



# BIBLIOTHÈQUE

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

## Mise en garde

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

## Warning

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

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

**L'EXPLORATION DES COULEURS EN ART-THÉRAPIE : VERS L'EXPRESSION DE SOI ET  
LA COCRÉATION AVEC LE MONDE**

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

PAR MARIANNE DAOUST  
SOUS LA SUPERVISION DE MARIA RICCARDI

MARS 2023

## REMERCIEMENTS

J'aimerais sincèrement remercier Maria Riccardi, directrice de rédaction. Merci pour ta disponibilité et ton ouverture à celle que je suis. Ton énergie débordante et ton soutien m'ont profondément nourrie tout au long de ma recherche.

À mes chers professeurs et collègues de formation Waldorf et de formation en art-thérapie : vous côtoyer durant tout ce processus m'a démontré que la recherche puise sa force dans les relations humaines. Merci pour votre présence inspirante.

Un grand merci à Nuno Fidalgo, mon professeur de stage de dernière année de formation Waldorf. Nuno, tu m'as appris à vivre autrement : de manière créative et libre. Cette expérience de sept semaines à tes côtés en France m'a montré que l'être humain est pleinement lui-même en jouant. Jouer à la vie à tes côtés, si je peux le dire ainsi, a éveillé en moi une joie si profonde que mon regard sur le monde s'est complètement transformé.

Enfin, je remercie ma famille pour son support constant. Merci au père de mes enfants, Jean-François Durand. Je suis reconnaissante pour ton soutien, ainsi que pour ta présence auprès de la famille. Merci également à mes chers enfants, qui m'ont suivie dans cette aventure avec un brin de coquinerie qui m'a aidée à rester bien ancrée dans la vie.

Marianne Daoust, M.Ps.

Art-thérapeute, artiste et enseignante en art

## TABLE DES MATIERES

1	INTRODUCTION.....	1
2	PROBLÉMATIQUE .....	2
3	CONTEXTE DE L'ÉTUDE .....	3
4	REVUE DE LITTÉRATURE.....	4
4.1	Les couleurs.....	4
4.1.1	Les couleurs : de la science à l'art.....	4
4.1.2	Les couleurs : de l'art à la thérapie .....	6
4.2	L'art-thérapie, une approche pour aller au cœur de soi .....	8
4.3	La vie affective comme force créatrice .....	9
5	CADRE MÉTHODOLOGIQUE ET COLLECTE DE DONNÉES.....	11
5.1	Le choix de la méthodologie de recherche .....	11
5.2	La méthode de collecte de données.....	13
5.3	La méthode d'analyse de données.....	14
5.4	Considérations éthiques et limites de la recherche.....	15
6	ANALYSE ET RÉSULTATS .....	16
6.1	Première image : Mettre en œuvre le commencement.....	18
6.2	Deuxième image : Combler la totalité.....	20
6.3	Troisième image : Ouvrir les possibles.....	22
6.4	Quatrième image : Métamorphoser .....	24
6.5	Cinquième image : Naître au lever .....	26
7	DISCUSSION.....	27
7.1	Les bienfaits de la création à partir des couleurs.....	28
7.2	L'impact des consignes et du rythme sur la relation aux couleurs .....	29
7.3	La relation entre l'art, les voyages et les couleurs .....	30
7.4	La composante affective et les forces curatives de la couleur .....	31
7.5	Orientation future vers une exposition artistique.....	32

8	CONCLUSION .....	33
	RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES .....	35

## 1 INTRODUCTION

Les couleurs constituent notre monde. Elles nous permettent de distinguer un objet d'un autre et nous racontent notre environnement. Qui n'a jamais été touché par les innombrables verts de la nature, les diverses nuances de la peau de l'être humain et les teintes de fleurs dans l'horizon? Qu'on s'y attarde ou pas, les couleurs influencent nos vies. Elles sont partout autour de nous. On peut dire que pour vivre consciemment une expérience avec les couleurs, il faut d'abord affiner notre regard. Pour Zhong Mengual (2021), voir le monde est quelque chose qui s'apprend et cela se travaille comme un muscle (p.15). Cela demande de la part de la personne artiste chercheuse, mais également de tout être humain qui souhaite vivre une expérience avec les couleurs, de devenir plus attentif à son environnement. On peut alors développer des facultés de perception, ainsi que prolonger et enrichir la relation que nous entretenons avec ce que nous voyons. On pourrait émettre l'hypothèse que la rencontre avec la couleur implique cette notion de relation, où l'être humain est activement engagé dans l'expérience par le sens de la vue, voire de son être tout entier.

