étaient parues essentielles, comme exprimées dans l'une de mes créations (voir figure 10). Ceci me permettait de prendre conscience des enjeux de valeurs et d'identité professionnelle, et ainsi d'agir afin de me sentir en cohérence avec celles-ci. La cohérence permet d'avoir un sentiment d'être à la bonne place et d'être professionnellement authentique envers soi-même au niveau de l'identité d'art-thérapeute. En effet, il est conseillé de rechercher la congruence entre notre mode de vie, nos valeurs et les

conseils que nous donnons à nos clients. afin d'éviter de nous percevoir comme un imposteur (Brillon, 2013).

Ces données suggèrent que le journal créatif permet de réfléchir aux thèmes, aux émotions, aux opinions et également aux valeurs qui sont exprimés dans les créations. Par l'observation des œuvres, il est possible pour l'art-thérapeute de dégager les valeurs qui ressortent et de vérifier si

elles sont importantes pour soi. Cet exercice est d'autant plus enrichi lorsque plus d'une création marque les valeurs significatives. Par exemple, dans mon journal, l'authenticité et le mode de vie urbain revenaient souvent, ce qui m'a mené à poursuivre davantage le rêve de construire une pratique privée en fonction de ces valeurs significatives pour moi.

### **Reconnaître et affirmer ses besoins personnels et professionnels**

Une fois l'exercice des valeurs accompli et conscientisé, il devient possible de s'interroger sur ses besoins en lien avec celles-ci. Brillon (2013) identifie que la satisfaction, consciente ou inconsciente, de nos besoins par l'entremise des patients.es, engendre une relation transgressant l'empathie, ce qui est un facteur de risque à la FC. Conséquemment, il est essentiel de prendre conscience de ses besoins sur les plans personnels et professionnels, afin d'y répondre de façon autonome et mature, tout en gardant intact le cadre sécuritaire de la relation thérapeutique. Lors de mon expérimentation avec le journal créatif, trois créations ont permis de représenter mes besoins.

De plus, Hinz (2009) soutient que la formation identitaire peut être soutenue par la création artistique, car celle-ci peut fournir un espace socialement acceptable pour se libérer des émotions vécues, potentiellement engendrées par le niveau de tolérance à la frustration. Cependant, un manque de confiance dans le Soi créé lors du développement identitaire peut inhiber la créativité, alors que la personne vit un dilemme sur la façon d'exprimer sa véritable identité (Rhyne, 1973). Travailler avec la composante symbolique du Continuum des Thérapies Expressives (Hinz, 2009, 2019) peut aider à augmenter la cohérence identitaire chez les clients.es et l'art-thérapeute. Par cette nouvelle identité, issue des valeurs profondes de la personne, des besoins réels pourront émerger.



*Figure 3 - Mandala de Protection*

Une des œuvres produites qui m'a permis d'exprimer mes besoins est une forme circulaire avec des pastels secs, que j'appelai le « Mandala de Protection » (voir figure 3). Son caractère solide, ses cercles fermés et ses couleurs vibrantes me donnaient le sentiment que j'avais la force d'établir et faire respecter mes limites. À ce moment, mon stage accaparait mes pensées jour et nuit, craignant surtout de ne pas atteindre les heures de rencontres requises par le curriculum scolaire. Je vivais de l'impuissance acquise, comme défini par Brillon (2013). De plus, je commençais à me dire que tout ce que j'avais appris en art-thérapie était théoriquement pertinent, mais difficilement applicable dans la réalité de ce stage. Ma motivation était de plus en plus basse; ceci indiquait un symptôme de perte de vocation propre à la FC (Brillon, 2010).

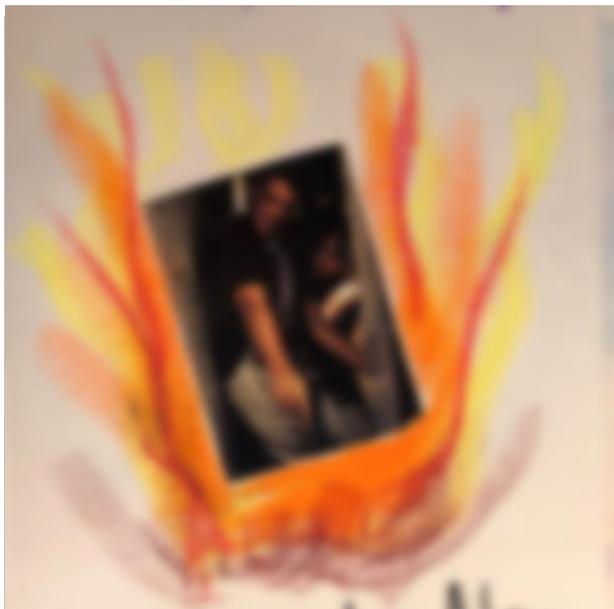
J'avais également écrit aux côtés du mandala mon besoin de me protéger des pensées anxieuses et intrusives. Cette production m'a permis de définir un objectif clair et d'avoir une confiance renouvelée, tout en adoptant une attitude assertive. J'étais dans une énergie dans laquelle je me sentais en confiance et dans un mouvement qui m'était familier : l'action. Grâce à ce mandala de protection (Kim, 2018), je prenais conscience que je possédais un calme intérieur nécessaire à l'affirmation de mes besoins professionnels. Cette création permit ainsi de reconnaître et d'affirmer mes besoins personnels et professionnels. Lors de rencontres administratives, j'ai pu respectueusement affirmer ces besoins et engager une communication honnête, assertive et constructive auprès du milieu de stage.

