



BIBLIOTHÈQUE

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

Mise en garde

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

Warning

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

VALÉRIE HÉROUX

ESSAI EN ART-THÉRAPIE

ATH 4102 GR. 56

RECHERCHE-CRÉATION :

LE RÔLE DE LA CRÉATION CONSCIENTE ET RESSENTIE

DANS LA REMOBILISATION DES PROCESSUS BLOQUÉS EN ART-THÉRAPIE

TRAVAIL PRÉSENTÉ À NANCY COUTURE

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

DÉCEMBRE 2020

TABLE DES MATIÈRES

1.	INTRODUCTION.....	4
2.	PROBLÉMATIQUE	6
3.	REVUE DE LITTÉRATURE	9
	3.1 Le processus de création dans le développement de l'identité professionnelle	10
	3.2 État des connaissances sur l'expérience sensible en art-thérapie et l'observation des patterns émotionnels et physiques dans les processus de création	13
4.	CADRE THÉORIQUE	17
	4.1 Processwork / Dreambody work	17
	4.2 Focused-Oriented Art Therapy (FOAT)	20
	4.3 Blocages	25
5.	APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE	31
	5.1 Objectifs de recherche.....	31
	5.2 Questions de recherche.....	31
	5.3 Méthodologie	31
	5.4 Outils de collecte de données	33
	5.5 Stratégies d'analyse des données	34
6.	PRÉSENTATION DES RÉSULTATS	35
	6.1 Présentation de la première étape : L'autocritique – séances 1 à 5.....	37
	6.2 Deuxième étape : Découverte d'un espace bienveillant - séances 6 à 9	41
	6.3 Troisième étape : Le ressenti corporel en tant que guide - séances 10 à 13.....	45
	6.4 Quatrième étape : Intégration du pouvoir personnel - séances 14 à 18.....	49
	6.5 Bilan de l'expérience.....	52
7.	DISCUSSION	53
	7.1 Le ressenti et le processus de création	54

7.2 Le processus artistique amplifie l'intensité du contact avec le ressenti	57
7.3 Le ressenti esthétique	58
7.4 Le rôle de l'art-thérapeute dans l'expérience créative consciente et ressentie.....	59
7.5 Maintenir la pratique artistique	61
8. IMPLICATIONS ET RETOMBÉES	62
9. FORCES ET LIMITES DE LA RECHERCHE.....	64
10. CONCLUSION	64
11. ANNEXE A - GRILLE D'OBSERVATION : JOURNAL D'ARTISTE.....	66
12. ANNEXE B - GRILLE D'OBSERVATION : VIDÉO	71
13. ANNEXE C - PRÉSENTATION DU PROCESSUS ARTISTIQUE.....	74
14. LISTE DE RÉFÉRENCES.....	78

1. INTRODUCTION

Vivre l'expérience d'un processus créatif, en art-thérapie, permet de saisir la puissance, l'influence, le rôle et la portée du pouvoir créateur dans la construction de soi, dans la résolution d'enjeux personnels et dans la façon d'entrer en relation avec des parties de soi jusqu'alors inconnues. Dans le cadre de cette recherche-crédation, je souhaite que le mot expérience ait le juste sens qu'il convienne de lui donner, afin de rendre compte de la place qu'occupe le rapport à l'expérience du processus artistique dans la formation des art-thérapeutes.

Par expérience, je parle ici d'entrer en relation avec les médiums artistiques, de s'investir dans un processus de création en restant prêt à se laisser surprendre, tout cela dans un cadre où l'acte de créer devient le moyen de se donner un droit d'exister tel que nous sommes, de laisser vivre nos émotions et d'aller à la rencontre de soi, voire même d'être un support à la construction de l'identité personnelle ou professionnelle. N'est-ce pas ça l'expérience que nous, étudiants en art-thérapie et art-thérapeutes, nous engageons à faire vivre à nos clients, dans nos ateliers ?

Alors que McNiff (1989) explique que l'efficacité du thérapeute dépend de la nature de la relation qu'il entretient avec l'art, il ajoute que trop peu d'attention est accordée à cet aspect dans le développement de la profession, tant au niveau de la formation que de la recherche. Au terme de ma formation en art-thérapie, il me semble que cet enjeu soit toujours d'actualité. La valorisation de la formation clinique et théorique, dans le cadre universitaire, aux dépens de l'intégration du profil artistique, a influencé le développement de ma vision de la profession ainsi que le développement de mon identité d'art-thérapeute. Cette perception a, tout au long de mon parcours à la maîtrise, aussi influencé mes propres schémas de pensée, m'entraînant subtilement à mettre mon identité artistique de côté et à éventuellement ressentir un manque de cohérence en observant qu'un écart existe entre l'aspect clinique et l'aspect artistique au sein d'une profession qui pourrait gagner à conjuguer davantage les deux. Par ailleurs, le phénomène de « clinification » de la profession, tel que défini par Allen (1992), est une menace qui pourrait entraîner une perte de spécificité de l'art-thérapie, celle attribuée au processus de création dans les processus de transformations psychologiques, au profit de l'acquisition de compétences cliniques comme objectif principal du développement professionnel.

Le constat d'avoir mis mon identité artistique à l'arrière-plan de ma formation, celle qui était jusqu'alors le pilier de mes expériences et des connaissances acquises dans mon éducation et ma pratique personnelle, est ressenti comme un blocage dans la construction de mon identité professionnelle. Devant l'impression de vivre et de ressentir une incohérence en négligeant mon propre processus créatif, j'ai pris conscience de la nécessité de me reconnecter à celui-ci pour mieux me définir en tant qu'art-thérapeute et développer une pratique professionnelle qui intègre l'artiste que je suis. Ce ressenti n'est pas sans rappeler le débat qui existe depuis la naissance de l'art-thérapie, entre la conception de la psychothérapie par l'art initialement développée par Naumburg et celle de l'art comme thérapie proposée par Kramer (Rubin, 2016). Dans l'idée de trouver un espace où il existerait un équilibre entre les approches clinique et artistique, je cherche actuellement à trouver un équilibre personnel qui puisse réduire la distance qui s'est installée entre moi et mon processus créatif au cours de mon cursus.

Par cette recherche-crédation, je souhaite approfondir mes connaissances, ma compréhension et surtout mon expérience personnelle du processus art-thérapeutique, au moyen d'outils tels que le *Processwork* (Mindell, 1985, 2014), et l'approche du *Focusing-Oriented Art Therapy* (FOAT) (Rappaport, 2010). Ce projet de recherche, basé sur les arts, remet l'art et le processus de création au centre du développement de mon identité professionnelle, en proposant une méthode de travail qui vise à étudier autant les aspects physiques que psychiques du processus de création.

L'exploration de la littérature en art-thérapie sera divisée en deux parties, d'abord pour situer l'influence du processus de création dans le développement de l'identité professionnelle, ensuite pour présenter la place qu'occupe l'expérience sensible, le langage corporel ainsi que l'observation des *patterns* émotionnels et physiques dans les processus de création, en art-thérapie. Les cadres théoriques servant de support à la recherche, soit le *Focused-Oriented Art Therapy* (FOAT) et le *Processwork*, seront explicités et le concept de blocage sera défini afin de clarifier l'angle dans lequel il sera étudié. La partie suivante décrira la méthodologie utilisée lors de l'expérimentation et de l'analyse de mes processus artistiques. Ensuite, la présentation des résultats permettra de passer en revue les moments-clés tirés de mes processus de création. Quelques séances seront examinées plus en détail, afin d'étudier les relations qui existent entre mes mouvements corporels, psychiques et créatifs. L'étude se conclut par une discussion et une réflexion au sujet des liens qui

existent entre ces processus corporels et psychiques dans le développement des processus créateurs. De plus, les constats se rapportant aux facteurs et phénomènes facilitant ou entravant le développement des processus créatifs et de transformation seront présentés. Y seront aussi discutées les retombées possibles ainsi que les limites de cette recherche-crédation.

2. PROBLÉMATIQUE

L'identification de plusieurs blocages observés au cours de ma formation a nourri mon intérêt de mieux comprendre et de ressentir les processus art-thérapeutiques en travaillant à partir de certains enjeux personnels. Ces blocages, qui témoignent tous d'un questionnement face à la place qu'occupe la relation avec le processus artistique dans la profession d'art-thérapeute, se situent tant au niveau du développement de mon identité professionnelle devant la lacune liée à l'intégration du processus artistique dans la formation, de l'écart qui existe entre les deux principales écoles de pensée en art-thérapie, que de mes propres réactions et ressentis face aux blocages ou aux résistances vécus par des clients que j'ai accompagnés durant mes stages en art-thérapie.

Au cours de ma formation en art-thérapie, mon expérience personnelle m'a permis de constater que le peu de place accordée à mon processus de création a contribué à développer chez moi un sentiment d'incohérence dans le développement de mon identité professionnelle. En négligeant mon propre processus artistique et mon propre bien-être, alors que j'accompagnais et valorisais les processus de création et de guérison de mes clients, je me suis éloignée de mon potentiel créateur et des expériences favorisées par le vécu et l'investissement dans l'acte de création. Les exigences de la formation universitaire en art-thérapie offrent peu de temps pour s'engager dans une démarche artistique, au profit de l'acquisition de compétences et de connaissances théoriques et cliniques. Cela dit, il apparaît important que, dans une profession qui se définit entre autres par l'engagement dans le processus de création comme mode d'expression de soi, les art-thérapeutes soient aussi impliqués et engagés dans une démarche d'expression artistique, pour mieux en saisir les dynamiques (Allen, 1992; Iliya, 2014; McNiff, 1989; Moon, 2002). Dans cette même optique, il est intéressant de rappeler que les deux écoles de pensées que sont l'art comme thérapie et celle de la psychothérapie par l'art, offrent toutes deux des approches et des techniques d'intervention art-thérapeutiques solides et pertinentes. Cependant, une valorisation de la thérapie par l'art prévaut dans le cadre académique de l'UQAT et les potentiels de l'art comme thérapie semblent y être moins reconnus.

De plus, mon expérience en stage m'a permis d'observer que, lorsque certains clients semblent bloqués dans leur processus de création, ils se tournent vers la verbalisation, démontrant une difficulté à rester connectés à leur expérience artistique et, par conséquent, à maintenir le contact avec leur pouvoir créateur. L'identification de différentes formes de blocages ou de résistances, telles que le manque d'inspiration, le mépris et l'insatisfaction envers une création, l'envie de s'en dissocier ou encore l'incompréhension d'une image créée, pour ne nommer que ceux-ci, semblent aussi contribuer à créer une distance entre certains clients et leur processus créatif. Adopter une posture d'accompagnement qui donne davantage de place à la verbalisation et à la quête de sens qu'aux processus créatifs, dans de telles situations, semble détourner le client de son processus créateur et l'amener à rationaliser trop rapidement l'objet de sa création. À ce sujet, McNiff (2004) explique que l'obsession de trouver une signification, ou de déchiffrer l'histoire qui se cache derrière l'image créée, bloquent notre capacité à voir ce qui est devant nous. Il ajoute que les images et les mouvements ont toujours une longueur d'avance sur la raison, alors les interprétations hâtives étiquettent automatiquement la création, sacrifiant une exploration plus approfondie de nos pensées et de nos sentiments à propos de ce qui vient d'être exprimé artistiquement. Comme l'explique Rappaport (2013), il existe un besoin d'éduquer les gens et de les aider à comprendre que ce qui se produit dans le processus créatif et ce qui est symbolisé au moyen de l'expression artistique sont essentiels puisque ce processus capture le ressenti de l'expérience, ce que les mots à eux seuls ne rendent pas toujours possible.

C'est pourquoi, par cette recherche, je vise à approfondir ma compréhension d'une approche art-thérapeutique qui pourrait soutenir le développement du processus créateur, lorsqu'il semble bloqué. Par ailleurs, Allen (1992) explique que les art-thérapeutes gagneraient à s'intéresser davantage aux phénomènes humains que sont la création artistique ainsi qu'à ses effets sur le comportement et sur la vie émotionnelle. Elle ajoute que si peu de place est accordée à la production artistique, ou qu'elle est considérée au deuxième plan de la discipline, derrière la verbalisation et les prises de conscience, peu d'avancées sont possibles en art-thérapie.

Plusieurs autrices (Allen, 1992; Beaumont, 2018; Ward, 1999; Jue, 2017; Wadeson, 2003; Whitaker, 2004) ont démontré ou soulevé l'importance de s'investir dans une pratique de création durant la formation en art-thérapie et de développer une conscience de soi dans sa relation avec les différents médiums artistiques. L'expérience du processus créateur est la meilleure façon de

reconnaitre et d'acquérir une compréhension du potentiel thérapeutique du processus de création, ainsi que de développer une meilleure compréhension des effets des médiums artistiques, deux aspects qui tendent à devenir secondaires dans la formation en art-thérapie (Allen, 1992 ; Jue, 2017). Travailler avec les médiums artistiques et le processus de création, en relation d'aide, permet une ouverture sur le monde psychique des individus, mais aussi sur leur expérience sensible, leur langage corporel et leur façon d'entrer en relation avec le monde. Davantage d'attention pourrait être accordée à ces processus. Whitaker (2004) explique que le développement d'une pratique artistique et le maintien d'une expérience liée au processus de création permettent de développer une conscience de notre propre mouvement et de nos patterns en tant qu'art-thérapeute. Ward (1999) souligne que le développement d'une relation avec les médiums artistiques permet une expérience puissante et sensuelle qui favorise la compréhension de nos relations avec le monde extérieur. Whitaker (2004) ajoute que c'est en développant cette conscience du corps, de notre langage non verbal ainsi que de nos patterns physiques et psychologiques qu'il est possible de développer une sensibilité nouvelle à nos propres processus internes ainsi qu'à ceux de nos clients. Allen (1992) suggère que les compétences thérapeutiques de l'art-thérapeute doivent être ancrées et intégrées par l'immersion dans un environnement artistique. McNiff (1989) ajoute que les art-thérapeutes ont besoin d'étudier et d'approfondir la compréhension de leur propre processus d'expression artistique ainsi que de percevoir l'art comme un moyen de recherche psychologique. Il a par ailleurs observé une diminution de l'étiquetage des symptômes et du besoin d'expliquer le sens des images comme réflexe professionnel, lorsque les art-thérapeutes sont impliqués dans l'interprétation de leur travail artistique personnel. Selon lui, ceci résulte en un plus grand respect de la création artistique ainsi que de la connexion qui se fait entre celle-ci et la psyché, ce qui lui indique qu'il existe une nécessité, pour les art-thérapeutes, d'étudier leur propre processus d'expression artistique sur une base régulière. McNiff (1998) soutient aussi avoir observé que l'engagement personnel dans une pratique créative permet de maintenir la foi envers le processus de création ainsi que découvrir de quelles façons il peut être générateur de mouvements et de changements.

Compte tenu de l'importance d'être engagée dans un processus de création, soulevée par ces différents auteurs, et du peu d'investissement dans ma pratique artistique pendant ma formation, il m'apparaît important d'expérimenter davantage mon processus créateur pour mieux comprendre, dans le corps, ce que fait vivre le processus de création et ainsi développer une plus grande

sensibilité et proximité vis-à-vis les processus des clients. L'idée d'utiliser mon processus de création et de travailler à partir de blocages personnels vise à approfondir ma réflexion, pour éventuellement amener la discussion à un niveau plus large, au sujet de la manière de concevoir l'identité professionnelle des art-thérapeutes par rapport à la relation qu'ils engagent avec les médiums artistiques et les processus créatifs de leurs clients, tout autant que les leurs.

Cette recherche-crédation permettra d'ouvrir la réflexion sur la pertinence d'engager davantage les étudiants en art-thérapie dans une pratique artistique soutenue, durant leur parcours à la maîtrise, afin de favoriser une meilleure conscience de leur présence corporelle et une meilleure compréhension du potentiel thérapeutique du processus de création. L'approche par le processus permet de développer une meilleure conscience de soi et du ressenti expérimenté à travers l'expression sensible du corps (Mindell, 1985, 2011 ; Goodbread, 1987) et semble tout indiquée dans l'exploration des blocages vécus et ressentis, autant créativement, physiquement que psychologiquement. D'autre part, le FOAT invite à faire l'expérience de l'art-thérapie en apportant une conscience au ressenti dans le corps, pour ensuite l'exprimer avec les médiums artistiques. Cette deuxième approche pourra être considérée pour explorer de quelle façon l'expérience des blocages psychologiques ou émotionnels se présente dans le corps et se reflète dans le processus artistique et dans la création. L'exploration de ces deux approches sera utilisée pour permettre de mieux saisir les effets de l'expérience du processus créateur, de façon à contribuer aux connaissances sur celui-ci lorsqu'il est vécu dans un cadre art-thérapeutique. Ces approches seront présentées dans la section du cadre théorique. Préalablement, une recension sommaire de la littérature sur le processus de création dans le développement de l'identité de l'art-thérapeute ainsi que sur l'observation des patterns émotionnels et physiques dans les processus de création, en art-thérapie, sera présentée.

3. REVUE DE LITTÉRATURE

La revue de littérature vise à situer ce projet de recherche dans l'état actuel des connaissances en référant à différentes études menées en art-thérapie au sujet de l'importance du processus de création dans le développement de l'identité professionnelle, de l'expérience sensible et du langage corporel en art-thérapie, ainsi que de l'observation des patterns émotionnels et physiques dans les processus de création.

3.1 Le processus de création dans le développement de l'identité professionnelle

Les questions visant à mieux définir la profession soulèvent beaucoup d'enjeux liés à la formation, à la construction de l'identité de l'art-thérapeute tout autant qu'au rapport existant entre l'identité professionnelle et le processus de création (Beaumont, 2018; Hamel, 2011). Plusieurs auteurs se sont exprimés sur l'importance d'être en contact avec son propre processus créateur pendant la formation ainsi que durant l'exercice de la profession d'art-thérapeute (Allen, 1992; Beaumont, 2018; Brown, 2008; McNiff, 2011, 1989; Ward, 1999; Whitaker, 2004;).

Iliya (2014) a recensé la littérature existante, en art-thérapie, à propos de l'importance, pour les art-thérapeutes, de s'investir dans une pratique de création artistique à des fins personnelles. À la lumière de la littérature discutée dans cet article, l'auteur expose la nécessité de s'impliquer dans une exploration artistique afin de mieux comprendre l'art, ses propriétés et son pouvoir de transformation. L'article, qui rappelle entre autres les propos d'Allen (1992), McNiff (1998) et Wadeson (2010), démontre clairement que le domaine de l'art-thérapie ne pourra progresser que si les art-thérapeutes sont eux-mêmes engagés dans leur processus de création. Iliya soutient d'ailleurs que les besoins de faire des recherches supplémentaires à ce sujet, en art-thérapie, sont primordiaux.

Beaumont (2018) situe l'expérience de l'art-thérapeute en devenir dans une phase de transition où il se trouve entre deux rôles, deux identités qu'il peut ressentir comme une ambiguïté dans le développement du sens de Soi. Elle soutient que la formation en art-thérapie représente un contexte de liminalité dans lequel une potentielle confusion existe entre les deux écoles de pensée de la profession, soit l'art comme thérapie et la thérapie par l'art. Avec la prémisse qu'il existe une problématique liée à l'identité dans la profession d'art-thérapeute, elle questionne de quelle façon la création artistique, pendant la formation, peut soutenir le développement personnel. En basant son expérimentation et sa méthodologie sur son expérience personnelle, Beaumont utilise la création comme un moyen d'exploration de son identité ; son processus de création lui permettant de faire des prises de conscience grâce à l'interprétation de ses images qui révèlent son processus de transformation. Les résultats de cette étude suggèrent que les pratiques liées à la pleine conscience tout comme les observations directes favorisées par la conscience du moment présent

que permet le processus de création contribuent à une plus grande flexibilité identitaire. Cette recherche démontre que l'engagement artistique, mythique et métaphorique en lien avec les questions d'identité peuvent conduire à une transformation personnelle profonde qui intègre la nature artistique de l'individu, dans un tout qui transcende les rôles spécifiques des identités en jeu.

Dans le cadre de sa recherche doctorale de type herméneutique, Hamel (2011) s'est également intéressée à l'influence du processus créateur sur l'identité professionnelle en cherchant à découvrir quels sont les processus vécus susceptibles de modifier l'identité professionnelle de l'art-thérapeute. En étudiant son propre processus artistique, elle observe que le processus de création favorise des changements ainsi qu'une transformation au niveau cognitif dans le développement des compétences, dans l'ouverture à l'expérience de soi et à celle des autres ainsi qu'une plus grande confiance envers le processus d'individuation. Hamel met en évidence les impacts concrets de son engagement dans sa pratique artistique sur sa pratique professionnelle, soit l'élargissement de l'éventail de ses interventions, l'intégration de son identité d'artiste ainsi qu'une plus grande estime pour l'approche de l'art comme thérapie. Elle soutient toutefois l'idée qu'un échange verbal réduit au minimum, dans la relation client/art-thérapeute, offre moins de possibilités de transformation personnelle puisque la conscience des processus en jeu est alors moins investie. À la lumière de ses résultats, Hamel conclut que l'étude de son propre processus créateur favorise l'approfondissement de la notion de projection en art, la compréhension intime du processus d'individuation, la compréhension du rôle des archétypes dans la psyché et plus particulièrement les processus de transformation de soi. L'autrice souligne la pertinence d'ajouter à la formation en art-thérapie un cours portant spécifiquement sur le processus créateur, afin de favoriser l'utilisation de la connaissance des enjeux psychologiques correspondant à chacune des étapes du processus de création.