Non seulement les couleurs sont dans notre environnement, mais elles font partie de l'histoire de l'humanité : à travers les cultures, mais également la science et l'histoire de l'art. La relation de l'être humain aux couleurs n'est pas nouvelle ; elle s'est manifestée de diverses façons à différentes époques. Pensons par exemple à la « [...] Grèce, l'Égypte et la Chine antiques, où la couleur et la lumière sous forme de lumière solaire, de reflets de cristaux, de peintures et de plantes étaient utilisées pour améliorer l'humeur des gens » (Desange, 2021, parag. 1). Depuis des siècles, l'être humain s'intéresse aux bienfaits et aux vertus des couleurs, notamment par ses propriétés curatives et comme voie vers la guérison. L'approche de l'art-thérapie favorise elle aussi la transformation vers le mieux-être, où les couleurs sont utilisées par la clientèle comme des éléments de préimage pour nourrir leur propre guérison (Rhinehart et Engelhorn, 1982, parag. 2). De plus, l'expression créative par le biais de la couleur ajoute une dimension précieuse dans l'espace thérapeutique (Withrow, 2004, p. 33). Selon cette auteure, il est observé que la couleur a un impact profond sur l'esprit et le corps. Ajoutons qu'un regain d'intérêt et de recherche pour la thérapie de la couleur a été observé depuis la seconde moitié du XXe siècle, prouvant que cette dernière influence profondément les émotions, le comportement et le corps (Clark, 1975). Il est important de mentionner que même si les écrits antérieurs en art-thérapie tentent de décrire les effets des couleurs sur l'être humain, le sujet a été rarement appliqué en profondeur dans ce domaine (Withrow, 2004, p. 33).

Toutes ces informations nous incitent à nous questionner davantage sur ce qu'est la couleur du point de vue de la science, de la perception visuelle, mais également comment elle peut influencer notre organisme physique, notre psychisme et nos pensées dans l'espace art-thérapeutique.

## 2 PROBLÉMATIQUE

C'est dans l'ouverture liée à ces réflexions que naît cette recherche-crédation. Pour l'art-thérapeute, expérimenter, ressentir et connaître les couleurs constitue un atout majeur dans sa pratique professionnelle. Mais alors, comment les rencontrer véritablement? Comment créer une relation avec les couleurs qui peut nous toucher si profondément que notre vie ne peut que s'en trouver transformée? Tenter d'esquisser une réponse face à ces questionnements demande de la part de l'artiste-chercheuse un engagement total dans la création, en portant toute son attention à l'environnement extérieur comme à sa propre intériorité ; avec la curiosité de découvrir de nouveaux savoirs reliés à l'expérience artistique.

Dans cette quête de renouveau où la relation à soi et au monde se fait à partir de l'exploration des couleurs, il devient intéressant de soulever la problématique suivante : « comment avoir une meilleure compréhension de l'utilisation des couleurs au sein d'un processus art-thérapeutique? » Il est possible d'anticiper que les couleurs ont un réel impact sur l'être humain et c'est sur cette hypothèse qu'il sera tenté de démontrer l'influence de l'exploration des couleurs en art-thérapie.

Pour le présent essai, l'artiste-chercheuse a préconisé le processus créateur comme assise pour mener sa recherche. Elle a choisi de mener une recherche-crédation à partir de la méthode basée sur les arts, pour explorer l'essence de l'expérience créatrice vécue (Kapitan, 2018). Elle a utilisé la réponse par l'art pour approfondir l'analyse et les réflexions à partir de son propre cheminement artistique, vers une meilleure compréhension des couleurs. Plus précisément, elle a sélectionné trois types de données : cinq productions artistiques, cinq poèmes et cinq titres attribués.

D'abord, le contexte de cette étude sera présenté en détail. Puis, une revue de littérature sera développée à partir des concepts de la couleur, de la définition de l'art-thérapie, ainsi que de l'approche du continuum des thérapies expressives. Ensuite, la recherche se poursuivra avec l'explication du cadre méthodologique et la collecte de données, ainsi que les considérations éthiques et les limites de la recherche, sans oublier l'analyse des résultats et la discussion. Enfin,

comme cette recherche porte le caractère personnel de la chercheuse, l'ensemble de l'essai sera écrit à la première personne du singulier.

### 3 CONTEXTE DE L'ÉTUDE

J'ai commencé mon essai à un moment charnière de ma vie : dans une transition importante, en fin de parcours universitaire à la maîtrise en art-thérapie et en fin de formation en pédagogie Waldorf. De plus, je quittais le Québec pour aller vivre un stage d'immersion de sept semaines en France, dans une ville située en bordure de Paris. Plus précisément, j'allais devenir l'acolyte d'un professeur d'expérience auprès d'un groupe de jeunes âgés de 11 et 12 ans, qu'il accompagnait lui-même depuis six années consécutives.