### **Développer une saine distance émotionnelle avec le vécu des clients.es**

Deux créations m'ont aidé à garder une saine distance émotionnelle avec le vécu des clients.es. Le journal créatif fut particulièrement aidant sur le plan de la motivation. En effet, j'ai pu constater que diverses émotions désagréables vécues, tels l'ennui, le sentiment d'incompétence, la tristesse ou le découragement, étaient vécues auprès de ceux et celles qui avaient une histoire personnelle particulièrement difficile, ou qui étaient résistants à la thérapie. Le développement identitaire de l'art-thérapeute commence par l'introspection et la pratique professionnelle. Cette interaction entraîne une sollicitation accrue de la capacité d'analyse, ce qui peut interférer avec l'introspection et l'utilisation de l'art avec les client.es et soi-même (Ponsford-Hill, 2018). Apprendre sur soi est une forme d'autosoins importante (Moon, 2002), en plus de maintenir la

motivation professionnelle (Gilroy, 2004). Le défi consiste alors à consacrer du temps à la création artistique et à la réflexion. De ce fait, le journal créatif permet les deux de façon combinée.

Par exemple, la figure 4 est une création faite à partir d'une image pigée au hasard, de laquelle j'ai laissé émerger la signification spontanée. C'est un exercice que je propose parfois aux client.es en art-thérapie, notamment lorsqu'ils sont peu enclins à créer, ou sont en manque d'inspiration.



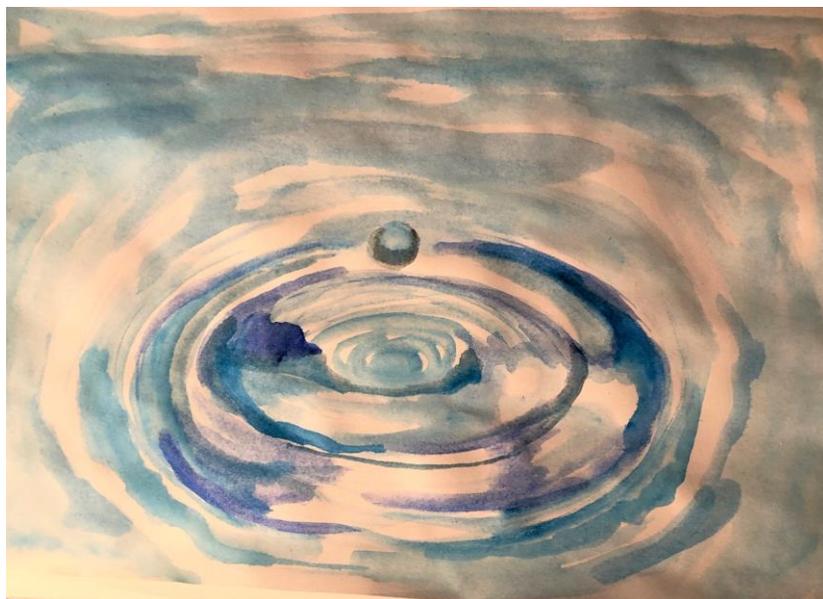
*Figure 4 - Collage et dessin au pastel à l'huile, permettant une distanciation émotionnelle*

L'image m'avait d'abord désintéressée, mais aussi poussée à l'autoréflexion, puis à l'introspection. Cet état d'esprit permettait alors à ma réalité émotionnelle de se détacher peu à peu de celle que j'avais potentiellement internalisée, mais qui était réellement celle de plusieurs client.es. En effet, j'avais d'abord associé l'homme au pistolet à la violence, à une agression ou un danger. Puis, j'ai vu le caractère protecteur de la scène photographiée. Ceci m'a permis d'actualiser certaines émotions que je vivais durant cette période, notamment celles qui me repoussaient, comme l'image. Plutôt que

de me sentir en danger face à ces émotions, je réalisais qu'elles ne m'appartenaient pas nécessairement, et cette prise de conscience a mené à un renouvellement de ma motivation professionnelle.

## Nourrir sa spiritualité

La recherche réalisée par Brown (2008) porte sur la fréquence à laquelle les art-thérapeutes prennent conscience de l'épuisement professionnel lors de la pratique des arts en dehors du lieu de travail. Cette chercheuse a énuméré de nombreux avantages à maintenir une pratique artistique active, y compris un sentiment de plénitude, un engagement accru, une plus grande profondeur spirituelle, un sentiment de trouver l'équilibre et la tranquillité malgré le chaos, ainsi qu'un



*Figure 5 - Création à l'aquarelle représentant la force tranquille en Soi, permettant d'enrichir sa spiritualité.*

sentiment d'enrichissement. En revanche, les art-thérapeutes qui ne se livraient pas à la création artistique en dehors du lieu de travail éprouvaient un sentiment d'épuisement et de déconnexion. En effet, Cameron (2007) mentionne que créer est une expérience spirituelle permettant à l'individu de reconnaître, de nourrir et de protéger son artiste intérieur.