Alors que ces deux recherches reconnaissent que l'expérience du processus de création supporte la construction de l'identité professionnelle et l'intégration d'une meilleure compréhension des processus de transformation en jeu durant la création, Malis (2014) a soulevé d'autres aspects spécifiques à l'art-thérapie, en étudiant elle aussi l'impact d'une pratique artistique personnelle sur la formation de l'identité professionnelle. Outre le constat d'une triple identité associée à la profession (thérapeute, artiste et art-thérapeute), les résultats de cette recherche de type narrative

ont permis d'établir des liens entre les sensibilités esthétiques et la pratique de l'art-thérapie. L'expérience subjective des six participantes à l'étude, toutes art-thérapeutes professionnelles, soulève l'importance de tenir compte des sensibilités esthétiques que sont la valorisation de la création et du processus artistique, tout comme le langage que développe l'art-thérapeute dans sa pratique. Les résultats ont aussi démontré que l'engagement dans une pratique artistique personnelle valorise d'autres aspects qui ont été associés aux sensibilités esthétiques, dont l'utilisation des médiums artistiques ainsi que l'appréciation des explorations artistiques, en plus de favoriser l'empathie et la connexion à l'expérience des clients, ainsi qu'une compréhension de l'expérience de l'art-thérapie par la connaissance de soi.

À une échelle plus large, Brown (2008) a cherché à comprendre ce que représente, pour des thérapeutes des arts créatifs ayant cultivé leur processus de création à l'extérieur de leur pratique professionnelle, la valeur de maintenir une pratique artistique personnelle. Les 45 thérapeutes qui ont participé à cette étude poststructuraliste basée sur l'art utilisent différentes modalités des arts créatifs dans leur pratique professionnelle. Les résultats de l'étude indiquent que les thérapeutes qui continuent à faire de l'art, parallèlement à leur pratique professionnelle, trouvent le processus de création artistique vital pour leur activité professionnelle et leur bien-être personnel. Cette recherche démontre le besoin impératif des thérapeutes des arts créatifs de préserver leur activité créative pendant la pratique professionnelle.

En somme, bien que peu de recherches aient été réalisées sur le sujet, il semble se dégager un consensus à l'effet que la création artistique contribue à préserver plus solidement l'identité professionnelle de l'art-thérapeute. En outre, cela permet d'être davantage conscient des enjeux relatifs au lien que les clients entretiennent avec leurs productions artistiques, de favoriser le développement des compétences art-thérapeutiques, de mieux comprendre les propriétés du processus créateur et son pouvoir de transformation, ainsi que de contribuer au développement de la discipline.

3.2 État des connaissances sur l'expérience sensible en art-thérapie et l'observation des patterns émotionnels et physiques dans les processus de création

Le corps occupe une place d'importance dans le processus de création, puisqu'il est impliqué de plusieurs façons. On peut penser que le langage corporel est observable dans la manière d'être de la personne, dans les réussites et les obstacles rencontrés durant la pratique artistique ainsi que dans ses interactions avec les médiums artistiques ou avec l'art-thérapeute. Le langage non verbal, inscrit dans le corps, est aussi susceptible de traduire les résistances d'un individu, de l'amener à répéter des schémas de pensées ou des schémas corporels, ou encore à ressentir des blocages, ce qui peut être perçu à même l'expérience de création.

Beaucoup d'art-thérapeutes se sont penchés sur le sujet du rapport au corps dans le processus de création en art-thérapie pour mieux comprendre le lien qui existe entre les langages corporels et artistiques. En réfléchissant à leurs expériences personnelles et à leur pratique, ces auteurs en sont arrivés à des conclusions intéressantes. Whitaker (2004) a souligné l'importance de travailler autant avec les aspects physiques que psychiques, pour observer les liens entre le corps, les mouvements et les médiums artistiques. Elle explore l'idée de développer une implication de la conscience corporelle et du mouvement dans le contexte de la pratique de l'art-thérapie pour observer : la manière dont le corps est conditionné dans les contextes culturels et sociétaux, le fonctionnement de la subjectivité en tant que processus dans l'action de création, le rôle du corps en tant qu'expression dynamique du matériel psychologique, la relation de l'art-thérapeute à son propre corps ainsi que des méthodes facilitant la conscience somatique et kinesthésique dans le cadre art-thérapeutique. Ward (1999) a fait état de ses observations, soutenant que la façon dont une personne utilise son corps, lorsqu'elle entre en relation avec un médium artistique, est un puissant miroir de son état d'esprit et témoigne de la façon dont cette personne aborde de nouvelles relations ou de nouvelles expériences. Ward suggère par ailleurs que l'art-thérapie contribue à l'homéostasie, puisqu'elle encourage l'équilibre entre les processus physiques, mentaux et spirituels, conscients et inconscients. Hamel (2007) parle d'art-thérapie somatique, une méthode qui consiste à représenter les sensations physiques avec les médiums artistiques pour faciliter la prise de conscience d'états émotionnels intenses logés dans la sensation somatique. Inspirée du travail de Levine et de son approche du ressenti somatique, Hamel explique qu'en art-thérapie l'accès au soma permet la catharsis et la communication des expériences ressenties. Selon elle, « l'approche de

l'art-thérapie somatique permet de saisir efficacement la signification psychologique associée aux douleurs physiques, de parvenir à les diminuer et même parfois, à les enrayer définitivement » (2009, p.29).

Cela dit, seulement quelques recherches ont été menées, en art-thérapie, au sujet de la relation au corps dans les processus de création. Ces recherches ont par ailleurs démontré l'existence de liens entre différents concepts développés par le *Processwork* et le *Focusing*, exposant les avantages de les utiliser conjointement avec l'art-thérapie pour observer l'expérience du processus de création. Ces études ont aussi permis d'observer l'existence de liens entre le travail sur les problèmes émotionnels et physiques/somatiques dans l'expérience de création.

D'abord, Martin (2018) a intégré le *Focusing-Oriented Art Therapy (FOAT)* développé par Rappaport (2009) à sa méthode de recherche pour étudier les expériences somatiques et émotionnelles dans les processus créatifs en art-thérapie. Afin de mieux comprendre comment le FOAT peut aider à représenter visuellement les expériences somatiques et émotionnelles, Martin s'est basée sur sa propre expérience, ayant recours au Continuum des thérapies expressives (ETC)¹ pour évaluer et documenter les représentations visuelles de l'évolution de son vécu somatique et émotionnel. Selon la chercheuse, l'utilisation de l'ETC appuie concrètement la méthode du FOAT, puisqu'elle contribue à l'observation des changements dans le processus de création, en fonction des préférences et des aversions de l'artiste par rapport aux médiums artistiques. Cette recherche démontre également que le *Focusing* permet d'accéder à la composante affective, tel que défini dans l'ETC, en travaillant à partir des composantes kinesthésique et sensorielle. De plus, les conclusions de Martin confirment que ces approches permettent : d'ancrer les sensations corporelles dans l'expérience créative en restant à l'écoute du moment présent ; d'améliorer la capacité à créer une distance avec ses pensées cognitives, ce qui offre un accès plus direct aux

¹ L'ETC, ou le continuum des thérapies expressives, est un modèle théorique et pratique qui permet de décrire la façon dont les clients traitent les informations lors de leurs interactions avec les médiums artistiques (Hinz, 2015). Ce mode d'évaluation art-thérapeutique a été utilisé dans la recherche de Martin, puisqu'il procure des indications quant à l'expérience ressentie par un individu. Cependant, comme ce modèle n'a pas été retenu pour la présente étude, il ne sera pas explicité davantage.

émotions ainsi qu'à la représentation du corps ; de favoriser une meilleure compréhension des expériences intérieures. La chercheuse ajoute que l'utilisation conjointe de l'ETC et du FOAT peut aider à cibler laquelle des composantes (kinesthésique, sensorielle, perceptive, affective, cognitive ou symbolique) permettra de faciliter le travail art-thérapeutique et éventuellement aider à préciser quels médiums artistiques et interventions sont à privilégier pour un client donné.

Bella (2001) a étudié le phénomène des ressentis de blocages dans les expériences psychologiques, spirituelles et créatives auprès de dix participants, fonctionnels dans la vie, mais exprimant vivre ou ressentir une expérience de blocage. La chercheuse a aussi investigué son propre processus dans le cadre de cette recherche. Pour les fins de l'étude, le blocage a été défini comme un sentiment d'immobilité cognitive et émotionnelle, accompagné d'absence de croissance et de développement personnel, qui limitent le potentiel et engendrent la souffrance. Les objectifs de cette recherche en art-thérapie étaient d'étudier l'expérience ressentie et les sensations somatiques associées au blocage en utilisant la communication verbale ainsi que la technique artistique du « Touch Drawing », une technique d'exploration art-thérapeutique élaborée par Koff-Chapin (1996), inspirée du dessin tactile. Les résultats de l'étude, une recherche heuristique basée sur l'art, démontrent que le blocage est vécu comme un phénomène multidimensionnel complexe et révèlent certains thèmes majeurs, dont la frustration, la colère, l'isolement, l'énergie, la peur du changement, l'ignorance et le rejet de l'expérience. Bien que les participants aient généralement considéré l'état de blocage de façon négative, des changements dans leur expérience personnelle, vers des points de vue plus optimistes et positifs, ont été observés pour la majorité des participants pendant la composante artistique du processus d'entrevue. Les pensées répétitives et intrusives semblaient diminuer lorsque les participants s'engageaient dans l'expérience créative du *Touch Drawing*. Il a aussi été observé que la frustration et la colère attribuables à l'état de se sentir bloqué étaient également dues à la peur de l'inconnu et du risque. Une majorité de participants a précisé que cette peur était aussi associée au mouvement et à l'absence de mouvement, ce qui maintenait les croyances inadaptes à l'origine de l'état de blocage. Les résultats démontrent aussi que les manifestations de blocages ont été observées et ressenties au niveau énergétique, émotionnel, créatif et physique. Bella explique que les implications pour la recherche psychologique et la pratique clinique comprennent l'importance d'inclure des formes d'expression alternatives,

notamment les techniques art-thérapeutiques, pour faciliter la conscience du moment présent et l'accès aux processus inconscients.

Par ailleurs, O'Neill (2014) perçoit le *Processwork* comme un paradigme utile en art-thérapie. Son étude heuristique, basée sur les arts, démontre d'abord les liens qui peuvent être faits entre cette approche et celle de l'art-thérapie. Entre autres, l'auteur reconnaît que le *Processwork*, tout comme l'art-thérapie, est influencé par le travail de Jung. Elle rappelle que, dans les deux approches, il faut suivre le processus du client, mais remarque que les interventions du *Processwork* visent davantage à soutenir le déroulement du processus, là où il semble bloqué. Selon son expérience de l'art-thérapie, l'utilisation de l'image et de l'œuvre rend ces processus davantage concrets, visibles et accessibles. Ses conclusions lui indiquent le potentiel d'utilisation du *Processwork* en art-thérapie, comme un moyen très flexible de suivre le processus art-thérapeutique d'un client.

Chacun de ces auteurs et chercheurs a su démontrer que le corps occupe une place d'importance dans le processus de création, puisqu'il est impliqué de plusieurs façons, tant dans les manipulations faites avec les médiums artistiques, dans le langage non verbal, dans la connaissance de soi, que dans les interactions entre le client et l'art-thérapeute, aussi observateur du processus de création. Somme toute, la recherche n'en est qu'à ses tout débuts concernant ce sujet. Considérant les apports de ces recherches en art-thérapie, il semble évident que l'engagement dans le processus de création contribue entre autres à : développer une plus grande conscience du moment présent ; développer une plus grande flexibilité identitaire qui intègre la nature artistique de l'individu ; favoriser le développement des compétences art-thérapeutiques ainsi qu'à développer une ouverture à l'expérience de l'autre ; faciliter la compréhension du processus d'individuation et de transformation de soi inhérent au processus de création ; développer une sensibilité esthétique dans l'expérience subjective.

Dans le cas de la présente recherche, il importe de pouvoir identifier les indices qui permettront d'observer la réponse corporelle et l'expérience ressentie dans la relation avec les médiums artistiques et la création, lors de l'approche d'enjeux personnels. Deux cadres théoriques ainsi que le concept de blocage ont été retenus afin d'encadrer la méthodologie de la recherche et la compréhension des résultats.

4. CADRE THÉORIQUE

La recherche s'appuie sur deux approches théoriques qui nécessitent d'être explicitées, afin de clarifier les raisons pour lesquelles elles seront utilisées conjointement pour étudier le développement des processus créatifs et art-thérapeutiques lors de l'approche de blocages physiques, psychologiques ou artistiques. D'abord, l'approche par le processus ou *Processwork* (Mindell, 2014) propose de travailler à partir de l'exploration des signaux transmis par le langage du corps et du rêve. Le travail permis par le *Processwork* vise essentiellement à développer une conscience de ces signaux corporels, qui pourront être amplifiés afin d'initier un processus de changement (Mindell, 1985, 2014). Le *Focused-Oriented Art Therapy* (FOAT) (Rappaport, 2009) est une méthode art-thérapeutique, inspirée de la technique de *Focusing* de Gendlin (2007), qui reconnaît également l'importance de diriger la conscience sur les ressentis et les sensations corporelles. Ces ressentis sont ensuite exprimés avec les médiums artistiques, permettant ainsi d'accéder à des images de guérison ou d'initier un processus de changement intérieur. Ces deux approches seront abordées comme un moyen d'observer la globalité de l'expérience permise par le processus de création. Plusieurs des concepts développés par Mindell, Rappaport et Gendlin (2007) faciliteront l'observation du ressenti, du langage corporel, des blocages perçus lors de l'approche d'enjeux personnels, ainsi que des processus de changement vécus durant les processus de création.

Afin de servir les objectifs de la recherche, il sera ensuite important de définir le concept du blocage, tel qu'utilisé en psychologie et en art-thérapie.

4.1 *Processwork / Dreambody work*

Le *Processwork* est une approche méthodologique et clinique qui considère les symptômes physiques et les processus psychologiques comme deux aspects interdépendants d'un système plus complet, que Mindell a nommé le *dreambody* (Goodbread, 1987). Que ce soit de manière consciente ou inconsciente, Mindell (1985 ; 2014) explique que le corps cherche, par plusieurs moyens, à faire ressentir la direction à suivre pour amorcer le mouvement de guérison. Le *dreambody* est donc un messenger qui émet des informations de nombreuses manières, dans les rêves et au moyen des symptômes corporels (Mindell, 2014). Que l'expérience corporelle soit un symptôme chronique ou une sensation passagère, chacune de ces expériences peut être retrouvée dans les rêves et, inversement, chacun de nos rêves se retrouve dans les plus subtiles de nos

expériences corporelles (Mindell, 2011). Le travail avec le *dreambody* permet de comprendre, d'observer et d'étudier les symptômes corporels, comme s'il s'agissait de rêves du corps dont la manifestation a nécessairement une signification intérieure et une raison d'être amenée à la conscience (Goodbread, 1987).

Cette approche, élaborée par Mindell (1985), contribue à développer une meilleure conscience de soi et de son monde intérieur en travaillant à partir de l'observation de l'expérience sensible. Lorsqu'il réfère à la conscience, Mindell (2011) parle d'un vaste spectre de conscience potentielle comprenant entre autres les signaux corporels proprioceptifs, l'imaginaire, le matériel onirique et les signaux relationnels. Plus cette conscience est grande, plus la capacité à ressentir ces signaux et à les intégrer dans tout ce qui se passe au moment présent se développe.

Dans le travail avec le *dreambody*, les signaux se manifestent sous forme de processus primaire et secondaire. Les processus primaires sont les plus proches de la conscience, souvent ceux auxquels les gens s'identifient et dans lesquels ils se reconnaissent (Mindell, 1985). Ces processus incluent fréquemment les intentions ainsi que le contenu et la signification de ce que les gens disent ou essaient de dire (Mindell, 1985, 2011). En contrepartie, les processus secondaires sont tous les phénomènes inconscients avec lesquels les gens ont très peu de relations, c'est-à-dire qu'ils ne peuvent pas contrôler (Mindell, 2014). Ces processus secondaires sont vécus comme étrangers et distants (Mindell, 1985) et sont perceptibles dans les signaux tels que des mouvements involontaires ou incontrôlables, des rougeurs et des troubles de l'audition ainsi que dans les symptômes et mouvements corporels (Mindell, 2011). Ce sont ces processus inconscients qui pourront être amenés à la conscience, en travaillant à partir de l'expérience sensible avec les médiums artistiques.

Le *Processwork* propose de développer la capacité à observer les signaux perceptibles à travers les mouvements du corps (Mindell, 1985, 2011, 2014 ; Goodbread, 1987) qui sont véhiculés par différents canaux (auditif, verbal, visuel, tactile, proprioceptif, kinesthésique, relationnel, synchronistique et le monde). Mindell (2014) indique que ces processus peuvent changer soudainement selon l'expérience, passant du canal auditif à la sensation, de la sensation à la visualisation, ou du canal visuel au mouvement, par exemple. Il soutient que la capacité de

développer une attention à la fluctuation de ces processus, au fur et à mesure qu'ils entrent et sortent du corps, permet de suivre le flux de la vie et éventuellement d'être témoin de choses surprenantes. Mindell explique que ces canaux sont des modes d'expression distincts, et que le processus du *dreambody* demande à ce que l'individu développe une conscience des différents canaux qu'il utilise. Il ajoute qu'il est important d'être capable d'observer les changements de canaux qui se présentent dans l'expérience corporelle, parce que, de cette façon poursuit-il, nous pouvons avoir une image claire des différents types de manifestations présents dans le processus. Si nous voulons comprendre les racines individuelles des processus corporels, nous devons observer l'expérience personnelle et changeante du corps (Mindell, 2011).

Cette approche est utilisée afin de remobiliser les processus bloqués et de découvrir les *patterns* qui en sont responsables, pour ainsi être en contact avec leur signification plus profonde et ramener le processus bloqué en mouvement (Goodbread, 1987). Le *Processwork* combine une attitude qui valorise le potentiel significatif des sensations physiques avec une technique qui vise à amplifier l'expérience corporelle.

L'amplification est un outil de l'approche par le processus qui consiste à développer la capacité à amplifier les signaux dans leurs propres canaux, pour arriver à les rapprocher de la prise de conscience (Mindell, 1985). Mindell (2014), explique qu'il faut d'abord rester présent au ressenti corporel et être attentif à la douleur ou au symptôme, avant de l'amplifier. Sans tenter de réduire l'inconfort, le but est de rester dans l'expérience, de l'explorer avec la curiosité d'une première rencontre et avec une attitude méditative, sans tomber dans le piège de vouloir expliquer ou éviter la douleur. L'amplification consiste à rechercher un moyen de rendre le sentiment ou le ressenti plus fort, puis à poursuivre l'expérience jusqu'à ce que le ressenti devienne insupportable et qu'il se transforme finalement en un autre signal qui s'avèrera plus utile à la compréhension du message porté par le *dreambody* (Goodbread, 1987). C'est en restant assez longtemps avec cette expérience d'amplification, explique Mindell (2014), qu'il est possible d'atteindre la limite absolue de ce qui peut être supporté, ou de ce qui est capable d'être expérimenté. Lorsqu'un changement de canal se produit, poursuit-il, la tâche est d'amplifier le processus du *dreambody* dans ce nouveau canal, en continuant de suivre le processus avec la même curiosité et la même attention. Mindell explique qu'un changement de canal offre un deuxième point de vue, une image, un son ou un

mouvement qui reflète le même symptôme corporel ressenti juste auparavant. Il est la manière propre au *dreambody* de communiquer sa nature, de donner une nouvelle façon d'expérimenter le processus et de ressentir la direction à suivre pour amorcer le mouvement de guérison.

Une autre raison pour laquelle Mindell (1985, 2014) explique qu'il est important d'être capable d'observer les changements de canaux, est que leur activation permet de reconnaître l'approche du point limite. Il explique que le point limite est l'endroit où le client affirme qu'il ne peut pas ou ne veut pas pousser son expérience plus loin, c'est là où se présente soudainement un processus de résistance. Le point limite est la manifestation d'une part non acceptée de la personnalité, c'est pourquoi des mécanismes de défense importants sont mis en œuvre (Goodbread, 1987). Ce point est très important, soutient Mindell, car c'est là que se trouve l'enjeu à travailler pour entrer en contact avec un nouveau mouvement, c'est précisément l'endroit où réside un point de croissance chez l'individu.

Le *Processwork* est une approche qui permet à l'individu de prendre conscience de ses différents modes de communications, qu'il utilise de manière consciente ou non, et d'avoir accès à plusieurs dimensions de son expérience.

4.2 Focused-Oriented Art Therapy (FOAT)

Le FOAT est une approche théorique et clinique développée par Rappaport (2009), qui intègre la méthode du *Focusing* à l'art-thérapie. Le *Focusing*, élaboré par Gendlin (2007), est un processus d'introspection qui consiste à entrer en contact avec le ressenti corporel de manière à amener à la conscience des savoirs personnels inconscients, inscrits dans le corps. Cette forme de conscience corporelle, que Gendlin appelle le *felt sense* et que je traduirai ici par ressenti ou ressenti corporel, peut influencer profondément nos vies, nous aider à mieux nous connaître et à atteindre des objectifs personnels. Gendlin décrit le ressenti (*felt sense*) comme quelque chose de purement physique, une aura interne qui englobe tout ce que nous ressentons et savons sur un sujet donné, à un moment donné. Il précise que le ressenti ne se manifeste pas sous la forme de pensées ou de mots, mais sous la forme d'un sentiment corporel unique qui contient à la fois le problème ainsi que sa solution, qui elle est connue par le corps. C'est, explique-t-il, une conscience corporelle d'une situation, d'une personne ou d'un événement, qui reste inconsciente si aucune attention

particulière ne lui est donnée. Gendlin indique que le ressenti corporel, qui contient des éléments émotionnels, n'est pas une émotion. Selon lui, une émotion est souvent forte, clairement ressentie et facilement descriptible, alors que le ressenti, étant plus complexe, est souvent perçu de manière imprécise, voire floue.