J'arrivai donc en territoire européen à la mi-mai 2022, pour accompagner ce professeur et ses élèves jusqu'à la fin de leur année scolaire. Une des particularités de la pédagogie Waldorf, c'est l'art au cœur des apprentissages. La peinture, la musique, le mouvement et le théâtre font partie intégrante de la vie à l'école. De plus, l'attention à la beauté sous toutes ses formes, est un point fondamental de cette approche pédagogique. Cette beauté se reflète notamment par la présence des couleurs dans les cahiers, sur le tableau et sur les murs de la classe. Me retrouver dans un environnement aussi foisonnant sur le plan artistique, c'était le contexte idéal pour mener ma propre exploration art-thérapeutique des couleurs. De plus, je réalisais ce stage près d'une des villes les plus connues dans le monde pour l'art et la culture : Paris. Aussi appelée ville des lumières et cité de l'amour, Paris m'a charmée par ses nombreuses expositions et ses merveilles architecturales. J'y ai passé toutes mes fins de semaine ; arpentant les rues, visitant les musées et découvrant des chefs-d'œuvre artistiques.

Ma recherche-crédation a donc débuté en France : dans un environnement où l'art, l'ouverture aux apprentissages et le voyage ont véritablement éveillé mon enthousiasme et ma curiosité à observer de manière plus sensible le monde qui m'entoure. Dans l'intention de transformer mon regard sur la vie, j'ai ponctué les moments importants de mon stage par l'exploration des couleurs, en dessin. Je me suis basée sur la contemplation en réponse à mes créations comme d'un catalyseur pour observer et colliger les effets des couleurs sur mon corps, mes sentiments et mes pensées. Convaincue de l'impact des couleurs sur l'être humain, j'ai analysé leur influence dans l'espace art-thérapeutique.



## 4 REVUE DE LITTÉRATURE

C'est dans cette période de transition de vie que j'ai commencé à m'intéresser à la littérature scientifique en lien avec le thème des couleurs. Pour donner suite à mes lectures, j'ai décidé de présenter les sujets pertinents de cette recherche. D'abord, j'aborderai les couleurs selon le point de vue de différents penseurs liés à la science, aux arts et à la pensée de Rudolf Steiner qui a entre autres fondé la pédagogie Waldorf. Je définirai ensuite l'art-thérapie, puis je présenterai l'approche du continuum des thérapies expressives en lien avec l'utilisation des couleurs. Il est important de mentionner que pour cet essai, chacun de ces thèmes ne pourra qu'être effleuré malgré leur potentiel de recherche immense et riche. J'espère que la curiosité de la personne lectrice sera vivifiée pour approfondir ses propres connaissances sur le sujet.

### 4.1 *Les couleurs*

#### 4.1.1 *Les couleurs : de la science à l'art*

Quand on entre dans le monde des couleurs, une question fondamentale nous vient à l'esprit : qu'est-ce que la couleur? Deux penseurs attirent alors notre attention : Newton et Goethe. Tous deux ont contribué à la science par leur théorie des couleurs singulière.

Newton est un physicien, mathématicien et scientifique qui a publié son *Traité d'optique* en 1704. Selon lui, la couleur est une propriété première de la lumière : la lumière est composée de manière additive de rayons de couleurs différentes (Newton, n.d., cité dans Van Reeth, 2013). Ainsi, lorsqu'on réfracte la lumière dans un prisme optique, le spectre des couleurs apparaît et chaque rayon de couleur est dévié de façon différente (Guthmann, 2010, parag.1). Au XVIIIe siècle et encore aujourd'hui, la conception de la couleur de Newton s'est ancrée de manière valable dans le champ de la science. Or, l'arrivée de Goethe au XIXe siècle et de sa thèse a ébranlé la théorie de Newton. Des critiques envers Newton ont été soulevées, notamment le fait que la décomposition de la lumière dans un prisme optique pour réfracter les couleurs ne peut s'effectuer que dans des situations particulières, où le prisme optique lui-même influence nécessairement l'expérience (Bernard et Mager, 2017, p. 55).

En 1810, Goethe présente son *Traité des couleurs* qui réunit plusieurs années d'expériences et d'observations sur le sujet. Homme de science, de philosophie, de politique et de littérature, il innove entre autres « [...] dans le domaine de la science par sa manière d'approcher les