Allen (1995) décrit d'ailleurs

l'art comme un moyen de connaissance de soi et d'épanouissement spirituel, affirmant que, lors de la création d'une image, l'artiste aborde d'abord sa relation avec soi. L'expérience spirituelle dans la création est un thème monumental, largement écrit et recherché, et il me sera impossible de le résumer en quelques lignes. Cependant, il est possible d'argumenter que le journal créatif s'inscrit dans une quête spirituelle à travers la créativité, étant donné son caractère artistique et introspectif. De ma propre expérience, au moins trois créations dans mon journal créatif m'ont permis d'expérimenter plusieurs avantages de l'art, tel qu'observé par Brown (2008), qui permettent de nourrir ma spiritualité : un sentiment de plénitude et de tranquillité, ainsi qu'un calme et une connexion à soi. De plus, en abandonnant mes attentes ou quelconques formes d'analyse, alors et après que je créais ces trois créations, je me disposais à un état de conscience plus profond. En ne m'adonnant pas à une « réflexion articulée par la parole, [je] pouvais aller au-

delà de la conscience d'une manière plus profonde et plus soutenue » (Welwood, 2002), ce qui m'inspirait le défi d'intégrer cette conscience plus profonde dans ma vie et mon fonctionnement au quotidien.

## **Chapitre 5**

### **Discussion**

Cette partie servira à utiliser les informations obtenues lors de l'analyse des données pour observer en profondeur comment le journal créatif peut être utilisé comme un outil de prévention à la FC. Par ses bienfaits, il répond à certains facteurs de protection. Ceux-ci sont les suivants : prendre conscience des phénomènes transférentiels dans la relation thérapeutique, reconnaître et affirmer ses valeurs personnelles et professionnelles, tout comme ses besoins personnels et professionnels, développer une saine distance émotionnelle avec le vécu des client.e.s et, enfin, nourrir sa spiritualité. Je démontrerai comment le journal créatif est un allié au thérapeute, s'il est utilisé sur une base régulière, en exposant la chronologie de mon journal, en lien avec les résultats dévoilés dans le chapitre précédent. Il est pertinent de présenter mon journal chronologiquement, car c'est la fréquence d'utilisation, et la chance de pouvoir y retourner et observer les créations de façon rétroactive qui rendent cet outil si riche. Pour devenir un facteur de protection à la FC, cette recherche suggère que le journal créatif est un outil favorable à l'hygiène professionnelle quotidienne de l'art-thérapeute, au même titre que la rédaction de notes évolutives, les pauses entre les clients.es et l'environnement de travail permettant de bien mener les activités de consultation.

### **Découverte du journal créatif en tant qu'outil de prévention à la FC**

Dans la première création (voir figure 6), en septembre 2019, j'ai dessiné une forme de paysage marin, avec des traits serrés et méticuleusement tracés. Une énergie importante a été déployée pour dessiner tous ces traits : des gestes kinesthésiques, une pression plus intense et soutenue sur les feutres et une répétition des lignes et des formes. La production a été réalisée au feutre, avec des couleurs froides qui migrent vers des couleurs chaudes. Personnellement, cette combinaison est synonyme de polarités et elle est souvent significative, chez moi, d'une ambivalence entre un réflexe d'autocontrôle et un désir de laisser-aller. Ce réflexe d'autocontrôle est généralement vécu lors de situations nouvelles, agissant comme une stratégie d'adaptation et se manifeste souvent par une



Figure 6 : Création au feutre - Septembre 2019

frénésie; par une forme d'hyperactivité et une difficulté à rester au calme. Ceci est bien illustré dans cette mer houleuse aux traits vifs, contrôlés et intenses.

Cette création a contribué à reconnaître et à affirmer mes besoins personnels et professionnels. En effet, considérant que c'était une première création, la nouveauté suscitait une forme de résistance face au processus. De plus, j'étais alors dans un nouveau stage qui présentait un lot de défis significatifs sur le plan organisationnel. Ce dessin m'a aidé à prendre conscience que je me sentais en perte de contrôle dans un nouvel environnement de stage insécurisant et que j'éprouvais un besoin de sécurité et de stabilité. Ce dessin ouvre donc la possibilité d'ajuster ces stratégies d'adaptation et d'autocontrôle qui ne sont pas nécessairement adaptées pour répondre au besoin. En effet, à la suite de ce dessin, j'ai pu affirmer clairement mes besoins au milieu de stage, notamment en lien avec la salle de thérapie qui m'était prêtée et le recrutement de la clientèle, afin de vivre un réel contrôle, plutôt que d'adopter des stratégies d'adaptation inadéquates.

Dans les semaines suivant ce dessin, j'ai commencé plus activement mon stage, auprès d'une clientèle dont l'introspection leur apparaissait menaçante, tout comme toute forme de communication, même visuelle. En art-thérapie, ce bagage se manifestait par une extrême

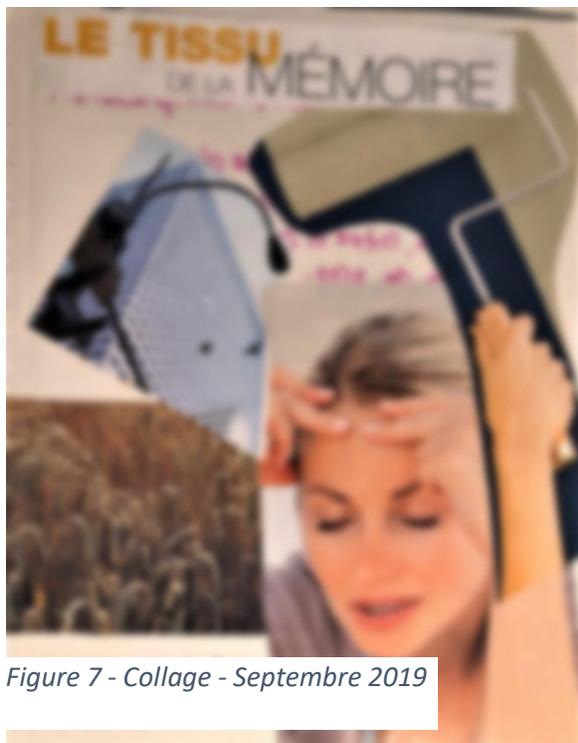


Figure 7 - Collage - Septembre 2019

résistance à toute forme de thérapie. Les objectifs thérapeutiques étaient aussi parfois limités au développement d'un lien de confiance suffisant pour entamer une discussion, ou à l'acceptation d'utiliser un médium artistique. Bien que ma patience soit grande et ma compassion encore plus vaste, je vivais une forme de déception face à l'apprentissage limité que je croyais faire du processus art- thérapeutique.