Selon Gendlin (2007), c'est en travaillant à diriger l'attention sur ce ressenti imprécis qu'il devient possible de repérer les endroits où le mouvement et la vie sont bloqués en soi. Il explique que le ressenti corporel se transformera s'il est approché correctement, si on le laisse se préciser. Lorsqu'émerge quelque chose de cette expérience et de ce ressenti qui se clarifie, quelque chose qui ressemble à un soulagement ou à un mouvement de vie, c'est qu'un changement intérieur s'est produit. Ce changement dans le ressenti corporel, que Gendlin nomme le *body shift*, est une sensation physique distincte qui se produit à l'intérieur de soi. Gendlin explique que le *body shift*, qui est au cœur du processus de *Focusing*, est un mouvement naturel dans la direction ressentie par le corps, vers la résolution d'un problème personnel. Il spécifie que, souvent, ce qui se produit dans le corps après un tel changement peut être surprenant, ce n'est pas ce à quoi on pourrait s'attendre logiquement, car le langage du corps est différent de celui de la raison. Il ajoute que l'expérience du *body shift* se produit chaque fois que le ressenti change, même s'il ne s'agit que d'un petit changement. Plusieurs *body shift* peuvent être nécessaires pour arriver à une résolution. Quand le ressenti corporel d'une situation change, l'individu change aussi et, par conséquent, une transformation intérieure est ressentie. Gendlin indique que le *Focusing* permet d'amener à la conscience cette connaissance et ce savoir du ressenti corporel, qu'il permet de découvrir que le corps est en mesure de fournir ses propres réponses à nombreuses situations complexes ou inconfortables.

Pour accéder à ce savoir intérieur, Gendlin (2007) décrit la méthode du *Focusing* en six mouvements principaux qui sont précisés dans le tableau 1 : 1- créer et dégager un espace permettant l'écoute ; 2- laisser émerger le ressenti corporel ; 3- préciser le ressenti/symbole (*handle*) ; 4- faire résonner le ressenti avec le symbole ; 5- interroger le ressenti ; 6- accueillir et remercier.

Le Focused-Oriented Art Therapy reprend évidemment les différents concepts du *Focusing*, soit le ressenti corporel, le *body shit*, ainsi que les étapes identifiées par Gendlin pour accéder à cette sagesse du corps. Rappaport précise que le FOAT, tout comme le *Focusing*, nécessite une attitude accueillante, amicale et bienveillante, ainsi que la capacité de diriger la conscience avec une attitude d'acceptation envers le ressenti corporel (Gendlin, 2007 ; Rappaport, 2009). En conservant cette posture du *Focusing*, la méthode du FOAT (Rappaport, 2009) invite à être à l'écoute du corps pour entrer en contact avec le ressenti jusqu'à ce qu'un symbole ou une image intérieure lui permette de se préciser, de vérifier s'il existe intérieurement un sentiment de cohérence entre ce symbole et le ressenti, pour ensuite exprimer cette image avec les médiums artistiques. Elle rappelle l'importance, durant tout le processus de création, de choisir des médiums artistiques, des couleurs et des images qui correspondent au ressenti. Elle ajoute que les étapes suivantes, celles d'interroger le ressenti et d'accueillir l'expérience, peuvent être utilisées pour explorer davantage la création et le processus artistique. Rappaport mentionne qu'il est aussi possible d'utiliser l'attitude de *Focusing* seulement une fois le processus de création complété, pour accéder au ressenti qui se dégage de la production artistique.

En intégrant le *Focusing* à l'art-thérapie, Rappaport a adapté les 6 mouvements de la méthode de *Focusing* de Gendlin au processus art-thérapeutique, tel que présenté dans le tableau 1.

Tableau 1
Les 6 mouvements de la méthode de *Focusing*

<i>Focusing</i> (Gendlin, 2007)	FOAT (Rappaport, 2009)
1. Créer/dégager un espace	
Ce premier mouvement du <i>Focusing</i> invite à créer ou à dégager un espace à l'intérieur de soi, afin d'être réceptif et de s'offrir des conditions favorables à l'émergence du ressenti. Essentiellement, cette étape invite à prendre connaissance des choses et des problèmes qui se présentent en soi, en créant une distance émotionnelle avec ceux-ci.	Dans le FOAT, cette première étape reprend celle du <i>Focusing</i> , afin de créer une distance pour observer ce qui se présente en soi et placer ses préoccupations à une distance confortable. Cette étape peut aussi être l'objet d'une intervention art-thérapeutique dans laquelle Rappaport invite à prendre un moment pour ressentir cet endroit, qu'elle nomme le « <i>All</i>

<p>À cette étape, l'imagerie guidée peut être intégrée pour arriver à créer une distance paisible et sécuritaire entre soi et ses préoccupations, afin de les observer sans se laisser submerger par celles-ci.</p>	<p><i>Fine Place</i> », où il existe une distance entre soi et ses problèmes. Une fois les problèmes identifiés et symboliquement placés à une distance hors du corps, le processus artistique permet de concrétiser et de symboliser le ressenti créé par ce nouvel espace. Essentiellement, cette démarche invite à utiliser les médiums artistiques pour représenter l'espace sécuritaire qui existe entre soi et ses préoccupations.</p>
<p>2. S'ouvrir au ressenti corporel</p>	
<p>Ce mouvement nécessite d'avoir une attitude bienveillante et accueillante, ainsi que de conserver l'espace et la distance créée à l'étape précédente.</p> <p>Il s'agit, à cette étape, de reconnaître en soi ce qui, parmi tout ce qui s'est présenté à l'étape précédente, a besoin qu'on lui porte une attention particulière en ce moment. L'idée est d'accéder au ressenti corporel qui englobe l'expérience ou le problème, à la façon dont le corps perçoit le problème.</p> <p>Ce ressenti est, au départ, souvent imprécis.</p>	<p>Tout comme dans le <i>Focusing</i>, il est ici question de vérifier si quelque chose, en soi, nécessite qu'on lui porte attention. Il est aussi possible de choisir une problématique qui s'est présentée à l'étape précédente, en prenant un moment pour observer de quelle façon cette problématique est ressentie dans le corps.</p>
<p>3. Préciser le ressenti/symbole (<i>handle</i>)</p>	
<p>Cette étape permet de préciser le ressenti au fur et à mesure qu'il se développe. En étant à l'écoute de la sensation corporelle, il suffit de laisser venir un mot ou une image qui qualifie l'essence et la qualité du ressenti. Cette qualité peut aussi se présenter sous la forme d'une phrase, d'un mouvement ou d'un son.</p> <p>Lorsque le mot ou l'image est perçu comme juste et cohérent avec le ressenti corporel, nous avons trouvé une prise, que Gendlin nomme <i>handle</i>.</p>	<p>De la même manière que dans le <i>Focusing</i>, il s'agit ici de voir si une image, un symbole (ou un mot, un mouvement, un son) correspond au ressenti corporel.</p> <p>Rappaport explique que l'idée de trouver un symbole qui correspond au ressenti est que ce symbole permet de maintenir ou de reprendre contact avec le ressenti corporel et l'aide éventuellement à s'ouvrir ou à changer.</p>
<p>4. Faire résonner le ressenti avec le symbole</p>	
<p>Une résonnance devrait être perçue entre la prise/ le symbole et le ressenti. Il devrait y avoir une réponse au niveau de l'expérience sensible qui confirme que le mot ou l'image associé au ressenti est le bon. Il est alors possible de faire des allers-retours, entre la prise et le ressenti, pour observer comment ils résonnent ensemble, puis de trouver une prise</p>	<p>Une fois qu'une résonnance entre le symbole et le ressenti est obtenue, comme indiqué à cette étape du <i>Focusing</i>, ce symbole ou cette image peut être représenté dans une création artistique.</p> <p>Si la prise se présente autrement que sous la forme d'une image ou d'un symbole (mot,</p>

<p>plus juste au besoin. Il est important de s'assurer qu'il y a un sentiment de cohérence, de résonance, entre la prise et le ressenti corporel.</p> <p>Une fois trouvée, il est recommandé de rester avec le ressenti durant un moment, afin d'observer les changements dans le corps ainsi que les mouvements intérieurs.</p>	<p>phrase, geste, son), Rappaport encourage d'en faire la représentation avec les médiums artistiques.</p> <p>Rappaport mentionne qu'il est aussi possible, à ce stade, de continuer avec les autres étapes du <i>Focusing</i> et d'attendre à la fin avant de s'engager dans une création artistique.</p>
<p>5. Interroger le ressenti</p>	
<p>Interroger et écouter le ressenti est une étape importante du <i>Focusing</i>. Maintenant que le ressenti est plus précis, c'est en lui posant des questions ouvertes et en laissant venir ses réponses, sans laisser le mental prendre le dessus, qu'il est possible de mieux comprendre sa nature. Au besoin, la prise (<i>handle</i>) peut aider à reprendre contact avec le ressenti.</p> <p>À cette étape, les mots et les images qui émergent du ressenti sont ceux qui peuvent produire un changement, un <i>body shift</i>.</p>	<p>Tout comme l'explique Gendlin, Rappaport indique que cette étape consiste à imaginer être assis à côté du ressenti, de lui poser des questions et de laisser venir ses réponses.</p> <p>En art-thérapie, le ressenti peut aussi être approché de plusieurs façons :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrer en dialogue avec différentes parties de la création ; • Observer la gestalt de la création • Utiliser l'imagination active • Être attentif au ressenti qui se dégage de la création artistique. <p>En art-thérapie, le changement (<i>body shift</i>) est vécu dans le corps et observable dans l'art. Parfois, il peut être observé durant le processus de création. Mais, bien que le <i>body shift</i> puisse être vu dans l'art, il est important de prendre le temps de remarquer les changements qui ont aussi lieu dans le corps.</p>
<p>6. Accueillir et remercier</p>	
<p>En terminant, il est important de maintenir une posture amicale envers son expérience, en prenant le temps de recevoir le message transmis par le ressenti corporel.</p> <p>Cette attitude d'accueil permet de recevoir avec bienveillance la sagesse que le ressenti apporte à l'expérience, sans laisser le mental reprendre le contrôle, sans jugement.</p>	<p>À cette étape, dans le processus art-thérapeutique, s'ajoute au mouvement décrit par Gendlin, la possibilité de recevoir avec bienveillance ce que le ressenti apporte à l'expérience artistique et ce que l'expérience artistique offre au ressenti.</p> <p>Si aucune création n'a encore été faite jusqu'à cette étape, c'est le moment d'accueillir l'expérience en réalisant une création artistique qui correspond aux couleurs, aux formes ou aux images reçues pendant le <i>Focusing</i>. Tout ce qui a été significatif durant le <i>Focusing</i> peut être inclus dans la création.</p>

Rappaport (2009) souligne que le *Focusing* et l'art-thérapie sont deux méthodes puissantes pour faciliter le changement et que, malgré la différence de leur cadre théorique et pratique, elles sont complémentaires dans leur façon d'approcher les ressentis corporels. Le *Focusing* montre le chemin vers l'intérieur et donne un accès conscient aux ressources internes du ressenti corporel, tandis que l'art-thérapie offre un moyen d'expression extériorisé de ce ressenti, transporté par la richesse des images du processus artistique dont on peut observer le résultat et avec lequel il est aussi possible d'interagir (Rappaport, 2009). Elle précise que l'avantage de traduire le ressenti en image, c'est qu'il peut permettre de percevoir de quelle façon l'expérience intérieure a changé. De plus, la création artistique fait office de rappel visuel, affirmant qu'il existe un mouvement vers la croissance et la guérison.

4.3 Blocages

Successful expression involves the ability to let materials and unplanned gesture lead the way.

McNiff, 1998, p. 60

Dans le contexte de cette recherche, il convient de définir les concepts de blocages physiques, psychologiques et créatifs, tel qu'ils seront étudiés. Peu d'écrits existent sur le concept de blocage, ce qui explique la raison pour laquelle certains concepts analogues seront aussi explorés. Cette démarche permettra de définir, avec plus de justesse, le terme de blocage tel que privilégié aux fins de la présente recherche, afin de faciliter l'observation des processus bloqués durant les séances de création. D'autres parts, cette façon de procéder permettra de faire des parallèles entre la notion de blocage et certains des concepts respectifs aux modèles théoriques et cliniques retenus, soit le *Processwork* et le FOAT.

Petriglieri (2007) explique que les moments de blocage sont généralement compris, dans la théorie et la pratique de l'analyse transactionnelle, comme la manifestation d'une impasse à laquelle on attribue une connotation négative. Par conséquent, dans cette perspective, le blocage est traité comme un obstacle à surmonter. Petriglieri soutient toutefois qu'il est possible d'élargir cette théorie des impasses en explorant de quelle façon le blocage peut représenter un potentiel de développement, une opportunité pour le renouvellement de la cohérence interne et externe, une découverte de nouvelles capacités personnelles ou une occasion d'élargir sur de nouvelles façons de vivre ou de donner du sens à ses expériences personnelles. Cette dernière perspective fait

vraisemblablement écho aux théories et approches cliniques que sont le *Focusing*, le FOAT et le *Processwork*, ainsi qu'à la Gestalt-thérapie dont il sera question ultérieurement.

Petriglieri (2007) définit donc le blocage comme une expérience émotionnelle qui se produit chaque fois que nous rencontrons une situation qu'il nous est difficile de comprendre ou de gérer de manière significative. Il suggère que le blocage émerge lorsque nos cadres cognitifs, nos capacités émotionnelles et notre répertoire comportemental ne nous permettent pas de donner un sens à notre réalité actuelle. Dans le contexte d'une recherche en art-thérapie, Bella (2001) décrit le blocage, sous des perspectives psychologique, créative et spirituelle, comme un sentiment d'immobilité cognitive et émotionnelle jumelé à un manque de croissance ou de développement qui limite le potentiel personnel. Selon les écrits de Knill et ses collaborateurs (2005), dans leur ouvrage sur les principes fondamentaux des thérapies expressives, l'expérience du blocage se traduit par une immobilité agitée, un sentiment d'être coincé dans ses pensées ou dans des comportements répétitifs qui peut être alimenté par la perception de ne pas avoir les compétences ou les ressources nécessaires pour outrepasser le blocage. Les auteurs expliquent qu'un tel ressenti amène les gens à tourner en rond, sans savoir quoi faire de leur situation, sans aucun soulagement ou solution possibles perceptibles. Souvent ressentis comme une perte de sens, ils suggèrent que les symptômes de l'expérience du blocage peuvent être attribués à des facteurs influençant la complexité des réactions psychologiques, physiologiques, biologiques, environnementales et sociales. Dans le cadre de leur recherche auprès de patients ayant reçu des traitements de médecine alternative, Koithan et ses collaborateurs (2007) abordent la signification du blocage comme une manière chronique, récurrente et négative d'être présent dans le monde. Selon ces chercheurs, les comportements résultants de blocage sont perçus comme répétitifs, présentant peu de réponses alternatives possibles. Ils ajoutent que les blocages peuvent être compris comme des obstacles sociopsychologiques et sociostructurels qui empêchent et nuisent au changement, des obstacles qui se manifestent à travers de multiples symptômes corporels, qui incluent la santé physique et mentale. Le ressenti de blocage serait, selon Petriglieri (2007), un moyen pour la psyché d'attirer l'attention et de signifier un besoin de changement. Toutes ces définitions ciblent plusieurs aspects et types de manifestation du blocage physique et psychique.

En art-thérapie, Duchastel (2012, p.103) affirme que les blocages de la créativité peuvent avoir plusieurs origines dont des expériences traumatisantes avec différents médiums artistiques durant

l'enfance, les fausses croyances sur l'art et le talent artistique, le désir de résultats instantanés, les notions de réussite et d'échec, la peur de perdre le contrôle dans l'exploration de l'inconnu et le manque d'humilité. Paris (2008) explique que le fait de se sentir bloqué peut impliquer un attachement émotionnel au processus de création ou à son résultat, car les blocages cherchent à protéger la vie émotionnelle et créative en ayant recours à des stratégies souvent dépassées. Selon elle, même si les blocages créatifs se produisent pour une variété de raisons différentes, il est important de reconnaître leur nature et d'explorer des moyens de les surmonter, afin d'éviter le risque de se retrouver coincé dans un état de désengagement improductif.

Le chemin de la guérison consiste souvent à surmonter la résistance, à vaincre la peur qui nous paralyse et nous empêche d'expérimenter ce qui doit être exprimé. Cependant, il faut aussi savoir respecter, honorer les résistances qui nous protègent. L'utilisation d'un médium plus sécurisant est parfois nécessaire quand il s'agit d'explorer des contenus inconscients très nouveaux. (Duchastel, 2012, p.113)

À ce sujet, McNiff (1998) explique que l'un des meilleurs moyens d'aller au-delà des blocages créatifs est celui d'envisager les médiums artistiques comme des partenaires, pour ainsi apprendre à se laisser guider par ceux-ci, car, puisque les médiums artistiques ne sont pas bloqués, ils peuvent aider à initier le processus de création. Les peurs et les résistances liées à des expériences passées douloureuses signalent la présence de riches avenues de découverte au sein de l'expérience créative et l'art-thérapie offre un espace sécuritaire à leur exploration (McNiff, 2004).

Plusieurs concepts et techniques de la Gestalt-thérapie, depuis Janie Rhyne, sont utilisés et de plus en plus reconnus en art-thérapie (Hamel, 1997). Le concept de Gestalt inachevée, soit une interruption dans le cycle de l'expérience (ou cycle de contact) freinant la satisfaction des besoins (Ginger, 2013), peut facilement s'apparenter au concept de blocage. Masquelier-Savatier (2008) explique qu'une situation inachevée, dans le passé, « continue d'avoir un impact sur le comportement, même à l'insu de la personne », qu'elle « laisse en suspens une énergie, un potentiel, une émotion qui ne demande qu'à s'exprimer » et qu'elle « engendre une série de comportements répétitifs » (p.142). Ginger (2013) indique que ces répercussions sont déclenchées par des résistances telles que la confluence, l'introjection, la projection, la réflexion et la déflexion. Ces réflexes, souvent inconscients, « peuvent constituer soit des mécanismes de défense appropriés à la situation soit, au contraire, des blocages anachroniques rigidifiés, attestant d'un fonctionnement pathologique d'évitement du contact authentique » (Ginger, 2013, p.201). La prise de conscience de tels mécanismes intérieurs, souvent à l'origine de comportements répétitifs, « met

en relief nos processus de blocage ou d'interruption dans le cycle normal de satisfaction de nos besoins et démasque nos évitements, nos peurs et nos inhibitions ainsi que nos illusions » (Ginger, 2013, p.26). Masquelier-Savatier (2008) explique que : « nous pouvons penser que tout symptôme est une tentative d'ajustement créateur ; ce qui donne une vision positive au déploiement des résistances et aux formes invalidantes du mal-être » (p.143). Dans le même ordre d'idées, Duchastel (2012) affirme que :

Nos sensations corporelles, nos tensions et les maux qui nous font souffrir parlent de situations inachevées. Ces métaphores incarnées sont autant de portes qui ouvrent la voie de l'inconscient. Les ignorer trop longtemps force l'être, corps et âme, à s'exprimer avec plus de force et de souffrances. (p.172). [...] Dans tous les cas, le symptôme est une représentation symbolique, la clef d'une situation inachevée à régler. » (p.185).

Du point de vue de l'approche somatique, souvent utilisée dans le traitement des traumatismes, Levine (2010) a démontré que lorsque l'on expérimente des sensations et des émotions difficiles ou particulièrement horribles, la peur qu'elles nous submergent ou qu'elles nous consomment produit généralement un réflexe de recul ou d'évitement. Il précise que, mentalement, on se dissocie de ces émotions et que, physiquement, le corps se contracte. Selon lui, les traumatismes résident dans cette réaction primitive de blocage face à des événements douloureux. Il ajoute que, plus l'évitement ou la lutte contre les sensations et les sentiments désagréables ou douloureux est grand, plus les pouvoirs qu'ils exercent sur le comportement et le sentiment de bien-être augmentent. Lorsqu'un problème ou un symptôme somatique devient angoissant, le corps et l'esprit essaient clairement d'alerter l'individu ; ces messagers corporels, souvent considérés comme une gêne ou une intrusion, gagneraient à être perçus comme des signaux utiles exprimant des besoins ou des changements nécessaires à l'individu (Pearson et Wilson, 2009). Levine (2010) affirme que les traumatismes sont causés lorsque nous sommes incapables de libérer les énergies bloquées en soi et de naviguer à travers les réactions physiques et émotionnelles vécues lors d'une expérience difficile, ce qui amène à fortifier inconsciemment les mécanismes de défense, d'évitement et de contrôle. Ces sentiments évités perdurent ensuite sous la forme de sensations physiques bloquées, et continuent de créer une ombre grandissante sur l'existence. Funk et ses collaborateurs (2020) ont identifié différents types de manifestations spécifiques au sentiment de blocage en réponse à des situations traumatisantes, soit le sentiment d'être bloqué : avec une mémoire douloureuse ; dans la violence chronique ; dans des *patterns* rigides ; dans nos pensées. Se sentir bloqué, après une menace réelle ou perçue, signifie que l'on est susceptible d'être traumatisé ou, du moins, de constater que sa résilience et son sentiment de bien-être et d'appartenance au monde ont été

diminués (Levine, 2010). Hamel (2009) indique qu'« il est possible en art-thérapie somatique, par la représentation picturale de la sensation physique dans la partie du corps perturbée, d'accéder directement à la mémoire procédurale et au sentiment intense de menace qui peut alors se libérer. Cette libération permet un relâchement de la tension liée à la mémoire procédurale somatique : le corps peut enfin se relaxer » (p.35).