phénomènes de la Nature : il ne recherche pas hors du phénomène ce qui pourrait l'expliquer, il recherche l'idée de la loi active dans le phénomène » (Goethe, n.d., cité dans Bernard et Mager, 2017, p. 25). En tant que phénoménologue naturaliste, il procède par expérience et tire ses propres conclusions. Il observe que la formation des couleurs a lieu dans la rencontre entre la lumière et l'obscurité (Goethe, n.d., cité dans Lise Lense-Moller, 1998). Les phénomènes célestes sont d'ailleurs révélateurs de sa théorie. Imaginons par exemple l'étonnant jeu de couleurs que nous offre un lever de soleil. La lumière du soleil traverse la couche atmosphérique et c'est dans ce trouble de l'atmosphère que se rencontrent le clair et l'obscur pour créer la couleur. Le chercheur pousse plus loin ses recherches en distinguant les couleurs prismatiques, physiologiques et chimiques : les couleurs prismatiques sont celles qui apparaissent dans un prisme réfringent, les couleurs physiologiques constituent ce qui se passe dans l'œil comme le phénomène des ombres colorées, et les couleurs chimiques sont celles qu'on observe dans la matière tels les arbres et les fleurs (Goethe, n.d., cité dans Lise Lense-Moller, 1998). De plus, Goethe affirme que l'œil aspire toujours à une totalité ; devant une couleur donnée, l'œil reconstitue activement la couleur complémentaire pour recréer l'harmonie. Ce dernier tente également de démontrer que le principe de l'harmonie des couleurs ne peut se manifester qu'à partir de la perception de l'observateur et non à partir de calculs purement rationnels entre les couleurs du spectre comme l'avancait Newton (Goethe, n.d., cité dans Lachat et Zanetta, 2021, p. 80).

Les recherches de Goethe sur la couleur, notamment sur la physiologie des couleurs, sont un véritable changement de paradigme. En effet, « l'œil humain n'est plus indépendant des phénomènes colorés qu'il perçoit, mais participe lui-même à la construction de ces phénomènes ainsi qu'au plaisir qu'en tire l'observateur » (Lachat et Zanetta, 2021, p. 80). À la lumière de ces informations et à partir de l'hypothèse que les couleurs auraient un réel impact sur l'être humain, on peut supposer que l'artiste qui crée une couleur se met non seulement en mouvement avec la matière, mais devient un véritable acteur dans l'expérience avec les couleurs pour créer la complémentarité et l'harmonie visuelle.

Il est important d'ajouter qu'à l'époque où Goethe présente sa théorie des couleurs, il tente de démontrer les limites de la théorie de Newton. Malheureusement, il se heurte à l'incompréhension de la communauté scientifique (n.d., cité dans Van Reeth, 2013). Néanmoins, selon ces auteurs, on peut dire que Goethe dépasse d'une certaine manière la théorie de Newton, en élargissant considérablement le champ de la couleur. Son apport a d'ailleurs eu un impact majeur dans le

monde de l'art. Bideau nous rappelle que « [...] Goethe a entrepris l'étude de la couleur dans un double but : préparer à une compréhension véritable de son emploi dans l'art; [et] indiquer aux artistes une voie conduisant à l'utilisation consciente de ce moyen d'expression » (Goethe, Bideau, Bideau et Steiner, 2006, p. 16). Il est tout à fait possible de croire que l'apport de Goethe au monde de l'art peut également s'appliquer au domaine de l'art-thérapie. Non seulement la couleur serait liée à l'expérience de perception de celui qui observe comme un acteur qui peut devenir conscient des phénomènes visuels, mais permettrait également, par le processus de complémentarité vers la totalité et l'harmonie, d'activer le processus de guérison. C'est effectivement une idée à considérer pour en découvrir les portées en contexte art-thérapeutique.

#### *4.1.2 Les couleurs : de l'art à la thérapie*

Maintenant, revenons au monde de l'art pour y poursuivre nos réflexions. En effet, il est intéressant de se tourner vers les artistes qui ont marqué l'histoire de l'art par leur exploration des couleurs. Prenons l'exemple de l'artiste Wassily Kandinsky qui se fait connaître en 1910 pour son œuvre écrite *Du spirituel dans l'art*, et dans la peinture en particulier, qu'il publie et qui influencera profondément l'art moderne. Considéré comme l'initiateur de l'art abstrait et prônant le rôle primordial de la spiritualité dans la création artistique, il explique dans son ouvrage que « [...] la couleur recèle une force peu étudiée, mais énorme, capable d'influencer tout le corps humain en tant qu'organisme physique » (Kandinsky, 2006, p. 109).

Kandinsky (2006, p. 105) ajoute que lorsque nos yeux observent une palette de couleurs, un double effet se produit : d'abord l'œil est captivé par la beauté et les propriétés de la couleur, puis si la contemplation de la couleur se poursuit plus en profondeur, une vibration de l'âme se produit. L'auteur explique que lorsque cette force physique et élémentaire rejoint ce niveau de développement plus complet, alors s'ouvre la voie par laquelle la couleur atteint l'âme. En effet, « les tons des couleurs, comme ceux de la musique, sont d'une nature beaucoup plus fine, provoquant dans l'âme des vibrations beaucoup plus subtiles, indescriptibles par des mots » (Kandinsky, p. 160). Une piste potentielle vers la guérison en art-thérapie serait donc de vivre une expérience si profonde avec les couleurs que cela créerait une vibration chez celui qui crée, jusqu'à le transformer complètement. On parlerait alors de l'effet vibratoire de la couleur.