Une fois mon sentiment représenté en images, il m'apparaissait non seulement moins menaçant, mais également moins envahissant. De plus, l'utilisation du collage, en art-thérapie, permet l'intégration de connaissances théoriques,

artistiques et intersubjectives favorisant le développement identitaire (Chilton & Scotti, 2014), ce

qui est, en soi, un facteur protecteur à la FC. Cette seconde création (voir figure 7) me permit donc de normaliser mon sentiment et, ainsi, développer une saine distance émotionnelle avec le vécu des clients.es. J'observais ce rouleau de peinture qui couvre la femme qui semble avoir mal à la tête et je me questionnais sur l'état de mon autocompassion, sur les stratégies que je mettais réellement en place pour prendre soin de moi, face à une clientèle souffrante, plutôt que de masquer les affects négatifs que je pouvais vivre. Avant la création, je niais ma propre réalité émotionnelle, comme si je n'avais pas droit d'expérimenter de la déception, de la frustration ou un sentiment de trop-plein, alors que je devais plutôt être disponible pour ceux et celles que j'accompagnais. Je n'avais pas suffisamment de distance émotionnelle face à leur vécu pour pouvoir entrer en contact avec ma propre réalité émotionnelle.

J'ai réalisé également que j'étais au cœur d'un conflit entre ce que j'espérais, et ce dont mes clients.es avaient réellement besoin; illustré par cette opposition entre le calme de la campagne et l'intensité de la ville. En effet, j'arrivais difficilement à me positionner face à mes propres désirs en comparaison à la lenteur et le calme que requéraient ma clientèle. De plus, je n'étais pas au courant à ce moment-là, mais les maux de tête fréquents, surtout lorsqu'ils apparaissent en séance, les troubles du sommeil et la perte de vocation sont des symptômes de la FC (Thomas et al., 2012), que je vivais.

Deux semaines plus tard, je produisis une œuvre intuitivement, sans réfléchir (voir figure 8). Au moment de cette création, soit à la fin octobre 2019, j'étais épuisée et je n'arrivais pas à mettre en place des stratégies efficaces d'autosoins. Je fonctionnais sur l'autopilote et dans une dynamique à laquelle j'étais habituée : la frénésie, l'urgence et les solutions. Au stage, on me demandait de m'adapter, de réagir plutôt que de prévenir, de suivre le mouvement frénétique d'un organisme qui est habitué à vivre dans l'urgence. Peu à peu, mon calme intérieur se fragmentait et les besoins que j'avais nommés n'étaient plus respectés. Cette création m'a permis de répondre momentanément à ce besoin de calme, par l'utilisation du bleu, qui est une couleur visuellement



*Figure 8 - Collage et dessin au pastel à l'huile -  
Octobre 2019*

apaisante pour moi, mais également par le côté kinesthésique et sensoriel de l'utilisation du pastel (Hinz, 2019). En effet, la lenteur des mouvements et la force nécessaire à l'application du pastel me permettaient le ralentissement dont j'avais besoin. Après avoir déchiré puis recollé le papier, effectué dans un geste spontané, j'ai remarqué les fragments dans ces stries bleues, signifiant la fragmentation de mon calme intérieur. Pour faire suite à cette prise de conscience, je me suis interrogée à savoir ce qui fragmentait mon calme d'une telle façon. Cette création, combinée à ma réflexion écrite m'ont permis de reconnaître et affirmer mes valeurs personnelles et professionnelles.

En effet, mes valeurs personnelles entraient parfois en conflit avec certains besoins de l'organisme. J'avais l'impression de fractionner ma

paix, et de privilégier mon stage au détriment des autres aspects importants dans ma vie. Ceci m'a permis de remettre en question mes propres choix et refaire l'ordre de mes priorités. À partir de cette création, j'ai pu me prêter à un exercice de reconnaissance et d'affirmation de mes valeurs. À la suite de cette réflexion concernant mes valeurs, j'ai établi le besoin de prendre soin de moi, et de me prêter à des activités et des loisirs enrichissants. Prise dans un rythme effréné travail, école, stage et famille, j'éprouvais néanmoins de la difficulté à glisser une activité visant l'autosoin à mon agenda. Mes allers-retours étaient fréquents et épuisants, et je ne désirais pas en ajouter davantage.