Du côté des neurosciences, il a été démontré que les apprentissages faits en présence d'émotions intenses, telles que les croyances fondamentales et les construits développés dans l'enfance, sont verrouillés dans le cerveau par des synapses extrêmement durables, donnant souvent l'impression aux thérapeutes et aux clients de lutter contre une force implacable, mais invisible (Ecker et coll., 2012). Ecker et ses collaborateurs (2012) expliquent que, sans être perçus par la conscience, les apprentissages émotionnels, ces données brutes enregistrées par les sens et les émotions éprouvées durant l'expérience originale sont stockés dans la mémoire implicite créant un modèle mental du fonctionnement du monde qui est responsable de la généralisation et de la création de sens chez l'individu. Ils précisent que la mémoire émotionnelle utilise ensuite ce modèle, à l'insu de la personne, pour anticiper et reconnaître de manière autoprotectrice des expériences similaires lorsqu'elles se produisent ou semblent vouloir se produire. Dans le cas de vécus plus difficiles, la mémoire implicite émotionnelle fait persister les expériences douloureuses du passé en tant que réalités émotionnelles ressenties dans le présent et pressenties pour le futur (Ecker et coll., 2012). Les symptômes et les problèmes liés aux apprentissages conservés dans la mémoire implicite réactivent et provoquent des réactions indésirables du comportement, de l'humeur, des émotions ou de la pensée, en réponse à l'expérience actuelle. Toutefois, selon les auteurs, ces résistances sont des réactions cohérentes chargées de significations émotionnelles qui peuvent être accessibles et aider au développement du processus thérapeutique lorsqu'elles sont honorées et approchées avec sensibilité. Ecker et ses collaborateurs (2012) expliquent que des recherches récentes (2004) ont confirmé que le cerveau possède une clé pour ces synapses verrouillées, un type de neuroplasticité connu sous le nom de *memory reconsolidation*. Les auteurs précisent que de nouveaux apprentissages créent toujours de nouveaux circuits neuronaux et la découverte de cette reconsolidation de la mémoire a révélé que ce n'est seulement lorsqu'un nouvel apprentissage désactive l'ancien apprentissage qu'un changement ou qu'une transformation peut se produire.

Dans le *Focusing*, l'individu est perçu comme étant dans un processus capable de changement et de mouvement ; les problèmes intérieurs sont simplement des parties de ce processus qui ont été arrêtées ou bloquées et le *Focusing* cherche à permettre au processus d'être à nouveau en mouvement (Gendlin, 2007). Ceci est tout aussi applicable et valide dans le FOAT (Rappaport, 2009). Le *Processwork* (Mindell, 2011, 2014), en utilisant l'amplification du symptôme ou du blocage comme un moyen de permettre au corps de s'exprimer, a aussi comme objectif de réinstaurer le mouvement, en suivant le processus qui cherche à se développer à travers les manifestations du corps et du rêve. En respectant cet ordre d'idée, il est réaliste de faire des liens entre le ressenti corporel (*Focusing* et FOAT), l'amplification des signaux ainsi que l'approche du point limite (*Processwork*) et plusieurs des théories et approches cliniques mentionnées préalablement. Par exemple, une association peut être faite entre le concept de Gestalt inachevée et celui du point limite avancé par le *Processwork*, car tous deux travaillent avec l'idée que le symptôme, perçu ici comme un blocage, est une « tentative d'ajustement créateur » (Masquelier-Savatier, 2008). Si l'on se réfère à l'approche somatique, l'évitement des sensations et des sentiments désagréables sont, encore une fois, apparentés à ce que représente le point limite alors que les symptômes somatiques, qui agissent comme messagers corporels d'un besoin de changement, peuvent à la fois être associés aux signaux perceptibles à travers les différents canaux de communications de l'approche du *Processwork* ainsi qu'à l'importance d'être à l'écoute du ressenti corporel tel qu'indiqué dans le *Focusing* et le FOAT. Également, les neurosciences ont démontré que la mémoire implicite fait persister les expériences douloureuses en étant à l'origine de réactions indésirables et répétitives dans le temps, ce qui rappelle le travail avec les résistances, le point limite et les *patterns* personnels, d'où l'importance d'être à l'écoute de son ressenti. L'ensemble de ces approches théoriques et cliniques nous mènent à conclure que les réactions répétitives, tant au niveau des comportements, des émotions que des pensées, peuvent agir comme des résistances au changement, mais que leur fonction principale est celle de révéler un point de croissance chez l'individu, lorsqu'il est en mesure d'en prendre conscience.

La notion de blocage retenue pour cette étude sera donc comprise comme une réaction cohérente et souvent répétitive, acquise par les expériences passées dans le but de se protéger, qui se manifeste lorsque le ressenti corporel, les émotions, les façons de penser ou les comportements ne sont plus cohérents avec les besoins actuels. Conscients ou non, les blocages ont des impacts sur la

perception de soi ainsi que sur les façons d’agir et de réagir. Ces blocages seront donc observables dans les réactions psychologiques, physiologiques, relationnelles et artistiques, mais aussi dans les ressentis qui englobent les sensations d’être bloqué émotionnellement, cognitivement ou physiquement. Ils sont ici reconnus comme un potentiel de développement et de croissance personnelle, ainsi qu’une occasion d’agir dans le sens de ses valeurs personnelles.

5. APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE

5.1 Objectifs de recherche

Cette recherche-crédation vise à approfondir ma compréhension d’une approche art-thérapeutique qui pourrait soutenir le développement des processus créateur, physique et psychique, lorsqu’ils semblent bloqués. L’observation du processus de création et des mouvements corporels, parties intégrantes de la présente méthode de travail, propose d’étudier intimement les relations qui existent entre les mouvements corporels, psychiques et créatifs. Au moyen de mon expérience créative personnelle, je cherche à observer la réponse corporelle dans la relation avec les médiums artistiques et la création, lors de l’approche de blocages, ainsi qu’à identifier les facteurs et les phénomènes facilitant ou entravant le développement des processus créatifs et de transformation psychique.

5.2 Questions de recherche

Les principales questions de recherche à l’étude sont les suivantes : de quelle façon l’expérience du processus de création permet-elle de remobiliser les processus bloqués, puis d’observer les patterns physiques et émotionnels ? Comment ce processus se manifeste-t-il dans le corps, dans la psyché et dans l’œuvre artistique pendant le processus de création ? Quels parallèles peut-on faire entre les processus corporels, psychiques et artistiques ?

5.3 Méthodologie

La recherche basée sur l’art implique l’utilisation de l’expression artistique et l’engagement du chercheur dans son processus de création, comme principale méthode de recherche. Appuyée sur une méthodologie qualitative, la présente recherche n’est évidemment pas étrangère à l’objectif de retrouver une cohérence entre mon propre rapport au processus de création et ma formation en art-thérapie. La recherche-crédation, dans laquelle la démarche artistique du chercheur est l’objet de sa

recherche (Laurier, 2006), peut aussi être utilisée, à l'intérieur du cadre art-thérapeutique, dans le but d'examiner et de perfectionner les techniques et les pratiques thérapeutiques (McNiff, 2011). Conséquemment, c'est dans une perspective heuristique que ma propre expérience de création, ainsi que l'observation de celle-ci, sera étudiée.

La recherche heuristique s'intéresse à l'expérience personnelle et subjective pour explorer le phénomène à l'étude et soutient que la production de connaissances et de sens se réalise grâce aux perceptions ainsi qu'à l'expérience sensible d'une personne (Kapitan, 2017). Gilroy (2006) explique que cette méthode met l'accent sur la nature de l'expérience humaine, représentée par les expériences du chercheur. Elle ajoute que la démarche heuristique est introspective, expérientielle et intensément personnelle, qu'elle engage le chercheur dans un cheminement dont les découvertes contribueront à la fois au développement de la théorie ainsi qu'à l'approfondissement de la connaissance de soi. Ainsi, la perspective privilégiée pour cette recherche-crédation, dans laquelle j'assumerai les rôles créatifs et réflexifs, vise à développer ma compréhension sensible des qualités et particularités du processus art-thérapeutique, qui je l'espère sauront alimenter la réflexion sur le travail avec les blocages dans les processus de création.

Selon Hamel (2011), la méthode heuristique est particulièrement appropriée à la recherche en art-thérapie pour favoriser des découvertes sur les processus vécus et présents lors de la création artistique, processus aussi susceptibles de modifier l'identité professionnelle. Elle recommande par ailleurs la recherche heuristique à titre d'outil pédagogique dans la formation des art-thérapeutes, afin d'aider les étudiants à approfondir leurs compétences art-thérapeutiques ainsi qu'à mieux comprendre l'impact de l'art sur la psyché, les processus de transformation de soi et les processus d'individuation vécus en art-thérapie. À la lumière de ces propos et des motivations de la présente recherche, cette méthode s'avère pertinente pour étudier de quelle façon les outils de l'approche par le processus (Mindell, 2014), ainsi que ceux du *Focused-Oriented Art Therapy* (FOAT) (Rappaport, 2009), peuvent permettre de développer une meilleure compréhension et une plus grande conscience des processus ou dynamiques en jeu, lors de l'approche de blocages.

L'approche par le processus, ainsi que celle du FOAT, seront utilisées de façon à m'indiquer ce qu'il est important d'observer dans mon processus de création. D'abord pour identifier mon ressenti

ainsi que les mouvements corporels et les blocages présents, ensuite pour mettre en lumière les façons dont il est possible de soutenir ces processus bloqués. Ces approches, utilisées conjointement avec le processus art-thérapeutique, visent à me permettre de développer une meilleure conscience du ressenti expérimenté à travers l'expression sensible du corps durant l'acte de création. L'observation et la conscience accordée au ressenti ne sont pas sans rappeler la philosophie du corps de Gendlin. Utilisée comme une approche des valeurs réelles de la recherche qualitative, cette philosophie considère que la participation du corps offre une qualité de compréhension de l'expérience qui permet d'accéder à une vérité qui va au-delà des mots et qui requiert la participation du corps comme processus d'authentification et de validité de l'expérience (Todres, 1999). De ce point de vue, la validité attribuée à l'expérience vécue suggère que l'étude des relations qui existent entre les mouvements corporels, psychiques et artistiques est un moyen d'accéder à une meilleure compréhension des processus en jeu.

Il est entendu que l'utilisation de ma propre expérience créative, pour explorer les questions à l'étude, constitue une limite de la recherche. L'accès à la subjectivité d'un seul chercheur nécessite de multiplier les recherches, afin de construire un cadre théorique plus large (Hamel, 2011). Pour pallier ce biais, les techniques de recueil des informations ainsi que les sources de données seront multipliées.

5.4 Outils de collecte de données

La recherche basée sur l'art s'appuie sur le processus de création pour comprendre le monde et accéder à des connaissances qui ne seraient pas accessibles autrement (Potash, 2019). Afin d'étudier la nature subjective de mon expérience créative ainsi que l'effet des médiums artistiques et du processus de création sur les blocages physiques et psychiques, les données seront recueillies à partir de plusieurs aspects de mon propre processus de création, qui s'échelonna sur une période de deux mois. La tenue d'un journal réflexif, les productions artistiques et des enregistrements vidéo des séances de création seront étudiés au moyen de grilles d'observation et d'analyse, construites à partir des théories de Mindell (2011, 2014, 2018) et Rappaport (2009) (ANNEXES A et B).

Chacune des périodes de créations aura une durée qui sera déterminée par le temps nécessaire au développement du processus créatif, sans minimum prévu. Si un manque d'inspiration se manifestait, il serait considéré comme un blocage. Dans ce cas, il sera important de voir s'il est possible d'outrepasser ce blocage ou de simplement m'offrir le droit d'explorer un médium qui correspond à ce manque d'inspiration, sans attente. Au cours de la période de deux mois, les séances de créations auront lieu un minimum de deux fois par semaine, ou davantage lorsque le besoin de créer sera ressenti. Dans tous les cas, le point de départ de l'expérience créative sera basé sur l'écoute du ressenti présent au début de la séance, qu'il soit physique ou émotionnel. Un éventail diversifié de médiums artistiques sera à dispositions, afin que le choix du médium puisse répondre et correspondre au ressenti.

Chacune des séances de création sera filmée afin de garder une trace des processus vécus et de permettre une observation ultérieure de l'expérience de création par la chercheuse. L'avantage d'utiliser la vidéo dans le cadre de cette recherche sera d'avoir un recul dans le temps ainsi qu'une distance, pour étudier le langage non verbal et les canaux activés durant les processus de création.

Le journal réflexif sera utilisé afin de permettre à l'artiste de réfléchir sur son processus de création et de documenter, avant et après les périodes de création, le ressenti émotif et corporel. Y seront aussi recueillies les observations au sujet des liens entre le corps, les mouvements et les médiums artistiques, perçus durant le processus de création. La façon dont est expérimentée l'approche des blocages physiques et émotionnels durant le processus créatif fera aussi partie de la réflexion. De plus, toutes corrélations en lien avec l'expérience du processus de créations et les outils de l'approche par le processus, ou du FOAT, et la relation qui se développe avec les différents médiums artistiques pourront y être notées. Un espace sera aussi destiné à engager un dialogue entre les deux identités de la chercheuse, soit l'artiste et l'art-thérapeute, afin de voir ce qu'elles auraient respectivement envie de se dire.

5.5 Stratégies d'analyse des données

Il est important de mentionner que, dans un premier temps, le processus de création et l'écriture du journal de réflexion suivront leur cours sans qu'aucune analyse ne soit faite, afin de préserver l'espace de création libre de tout regard analytique. L'analyse débutera un mois après l'engagement initial dans le processus de création à l'étude.

Une première analyse, permettra, après le premier mois de création, de mettre en liens plusieurs aspects de l'expérience. Inspirées par les grilles d'observations (ANNEXE A et B) appuyées sur les concepts de l'approche par le processus et du FOAT, cette analyse sommaire cherchera à identifier, entre autres, les signaux, les canaux activés, les réactions, l'interaction avec les médiums ainsi que les éléments significatifs des processus de création. Ces observations seront utiles pour mieux percevoir les moments où le processus semblera facilité ou bloqué, et alimenter la suite de l'expérimentation, durant les séances de création suivantes. Cette première étape d'analyse a aussi l'objectif de repérer les grandes lignes qui se dessinent dans la recherche et de mettre en lumière ce qui pourrait être ajusté, ou non, dans le processus créatif. À partir de ce moment, une démarche itérative, alternant l'expérience avec l'analyse (Paillé, 2008), permettra d'explorer de quelle façon l'approche par le processus et le FOAT peuvent permettre de soutenir différemment le processus créateur, tout en honorant les manifestations du blocage.

Une fois la totalité du processus de création complété, une analyse de toutes les séances, au moyen des grilles d'observation, sera achevée. Les productions artistiques, témoins de l'exploration des enjeux personnels travaillés en création, seront ensuite mises en relation avec les vidéos et le processus artistique documenté dans le journal réflexif. Cette analyse permettra également d'observer les mouvements perceptibles sur l'image et de les mettre en relation avec le mouvement corporel, selon le médium artistique utilisé. Afin de soutenir cette démarche d'étude, il sera notamment pertinent de questionner de quelle façon les outils du *Processwork* qui établit des liens entre les processus psychiques et la conscience du corps, peuvent permettre l'observation des blocages et des patterns qui se manifestent dans les processus créatifs.

6. PRÉSENTATION DES RÉSULTATS

Le projet de recherche a abouti à un total de 27 productions artistiques, réalisées au cours de 18 séances, sur une période de deux mois (ANNEXE C). À l'exception de la semaine où une analyse sommaire a été effectuée, dans laquelle n'a eu lieu qu'une seule séance de création, chacune des autres semaines compte deux ou trois jours de création. Un rituel de *Focusing*, me permettant de diriger mon attention vers mon ressenti, a précédé chacun de mes processus artistiques, qui eux ont duré entre 25 et 126 minutes, pour un total de 907 minutes. Conformément à la procédure décrite dans la méthodologie, le journal de réflexion, qui compte un total de 58 pages manuscrites, a été

utilisé avant et après les séances de création pour documenter mon ressenti, mon processus de création ainsi que mes réflexions sur mon expérience. De même, les enregistrements vidéo de chacune de ces séances ont été visionnés, afin d'observer le développement des processus créatifs et corporels, et d'analyser les processus qui facilitent ou entravent l'activité créative.

Grâce à ces données qualitatives, encadrées par l'application des méthodes du *Processwork*, du *Focusing* et du FOAT, cette recherche en art-thérapie tente de mieux comprendre de quelle façon l'expérience du processus de création permet de remobiliser les processus bloqués, puis d'observer les *patterns* physiques et émotionnels, afin de mettre en lumière les liens qui peuvent être faits entre les processus corporels, psychiques et artistiques. Afin de répondre à la question et aux objectifs de la recherche, et par souci de cohérence avec ce qui a été dit précédemment, il a été choisi de présenter l'analyse des résultats sous l'angle des principaux thèmes qui sont apparus dans le processus, et qui se sont déployés à travers quatre étapes dans la globalité de mon expérience de création, résumées dans le tableau 2.

Tableau 2
Les 4 étapes identifiées dans l'ensemble du processus de création

		Séance	Nombre de créations	Durée (minutes)
Première étape	L'autocritique	1	2	25
		2	1	37
		3	1	43
		4	1	66
		5	4	58
Deuxième étape	La découverte d'un espace bienveillant	6	1	29
		7	3	43
		8	1	59
		9	1	67
Troisième étape	Le ressenti corporel en tant que guide	10	1	44
		11	1	71
		12	2	38
		13	1	30
Quatrième étape	L'intégration du pouvoir personnel	14	1	126
		15	1	46
		16	3	25
		17	1	54
		18	1	46

La présence de blocages physiques, psychiques et artistiques, soulevés dans un grand nombre de séances de la présente expérimentation, permettront de clarifier les liens qui existent entre ceux-ci et les facteurs qui ont facilité ou entravé le déroulement de mon expérience artistique. Afin de faciliter la compréhension de l'analyse, chacune de ces étapes sera précisée et appuyée par la

présentation de moments-clés, offrant un regard intime sur les relations qui existent entre mes mouvements corporels et psychiques ainsi que la façon dont ceux-ci se reflètent dans mes processus créatifs.

6.1 Présentation de la première étape : L'autocritique – séances 1 à 5

Cette étape, qui regroupe les cinq premières séances de mon processus, est caractérisée par une forte présence de mon autocritique intérieure, qui se manifeste dès l'apparition d'un blocage. Ma raison prend rapidement la tête, tentant de contrôler le développement de mes processus de création et d'y trouver des solutions rationnelles. Ce premier mouvement de mon processus créatif semble influencé par le cycle de mes pensées. Évidemment, l'autocritique en moi constitue en elle-même une forme de blocage. Pour examiner l'existence de liens entre les types de blocages ressentis ainsi que les processus corporels, psychiques et créatifs, l'évolution de la première séance et ses moments-clés seront décrits. Cette séance a été sélectionnée, car elle est très significative, tant dans les prises de conscience que dans l'analyse des blocages, qu'ils soient symboliques, créatifs, physiques ou psychiques, rendant possible l'identification des processus qui ont permis de les remobiliser.

Séance 1. Suite à une période de *Focusing*, le processus de création est initié par mon ressenti corporel au niveau du plexus, un inconfort qui cherche à sortir en répétant un mouvement de va-et-vient. Spontanément, puis en me souvenant des préoccupations notées à mon journal de bord, j'associe ce mouvement à celui de toujours revenir en arrière, de continuellement recommencer, pour chercher à atteindre la perfection. Je représente ce mouvement intérieur dans mon premier dessin, la forme la plus à gauche sur la feuille (Figure 1).