Steiner (2009), pour sa part, explique l'importance lors d'une création picturale en peinture de vivre dans la couleur et non en dehors d'elle. Pour lui, vivre dans la couleur a lieu lorsqu'on vit l'expérience de la faire passer de l'état liquide à l'état solide sur la toile. Il explique que de vivre

avec la couleur est fondamental à un tel point qu'en s'imprégnant d'elle, on la spiritualise et on fait apparaître ses qualités intérieures : on ressent par exemple la joie à la vue du jaune, la dignité ou la gravité du rouge et l'ambiance de douceur qui porte aux larmes du bleu. Dans ce type d'expérience, l'artiste ne projette plus sa vie intérieure dans les couleurs, mais se laisse plutôt rencontrer par ces dernières pour en découvrir leurs caractéristiques propres. Selon ce point de vue, les couleurs influenceraient manifestement le créateur à leur rencontre.

Cette façon propre à Steiner d'aborder la couleur rejoint le travail de Collot Derbois, connue au XXe siècle comme artiste peintre et thérapeute de la couleur. Initiatrice d'une technique de peinture thérapeutique réalisée à partir de la lumière, des ténèbres et des couleurs, elle considère les couleurs comme des entités créatrices et des forces curatives qui peuvent soutenir le développement du corps physique et psychique de l'être humain. Pour elle, la personne qui souhaite devenir peintre-thérapeute doit vivre constamment dans la couleur ; en observant les nuances de la vie à chaque moment de son existence. Tout comme Goethe, Collot Derbois (2019) s'intéresse à l'observation de la nature : aux variations des couleurs dans le ciel au fil de la journée, aux transformations des feuilles d'arbres selon les saisons et à la manière dont la lumière tombe sur elles ou les traversent, ainsi qu'aux nuances des fleurs qui diffèrent si on les regarde sur un fond bleu de ciel ou sur un fond vert de feuillage. Pour elle, il est fondamental de devenir conscient de tous ces éléments de la vie, qui nous apprennent beaucoup sur la nature interne des couleurs et sur leurs interactions. Toujours selon cette auteure, les couleurs favorisent le mouvement ; dans les variations de tons et d'intensité dans une seule et même couleur, mais également dans la manière dont différentes couleurs s'influencent réciproquement lorsqu'elles s'assemblent. Il devient alors intéressant de prêter attention aux changements, aux mouvements engendrés dans l'âme, aux ambiances ainsi qu'aux sentiments qu'on découvre en soi-même alors que l'œil erre de couleur en couleur pour les laisser pénétrer en soi. Selon les écrits de cette auteure, on aurait avantage dans un processus art-thérapeutique à s'imprégner de couleurs afin de créer du mouvement dans notre vie intérieure, permettant ainsi de rééquilibrer notre vie.

Plus récemment au Québec, les intérêts de travail de l'art-thérapeute Jean-Marc Péladeau attirent notre attention en ce qui concerne le domaine des couleurs. Fasciné par la dimension spirituelle de l'être humain, il s'appuie entre autres sur la théorie des couleurs de Goethe pour intégrer cet apport spirituel dans son approche thérapeutique auprès de sa clientèle. Pour ce praticien, l'expérience de la couleur naît dans la rencontre entre la lumière et l'ombre, entre le « Je sais » et « J'ignore » qui reflètent en fait le conscient et l'inconscient (J-M. Péladeau, communication

personnelle, 5 juillet 2022). Selon lui, les couleurs font référence aux sentiments et nous sortent de la dualité et des polarités. Dans l'espace art-thérapeutique, vivre une expérience avec les couleurs serait lié aux émotions et aux sentiments, et serait ainsi une façon de prendre soin de sa vie affective.

#### *4.2 L'art-thérapie, une approche pour aller au cœur de soi*

Péladeau élargit sa vision des couleurs au domaine de l'art-thérapie, qu'il décrit ainsi : « l'art-thérapie, c'est un moment de conscience à l'intérieur de soi » (communication personnelle, 3 septembre 2021). Pour lui, les couleurs favorisent l'ouverture à cette vie intérieure. Sa vision unique de l'art-thérapie nous invite à voir ce qui se dit ailleurs sur le sujet.

Selon l'Association américaine d'art-thérapie (2023), l'art-thérapie permet d'améliorer les fonctions cognitives et sensorimotrices, de favoriser l'estime de soi et la conscience de soi, de cultiver la résilience émotionnelle, d'améliorer les compétences sociales, ainsi que de réduire et de résoudre les conflits et la détresse psychologique. L'art-thérapie encourage la croissance personnelle, la compréhension de soi et la réparation émotionnelle (Malchiodi, 2006). En recréant du sens face aux émotions accablantes, aux traumatismes et aux défis du quotidien, cette approche équilibre et enrichit le bien-être de la clientèle vers une vie plus créative.