La création suivante (voir figure 9) fut révélatrice et significative. Pour la première fois, après deux mois d'utilisation, mon journal créatif m'offrait une solution. Issue d'un gribouillis, cette production était la réponse à un besoin qui devenait de plus en plus urgent. À l'intérieur de ce gribouillis, une aiguille s'est révélée, me rappelant une activité que j'adore depuis toujours, et que j'avais mise de côté : la couture. J'avais un vif besoin de couper et d'assembler, de faire joli, de prendre mon temps. Je me suis alors attelée à ma machine à coudre, mon bac de tissus et mes aiguilles. Certaines études démontrent (Collier, 2011; Garlock, 2016), notamment, que la fabrication de textiles permet de se calmer, de se sentir centré, d'avoir un sentiment de contrôle

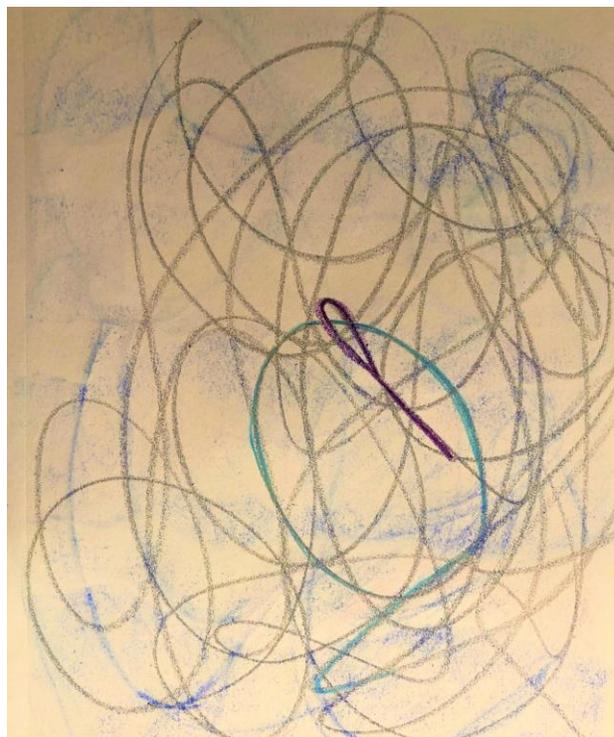


Figure 9-Gribouillis au crayon de bois - Novembre 2019

et, pour certains, de se plonger dans le pur plaisir du processus créatif. L'art textile est même utilisé comme une intervention ou une exploration ciblée vers la croissance personnelle, l'expression et la communication métaphorique.

Dans le contexte dans lequel j'étais, plusieurs facteurs étaient présents pour que la FC puisse émerger : j'avais peu de sentiment de contrôle dans mon stage, j'accompagnais une clientèle victime de traumatismes, j'avais de la difficulté à identifier mes besoins, et mon identité professionnelle était en construction. Mon journal créatif m'a permis d'adresser mes angles morts, et même de me fournir des solutions. Ces observations m'ont permises d'observer que le journal créatif a le potentiel de fournir des pistes de réflexion concernant le cadre et la relation thérapeutique, enrichissant ainsi la pratique professionnelle de l'art-thérapeute. Cet enrichissement peut contribuer au sentiment de compétence professionnelle qui est un facteur important connu dans la prévention de la FC (Brillon, 2013; Hinz, 2019; Thomas *et al*, 2012). Nous verrons quelques exemples dans la prochaine section, toujours dans l'exploration chronologique de mon journal créatif.

### Autres apports du journal créatif envers la pratique professionnelle de l'art-thérapeute

En janvier 2020, j'ai commencé mon stage final, en pratique privée. J'avais le bonheur de recevoir plusieurs clients.es, de tout âge, qui me fascinaient par leur engagement et leur courage. J'avais la chance de consacrer mon énergie au processus thérapeutique de mes clients.es et de me pencher davantage sur l'approche art-thérapeutique que sur les besoins organisationnels. Je m'intéressais à la disponibilité émotionnelle des clients.es et sur la façon unique qu'avait chacun d'eux d'avancer dans le processus art-thérapeutique. Un questionnement professionnel enrichissant a eu lieu.

En janvier, j'ai fait une création dans mon journal créatif en me donnant comme thème « mes clients.es ». J'ai dessiné des allumettes (voir figure 10) qui brûlent de différentes intensités, sur un fond de peinture noire. Alors que je dessinais, j'associais spontanément des allumettes à différents clients.es. Je prenais conscience que cette association était née du fait que certains s'exprimaient en consultation avec force et d'autres moins; certains brûlaient de partager, d'autres avaient besoin d'un peu d'oxygène, et peut-être également de temps pour se consumer plus tranquillement. Cette image me rappelait que selon la force avec laquelle je souffle sur les chandelles, elles peuvent soit s'animer, soit s'éteindre. C'était une belle métaphore du processus thérapeutique, et elle me rassurait, tout en m'encourageant à la patience et à la confiance évoquées en séances.



Figure 10 - Peinture et dessin au pastel à l'huile - Janvier 2020

Cette création m'a permis de prendre conscience des phénomènes transférentiels dans la relation thérapeutique, ainsi que de réfléchir sur ma propre présence en intervention. En effet, les

questionnements que j'avais, à savoir comment répondre aux besoins des clients.es ne me permettait pas de faire une analyse juste de la réalité, alors que je les observais à travers la lentille de ma propre performance, plutôt que par ce qu'ils apportaient eux-mêmes en thérapie. Cette création m'a permis de réaliser que certains clients.es apportaient ce dont ils étaient capables, en fonction de leur richesse ou leur pauvreté émotionnelle. Chaque allumette représentant un client brillant selon sa force et sa capacité. Mon rôle n'était pas de souffler davantage, mais de l'accueillir peu importe, son intensité. Départager ma responsabilité de celle des clients.es m'a permis d'être plus consciente et dynamique dans mon approche et d'avoir des interventions plus ajustées aux besoins et à la réalité de ma clientèle.