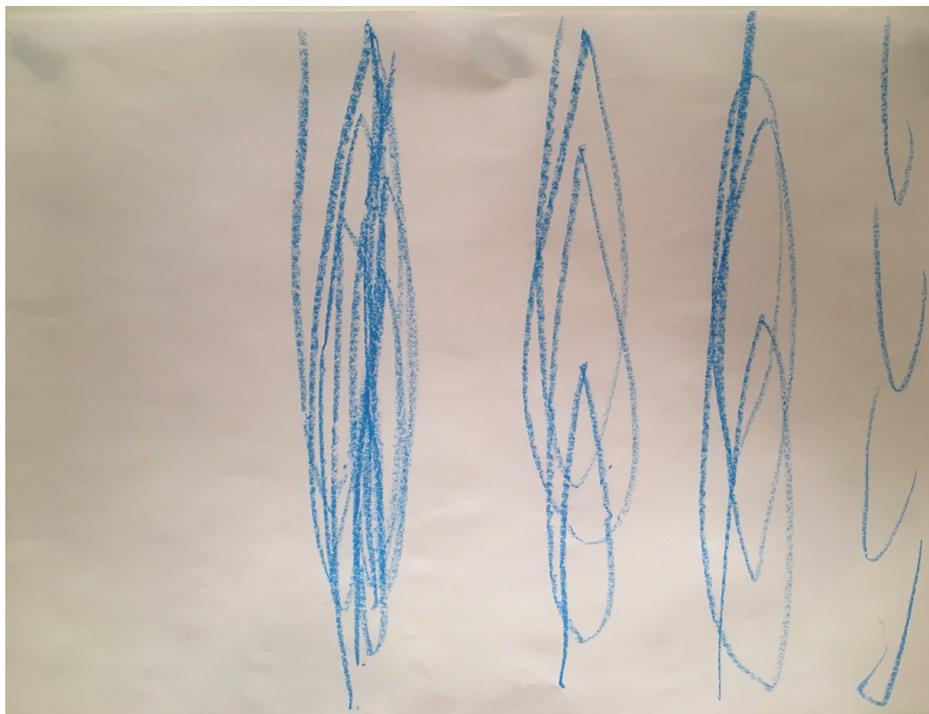


Figure 1. Exploration du ressenti – mouvement d’aller-retour
Pastels secs, 18 x 24

Durant la création, mes gestes et mon corps suivent celui de la ligne que je dessine, soit ce mouvement d’aller-retour, de haut en bas. L’analyse de la vidéo me permet de constater que ma tête accompagne fidèlement le mouvement de ma main droite et de la ligne qui prend vie sur le papier. Une fois mon ressenti mis en image, il m’apparaît compact. Je ne distingue presque pas les lignes entre elles, elles se mélangent. Restant fidèle à mon ressenti, qui est toujours inconfortable, j’amplifie le mouvement et la forme en répétant le geste à trois reprises, toujours sur la même feuille. Plus les formes et mes gestes s’ouvrent, plus le ressenti est dégagé à l’intérieur de moi. Lors de la troisième amplification, mon pastel accroche la feuille, ce qui interrompt ma ligne et mon mouvement, faisant resurgir l’inconfort. Rapidement remplacé par la satisfaction de voir que cette nouvelle forme est complètement ouverte, je répète la ligne avec douceur. Puis, en demeurant cohérente avec ce nouveau ressenti et la façon dont mon processus cherche à se développer, je poursuis mon expérience d’amplification du mouvement sur une nouvelle feuille. L’inconfort revient. Je sais que je tourne autour de mon point limite, alors j’ajoute une deuxième feuille pour permettre à l’amplification de se développer davantage, dans sa longueur. Cette fois-ci, des blocages se présentent sous forme de symboles. D’abord, je vois un hameçon qui me laisse croire que je me suis fait prendre par quelque chose de plus grand que moi, mon autocritique. J’ajoute

une deuxième feuille, poursuis brièvement l'amplification, puis je m'arrête de dessiner pour observer ma création sous ces différentes perspectives, en me promenant autour de la table. Mon trajet, toujours en aller-retour, imite inconsciemment le mouvement de la ligne dessinée. C'est alors qu'un deuxième symbole, désagréable, m'apparaît. Je parle beaucoup, à voix haute, à la vue de ces symboles, cherchant à m'expliquer pourquoi je ne veux pas les voir et à planifier ma prochaine étape. Je ressens de puissants blocages psychologiques et créatifs. Devant ces inconforts qui se présentent à moi, je choisis de reprendre contact avec mon ressenti initial et de poursuivre ma création. J'utilise mon ressenti pour permettre à ma ligne bleue de retourner en arrière, elle aussi. Elle se transforme en un U très profond. À ce moment, je me sens à nouveau bloquée par l'impossibilité d'explorer cette profondeur. En plus d'être nommée, ma peur est perceptible dans la posture de mon corps, figé pour un instant. Ressentant ce blocage comme l'approche de mon point limite, pour une deuxième fois, je décide de me lancer après beaucoup d'hésitation. Avec soin, je choisis une nouvelle couleur correspondant à mon ressenti du moment, le rose. Je poursuis en répétant le même mouvement d'aller-retour, à l'intérieur de ce U très profond. À ma grande surprise apparaît un symbole qui fait un sens incroyable avec mon expérience, un symbole qui m'a permis de traverser ce point limite, de trouver mon point de croissance. Je vois des saumons qui remontent, à contre-courant, qui retournent à leur source (Figure 2).

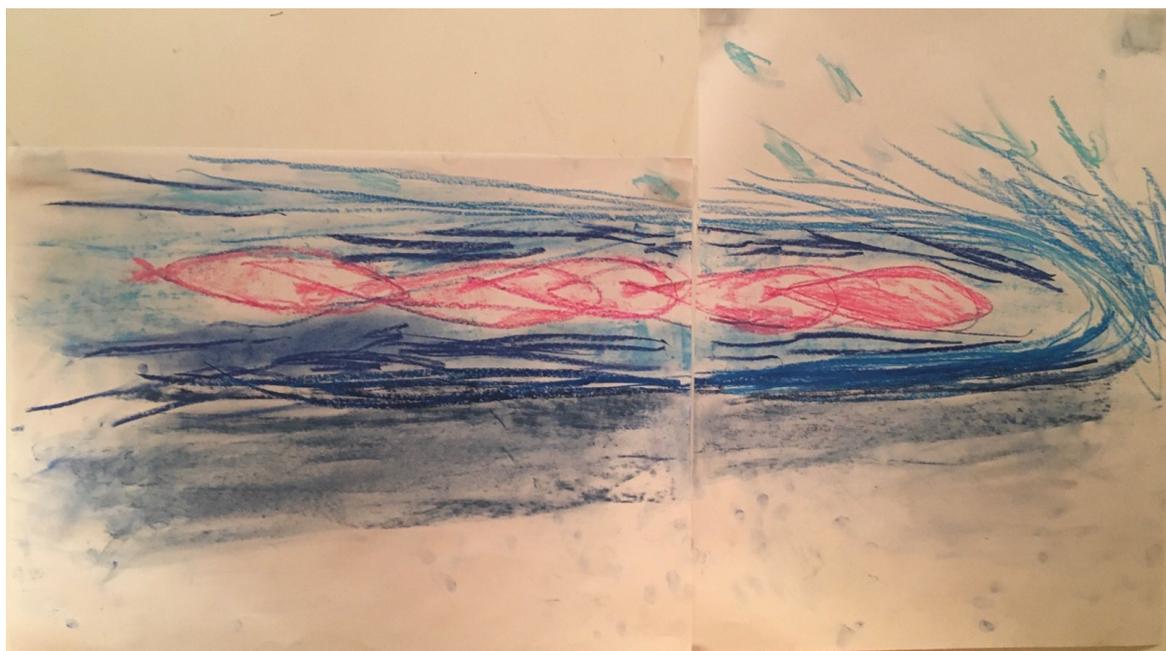


Figure 2 – Retour aux sources
Pastels secs et pastels à l'huile, 24 x 42

Tout ce cheminement me parle de retourner vers l'essentiel, de retrouver mon essence : la joie de créer et de me laisser le droit de m'identifier à l'artiste qui existe en moi et que j'avais délaissé dans les dernières années. C'est alors que mon processus passe d'une surutilisation du canal verbal (rationalisation), à l'activation des canaux tactile, kinesthésique et proprioceptif. Mon corps et mon énergie deviennent considérablement impliqués dans mon processus de création, semblant connaître la direction à suivre. On peut parler de la présence d'un *body shift* dans l'expérience ressentie. J'observe que, lorsque le blocage est soutenu puis remobilisé, mon processus de création retrouve sa fluidité et est davantage guidé par mon intuition, ce qui ramène en moi une cohérence entre les 3 processus : physique, psychique et artistique.

Ce qu'il est important de retenir de cette séance, c'est que le mouvement initial d'aller-retour est constamment répété dans mon processus de création : sur l'image, dans mon corps, dans mes pensées et mon ressenti. Ils se retrouvent même imbriqués l'un dans l'autre, dans ma 2^e création. L'utilisation de la répétition est sans aucun doute l'un des facteurs ayant facilité mon processus de création. Cette répétitivité a fini par devenir très symbolique, d'abord parce que ce mouvement d'aller-retour est dorénavant reconnu comme un *pattern* personnel, mais aussi parce qu'une image s'est révélée, me permettant de trouver un sens très personnel à mon expérience et de mieux comprendre la signification profonde de ce *pattern*. Deux autres facteurs ont été déterminants dans le développement de ce processus de création. D'abord, le changement de perspective, que ce soit le sens de la feuille ou la direction dans laquelle je regarde ou poursuis ma création, est aussi ressenti comme un changement de perspective dans la compréhension de mon expérience et de mes possibilités personnelles. Ensuite, la perception d'un symbole inconfortable (hameçon) comme propulseur d'une quête d'autonomie. De plus, il est intéressant de souligner que, sans préméditation, la forme en U a été explorée durant les deux séances suivantes.

D'autres blocages en lien avec le thème de l'autocritique ont été rencontrés au cours des 5 séances de cette première étape de mon expérimentation. Comme expliqué précédemment, ma raison est restée très engagée dans mes processus de création, étant souvent à la base de blocages ressentis dans mon corps et utilisée, par réflexe, comme repère dans mes recherches de solutions. De plus, plusieurs mouvements répétitifs ont été observés dans les vidéos, tout comme des ressentis d'incompréhension, d'impuissance et de frustration lors de l'approche du point limite ont été

recensés dans mon journal de bord. Du point de vue du processus artistique, quelques symboles évoqués dans cette phase du processus ont aussi joué un rôle plutôt intéressant. Des fois, en étant évités lorsque leur présence est ressentie comme une menace, d'autres fois, initiant un *body shift*. D'autres parts, l'attitude du *Focusing* et l'attention portée à l'activation des différents canaux identifiés par Mindell (*Processwork*), ont permis de réaliser que les imprévus avec les médiums artistiques sont des alliés qui conduisent à de nouvelles perspectives dans la façon de répondre à un besoin et qui, lorsqu'ils sont honorés, constituent un nouvel apprentissage de soi qui permet de ne pas répéter, graphiquement et psychologiquement, un nouveau blocage visuel et psychologique au centre d'une image.

6.2 Deuxième étape : Découverte d'un espace bienveillant - séances 6 à 9

Les quatre séances suivantes constituent la deuxième étape de mon expérience, qui est marquée par des moments où il m'est plus difficile d'initier mes processus de création, mais aussi par l'apparition d'une attitude de bienveillance et de lâcher-prise au cours de ceux-ci. Malgré la présence de préoccupations et d'émotions jugées désagréables, j'observe l'émergence de moments de plaisir qui se manifestent et se maintiennent durant mes processus de création. Ce sont des moments où se produisent des *body shifts*, permettant la découverte d'espaces bienveillants propices à mes explorations artistiques et psychiques. Quelques séances de cette étape seront brièvement présentées, mais l'accent sera porté sur la septième session afin d'exposer de quelle façon la prise de conscience du *body shift* a soutenu le processus de création, et ainsi démontré comment mes mouvements corporels et psychiques se sont révélés dans mon processus de création.

Séance 7. Le ressenti identifié durant le *Focusing* est celui d'un inconfort dans la poitrine, traduisant une impression de ne pas avancer, de faire du surplace. Une première création (Figure 3), faite à l'acrylique avec l'utilisation d'une spatule, traduit ce ressenti. C'est en prenant du recul que je perçois autre chose, une direction différente de celle identifiée durant le *Focusing*. Cette nouvelle perspective transforme ma vision, passant du canal visuel au canal kinesthésique, me donnant à voir une possibilité d'avancer. J'initie alors une deuxième création, sur le même thème (Figure 4).



Figure 3
Avancer dans le chaos (1 de 3)
 Acrylique, 18 x 24



Figure 4
Avancer dans le chaos (2 de 3)
 Acrylique, 18 x 24

Malgré que ces deux peintures me plaisent visuellement, quelque chose en elles me rend inconfortable. J'ai de la difficulté à m'y identifier et elles m'apparaissent peu cohérentes avec le besoin d'expression que me communique mon ressenti. En visionnant la vidéo, je reconnais rapidement cette réaction comme un processus secondaire (*Processwork*), celui de vouloir garder le contrôle sur la situation, alors que je me crois prête à faire entièrement confiance à mon processus créatif.

Toujours avec la spatule, j'entame alors une troisième création (Figure 5) dans laquelle les couleurs et les formes s'entremêlent. Plus le processus avance, plus je ressens du dégoût et une envie de tout gâcher. Mon processus artistique amplifie l'intensité du contact avec mon ressenti, me faisant vivre beaucoup d'incompréhension et d'inconforts, jusqu'au moment où je décide d'oser me permettre de tout gâcher. Je m'attendais à ressentir de la déception envers moi-même, mais étrangement, en m'accordant le droit de faire un gâchis, je suis arrivée à reconnecter avec ma vitalité et à lâcher prise sur mon besoin de contrôle qui était dépeint dans les deux créations précédentes. En laissant libre cours à mes mouvements et en délaissant la spatule afin d'utiliser mes doigts pour peindre, je réponds authentiquement au ressenti provoqué par mes deux créations précédentes, esthétiques mais trop statiques, en plus de ressentir du plaisir et de la fluidité dans mon processus créatif. Comme l'affirme Rappaport (2009), en art-thérapie, le changement (*body shift*) est vécu dans le corps et observable dans l'art.



Figure 5 – *Avancer dans le chaos (3 de 3)*
Acrylique, 18 x 24

Ce processus artistique est tout à fait en lien avec le ressenti noté à mon journal de bord avant la création : l'impression de faire du surplace. En laissant mon ressenti se préciser suffisamment au moyen de mon expression visuelle, j'ai observé, dans mon corps, des changements qui m'ont permis de mieux comprendre sa nature et de pousser mon expérience plus loin. L'évolution de mon processus m'indiquait clairement ce dont j'avais besoin : avoir les mains dans la matière et ne pas penser au résultat. Plus précisément, j'avais besoin de revenir dans mon corps, d'écouter mon cœur et de sortir de ma tête. Tel qu'observé dans la vidéo et consigné à mon journal de bord, mes signaux corporels sont donc passés du canal auditif, associés dans ce cas au dialogue interne et autocritique, à une expérience davantage activée par les canaux tactiles, kinesthésiques et proprioceptifs. Tout au long de cette séance, mes mouvements corporels et psychiques ont suivi ceux présents dans mes créations artistiques. Au départ plus rigides et contraints dans l'espace, ils se sont transformés et assouplis, me permettant de retrouver du plaisir dans mon processus de création et de repousser mes limites personnelles en travaillant le médium artistique directement de mes mains. Cette séance me rappelle l'importance de souligner que c'est en restant connecté au ressenti qui évolue durant

l'expérience de création, par l'attitude de *Focusing* ou l'attention aux signaux avancée par le *Processwork*, que le changement intérieur devient possible. Et, tout comme l'explique Mindell (2014) et Goodbread (1987), c'est en suivant la direction du ressenti sans chercher à réduire l'inconfort, jusqu'au moment où ce ressenti m'est devenu insupportable, qu'il aura pu se transformer pour mieux me laisser comprendre son message existentiel.

Les séances suivantes démontrent aussi que l'attention dirigée vers les ressentis corporels, le point limite ainsi que la conscience d'un *body shift*, peuvent remobiliser les processus bloqués durant la création. Par exemple, au cours de la séance 8, mon expérimentation avec le collage me permet de mieux comprendre que le mouvement de ce processus artistique est grandement influencé par la découverte d'un symbole très significatif, mais aussi très connecté à mon ressenti. Au cours de ce processus, j'ai d'abord choisi plusieurs images en feuilletant les revues. Pour commencer mon collage, j'ai sélectionné, parmi elles, celles qui attiraient davantage mon attention. Mon processus ne m'apparaissait pas clair jusqu'à ce que je retrouve la toute première image que j'avais choisie au début de la séance, une image que j'ai égarée et oubliée durant une bonne partie de la création artistique. Il me semble que l'évolution du ressenti durant mon processus de création a joué un rôle déterminant dans la rencontre avec cette image, qui a su révéler le sens de ma création uniquement la deuxième fois que je l'ai vue. Cette deuxième rencontre a initié en moi un *body shift* tout en me signalant l'approche d'un point limite.

Lors de la neuvième séance, mon processus créatif s'est beaucoup joué au niveau du travail avec les couleurs. Dès le départ, très polarisée entre le noir et le blanc, j'étais consciente de tourner autour de mon point limite. L'expérimentation de ces deux couleurs m'a permis de ressentir pleinement mes émotions : le noir comme émotion primaire et le blanc comme émotion secondaire. Le *body shift* a eu lieu au moment où, ayant poussé l'exploration à l'extrême, j'ai senti que je pouvais déposer des couleurs entre le noir et le blanc, ce qui a contribué à mon apaisement et à la compréhension de mon expérience personnelle. Par ailleurs, mes observations m'ont permis de remarquer que mes mouvements corporels étaient différents selon les couleurs utilisées et que ces couleurs étaient toutes associées à une émotion ou un ressenti distinct.

En somme, cette étape de l'expérimentation m'a permis d'observer que les changements de perspective dans l'expérience, ainsi que la remobilisation d'un processus bloqué, se produisent davantage lorsque la place accordée au ressenti est primordiale dans le processus de création et qu'une posture de bienveillance est soutenue lors de l'approche du point limite. Les moments de lâcher prise, associés à ces attitudes, sont identifiés comme ceux qui permettent de trouver ou de retrouver le plaisir dans le processus de création et d'outrepasser les blocages produits par les patterns émotionnels, physiques et créatifs maintenus jusqu'alors.

6.3 Troisième étape : Le ressenti corporel en tant que guide - séances 10 à 13

Cette troisième étape est identifiée par une impression de vertige investie de curiosité ainsi que par mon engagement dans un saut vers l'inconnu, laissant place au développement d'une plus grande confiance en moi et dans le processus de création. Au cours de cette période de l'expérimentation, qui inclut 4 séances de création, j'ai pu observer une plus grande conscience et une moins grande place occupée par le besoin de contrôle, résultant en un accroissement de la confiance envers mon ressenti corporel pour guider mes processus personnels et créatifs. Deux séances seront présentées, afin d'illustrer par quel moyen le rôle joué par le ressenti corporel a favorisé le développement de mes processus de création. La séance 11 permettra d'expliquer l'influence des ressentis associés à mon identité d'artiste dans la quête d'une composition visuelle esthétique, alors que la séance 12 pourra illustrer de quelle façon l'utilisation du ressenti corporel traduit en image peut devenir un guide pour retrouver une cohérence interne.

Séance 11. Mon ressenti, au début de cette onzième séance de création, est celui de me laisser aller, sans vouloir tout contrôler. La période de *Focusing* me permet de trouver une prise, celle du mouvement lui-même, de grands mouvements libres et sans restriction. Sans hésitation, je fais le choix d'une toile de grand format et de la peinture acrylique pour explorer ce ressenti. Cette décision me permet d'emblée d'amplifier mes mouvements (Figure 6).

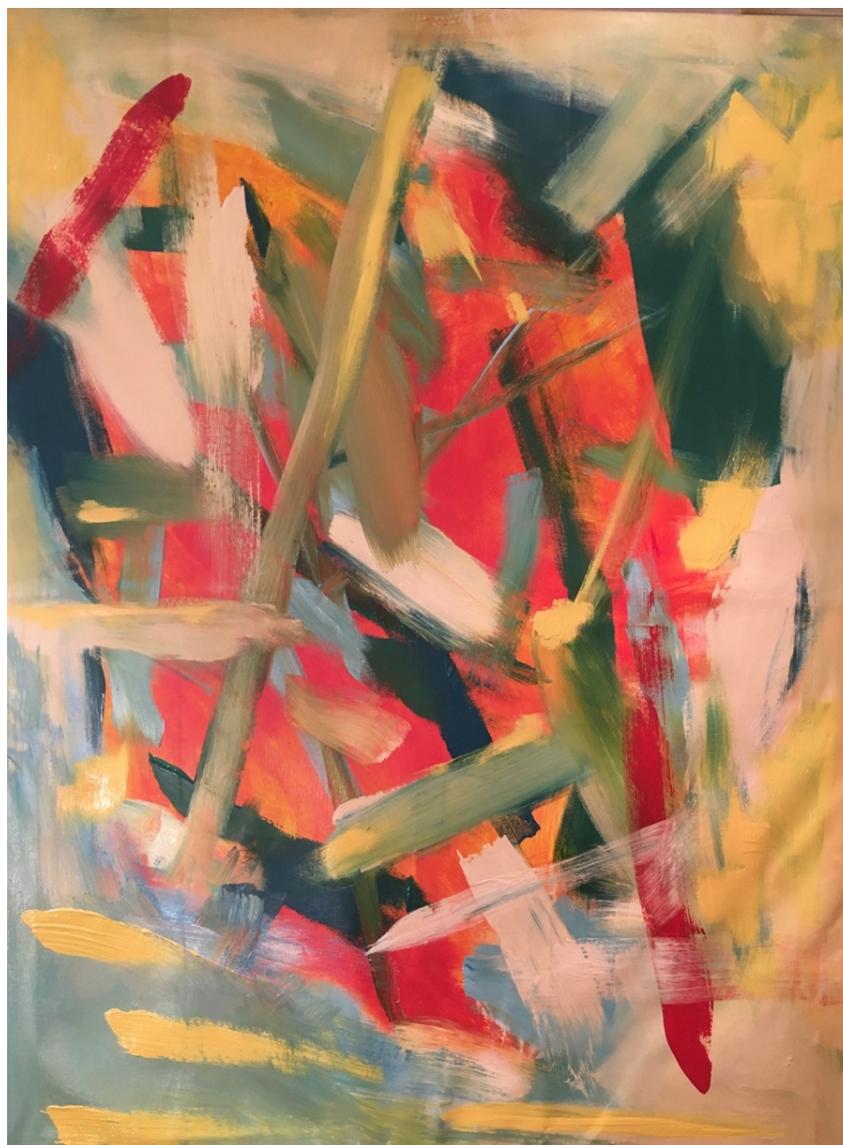


Figure 6 - *Libérer le passage*
Acrylique sur toile, 48 x 36

Au début de mon processus, je ressens une grande satisfaction en voyant ce qui prend forme sur la toile. L'ampleur de mes gestes permet à mon expérience de se déployer et me donne l'impression de m'engager dans un nouveau mouvement personnel. Ce n'est que vers la fin du processus de création que je ressens un inconfort, causé par la composition de ma peinture qui commence à me déplaire. Le blocage est davantage ressenti aux niveaux esthétique et émotionnel, par de la déception et du dégoût. Ce ressenti se précise au fur et à mesure que ma création prend une direction, à mon avis, inesthétique, alors que les couleurs se mélangent entre elles. Durant un bref moment, le blocage est observable par ma réaction corporelle, celle d'amplifier mes mouvements

et la force de mes gestes, qui expriment ma frustration d'avoir amené ma création dans une direction que je n'aime pas. Je me souviens avoir eu envie, à un moment, de tout arrêter. Mais, c'était plus fort que moi, je devais atteindre un résultat avec lequel je serais bien. L'absence de satisfaction m'empêche de voir plus loin. Cette tournure dans mon processus me donne des difficultés et réanime le besoin de reprendre le contrôle sur ma création, comme ressenti dans de précédentes séances. Alors que le résultat s'éloigne de mon ressenti initial, celui d'être dans un nouveau mouvement, je perçois que ces signaux semblent davantage vouloir m'indiquer autre chose, me communiquer le besoin de changer de perspective pour appréhender le monde autrement. C'est mon regard d'art-thérapeute qui m'a permis d'outrepasser cette impasse, me rappelant que je peux me laisser le droit d'explorer et d'expérimenter sans me sentir obligée d'aller dans une direction que je cherche à m'imposer. Laissant le contrôle de côté, mon expérience est alors redevenue plaisante et je suis arrivée à un résultat, somme toute, satisfaisant. Mes mouvements corporels et artistiques ont bien traduit mon expérience émotionnelle et la stratégie qui a permis le débloquage au cours de cette séance est forcément la rencontre entre mes identités d'art-thérapeute et d'artiste. Comme noté à mon journal de bord après cette séance, ce besoin de créer quelque chose d'esthétique peut être un facteur très déterminant dans le développement du processus. Si l'on néglige cet aspect et que l'on ramène constamment l'idée que l'esthétisme n'est pas important en art-thérapie, on peut invalider le processus d'un individu qui pourrait tirer un grand bénéfice d'arriver à créer quelque chose qu'il trouve beau. D'après mon expérience, il serait davantage approprié d'amener à prendre conscience de ce qui empêche d'arriver au résultat souhaité ou de définir ce qui, pour l'individu, est beau dans l'expérience de création.