Du point de vue des neurosciences, les recherches des dernières années prouvent que l'art-thérapie stimule le cerveau, alors que l'activité créatrice reforme les voies neuronales à partir d'expériences et de processus sensoriels significatifs (Machioldi, n.d., cité dans Junge, 2010 p.294). Selon Lemarquis et Cyrulnik (2020), les données récentes en neurosciences confirment ce que les philosophes avaient pressenti depuis longtemps : l'art et la beauté ont un impact sur notre humeur, notre état d'esprit et notre santé lorsque notre cerveau entre en résonance avec la création artistique sous toutes ses formes. Toujours selon ces auteurs, l'art élargit notre vision du monde à travers le processus de guérison et de renaissance. En effet, l'art-thérapie permet à la psyché humaine de se développer et de guérir (Junge, 2010, p. 294). En explorant les couleurs en contexte art-thérapeutique, on se met en mouvement. On prend le risque d'être soi et on peut, ultimement, atteindre la guérison. Car guérir, c'est revenir à l'équilibre, l'harmonie et la santé.

Klein (2012), pour sa part, explique que l'art-thérapie consiste à accompagner des personnes en difficulté psychologique, physique, sociale ou existentielle ; par le biais de productions artistiques

où les matériaux permettent au sujet de se recréer lui-même de création en création. Pour lui, l'art-thérapie consiste à se projeter dans une œuvre et à travailler sur cette dernière comme si on travaillait sur soi-même. Par ce mouvement de création au sein de l'espace art-thérapeutique, la personne entre en relation avec la matière et elle découvre que chaque médium ou matériau a ses propres exigences. L'art-thérapeute l'accompagne alors à rendre visibles ses vulnérabilités telles que la douleur, le mal, le trauma et la maladie physique ou mentale ; en l'invitant à explorer la matière ainsi qu'à relever le défi de la transformation vers le mieux-être.

En séance art-thérapeutique, la couleur est une des possibilités parmi tant d'autres pour faciliter le changement vers l'équilibre et le mieux-être global. En dépassant les épreuves qu'elle rencontre dans sa vie, la personne cliente peut alors puiser dans son propre potentiel créateur pour créer, déjouer et générer le changement. Selon Bernèche et Plante, « le pire des freins à la créativité, c'est de ne pas reconnaître en soi son propre potentiel créatif » (2009, p.11). Selon ces auteurs, nous avons tous un potentiel créatif. Il suffit d'en prendre conscience, puis de l'exploiter. Avec la créativité, on exprime son originalité et son unicité. On s'ouvre à l'intuition, à la tolérance, à l'ambiguïté, au risque, à la spontanéité et à la possibilité de voir les erreurs comme des sources d'apprentissage. Laisser émerger sa propre créativité ne vient donc pas sans défi ou obstacle. Cela nous demande d'oser nous lancer dans l'inconnu. L'art-thérapeute se doit d'avoir expérimenté soi-même l'inconfort de l'inconnu pour bien soutenir sa clientèle. L'exploration des couleurs devient alors d'autant plus intéressante à considérer, puisqu'elle est une voie directe vers le mystère et l'insoupçonné.

#### *4.3 La vie affective comme force créatrice*

Il est maintenant pertinent de se tourner vers l'approche des thérapies expressives pour porter davantage notre attention sur ce qui, dans l'individualité de l'être humain, s'active lors d'une expérience avec les couleurs. Par ce chemin, j'espère clarifier et rendre connu des nouveaux éléments propres à la couleur en lien avec l'art-thérapie. Le continuum des thérapies expressives (CTE) est un système d'organisation transthéorique et pratique qui décrit, durant une activité expérientielle, comment les gens interagissent et traitent l'information avec les médias artistiques (Hinz, 2019). Cette approche se penche sur les dimensions thérapeutiques de l'expression artistique et du pouvoir réparateur de la créativité. L'approche CTE est constituée de sept composantes apparentées dans trois niveaux que toute personne qui fonctionne normalement peut réunir et traiter de manière équilibrée : kinesthésique/sensorielle, perceptive/affective,

cognitive/symbolique, ainsi que la dimension créative. La couleur peut être vécue à travers toutes ces composantes, mais c'est la composante affective qui peut offrir une utilisation plus fluide des couleurs. Il est intéressant d'ajouter que l'utilisation de la peinture et d'autres médiums fluides tels que le pastel sec peuvent améliorer considérablement l'expression affective (Hinz, 2019). Par ce fait, plus les médias sont fluides, plus l'expérience expressive qu'offre la composante affective est susceptible d'évoquer une émotion. Ainsi, ce qui peut émerger d'une fonction affective accrue est une réflexion claire sur les émotions et les sentiments, une plus grande connaissance de soi et une compréhension empathique plus riche face à soi et aux autres.