Quelques semaines passèrent et j'ai eu l'occasion de travailler avec un client présentant un besoin important de verbaliser sa réalité. Mon travail art-thérapeutique et les outils utilisés consistaient à l'aider à former un sentiment de continuité entre le présent et le futur. Il avait un rythme bien à lui et il était difficile de lui proposer une création à chaque séance. Par moment, j'avais l'impression qu'il préférait rester dans cet univers d'analyse; mais le besoin qu'il eut de verbaliser les traumas passés en plus des souffrances qu'il soupçonnait avoir vécu me prenait toute mon énergie. Au fil des semaines, je prenais conscience que je commençais à anticiper les séances avec lui et que je tentais de les placer en fin de journée, afin de pouvoir rentrer à la maison après la rencontre. Sinon, j'accueillais la jeune cliente qui le suivait avec une grande joie, comme si j'avais besoin de cette énergie renouvelée qu'apportent souvent les enfants. Avant une séance avec ce client, j'ai pris l'initiative de réaliser une création à l'aquarelle dans mon journal (voir figure 11), dans le but de me ressourcer et de faire le plein d'énergie, ce qui me permit d'être en mesure de bien l'accueillir dans son besoin.



Figure 11 Aquarelle sur papier - Mars 2020

Je commençai par une vive lumière jaune, que je cernai de rouge. Ce ton chaud me faisait du bien, par cette froide matinée d'hiver. Je trouvais cependant que cette lumière flottait dans le vide, au gré du vent et j'ai eu le sentiment qu'elle représentait bien mon sentiment auprès de ce client : celui d'être dépourvue, en tant qu'art-thérapeute. J'ai alors dégagé cette boule de lumière du fond, en la cernant de noir. J'ai alors eu l'impression de voir apparaître une éclipse lunaire, bien connue pour son nom « lune de sang ». Je me suis mise à écrire dans la page suivante mes ressentis et je prenais conscience du contre-transfert que je vivais. Une éclipse lunaire survient lorsque la Terre dissimule complètement le Soleil à la Lune. Pour ainsi dire, la Lune est cachée par l'ombre de la Terre et le Soleil ne peut pas atteindre la Lune.

Cette baisse d'énergie que je ressentais n'était pas la mienne, mais elle était créée par l'incapacité de mon client à voir sa propre lumière, ce qui l'épuisait probablement grandement. Cette création lunaire m'a grandement apaisée et j'ai pu accepter que mon client fût en transition, que cette éclipse était passagère et qu'elle ne relevait pas uniquement de mon ressort et de mes efforts en thérapie. Dès lors, mon attitude à son égard était différente et j'ai pu accepter l'évolution de ses besoins, dans le moment présent, en fonction d'un cycle psychique qui était aussi en évolution. J'ai renouvelé ma patience et j'ai pu, ainsi, protéger mon propre univers émotionnel. Mon écoute était dorénavant active et ancrée dans la pleine conscience, plutôt qu'en mode solution et intervention, ce qui m'a permis de garder mes réserves d'énergie mentale intactes.

En mars 2020, j'ai terminé mon expérimentation du journal créatif. La dernière création que je présente (voir figure 12) est l'interprétation de mon cheminement et la dimension spirituelle de mon stage. Pour moi, la spiritualité prend la forme d'un émerveillement face à l'autre, face à l'objet de création; soit dans la nature, l'humain, ou au sein du domaine artistique. C'est un état de conscience affiné, que j'entretiens quotidiennement : par la reconnaissance, les gestes de présence et de générosité et la capacité à percevoir le beau et le potentiel dans toute situation. Dans mon journal créatif, la manifestation de cet état spirituel s'est manifestée, entre autres, dans une création figurative, qui m'a pris quelques heures à compléter. Elle représente un coucher de soleil, avec une figure féminine ombragée en premier plan.

J'ai l'habitude de guider mes clients.es dans une visualisation de leur jardin de paix, ou d'un univers imaginaire sécuritaire et intime, selon l'âge et le besoin. Cette création que j'ai faite



Figure 12 - Aquarelle sur papier - Mars 2020

me fait penser à cela un peu, et je l'observe encore souvent, lorsque j'ai besoin d'être remémorée qu'il y a du merveilleux un peu partout, quand on prend le temps de s'y attarder. Je considère que cette image est spirituelle par son caractère infini, cet équilibre calmant entre les couleurs froides et les couleurs chaudes, sa composition horizontale et par cette façon qu'elle a de

m'apaiser et de me connecter à quelque chose de plus grand que moi. Elle me fait vivre une sorte d'émerveillement ou d'admiration face au beau, en dehors des canons esthétiques traditionnels ou contemporains, mais plutôt face à moi-même. Cette dernière œuvre demeure significative dans un contexte de prévention à la FC par sa capacité à trouver l'eurythmie, qui signifie de trouver le « rythme juste, le bon tempo : corps, esprit et cœur doivent vibrer à l'unisson » (Tomasella & Wils, 2020), afin d'alléger la charge affective du quotidien.