Séance 12. La présentation de cette séance, dans laquelle aucun blocage ne s'est présenté, vise plutôt à exposer un processus créatif bien soutenu par la méthode du FOAT et du *Processwork*. Ces approches m'ont permis de rester consciente du développement de mon expérience, de celui de mon ressenti, ainsi que de mes besoins personnels et créatifs. Mon processus de création est initié par un ressenti de douceur et par l'image intérieure d'une forme ouverte et très lumineuse. En créant, je continue de ressentir cette douceur, qui émane vers l'extérieur et qui réchauffe l'intérieur. Mon corps est impliqué dans mon expérience de création, de façon sensuelle. C'est une expérience de l'ordre du toucher qui me rappelle de prendre soin de moi. Mes mouvements sont

fluides et cohérents avec mon ressenti. Cette cohérence est aussi présente dans mes mouvements physiques, émotionnels et créatifs.



Figure 7 - Pousses de bambou (1 de 2)
Pastels secs, 18 x 24



Figure 8 - Pousses de bambou (2 de 2)
Pastels secs, formats variés

Rapidement, je termine ma création (Figure 7) avec un sentiment de complétude, puis je m'installe pour noter mes réflexions à mon journal de bord. L'écriture facilite le dialogue avec mon imaginaire, qui permet à mon processus de création de se poursuivre et d'évoluer. En regardant mon dessin, je distingue des tiges de bambou qui poussent toutes collées, ensemble. En faisant des liens avec ma passion pour le jardinage, j'accède au sens de ma création et je décide de poursuivre avec ce nouveau mouvement, ce *body shift*, qui me montre la direction. J'ai donc repiqué mes pousses de bambou dans une deuxième création, afin de leur laisser une place individuelle pour qu'elles puissent s'épanouir et ainsi mieux assurer leur croissance (Figure 8). En repiquant mes pousses de bambou, je suis restée connectée à l'importance de laisser le mouvement dépasser de la feuille, pour affirmer chacune de ces parties de moi en amplifiant ma ligne sans me limiter au cadre du support de papier. Tel que documenté dans mon journal de bord, le sentiment de douceur et de légèreté éprouvé au début de la séance a été maintenu durant tout mon processus, ayant pour résultat un sentiment de résonance entre mon ressenti et les sensibilités esthétiques de l'œuvre, tout autant que dans mes processus physiques, créatifs et émotionnels.

Cette étape, dans laquelle j'ai développé une plus grande facilité à maintenir le contact avec mon ressenti, aura été révélatrice dans ma compréhension du travail avec les expériences sensorielles et somatiques pouvant rendre possible l'exploration de certaines émotions ou encore de vécus et de besoins personnels. Dans cette partie de l'expérience, j'ai aussi observé l'importance de maintenir

un dialogue entre mes identités d'art-thérapeute et d'artiste durant la création en plus de constater l'impact que peut avoir l'écriture dans un processus artistique, pour aider à préciser l'expérience ressentie.

6.4 Quatrième étape : Intégration du pouvoir personnel - séances 14 à 18

Les cinq dernières séances de mon expérimentation m'ont permis de poursuivre mon cheminement en approchant mes ressentis avec peu ou pas de culpabilité. Conséquemment, les émotions ou les ressentis plus difficiles qui se présentent sont perçus comme moins menaçants. Ce changement d'attitude m'a aidée à faire des choix personnels et créatifs cohérents avec les besoins communiqués par mon ressenti. Dans cette étape, je développe davantage l'assurance que mon processus artistique saura me montrer le chemin, si je suis à l'écoute de mon ressenti corporel. La symbolique de l'enfant intérieur, qui s'est présentée à ce point de l'expérimentation, m'a offert la possibilité d'être en contact avec mon pouvoir personnel et d'apprendre de quelle façon je peux mieux prendre soin de moi, en repérant certains patterns et en développant une plus grande conscience des signaux significatifs dans mon expérience de création. La quatorzième séance sera présentée, afin de marquer l'apparition de ce thème de l'enfant intérieur et ainsi expliquer de quelle façon mes mouvements physiques, artistiques et psychiques m'ont paru suivre une direction commune.

Séance 14. La période de *Focusing*, au début de la séance, m'aide à prendre conscience de mon ressenti corporel qui se manifeste, au niveau de ma tête, comme un bloc qui cherche à prendre forme et qui demande à être modelé. Le choix de l'argile m'apparaît évident pour orienter mon exploration. Avec une attitude de curiosité, je débute en manipulant l'argile pour lui donner la forme du bloc que j'ai ressentie, avant de travailler à sa transformation. Ensuite, mes mouvements sont guidés par mes mains et j'erre longtemps avant qu'elles ne donnent à l'argile une forme qui me permet de reconnaître la direction à suivre. Quand je comprends où mon processus de création me mène, tout se construit de façon narrative. Une histoire se développe sous mes yeux, et entre mes mains, à partir du moment où la ligne d'une colonne vertébrale m'est apparue. J'ai découvert une femme recroquevillée qui, durant le développement de mon processus, se relevait doucement dans un mouvement d'ouverture, pour enfin voir l'enfant intérieur qui existe en elle et ainsi lui donner le droit d'exister (Figure 9).



Figure 9 - L'enfant intérieur
Argile, 5 x 5

Ce processus créatif me permet de facilement faire l'observation de l'évolution de mon ressenti. Durant le visionnement de la vidéo, je perçois que mon corps est très actif dans les moments où je cherche à préciser la forme imaginée, plus spécifiquement lorsque le mouvement d'ouverture apparaît dans ma création. Mon canal proprioceptif s'active et la détermination de vouloir explorer et découvrir davantage ce que l'apparition de cette femme en argile a à m'apprendre sur moi-même entre en compte dans mon processus de création. C'est alors que tout semble se mettre en place et permettre à mes processus corporels, psychiques et créatifs de maintenir une cohérence interne. En m'observant au moyen de l'enregistrement vidéo, je vois, dans mes gestes, beaucoup de douceur et la volonté d'arriver à un rendu qui soit agréable à mon propre regard. Je sais que cela contribue à l'excitation que je ressens durant mon processus de création. C'est un sentiment que j'associe à

la reconnaissance de quelque chose de vivant en moi. Mon désir d'arriver à recréer cette image mentale, même si elle est imprécise, est une grande motivation personnelle.

De plus, il s'est produit quelque chose de très libérateur au cours de ce processus de création. Dans les moments où j'avais peur de tout briser ou de mettre ma sculpture en péril, je réussissais à faire quelque chose de plus grand que je ne pouvais l'imaginer. Cette expérience répondait à mon ressenti de départ, à l'idée de conserver cette bienveillance envers moi et d'explorer un territoire intérieur délaissé depuis longtemps. À ce sujet, j'ai noté dans mon journal de bord que l'artiste en moi aimerait dire à l'art-thérapeute qu'il n'est pas nécessaire de surprotéger. Les obstacles vécus pendant le processus de création peuvent être nécessaires et, eux aussi, constituer une expérience positive, même si au premier regard ils paraissent complexes ou destructeurs. À la lumière de cette expérience, je comprends mieux que ce sont ces obstacles qui m'ont donné l'opportunité de dépasser mes propres blocages et d'apporter un nouveau mouvement pour déjouer un *pattern* personnel. Je note aussi l'importance de porter une attention particulière au dialogue intérieur et au ressenti durant le processus de création, car cette femme recroquevillée était le reflet du mouvement qui s'opère tranquillement en moi depuis un moment. Et, sans cette attention portée à mon ressenti, je doute que cette ouverture n'ait pris la même direction.

Cette dernière étape de mon processus a été l'occasion de développer ma capacité à avoir une plus grande conscience de mon ressenti durant mes processus de création, ainsi qu'à être davantage consciente de certains *patterns* pour vouloir consciemment les explorer. Il est intéressant de souligner que ces habiletés à développer une plus grande écoute de mon ressenti et à mieux reconnaître les schémas de pensées que je répète inconsciemment se transposent graduellement dans mon quotidien et mes relations interpersonnelles. Plus je m'investis dans ma créativité de façon régulière, plus je constate que les blocages sont soit moins présents, soit plus faciles à surmonter. Ce faisant, l'action de traduire mon ressenti en image, ou avec tout autre moyen d'expression artistique, me convainc de l'importance de m'accorder des périodes de création pour mieux retrouver en moi ce qui me permet de maintenir mon équilibre et de percevoir les différentes possibilités qui s'offrent à moi dans ma pratique artistique puis, de plus en plus, dans d'autres sphères de ma vie.

6.5 Bilan de l'expérience

Depuis le début de mon expérimentation, j'ai constaté à quel point mon rapport à l'art est différent dans un contexte art-thérapeutique. Mes observations ont révélé que les apports du *Focusing*, du FOAT ainsi que du *Processwork* m'ont permis d'expérimenter le processus de création différemment, me rapprochant davantage des processus art-thérapeutiques que des motifs que pourrait avoir une artiste en créant une œuvre. Ces approches facilitent une attitude de non-jugement, de bienveillance et d'indulgence envers soi, tout en apportant une meilleure conscience aux ressentis émotionnels et corporels durant le développement d'un processus art-thérapeutique. Mes regards d'art-thérapeute et d'artiste m'ont permis d'avoir une plus grande sensibilité à cette expérience du ressenti dans le processus de création, plus précisément lors de l'approche de mes blocages personnels. Plus cette pratique est maintenue, plus les processus artistiques, corporels et psychiques s'accordent et deviennent cohérents entre eux, ce qui permet de travailler au développement d'une cohérence interne durant les processus de créations.

Les données produites par l'expérience démontrent que plus je m'engage dans une pratique artistique sur une base régulière, plus les blocages créatifs deviennent faciles à surmonter. Et, plus la conscience des ressentis corporels se précise et devient accessible au moyen de l'expression visuelle, plus le processus de création a un impact sur mes processus physiques et émotionnels. Devant les ressentis de blocages rencontrés, plusieurs explorations m'ont permis de faire des liens entre mes processus physiques, psychiques et artistiques et de mettre en lumière des facteurs qui ont pu soutenir le développement de mes processus créateurs, dont l'attitude de bienveillance est évidemment le pilier.

Parmi les facteurs et les phénomènes facilitants le développement des processus créatifs et de transformation on retrouve entre autres : l'amplification et la répétition d'une ligne ou d'une forme pour permettre d'approfondir l'expérience ; le travail en série et l'utilisation des forces de chacune des productions artistiques pour faire une œuvre finale ; l'exploration des changements de perspectives ; la transformation de l'évitement par l'exploration du médium artistique ; la reprise de contact avec le ressenti initial afin de mieux comprendre le processus de transformation du mouvement ; le travail avec les imprévus entraînés par l'utilisation des médiums artistiques pour explorer de nouvelles perspectives dans la façon de répondre à un besoin ; le fait de s'accrocher au

symbole le plus curieux ; l'utilisation de l'humour, de la créativité et des ressources personnelles en présence d'un symbole menaçant.

J'aimerais ajouter que l'aspect des enregistrements vidéo a aussi été très aidante dans le développement d'une attitude de non-jugement envers moi-même, ce qui m'a permis d'être plus respectueuse de mon langage corporel et de l'envisager comme un moyen de mieux comprendre ce qui nécessite mon attention.

L'ensemble des séances de mon processus m'a permis de me réapproprier les raisons pour lesquelles j'accorde autant d'importance au rôle du processus de création en art-thérapie. D'abord parce que le développement du processus artistique amplifie l'intensité du contact avec le ressenti, pour aider à mieux comprendre l'expérience subjective, ensuite parce que l'imaginaire joue un rôle fondamental dans le développement de soi, et finalement parce que l'expérience créative, lorsqu'elle est faite de manière consciente et en cohérence avec le ressenti, nous met en contact avec nos enjeux et notre essence personnelle.

7. DISCUSSION

À la lumière de l'ensemble de mon processus créatif, des résultats obtenus et de l'impact du FOAT et du *Processwork* sur ma compréhension de l'approche des processus bloqués en art-thérapie, cette section de l'étude permettra d'approfondir la discussion et la réflexion en veillant à répondre avec humilité aux objectifs qui ont guidé mon expérimentation, soit : d'approfondir ma compréhension d'une approche art-thérapeutique qui pourrait soutenir le développement des processus créateurs, physique et psychique, lorsqu'ils semblent bloqués ; d'étudier intimement les relations qui existent entre les mouvements corporels, psychiques et créatifs durant le processus de création ; d'observer la réponse corporelle dans la relation avec les médiums artistiques et la création, lors de l'approche de blocages ; d'identifier les facteurs et les phénomènes facilitant ou entravant le développement des processus créatifs et de transformation. Compte tenu de ce qui ressort des préoccupations évoquées par les objectifs de ma recherche, il m'apparaît indispensable de souligner que ce qui a guidé mon exploration créative est indéniablement la recherche de cohérence entre les trois processus : physique, psychique et créatif. Avec le recul permis par la rédaction de cet essai, mon

expérience m'amène à mieux comprendre à quel point ces trois processus sont interreliés et interdépendants.

7.1 Le ressenti et le processus de création

Au cours de la globalité de mon expérience de recherche, j'ai observé la présence de deux guides qui, au fil de mes processus de création, me permettaient de retrouver une cohérence interne pour ainsi favoriser le développement de mon expérience artistique. Chacun à leur tour, mon ressenti et mon processus de création orientaient mes explorations. À plusieurs reprises, tous deux étaient capables de me guider vers des changements intérieurs cohérents. Mon expérience personnelle a révélé qu'à certains moments mes mouvements corporels et psychiques suivaient ceux qui se développaient dans mes processus de création, alors qu'en d'autres temps mon processus créatif suivait les mouvements de mon ressenti.

Comme déjà démontré par le FOAT et le *Focusing*, ainsi que le *Processwork*, le ressenti corporel est un puissant guide pour initier un processus de changement intérieur (*Gendlin, 2007 ; Goodbread, 1987 ; Mindell, 2011, 2014 ; Rappaport, 2009*). Pour Whitaker « The body within art therapy is a medium in which to “locate” and “dislocate” identity. It is the means by which we experience ourselves, others and the world we live in » (2004, p.3). Cette réflexion permet d'entrevoir que le corps, au même titre que les médiums artistiques, occupe une place importante dans les processus art-thérapeutiques et qu'il est primordial de l'inclure dans la compréhension de l'expérience vécue par un individu.

Dans le même ordre d'idées, Levine (2010) soutient que les approches thérapeutiques qui négligent le travail avec le corps, en se concentrant principalement sur la pensée, sont limitées. Il défend donc l'idée que de placer la raison devant l'instinct peut être néfaste, en particulier dans le traitement des traumatismes. Rappelons que Jung (1955) a indiqué que la psyché est un territoire peu exploré dont nous n'avons qu'une connaissance indirecte. Il paraît donc plus prudent, selon lui, de procéder du monde extérieur vers l'intérieur, c'est-à-dire de ce qui est connu vers l'inconnu, donc du corps visible vers l'esprit. Selon Levine (2010), il est essentiel d'aborder en premier lieu le langage corporel d'un client, pour progressivement remobiliser son émotion, ses perceptions, puis sa cognition. À ce sujet, j'ai pu noter que, lorsque ma raison, identifiée dans mon expérience

comme mon autocritique intérieure, avait préséance dans mes processus artistiques, le sentiment d'être dans une impasse était longuement maintenu. C'est lorsque mon expérience était ramenée au niveau de mon ressenti corporel, ou à l'acte de création lui-même que j'arrivais à m'engager dans de nouveaux mouvements et à retrouver de la fluidité dans mes processus.

Malchiodi (2020) abonde dans le même sens que Levine, appliquant cette connaissance à l'art-thérapie. Selon elle, le travail avec une approche *bottom-up*, faite à partir des expériences sensorielles ou des apprentissages implicites pour ensuite créer du sens, est facilitée par l'expression créative qui permet d'avoir accès à l'expérience ressentie. Elle explique que les qualités kinesthésiques et sensorielles que l'on retrouve dans les arts expressifs, telles que le rythme, le mouvement, le jeu, l'imagerie visuelle, le toucher et le son, impliquent naturellement une participation dans l'expérience, contrairement aux méthodes utilisant uniquement l'expression verbale. Ma démarche a su me mettre en contact avec cette richesse, celle de rester authentique et fidèle aux ressentis corporels et émotionnels, eux qui offrent davantage d'ouvertures aux possibilités qui se présentent dans les processus de création. Ces considérations sont importantes, puisque le ressenti corporel, intimement lié et exprimé par la création, offre un moyen d'observer les enjeux et les *patterns* qui sont soutenus et rendus visibles par l'expression du corps et l'expression artistique, favorisant le processus de transformation de soi.

En art-thérapie, le ressenti est engagé à travers la nature expérientielle ainsi que le rôle du corps dans le processus de création (Rappaport, 2009). Le rôle joué par mon ressenti corporel a effectivement favorisé le développement de mes processus de création, réinstaurant une fluidité dans plusieurs de mes expériences artistiques. Ceci étant dit, mes processus artistiques ont eux aussi eu une influence sur mon ressenti corporel et mes processus psychiques, principalement dans les moments où je me laissais surprendre par de nouvelles perspectives, ou encore lorsque ma création me guidait vers des chemins inattendus. Eberhart et Atkins (2014) expliquent qu'en art-thérapie le processus de création est une source inépuisable de surprises permettant de développer une plus grande conscience à l'inattendu ou aux imprévus artistiques. Par conséquent, ajoutent-ils, c'est en étant attentif aux aspects de surprises que ceux-ci tracent la voie au processus de création. McNiff (1992) précise que, lorsque les gens sont ouverts aux changements dans leur processus de création, ils changent eux-mêmes en observant leur image changer. Selon lui, la création est une expression de la psyché qui se transforme pour créer un nouveau mouvement de vie et, de ce fait,

la psyché est elle-même restructurée en réponse à l'influence de sa propre création. Les résultats de mon expérimentation ont révélé que lorsque je m'en suis remise à mon processus de création pour me guider, il a joué un rôle primordial dans le soutien et la remobilisation de mes propres processus bloqués.

D'ailleurs, mon expérience et mes réflexions m'ont démontré que la clé semble se trouver à une jonction, celle où les processus physiques, psychiques et artistiques se rencontrent pour permettre l'exploration de ce qui constitue le point limite, le ressenti corporel, ou en l'occurrence les enjeux personnels et les processus bloqués. Mon expérience aura davantage démontré l'influence des processus corporels et artistiques sur l'ensemble du développement des trois types de processus étudiés. Toutefois, ceci m'aura permis de reconnaître que c'est lorsque les trois processus se retrouvent pour suivre une direction commune, peu importe lequel guidera l'exploration, que l'expérience est soutenue et que tout semble se mettre en place pour permettre de maintenir un ressenti de cohérence interne. Ce sentiment de cohérence interne fait écho à la pensée de Rogers au sujet de l'expérience organismique, ce mouvement naturel de transformation nécessaire à la réalisation de soi.

Un vécu organismique est un vécu entier, impliquant la totalité de l'être et qui, bien entendu, a ses répercussions dans le corps et l'esprit [...] La vision organismique qui traverse la théorie rogerienne implique une complexité psycho-corporelle, qui rend interdépendant le développement psychique et physique. Ainsi, il est essentiel de comprendre que chaque individu est unique, que ses perceptions et ses ressentis sont assimilés d'une façon idiosyncratique et que, par conséquent, la construction de l'identité, de la personnalité et de la subjectivité dépend du traitement que l'organisme fait de ces expériences vécues. (Alleaume, 2018, p.27)

En art-thérapie, les processus créatifs offrent une dimension supplémentaire pour permettre d'accéder à ce mouvement de transformation de soi et ils semblent aussi interdépendants des processus physique et psychique dans le développement de l'expérience. Masquelier-Savatier (2014) explique qu'en Gestalt-thérapie ce principe d'autorégulation organismique indique la nécessité d'un lâcher-prise. J'ai pu constater, à même mon expérience, que le lâcher-prise est un des facteurs qui s'est présenté dans la remobilisation de mes processus bloqués, m'ayant permis de retrouver ou de maintenir une cohérence interne ainsi qu'un contact authentique avec mon ressenti corporel. Ces moments de lâcher prise ont été identifiés comme ceux qui permettent de trouver ou de retrouver le plaisir dans le processus de création et d'outrepasser les blocages produits par les patterns émotionnels, physiques et créatifs maintenus jusqu'alors. D'autre part, je constate, lorsqu'un blocage est soutenu puis remobilisé, que mon processus de création regagne en fluidité

et qu'il est davantage guidé par mon intuition, ce qui ramène en moi une cohérence entre les 3 processus : physique, psychique et artistique. Autant cette expérimentation m'aura permis d'accroître ma confiance envers le processus artistique dans le développement de la connaissance de soi, autant elle m'aura permis de réaliser que le ressenti corporel est un allié de taille dans le développement des processus art-thérapeutiques.