Pour mieux comprendre la composante affective, il est intéressant d'éclairer la composante perceptive, qui se situe au même niveau, mais à l'opposé du continuum des thérapies expressives. Quand la création se fait au niveau perceptif, elle implique des éléments formels visuels qui évoquent la structure. Les qualités structurelles se manifestent dans un langage visuel impliquant les lignes, les formes, les couleurs, les motifs, les tailles et les dimensions. Ces dernières permettent de délimiter, de différencier et de décrire les frontières ainsi que les mondes intérieurs (Hinz, 2019). L'organisation des stimuli et la formation de formes (gestalts) sont curatives. Ce qui peut émerger de l'organisation des formes est la formation de symboles, l'augmentation de la connaissance de soi ainsi que la conscience de soi. D'ailleurs, lorsqu'une personne utilise à la fois la composante affective et perceptive, elle peut par exemple s'engager dans une création où elle représente des formes qui communiquent des émotions. Dans une telle création, elle est capable d'explorer les propriétés structurelles d'une forme d'art, tout en imprégnant cette dernière de sentiments (Malchiodi, 2003).

Mais alors, quel est l'intérêt dans cette recherche-crédation d'aller vers la composante affective, en s'éloignant de la structure et de la forme au profit des émotions? On peut dire que s'investir entièrement avec les couleurs dans un espace art-thérapeutique, c'est s'offrir un lieu sécuritaire où on peut explorer pleinement sa vie affective et réguler ses émotions ; pour contribuer à l'identification, à la différenciation, à l'expression et à l'apaisement des émotions. De plus, se permettre de ressentir totalement les couleurs, jusqu'à frôler la sensation de devenir soi-même une couleur, c'est explorer des territoires inconnus vers le changement.

Il est important d'ajouter quelques réflexions sur le choix du pastel sec comme médium d'exploration artistique, qui m'a amenée dans ma recherche-crédation à enrichir davantage mon expérience affective à travers les composantes kinesthésique et sensorielle du CTE. D'abord, j'ai

abordé mes créations picturales de manière exploratoire : en devenant plus centrée sur le geste plutôt que sur le résultat esthétique. Dans la composante kinesthésique, le geste et le mouvement sont prépondérants et permettent de relâcher la tension, ainsi que de libérer de l'énergie. L'activité kinesthésique contribue à laisser aller les inhibitions et le contrôle, ainsi qu'à s'engager totalement dans l'action où le rythme en soi devient guérisseur (Hinz, 2015). La composante sensorielle, quant à elle, fait appel à la sensualité des matériaux dans l'expérience art-thérapeutique, alors que « [...] les aspects sensoriels impliquent l'utilisation de sens tactiles ou autres pour explorer les médias » (Machioldi, 2003, p.109). Ce qui guérit dans la composante sensorielle, c'est l'immersion dans les sensations. En somme, l'expérimentation des composantes kinesthésique et sensorielle peut favoriser la perception d'une forme, ou le ressenti d'une émotion ou d'un sentiment. Pour ma part, ces deux composantes ont favorisé l'accès à la composante affective.

## **5 CADRE MÉTHODOLOGIQUE ET COLLECTE DE DONNÉES**

À la lumière de ces informations et dans la poursuite de ma recherche sur les couleurs, j'ai choisi de réaliser mon essai à partir de la méthode basée sur les arts. Pour cela, je me suis centrée sur mon processus expérientiel comme un lieu d'investigation de connaissance. McNiff (1998) définit la recherche basée sur les arts comme une méthode qui utilise les éléments de l'expérience de la thérapie par les arts créatifs, incluant la création artistique par la personne chercheuse comme un moyen de comprendre les effets de notre pratique art-thérapeutique. C'est donc avec l'intention de donner du sens à ma recherche que je présenterai dans cette section le choix de la méthodologie de recherche, la méthode de collecte de données ainsi que l'analyse des données.

### *5.1 Le choix de la méthodologie de recherche*

La recherche basée sur les arts a été effectivement préconisée dans ce contexte-ci afin de mettre de l'avant l'engagement dans la production artistique, ouvrant la réflexion sur une meilleure compréhension de l'utilisation des couleurs au sein du processus art-thérapeutique. Selon Gary Knowles et Cole (2007), la recherche basée sur les arts nécessite l'engagement de la personne chercheuse dans l'expression artistique pour y créer des liens avec sa question de recherche. En plongeant dans le processus créateur, on découvre effectivement la richesse de l'interaction entre les sources de la connaissance et l'enrichissement constant des moyens d'expression et des résultats de ces processus associatifs (Bernèche et Plante, 2009). Par ce fait, comme les recherches sur le thème de la couleur restent peu nombreuses actuellement dans le domaine de



l'art-thérapie et dans la recherche par l'art, cette problématique devient d'autant plus intéressante à investir et à explorer.