### **Approfondissement des apprentissages personnels**

Lors de cette recherche, un sentiment omniprésent aurait potentiellement pu être vécu, tel qu'expliqué par Hinz (2019), soit la sensation d'être débordée plutôt qu'apaisée par l'utilisation du journal. C'est ce que je craignais, originalement. Toutefois, lors de mes créations, un état de conscience accrue, un ralentissement de mes activités cognitives et un détachement sain de ma réalité émotionnelle prenaient place. Ces états créatifs sont communément appelés expérience optimale, ou *flow* (Chilton, 2013). Je vivais cependant une ambivalence chronique entre ma résistance à utiliser le journal créatif pour cette recherche et mon besoin légitime d'autosoins. L'utilisation du journal créatif m'a permis de prendre conscience que l'art enrichit ma pratique

professionnelle, mais également ma vie personnelle. J'ai pu faire la paix entre mes différents rôles et y voir une cohérence apaisante. Ainsi, l'utilisation du journal créatif sur une base plus fréquente, à la maison comme au travail, me permet de réaffirmer à la fois mon désir de création, tout en me permettant de bénéficier des *insights* du journal créatif, à travers mes relations avec mes clients et dans mon rôle d'art-thérapeute.

**Chapitre 6**

**Conclusion**

« Lorsque vous suivez la forme que prend l'énergie, l'expérience devient très créative. Vous vous rendez compte que vous n'avez plus rien à abandonner. Vous commencez à voir les qualités sous-jacentes de la sagesse dans votre situation de vie. Si nous ressentons réellement la qualité de vie, la texture des émotions telles qu'elles sont à l'état nu, cette expérience contient également la vérité ultime. [...] Laissez-vous emporter par l'émotion, traversez-la, cédez-y, vivez-la. Vous commencez à aller vers l'émotion plutôt que de simplement ressentir l'émotion qui vient vers vous. Ensuite, les énergies les plus puissantes deviennent absolument exploitables. C'est la proclamation ultime, libérée de la peur; le rugissement du lion » (Trungpa, 2002).

J'aime beaucoup cette définition pour sa poésie hautement artistique, en plus d'être profondément brave et inspirante. En effet, j'ai tenté de me prêter au jeu du journal créatif avec cette même vulnérabilité qui demande à la fois de l'amour-propre, du courage, mais également une curiosité inconditionnelle. Ultiment, cette dernière apporte une forme de sagesse et une conscience de soi élargie. Nous avons vu que la FC était bien réelle auprès des art-thérapeutes et des autres intervenants.es, et qu'elle avait des répercussions importantes sur les personnes qui bénéficient de leur accompagnement. J'ai voulu exposer mon journal créatif de façon chronologique, afin d'exposer au lecteur la façon dont ma question de recherche a été répondue, peu à peu, au fur et à mesure que j'apprivoisais mon expérience et que j'allais vers mon expérience, plutôt que d'attendre qu'elle vienne à moi.

Comment la tenue d'un journal créatif peut-elle prévenir la fatigue de compassion? En permettant aux thérapeutes d'explorer leur vulnérabilité, d'être pleinement conscients.es de leur univers émotionnel, en leur autorisant d'exposer leurs besoins et leurs désirs, en stimulant leur créativité, ainsi qu'en ajoutant de la beauté et de l'art à leur pratique. Le journal créatif permet une forme de changement de conscience qui s'opère lorsque l'on porte son attention sur l'énergie qu'une situation apporte, et avec curiosité envers son état émotionnel, plutôt que sur la perte que cette situation pourrait engendrer. Ceci prend place, notamment, grâce aux bienfaits apportés par le journal, qui permet de prendre conscience des phénomènes transférentiels dans la relation thérapeutique, reconnaître et affirmer ses valeurs personnelles et professionnelles, tout comme ses besoins personnels et professionnels, développer une saine distance émotionnelle avec le vécu des client.e.s et, enfin, nourrir sa spiritualité.

## Références

- Aubin-Auger, I., Mercier, A., Baumann, L., Lehr-Drylewicz, A. M., Imbert, P., & Letrilliart, L. (2008). Introduction à la recherche qualitative, *Exercer*, 84(19), 142-5.
- Association des art-thérapeutes du Québec. (2019). Consulté le 27 avril 2020:  
<https://aatq.org/lart-therapie/a-propos-de-lart-therapie/>
- Bergeron-Leclerc, C., Morin, M.-H., Dallaire, B., & Cormier, C. (2019). *La pratique du travail social en santé mentale : apprendre, comprendre, s'engager*. Québec, QC: Presses de l'Université du Québec.
- Boujut, E., Koleck, M., Bruchon-Schweitzer, M., & Bourgeois, M.-L. (2009). La santé mentale chez les étudiants : suivi d'une cohorte en première année d'université. *Annales Médico-psychologiques, Revue Psychiatrique*, 167(9), 662-668.  
<https://doi.org/10.1016/j.amp.2008.05.020>
- Brillon, P. (2010). *La fatigue de compassion et le trauma vicariant : Mieux les reconnaître et mieux s'en protéger*. Manuel du participant à la formation. Association québécoise Plaidoyer-Victimes.
- Brillon, D. P. (2013). Fatigue de compassion et trauma vicariant : quand la souffrance de nos patients nous bouleverse. *Psychologie Québec*, 30(5), 30-35.
- Capacchione, L. (1979). *The creative journal: The art of finding yourself*. Chicago, IL: The Swallow Press.
- Chilton, G. (2013). Art therapy and flow: A review of the literature and applications. *Art Therapy*, 30(2), 64-70.
- Chilton, G., & Scotti, V. (2014). Snipping, gluing, writing: The properties of collage as an arts-based research practice in art therapy. *Art Therapy*, 31(4), 163-171.