7.2 Le processus artistique amplifie l'intensité du contact avec le ressenti

Influencée par le *Processwork*, le travail avec les amplifications et la répétition, au cœur de mes processus artistiques, ont eu plusieurs effets bénéfiques permettant à la création de guider, avec plus de précisions, l'exploration de mes enjeux personnels. L'amplification de mes mouvements, des lignes ou des formes tracées, a favorisé un travail plus approfondi avec mon inconscient, me permettant de prendre conscience des subtilités qui se développent ou se manifestent dans ma façon d'être. L'utilisation de la répétition est sans aucun doute l'un des facteurs ayant facilité mon processus de création. À cet effet, McNiff (1998) explique que la répétition d'une image évoque des qualités différentes à chaque fois qu'elle est recréée. Selon lui, les activités artistiques qui se concentrent sur la répétition tendent à augmenter notre conscience des variations qui se présentent dans les processus de création, en plus de permettre de se libérer de la pression d'être créatif ou innovateur.

Lorsqu'il est difficile de déceler l'émotion qui tente de s'exprimer, l'expression avec les médiums artistiques favorise un contact prolongé avec l'image du corps et, très souvent, de nouvelles pistes d'explorations ou des réponses émergent (Duchastel, 2012). En laissant mon ressenti se préciser suffisamment au moyen de mon expression visuelle, j'ai observé, dans mon corps, des changements qui m'ont permis de mieux comprendre sa nature et de pousser mon expérience plus loin. Alors que Mindell (2014) propose de pousser l'amplification jusqu'à ce que le ressenti arrive à la limite de ce qui peut être supporté, McNiff (2004) explique que les aspects dérangeants vécus dans les expériences artistiques jouent un rôle essentiel dans le processus de guérison qui nécessite souvent des bouleversements afin d'apporter de nouvelles perspectives et des changements. J'ai constaté que le processus artistique amplifie l'intensité du contact avec mon ressenti, ce qui permet d'aider à mieux comprendre l'expérience subjective, malgré le fait que ces expériences peuvent être déstabilisantes. En utilisant différentes techniques d'amplification artistique, appuyées par les

approches du *Processwork* et du *FOAT*, j'ai à maintes reprises reconnu que l'évolution de mon processus m'indiquait clairement ce que j'avais besoin d'aller explorer. Ces amplifications m'ont souvent guidée vers le chemin d'une cohérence interne, entre mes processus physiques, psychiques et artistiques.

7.3 *Le ressenti esthétique*

Aesthetic contemplation, like sitting meditation, is a discipline that is enhanced through regular practice
McNiff, 2004, p.57

En cherchant à observer les parallèles existants entre les processus corporels, psychiques et artistiques, la question du ressenti esthétique s'est imposée à moi au cours de mon expérience et de mes réflexions. Malis (2014) a d'ailleurs constaté qu'il est important de tenir compte des sensibilités esthétiques que sont la valorisation de la création et du processus artistique, alors qu'Hamel (2011) soutient que le travail art-thérapeutique peut consister à soutenir le client dans sa quête d'esthétisme.

Probablement influencée par ma formation en art visuel, mais aussi par ma nature humaine qui cherche à créer quelque chose qui me ressemble, j'ai noté à mon journal de bord que « l'aspect esthétique est plus important que je ne l'imaginai dans mon processus de création » et j'y ai aussi mentionné le besoin de trouver une « résonance entre mon ressenti et les sensibilités esthétiques de l'œuvre ». Après avoir pris conscience que le canal visuel est rapidement activé chez moi, et souvent en relation directe avec le proprioceptif, j'en suis arrivée à me demander si l'esthétisme pourrait être elle-même une variante du ressenti. Moon (2002) indique que le terme esthétique se rapporte effectivement à des perceptions sensorielles et que la réponse à l'esthétisme, en art-thérapie, a le potentiel de déclencher une réaction viscérale à ce qui est perçu. De même, McNiff (2004) a observé que les gens peuvent ressentir un équilibre interne, de la sérénité ou d'autres états de bien-être en contemplant ces mêmes qualités dans leurs créations artistiques. Ce point de vue me laisse croire qu'un équilibre interne peut aussi être ressenti devant des esthétismes présentant des qualités différentes, même si elles sont en lien avec des vécus plus difficiles. Il m'a d'ailleurs été permis de constater, au moyen de mon expérimentation, qu'il existe un lien intime entre les processus psychiques et artistiques, traduisant le besoin d'arriver à ce que l'aspect visuel de ma

création incarne le plus justement possible l'expression de mon ressenti, peu importe la nature de celui-ci.

Une dimension unique à l'art-thérapie implique la manière dont la perception de l'équilibre esthétique peut affecter directement le fonctionnement de la personne dans son ensemble, ainsi que la façon dont l'expérience artistique peut créer ce sentiment d'équilibre dans l'esprit et le corps de celui qui perçoit (McNiff, 1981). Les créations artistiques façonnent les perceptions et les expériences humaines (Knill, 1995 ; Maclagan, 1999 ; Moon, 2002). La cohérence entre mon ressenti et l'aspect esthétique de mes créations s'est souvent présentée, dans mon processus, comme un moyen de valider mon vécu ou de l'approcher avec une perspective nouvelle. Si l'esthétique de ma création ne correspondait pas à mon ressenti, elle était perçue comme une forme de blocage au développement de ma création, mais aussi comme une entrave au développement de mes processus physiques et psychiques. Tout comme l'a exprimé le peintre Jackson Pollock, soulignant l'importance de rester en contact avec la création qui se développe devant soi, « It is only when I lose contact with the painting that the result is a mess » (Hunter et al., 1956, p. 33). Cette perte de contact, je l'ai ressentie dans certains de mes processus, ce qui a résulté en des besoins de reprendre le contrôle, ou le désinvestissement. « Pour que l'art soit agissant, il doit renvoyer une image positive de la personne et faire en sorte qu'elle trouve en elle-même une énergie nouvelle pour amorcer le changement » (Weinland, 2010, p.241). La conception de cette image positive me dirige à nouveau vers l'idée de chercher à trouver une cohérence interne, une harmonie entre les processus artistiques, psychiques et physiques, qui ensemble permettent d'entrer en contact avec le mouvement de transformation.

7.4 Le rôle de l'art-thérapeute dans l'expérience créative consciente et ressentie

Une donnée importante retenue dans le cadre de cette recherche est celle que l'expérience créative, lorsqu'elle est faite de manière consciente et en cohérence avec le ressenti, nous met en contact avec nos enjeux et notre essence personnelle. C'est ici qu'intervient, dans mon expérimentation, mon identité d'art-thérapeute. Cette partie de moi capable d'observer mon processus pendant la création, de cerner les signaux corporels et les canaux activés lors de la présence d'enjeux plus complexes et de prendre conscience du dialogue intérieur qui cherche soit à prendre contrôle, soit à me connecter viscéralement avec mes besoins, mes émotions ou ma création.

Rappelons que le FOAT et le *Processwork* sont deux approches fondées sur le savoir du corps et visent à le rendre conscient, pour initier des processus de changement (Mindell, 2011, 2014 ; Rappaport, 2009). L'apport de ces approches, dans le cadre de cette recherche, a été de me permettre de développer une attitude de bienveillance envers moi-même et de réapprendre à faire l'observation de mon processus de création, de façon à allier les forces cliniques et artistiques du processus art-thérapeutique. La bienveillance en art-thérapie gagne à être « active », dans le sens où adopter une attitude de non-jugement, un respect du rythme et un accueil des limites qui se présentent, offre un espace nécessaire au déploiement d'une expérience de création qui soit ressentie comme cohérente. De cette manière, les approches du FOAT et du *Processwork* me permettaient de porter mon regard d'art-thérapeute sur ma propre expérience d'artiste, et mon expérience d'artiste rejoignait celle de l'art-thérapeute par la reconnaissance du contact sensible avec le pouvoir créateur. L'équilibre se traçait alors entre mes identités d'artiste et d'art-thérapeute.

Pour être plus précise, les approches du FOAT et du *Processwork*, ainsi que la réconciliation entre mes identités d'artiste et d'art-thérapeute, m'ont permis d'affiner mon regard et d'observer avec plus d'acuité : le développement de mes créations ; les manières dont mon corps interagit avec les médiums artistiques ; la façon dont j'ai tendance à faire mes choix ; mes mouvements ; les processus qui tendent à se répéter, qu'ils soient physique, artistique, ou psychique. J'ai d'ailleurs noté à mon journal de bord que « le dialogue avec mon identité d'art-thérapeute, durant la création, facilite le mouvement de pleine conscience. Cette compréhension dans le corps et dans le ressenti, vécu au cœur de l'expérience artistique, m'aide à mieux intégrer le rôle d'art-thérapeute comme celui qui aide à amener à la conscience et à développer cette capacité à s'auto-observer dans le développement de sa créativité ». L'art-thérapeute en moi pouvait alors me permettre de me rendre compte des blocages et des mouvements de mes processus créateurs, ou de me signifier quand il était nécessaire de revenir à mon ressenti.

L'équilibre entre la pleine conscience et l'expression créative, permise par l'art-thérapie, aide à développer cette habileté à devenir davantage conscient de la diversité des dimensions de l'expérience intérieure (sentiments, pensées, sensations, énergies), pour ainsi les transformer de manière constructive et cultiver une attitude de bienveillance envers soi et les autres (Rappaport, 2014). Cette conscience, développée durant mes processus de création, a également été soutenue par le visionnement des vidéos. Ces visionnements m'ont offert un deuxième regard sur mes

langages corporels et artistiques, me permettant à plusieurs reprises d'augmenter mon niveau de conscience ainsi que l'attention portée à mon ressenti corporel lors des séances subséquentes, pour ainsi pousser mes explorations artistiques plus loin. Pour changer, les gens ont besoin de devenir conscients de leurs sensations et de la façon dont leur corps interagit avec le monde qui les entoure, car prendre conscience de la façon dont le corps organise les émotions et la mémoire ouvre sur la possibilité de libérer des sensations ou des impulsions qui ont été bloquées pour se protéger (Van der Kolk, 2014). Le processus art-thérapeutique donne la chance d'observer ces interactions, de par les relations qui se développent entre le client, les médiums artistiques, la création et l'art-thérapeute (Rappaport, 2014; Ward, 1999 ; Whitaker, 2004). Et, c'est en quelque sorte le rôle de l'art-thérapeute que de permettre aux clients de prendre conscience de ces différents aspects qui se développent dans leurs expériences de création pour qu'ils puissent, à leur tour, s'outiller et percevoir la possibilité d'approfondir leurs explorations.

De mon expérimentation s'est confirmée l'idée que cette expérience créative consciente et ressentie peut être encore plus déterminante lorsque l'attention est dirigée vers les ressentis corporels aux moments où les patterns tendent à se répéter, où le contrôle et la raison s'imposent dans le processus de création et, notamment, à l'approche du point limite. C'est lorsque se présentent de telles résistances que l'attitude de conscience ainsi que l'exploration du ressenti ont été identifiées comme des facteurs pouvant remobiliser les processus bloqués durant la création artistique. C'est dans ces moments que l'art-thérapeute, avec ses connaissances et son vécu d'artiste, peut prendre toute sa place et sa pertinence.

7.5 Maintenir la pratique artistique

L'analyse des données a aussi établi une corrélation entre l'accroissement du sentiment de bienveillance qui se développe en moi et la capacité d'explorer et d'expérimenter mes créations sans me sentir obligée d'aller dans une direction que je cherche à m'imposer. Les résultats ont montré que mon engagement dans mon processus de création affecte non seulement le sentiment de cohérence au niveau de l'identité personnelle et professionnelle, mais réinstaura aussi la confiance envers le processus de création qui saura montrer le chemin vers une harmonie entre mes processus physique, psychique et artistique, si je reste fidèle à mon ressenti. De plus, le désir et le besoin de poursuivre ma pratique artistique, qui se sont d'abord manifestés durant la rédaction de l'analyse des données, et que j'entrevois maintenant dans une perspective à long terme, sur une

base régulière, me permettent de maintenir le mouvement créateur qui s'est réinstauré en moi depuis le début de mon processus de recherche. Cet aspect m'apparaît significatif et non-négligeable, considérant qu'il me permet de ne pas venir bloquer à nouveau le sentiment de cohérence qui s'est installé en moi, celui lié à l'équilibre recherché entre mes identités d'art-thérapeute et d'artiste. À cet effet, Kapitan (2012) indique que les art-thérapeutes en formation doivent en quelque sorte parvenir à une compréhension de l'art-thérapie qui soit en accord avec leurs construits personnels et qui leur soit authentique. Lorsque l'expression artistique est soutenue dans le cadre académique, aux cycles supérieurs, puis qu'elle se poursuit durant la vie professionnelle, le pouvoir thérapeutique de l'art est davantage valorisé (Allen, 1992; Kapitan, 2012). Ceci me permet de suggérer qu'une place plus grande devrait être accordée à la pratique artistique de l'art-thérapeute en devenir, dans le cursus en art-thérapie, à l'UQAT.

8. IMPLICATIONS ET RETOMBÉES

Au regard de l'ensemble de ma démarche, les retombées de la recherche se présentent d'abord dans la sphère de la formation des art-thérapeutes, ensuite dans celle de l'approche clinique. Le contexte de cette étude, réalisée par une art-thérapeute à la fin de son parcours de formation, démontre les impacts de la pratique artistique sur la compréhension et l'intégration du pouvoir de l'art dans l'appropriation de l'identité d'art-thérapeute. Cette sensibilité à l'expérience des processus art-thérapeutiques nécessite l'implication des sens et du ressenti dans l'expérience du processus créatif. La recherche aura pu engager la discussion sur l'importance d'instaurer et de maintenir une pratique artistique chez les étudiants en art-thérapie, en y incluant l'aspect du ressenti corporel qui peut apporter une dimension supplémentaire dans la compréhension de l'impact du rôle de l'art dans les processus art-thérapeutiques. Comme Hamel (2011) l'a si bien souligné, je suis aussi d'avis que la formation en art-thérapie, à l'UQAT, gagnerait à mettre en place un cursus qui engage les étudiants à s'investir dans leur démarche artistique, afin qu'ils puissent s'imprégner des potentiels thérapeutiques du processus créateur et développer une plus grande connaissance des enjeux psychologiques liés à l'évolution du processus de création, pour favoriser la conscience de soi. Cependant, cette retombée soulève aussi certaines questions au sujet de l'importance de s'engager dans une démarche artistique durant le parcours professionnel : comment, en tant qu'art-thérapeute, me sera-t-il possible de préserver un espace de création dans ma vie ? Que perd un art-thérapeute qui ne s'engage pas dans une pratique de création ?

Les résultats de cette étude ont aussi des implications sur le plan clinique, qui vont de pair avec l'idée d'expérimenter le pouvoir créateur au moyen d'un engagement dans une pratique artistique personnelle. L'évolution de ma recherche m'aura permis d'être en contact avec une approche art-thérapeutique qui soutient le développement des processus bloqués, confirmant que le corps est un outil important dans le développement des processus artistiques. À mon humble avis, cette avenue gagnerait à être étudiée, explorée et considérée davantage par les art-thérapeutes. Il m'apparaît non seulement important que les art-thérapeutes développent une attention et une conscience particulières aux expériences corporelles et aux ressentis qui interagissent avec le processus de création pour arriver à révéler une cohérence interne, mais qu'ils puissent partager ces connaissances à leurs clients, afin de leur permettre une plus grande capacité d'introspection et de bienveillance envers leurs ressentis corporels et leurs processus artistiques, qui tous deux portent des messages riches de sens. L'accès aux ressentis et aux signaux du corps, en art-thérapie, est un aspect qui peut faciliter, chez le client comme chez l'art-thérapeute, une capacité d'observation de soi, une prise de conscience de sa créativité et la capacité de l'appliquer à l'ensemble de sa vie.

Avant de conclure, je tiens à souligner le rôle qu'a joué le ressenti esthétique au cours de ma démarche et questionner la place qu'il occupe actuellement en art-thérapie. Mon exploration m'a permis de ressentir, ou non, une cohérence interne en observant mes différentes créations. Cette relation qui prend forme entre le ressenti corporel et l'aspect visuel d'une création aura été déterminante dans le développement de plusieurs de mes processus, ainsi que dans les prises de conscience permises par la manifestation de cette cohérence interne. Puisqu'en art-thérapie l'expérience et les aptitudes artistiques ne sont pas requises, ce que j'appuie sans l'ombre d'aucun doute, il reste tout de même pertinent de se questionner sur les difficultés rencontrées par des personnes qui ont peu d'habiletés en art et qui n'arrivent pas à créer cet esthétisme qu'elles recherchent, celui qu'elles ressentent. Mon expérience m'aura permis d'éclaircir certaines pistes, dont celles d'aider le client à prendre conscience de ce qui empêche d'arriver au résultat souhaité, peut-être même de le soutenir au plan technique, ou encore définir ce qui, pour lui, est beau dans la globalité de son expérience de création. Toutefois, la puissance de la cohérence interne ressentie face à certaines œuvres m'indique qu'il y a encore beaucoup à apprendre à ce sujet.

9. FORCES ET LIMITES DE LA RECHERCHE

Il est important de reconnaître qu'étant de nature qualitative, les résultats de cette étude sont conséquemment non généralisables, puisque limités par mon bagage, ma vision et mes biais personnels, ainsi que par les limites de mon introspection à une période assez précise de mon parcours. Une recherche-crédation de perspective heuristique est produite par l'expérience personnelle du chercheur dans l'exploration de son expression artistique (Gilroy, 2006; Gosselin et al., 2006; Kapitan, 2017). La multiplication des sources de données (enregistrements vidéo, journal de bord, productions artistiques, grilles d'observations) a toutefois permis de réduire les biais.

Quoiqu'influencé par la subjectivité de mon expérience, ce projet de recherche m'a permis d'étudier en profondeur la réalité de mes propres processus artistiques, voire art-thérapeutiques, me confirmant l'importance de l'engagement dans le processus de création pour le développement d'une plus grande cohérence entre l'identité personnelle et professionnelle, entre mes identités d'artiste et d'art-thérapeute. Également, je ne peux passer sous silence qu'une telle recherche exploratoire permet d'étudier les subtilités de l'expérience créative. En aucun autre cas, ma compréhension n'aurait pu me permettre de saisir ce qui se passe dans l'expérience du point de vue de l'observateur pour le lier aux ressentis authentiques de l'artiste avec autant de justesse. Cette méthodologie m'aura permis de répondre aux objectifs de ma recherche avec une connaissance intérieure, et ainsi approfondir ma compréhension d'une approche art-thérapeutique qui peut soutenir le développement des processus créateur, physique et psychique, lorsqu'ils semblent bloqués. Je me permets de rappeler qu'Hamel (2011) a affirmé que ce type de recherche, en art-thérapie, favorise des découvertes sur les processus vécus lors de la création artistique, ce qui permet de mieux comprendre l'impact de l'art sur la psyché et les processus de transformation de soi. Dans cet ordre d'idée, les résultats et les nouvelles perspectives soulevées par cette étude auront inévitablement une influence sur ma compréhension de l'approche des processus bloqués en art-thérapie, ils auront très certainement un impact sur ma pratique d'art-thérapeute et je l'espère, permettront de nourrir la réflexion auprès de la communauté d'art-thérapeutes.

10. CONCLUSION

Mon intention initiale était sans aucun doute de ressentir une plus grande cohérence entre mes identités d'artiste et d'art-thérapeute, animée par l'espoir de trouver un équilibre personnel entre le

profil artistique et clinique au sein de la profession d'art-thérapeute. L'investissement dans ma pratique artistique, sur une base plus régulière, m'aura essentiellement permis, à elle seule, de ressentir cet équilibre et de reconnaître cette énergie créatrice comme vitale. Le processus de création peut amplifier l'intensité du contact avec le ressenti, ma pratique artistique personnelle ainsi que mon parcours professionnel d'art-thérapeute en seront très certainement influencés.

Cette étude a aussi été motivée par le désir de mieux comprendre de quelle façon l'expérience du processus de création permet de remobiliser les processus bloqués, mais plus certainement par l'envie de comprendre de quelles façons le rôle du corps, du processus de création et des enjeux psychiques se lient entre eux pour permettre des processus de transformation. Grâce aux approches du *Processwork* et du FOAT, j'en suis arrivée à faire l'utilisation et l'expérimentation de mon processus artistique en développant une conscience nouvelle au déploiement de mes langages physiques, psychiques et créatifs. Créer avec ces nouvelles balises a été une occasion d'appivoiser des ressentis difficiles de même que des aspects plus troubles dans mes expériences de création, pour graduellement les approcher avec une plus grande curiosité, me sentant de moins en moins menacée par la présence de certains d'entre eux. Ce faisant, le besoin de contrôle laissait de plus en plus de place au lâcher-prise, ce que j'ai ressenti comme la capacité à développer davantage mon intuition créative. Une intuition renouvelée, transposable dans d'autres sphères de ma vie.