- Collier, A. F. (2011). The well-being of women who create with textiles: Implications for art therapy. *Art Therapy, 28*(3), 104-112.
- Craig, P. E. (1978). *The heart of the teacher: A heuristic study of the inner world of teaching*. Boston, MA: Boston University Press.
- Douglass, B. G. & Moustakas, C. (1985). Heuristic Inquiry: The internal search to know. *Journal of Humanistic Psychology, 25*(3), 39.
- Figley, C. R. (1995). Compassion Fatigue: Toward a New Understanding of the Costs of Caring. In B. H. Stamm (Ed.), *Secondary Traumatic Stress: Self-Care Issues for Clinicians, Researchers, and Educators* (pp. 3-28). Lutherville, MD: Sidran Press.
- Fish, B. J. (2012). Response art : The art of the art therapist. *Art Therapy, 29*(3), 138-143.  
<https://doi.org/10.1080/07421656.2012.701594>
- Friedland, N., Merriam, B., & Burt, H. (2019). You do what? Professional identity in art therapy students (Vous faites quoi? Identité professionnelle des étudiants en art-thérapie). *Canadian Art Therapy Association Journal, 32*(2), 67-76.
- Gagnon-Corbeil, J. (2019). *La fatigue de compassion chez les intervenants* (2019, mai 11). La Presse. Consulté le 20 avril 2020: <https://www.lapresse.ca/debats/opinions/201905/10/01-5225647-la-fatigue-de-compassion-chez-les-intervenants.php>
- Gam, J., Kim, G., & Jeon, Y. (2016). Influences of art therapists' self-efficacy and stress coping strategies on burnout. *The Arts in Psychotherapy, 47*, 1-8.  
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.09.005>
- Garlock, L. R. (2016). Stories in the cloth: Art therapy and narrative textiles. *Art Therapy, 33*(2), 58-66.
- Hogan, C. (1995). Creative and reflective journal processes. *The Learning Organization, 2*(2), 4-17. <https://doi.org/10.1108/09696479510086208>

- Hinz, L. (2019). *Beyond self-care for helping professionals: The Expressive Therapies Continuum and the life enrichment model*. New York, NY: Routledge.
- Kapitan, L. (2017). *Introduction to art therapy research (2nd Ed.)*. New York, NY: Brunner-Routledge.
- Kim, H., Kim, S., Choe, K., & Kim, J. S. (2018). Effects of mandala art therapy on subjective well-being, resilience, and hope in psychiatric inpatients. *Archives of psychiatric nursing*, 32(2), 167-173.
- Malchiodi, C. (2003). *Handbook of art therapy*. New York, NY: Guilford Press.
- Malchiodi, C. (2013). Visual journaling : An art therapy historical perspective. *Psychology Today*. Consulté 4 mai 2020: <http://www.psychologytoday.com/blog/arts-and-health/201310/visual-journaling-art-therapy-historical-perspective>
- Marin, S (2020). *DPJ : Récit poignant d'une intervenante* (2020, février 19). La Presse. Consulté le 20 avril 2020: <https://www.lapresse.ca/actualites/202002/19/01-5261561-dpj-recit-poignant-dune-intervenante.php>
- McNiff, S. (1998). *Trust the process: An artist's guide to letting go*. Boulder, Colo: Shambhala Publications.
- Mathieu, F. (2007). Running on empty: Compassion fatigue in health professionals. *Rehab & Community Care Medicine*, 4, 1-7.
- Meldrum, L., King, R., & Spooner, D. (2002). *Secondary traumatic stress in case managers working in community mental health services*. Dans C. R. Figley (Ed.), *Psychosocial stress series, no. 24. Treating compassion fatigue* (p. 85–106). Brunner-Routledge.
- Moon, B. L. & Nolan, E. G. (2019). *Ethical issues in art therapy (4th Edition)*. Springfield, IL : Charles C. Thomas Publisher.
- Moustakas, C. (1968). *Heuristic research in individuality and encounter*. Cambridge: Howard A. Doyle publishing company.

- Moustakas, C. (1990). *Heuristic Research : Design, Methodology, and Applications*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- O'Donoghue, D. (2009). Are we asking the wrong questions in arts-based research? *Studies in Art Education*, 50(4), 352-368
- Pehlivan, T. (2017). Compassion fatigue : The known, unknown. *Journal of Psychiatric Nursing*. 9(2), 129-134. <https://doi.org/10.14744/phd.2017.25582>
- Poon, Y. Y. (2017). *The Art Materials in the Therapeutic Relationship: An Art-Based Heuristic Inquiry* [thèse de maîtrise, Concordia]. <https://spectrum.library.concordia.ca/982699/>
- Sela-Smith, S. (2002). Heuristic research: A review and critique of Moustakas method. *Journal of humanistic psychology*, 42(3), 53-88.
- Thomas, P., Barruche, G., & Hazif-Thomas, C. (2012). La souffrance des soignants et la fatigue de compassion. *La revue francophone de gériatrie et de gérontologie*, 19(187), 266-273.
- Tomasella, S., & Wils, C. (2020). *La charge affective*. Larousse.
- Union Étudiante du Québec. (2019). Consulté le 11 mai 2020 : <https://unionetudiante.ca/lunion-etudiante-quebec-lance-enquete-panquebecoise-sante-psychologique-de-communaute-etudiante-universitaire/>
- Williams, P. R. (2018). ONEBird: Integrating mindfulness, self-compassion, and art therapy (ONEBird : intégration de la pleine conscience, de l'autocompassion et de l'art-thérapie), *Canadian Art Therapy Association Journal*, 31(1), 23-32. <https://doi.org/10.1080/08322473.2018.1454687>