L'exploration créative consciente et ressentie a permis d'approfondir ma compréhension de ma propre expérience, ainsi que la façon dont je souhaite me définir et continuer à me construire en tant qu'art-thérapeute. Cette recherche, aussi personnelle soit-elle, aura permis de mettre en lumière que les ressentis et les processus de création sont deux guides intimement liés qui permettent d'offrir un moyen d'observer les enjeux et les *patterns* de façon à les soutenir pour favoriser un processus de transformation de soi. Les résultats dévoilés par cette recherche ont, je l'espère, démontré que l'art-thérapie possède un immense potentiel et une multitude d'outils uniques et essentiels pour favoriser la conscience et contribuer au développement d'une cohérence entre les processus corporel, psychique et artistique. Ceci étant dit, l'expérience permise par une recherche exploratoire, telle que celle-ci, est la meilleure façon de le reconnaître et d'intégrer la façon dont ces trois processus peuvent interagir pour trouver une direction commune dont la cohérence interne est la clé.

11. ANNEXE A - GRILLE D'OBSERVATION : JOURNAL D'ARTISTE

Date :

Felt sense / ressenti/tension dans le corps :

Choix des médiums artistiques :

Titre de l'œuvre :

Thèmes :

TABLEAU D'OBSERVATION DU JOURNAL D'ARTISTE

Inspiré du tableau *Interconnections : Focusing and art therapy*, Rappaport (2009, p.88)

<p>Engagement du corps</p> <ul style="list-style-type: none">○ Conscience du ressenti dans le corps avant le processus de création :○ Durant le processus de création, identification de :<ul style="list-style-type: none">- Sensations physiques / Douleurs ou tensions corporelles○ Les parties du corps que j'ai eu conscience d'engager ou non dans mon processus de création ?○ Parties du corps que je ressentais bloquées○ De quelle façon ai-je ressenti mon corps impliqué dans le processus de création ?○ De quelles façons l'expérience des blocages se présente-t-elle dans le corps et se reflète-t-elle dans mon processus de création ?	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>Clarification de l'expérience ressentie</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Durant le processus de création, identification de : <ul style="list-style-type: none"> - Images/symboles - Dialogue intérieur - Intuitions - Idées - Émotions ○ Est-ce que l'expérience de création a permis de préciser le ressenti, l'émotion (ou le blocage) de départ ? ○ De quelle façon l'évolution de la création ou de mon processus me permet d'en faire l'observation ? 	
<p>Développement naturel/organismique de l'expérience</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ De quelle façon l'attitude du FOAT, l'identification des canaux ou l'observation de signaux activés, a aidé à déployer mon expérience créative et à mieux comprendre le sens de ce ressenti ? ○ De quelle façon le processus de création permet de reconnaître et d'observer mes réponses corporelles à mes blocages personnels ? 	
<p>Passage du conscient à l'inconscient (//Processus primaire et secondaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Qu'est-ce que le processus de création et/ou la création ont permis d'amener à la conscience, qui m'était jusqu'alors inconnu ? ○ Message existentiel 	

<p>Cultiver les deux parties de soi engagées dans l'expérience : l'observateur de l'expérience (art-thérapeute) et l'artiste</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Qu'est-ce que mon identité d'art-thérapeute a apporté à mon expérience de création ? ○ Qu'est que mon identité d'artiste a apporté à ma compréhension des processus créatifs et de transformations ? 	
<p>Dialogue intérieur</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Quels sont les éléments les plus significatifs du dialogue intérieur, qui ont permis au processus de création de se développer ou de prendre une nouvelle direction ? ○ Y a-t-il des éléments significatifs du dialogue intérieur qui ont eu lieu, lors de l'observation de la création complétée ou en entrant en dialogue avec elle ? 	
<p>Relation avec mon monde intérieur/ Extériorisation de problèmes, difficultés, sentiments et émotions</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Est-ce que des peurs, résistances ou désir de se retirer ont été ressentis ou identifiés durant le processus ? ○ De quelle façon l'art et le processus de création m'ont permis de développer ou d'exprimer mon expérience et mon ressenti intérieur ? ○ Une fois observable, est-ce possible de faire des liens entre ma création et mes blocages, patterns ou résistances personnelles ? 	

<p>Résonnance avec le ressenti</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Est-ce que mon ressenti résonne avec les sensibilités esthétiques de ma création ? Pourquoi ? ○ Qu'est-ce que la symbolisation du ressenti en image apporte de plus à mon expérience ? 	
<p>De quoi la création a-t-elle besoin ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Qu'est-ce qui, dans le processus de création, les mouvements corporels ou les émotions, est dans le chemin ? 	
<p>Gestalt de l'expérience vécue et de l'œuvre</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Est-ce que le processus de création m'a permis d'avoir accès à mon ressenti ou à mon expérience somatique ? Quel mot pourrait le mieux décrire mon expérience ? ○ Quelle est la gestalt qui se dégage de la création ? 	
<p>Processus qui contribuent au bien-être</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Quels sont les éléments du processus artistiques qui permettent de soutenir le développement des processus bloqués ? Et ceux qui contribuent au bien-être ? ○ Quels sont les éléments de l'expérience artistique qui ont contribué au bien-être ou à la guérison ? 	

<p>Indices pour poursuivre l'exploration</p> <ul style="list-style-type: none">○ Qu'est-ce qui a facilité ou entravé le développement de mon processus de création ? ○ Quels élément(s) du processus de création, ou de la création elle-même, est ressenti comme étant un point de départ pertinent pour poursuivre l'expérience et l'exploration du blocage dans le futur ?	
<p>Autres observations</p>	

12. ANNEXE B - GRILLE D'OBSERVATION : VIDÉO

OBSERVATION DE LA VIDÉO

Selon la théorie de l'approche par le processus, développée par Mindell

Date :

Canaux	Signaux perceptibles	Présence de blocage ou Amplification	Processus primaire	Processus secondaire	Réactions corporelles/émotives/artistiques
Auditif					
Verbal					
Visuel					
Tactile					
Proprioceptif					
Kinesthésique					
Relationnel					
Synchronistique					
Le Monde					

Autres observations (vidéo) :

Mouvements répétitifs
Mouvements ou gestes involontaires/inconscients
Perceptions de tensions
Émotions nommées
Observation de la réponse corporelle dans la relation avec les médias artistiques et la création, lors de l'approche de blocages (liens entre le corps, les mouvements et les médiums artistiques)
Résistances qui s'expriment à travers les médiums artistiques
Identification de l'approche du point limite & mécanismes de défense soulevés
Double-signal (enjeu psychologique identifié)
Canal évité
Description sommaire de l'évolution du processus de création

Autres observations (création) :

Observations formelles de l'image (mouvement, lignes, formes, couleurs, disposition sur l'image, proportions, ce qui est central, etc.)
Observation des mouvements ou de l'absence de mouvement, perceptibles sur l'image
Parallèle entre la création et les mouvements ou l'absence de mouvements corporels observés dans la vidéo/ Quels liens peut-on faire entre les processus corporels et artistiques ?

Pistes de travail :

Indices visuels
Quel canal aurait eu l'avantage d'être privilégié dans l'expression du blocage, et de quelle façon ?
Quelle suggestion d'amplification, pour aller dans le sens de la résistance ?
Pistes de transformation de l'image :
Suggestion de l'exploration de médium(s)/techniques :

Dialogue :

Qu'est-ce que l'art-thérapeute aurait envie de dire à l'artiste ?
Qu'est-ce que l'artiste aurait envie de dire à l'art-thérapeute ?

13. ANNEXE C - PRÉSENTATION DU PROCESSUS ARTISTIQUE

PREMIÈRE ÉTAPE : L'autocritique	
Séance	Créations
<p>1</p> <p>1.1 <i>Exploration du ressenti</i> Pastels secs, 18 x 24</p> <p>1.2 <i>Retour aux sources</i> Pastels secs et pastels à l'huile, 24 x 42</p>	<p>1.1. </p> <p>1.2 </p>
<p>2</p> <p><i>Tous les prix ne sont pas bons à payer</i> Cartons de couleur, pastels secs et acrylique, 24 x 18</p>	
<p>3</p> <p><i>Passage ouvert</i> Aquarelle et acrylique, 75 x 36</p>	
<p>4</p> <p><i>Suivre le courant</i> Acrylique et pastels secs, 18 x 24</p>	
<p>5</p> <p>5.1 <i>Rigidité</i> Encre de chine et pastels secs, 24 x 18</p> <p>5.2 <i>Subtilité</i> Encre de chine, 24 x 18</p> <p>5.3 <i>Urgence</i> Encre de chine, 24 x 18</p> <p>5.4 <i>Pélican</i> Encre de chine et pastels secs, 18 x 24</p>	<p>5.1 </p> <p>5.2 </p> <p>5.3 </p> <p>5.4 </p>

DEUXIÈME ÉTAPE : Découverte d'un espace bienveillant	
Séance	Créations
<p>6</p> <p><i>Percer vers la lumière, atteindre la chaleur</i> Pastels gras, 14 ½ x 11</p>	
<p>7</p> <p><i>Avancer dans le chaos</i> Triptyque Acrylique, 18 x 24</p>	<p>7.1 </p> <p>7.2 </p> <p>7.3 </p>
<p>8</p> <p><i>La surfeuse</i> Collage, perles, aquarelle et acrylique, 9 x 13 ½</p>	
<p>9</p> <p><i>Entre le noir et le blanc</i> Acrylique sur toile, 20 x 26</p>	

TROISIÈME ÉTAPE : Le ressenti corporel en tant que guide

Séance

Créations

10

M'offrir des fleurs
Aquarelle, acrylique et
pastels à l'huile, 18 x 24



11

Libérer le passage
Acrylique sur toile,
48 x 36



12

Pousses de bambou
Diptyque
Pastels secs

12.1 : 18 x 24

12.2 : formats variés
7 x (+- 10 x 3)



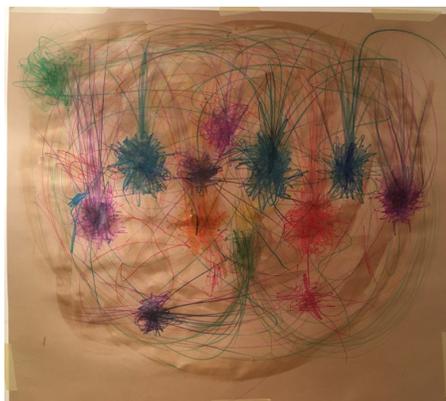
12.1

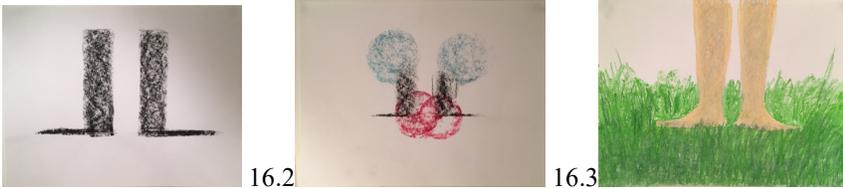


12.2

13

Bonds et rebonds
Crayons feutres et vernis
sur carton, 52 ½ x 59



QUATRIÈME ÉTAPE : Intégration du pouvoir personnel	
Séance	Créations
14 <i>L'enfant intérieur</i> Argile, 5 x 5	
15 <i>Retenue</i> Crayons de couleur et aquarelle, 16 ½ x 11 ½	
16 <i>Dépasser la raison</i> Triptyque Pastels secs, 18 x 24	
17 <i>Feu de passions</i> Papiers de soie, feuilles or et cartons de couleur, 4 ½ x 5	
18 <i>Un pas à la fois</i> Pastels secs, 18 x 24	

14. LISTE DE RÉFÉRENCES

- Alleaume, B. (2018). De la notion d'organisme chez Rogers : une définition de concept et une application clinique au traumatisme psychique. *Approche Centrée sur la Personne. Pratique et recherche*, 2(26), 25-45.
- Allen, P. B. (1992). Artist-in-Residence: An Alternative to "Clinification" for Art Therapists. *ArtTherapy : Journal of the American Art Therapy Association*, 9(1), 22-29.
- Beaumont, S. L. (2018). From Liminality to Transformation: Creating an Art Therapist Identity Through Myths, Metaphors, and Self-Portraits. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 31(2), 61-83.
- Bella, K. (2011). *The Tao of Stuckness: A Heuristic Art-Based Inquiry Into Following the Thread of the Stuck Experience* (Dissertation for the Degree of Doctor of Philosophy). California Institute of Integral Studies.
- Brown, C. (2008). The importance of making art for the creative arts therapist: An artistic inquiry. *The Arts in Psychotherapy*, 35(3), 201-208.
- Duchastel, A. (2012). *La voie de l'imaginaire: le processus en art-thérapie* (3^e édition). Québec, Québec : Éditions Quebecor.
- Eberhart, H. et Atkins, S. (2014). *Presence and Process in Expressive Arts Work: At the Edge of Wonder*. London, Angleterre : Jessica Kingsley Publishers.
- Ecker, B., Hulley, L. et Ticic, R. (2012). *Unlocking the Emotional Brain : Eliminating Symptoms at Their Roots Using Memory Reconsolidation*. New York, N.Y. : Routledge.
- Feen-Calligan, H. R. (2012). Professional Identity Perceptions of Dual-Prepared Art Therapy Graduates. *Art Therapy Journal of the American Art Therapy Association*, 29(4), 150-157.
- Berry, M. E., Funk, J. et Good, N. (dir.). (2020). *Healing and Peacebuilding After War: Transforming Trauma in Bosnia and Herzegovina*. New York, N.Y. : Routledge.
- Gendlin, E. T. (2007). *Focusing*. New York, N.Y. : Bantam Books.
- Gilroy, A. (2006). *Art therapy, research and evidence based practice*. Washington, WA : Sage.
- Ginger, S. (2013). *La Gestalt: l'art du contact* (10^e édition). Paris, France : Marabout.
- Goodbread, J. H. (1987). *The dreambody toolkit: a practical introduction to the philosophy, goals, and practice of process-oriented psychology*. New York, N.Y. : Routledge / Kegan Paul.

- Hamel, J. (1997). L'approche gestaltiste en thérapie par l'art. *Revue québécoise de Gestalt*, 2(1), 130-147.
- Hamel, J. (2007). *L'art-thérapie somatique: Pour aider à guérir la douleur chronique*. Montréal, Québec : Éditions Quebecor.
- Hamel, J. (2009). L'art-thérapie somatique, rationnel d'intervention et méthodes pour aider à guérir la douleur chronique liée aux états de stress post-traumatique. *Revue québécoise de psychologie*, 30(3), 29-42.
- Hamel, J. (2011). *Création artistique et identité professionnelle: Une étude heuristique* (Thèse de Doctorat). Université de Sherbrooke
- Hinz, L. D. (2015). Expressive Therapies Continuum: Use and Value Demonstrated With Case Study. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 28(1-2), 43-50.
- Hunter, S., Karpel, B. et Pollock, J. (1956). Jackson Pollock. *The Bulletin of the Museum of Modern Art*, 24(2), 3-36.
- Iliya, Y. A. (2014). The purpose and importance of personal creativity for creative arts therapists: A brief literature review. *Journal of Applied Arts & Health*, 5(1), 109-115.
- Jue, J. (2017). The extent of engagement in art making and exhibition by art therapy practitioners and students. *The Arts in Psychotherapy*, 55, 32-39.
- Jue, J. et Ha, J. H. (2018). The professional identity, career commitment and subjective well-being of art therapy students. *The Arts in Psychotherapy*, 57, 27-33.
- Jung, C. G. (1955). *Modern man in search of a soul*. New York, N.Y. : Harcourt.
- Kapitan, L. (2012). Educating the Future Practitioner of Art Therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 29(4), 148-149.
- Kapitan, L. (2017). *Introduction to Art Therapy Research* (2^e éd.). New York, N.Y. : Routledge.
- Knill, P. J. (1995). The Place of Beauty in Therapy and the Arts. *The Arts in Psychotherapy*, 22(1), 1-7
- Knill, P. J., Levine, E. G. et Levine, S. K. (2005). *Principles and practice of expressive arts therapy: toward a therapeutic aesthetics*. Philadelphia, PA : Jessica Kingsley Publishers.
- Koithan, M., Verhoef, M., Bell, I. R., White, M., Mulkins, A. et Ritenbaugh, C. (2007). The Process of Whole Person Healing: "Unstuckness" and Beyond. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(6), 659-668.
- Laurier, D. (2006) Vers une méthodologie de recherche en pratique artistique. Dans Gosselin, P. et

Le Coguiec, É. *Recherche création: Pour une compréhension de la recherche en pratique artistique* (p.77-93) Québec, Québec : PUQ.

- Levine, P. A. (2010). *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. California, CA : North Atlantic Books.
- Maclagan, D. (1999). Getting the Feel: Problems of Research in the Fields of Psychological Aesthetics and Art Therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 26(5), 303-311.
- Malchiodi, C. A. (2020). *Trauma and Expressive Arts Therapy: Brain, Body, & Imagination in the Healing Process*. New York, N.Y. : The Guilford Press.
- Malis, D. (2014). *Examining the Identity of the Art Therapist: The Voice of Practice and Relational Care*. (Dissertation for the Degree of Doctor of Philosophy). Lesley University.
- Martin, C. (2018). *In Search of Homoeostasis: Arts-Based Inquiry on Focusing-Oriented Art Therapy* (Mémoire de Maitrise). Concordia University.
- Masquelier-Savatier, C. (2008). *Comprendre et pratiquer la Gestalt-thérapie: une démarche novatrice*. Paris, France : InterEditions-Dunod.
- Masquelier-Savatier, C. (2014). Se fier à l'expérience. *Cahiers de Gestalt-thérapie*, 33(2), 110-122.
- McNiff, S. (1981). *The Arts and Psychotherapy*. Springfield, MA : Charles C Thomas.
- McNiff, S. (1989). *Depth Psychology of Art*. Springfield, MA : Charles C Thomas.
- McNiff, S. (1992). *Art as Medicine: Creating a Therapy of the Imagination*. Boston, MA : Shambhala.
- McNiff, S. (1998). *Trust the Process: An Artist's Guide to Letting Go* (1st ed). Boston, MA : Shambhala.
- McNiff, S. (2004). *Art Heals: How Creativity Cures the Soul*. Boston, MA : Shambhala.
- McNiff, S. (2011). Artistic expressions as primary modes of inquiry. *British Journal of Guidance & Counselling*, 39(5), 385-396.
- Mindell, A. (1985). *River's Way: The Process Science of the Dreambody: Information and Channels in Dream and Bodywork, Psychology and Physics, Taoism and Alchemy*. Boston, MA : Routledge & Kegan Paul.
- Mindell, A. (2011). *Dreambody: The Body's Role in Revealing the Self*. Portland, OR : Deep Democracy Exchange.
- Mindell, A. (2014). *Working with the Dreaming Body* (2^e édition). Portland, OR : CreateSpace

Independent Publishing Platform.

- Mindell, A. (2018). Dream Body /Dreambody on the History and Theory of Processor-Oriented Psychology. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 9(1).
- Moon, C. H. (2002). *Studio Art Therapy: Cultivating the Artist Identity in the Art Therapist*. London : Jessica Kingsley.
- O'Neill, M. (2014). *Merging Practices: Process-Oriented Thinking and Practice as Applied to Art Therapy* (Mémoire de Maitrise). Crawford College of Art & Design.
- Paillé, P. (2008). La méthodologie de recherche dans un contexte de recherche professionnalisante : douze devis méthodologiques exemplaires. *Recherches qualitatives*, 27(2), 133-151.
- Paris, A. (2008). *Standing at Water's Edge: Moving Past Fears, Blocks, and Pitfalls to Discover the Power of Creative Immersion*. California, CA : New World Library.
- Pearson, M. et Wilson, H. (2009). *Using Expressive Arts to Work with Mind, Body and Emotions : Theory and Practice*. Philadelphia, PA : Jessica Kingsley Publishers.
- Petriglieri, G. (2007). Stuck in a Moment: A Developmental Perspective on Impasses. *Transactional Analysis Journal*, 37(3), 185-194.
- Potash, S. (2019). Art-Based Research in Art Therapy. Dans D.J. Betts et S.P. Deaver (dir.). *Art therapy research: a practical guide* (p.119-146) New York, N.Y. : Routledge.
- Rappaport, L. (2009). *Focusing-Oriented Art Therapy : Accessing the Body's Wisdom and Creative Intelligence*. Philadelphia, PA : Jessica Kingsley.
- Rappaport, L. (2010). Focusing-Oriented Art Therapy: Working with Trauma. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 9(2), 128-142.
- Rappaport, L. (2013). Trusting the felt sense in art-based research. *Journal of Applied Arts & Health*, 4(1), 97-104.
- Rappaport, L. (dir.). (2014). *Mindfulness and the Arts Therapies: Theory and Practice*. Philadelphia, PA : Jessica Kingsley Publishers.
- Rubin, J. A. (2016). *Approaches to Art Therapy: Theory and Technique*. New York, N.Y. : Routledge.
- Todres, L. (1999). The Bodily Complexity of Truth-Telling in Qualitative Research: Some Implications of Gendlin's Theory. *The Humanistic Psychologist*, 27(3), 283-300.
- Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York, N.Y. : Penguin Books.

- Wadeson, H. (2003). Making Art for Professional Processing. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 20(4), 208–218.
- Ward, C. (1999). Shaping Connections : Hands-on Art-Therapy. Dans A. Cattanach (dir.), *Process in the arts therapies* (p.103-131). London, United Kingdom : Jessica Kingsley.
- Weinland, M. (2010). Art-thérapie et art contemporain : quelques points de rencontre. Dans J. Hamel et J. Labrèche. *Découvrir l'art-thérapie des mots sur les maux, des couleurs sur les douleurs* (p.236-246) Paris, France : Larousse.
- Whitaker, P. (2004). Art Moves; Exploring the Implications of the Body and Movement within Art Therapy. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 17(1), 3-9.