La réponse par l'art s'inscrit ensuite naturellement dans l'élaboration de ma recherche, afin de stimuler davantage mon engagement dans l'imagination et dans l'interprétation. Pour McNiff (1988), la réponse par l'art éveille les sens et l'imagination. De plus, cet auteur et praticien perçoit l'interprétation comme le processus par lequel nous nous investissons à la création, autant durant le processus de réalisation qu'au moment où l'œuvre est terminée. En s'engageant dans un processus d'imagination et d'interprétation, on s'ouvre ainsi à la perception et à la connaissance.

Dans ma lancée, j'ai utilisé quatre des cinq étapes de la méthode basée sur les arts de Kapitan (2018) : l'engagement initial (1); la décontextualisation et la recréation intentionnelle (2); le raffinement et la transformation (3); ainsi que la recontextualisation (4).

#### **Méthodologie de recherche**

- 1) Engagement initial;
- 2) Décontextualisation et recréation intentionnelle;
- 3) Raffinement et transformation;
- 4) Recontextualisation.

L'engagement initial (1) consiste à entrer en contact avec sa question de recherche et les motivations profondes qui en découlent. J'ai vécu mon engagement initial en arrivant à Paris, où j'ai exploré les couleurs en contexte art-thérapeutique pour en faire mon sujet principal de recherche. Je suis ensuite passée à la décontextualisation et la recréation intentionnelle (2), qui consiste au moment où l'on réalise ses productions artistiques et où l'on réfléchit sur ces dernières. De mon côté, j'ai sélectionné cinq de mes dix dessins au pastel sec qui me touchaient le plus et à partir desquels j'avais noté mes réflexions du moment. Puis, je suis passée au raffinement et à la transformation (3) par la réponse par l'art, où l'on synthétise les résultats obtenus afin de relever les thèmes récurrents en lien avec la question de recherche. De mon côté, j'ai créé des poèmes pour approfondir ma compréhension de chacune de mes œuvres, nourrir ma créativité et stimuler davantage mes réflexions. Plus précisément, je me suis lancée dans la création de haïkus. Pour Reilly (2017), la poésie se révèle plus accessible et féconde que l'analyse traditionnelle, évoquant davantage l'éloquence et l'intensité des thèmes explorés. Par ce jeu poétique, je souhaitais habiter autrement l'espace de la créativité en expérimentant ainsi une

nouvelle forme de présence à soi, à l'autre et aux couleurs. De plus, la poésie allait me permettre de m'engager dans la recherche de mots justes face à chacune de mes images, donnant alors un nouveau sens à mon processus créateur. Pour terminer, j'ai choisi la recontextualisation (4), qui consiste à présenter les résultats de recherche à un public (Kapitan, 2018). En effet, je souhaite dans un futur rapproché monter une exposition en France, où je pourrai diffuser de nouvelles œuvres qui témoigneront de la poursuite de mon approfondissement sur le thème de la couleur.

## 5.2 *La méthode de collecte de données*

C'est donc avec la volonté d'apprendre à mieux me connaître en tant qu'artiste et future art-thérapeute, à travers l'expérience de la couleur, que je suis entrée dans une démarche d'introspection créative et réflexive. Inspirée par la méthode de Kapitan (2018), je me suis basée sur l'élaboration de mes images pour en faire ressortir quatre étapes distinctes de collecte de données : la tenue d'un journal de bord (1), un entretien avec un art-thérapeute exerçant déjà dans le milieu de l'art-thérapie (2), une période de contemplation (3), ainsi que la reconstitution visuelle intérieure des images sélectionnées (4).

<b>Méthode de collecte de données</b>
1) Tenue de journal de bord; 2) Entretien avec un art-thérapeute exerçant déjà dans le milieu de l'art-thérapie; 3) Période de contemplation; 4) Reconstitution visuelle intérieure des images sélectionnées.

Pour commencer, je me suis engagée dans la tenue d'un journal de bord (1) de format 9 x 12. Ce document m'a suivie tout au long de mon stage et a précédé la rédaction de cet essai. C'est là que j'y ai colligé toutes mes impressions au fil de mes journées : mes états d'âme, mes sensations physiques, mais également toutes mes images créées de manière non figurative. Plus précisément, le matin avant d'aller à l'école, je produisais une image à partir d'une ou plusieurs couleurs, tout en restant attentive à leur effet sur ma vitalité, ma centration et mes émotions. Au fil de la journée, j'observais et je notais comment mon processus artistique influençait ma relation à moi-même et à l'autre, puis comment mes journées transformaient mon processus créateur.

J'ai également organisé un entretien (2) avec l'art-thérapeute Jean-Marc Péladeau au retour de mon stage pour en apprendre davantage sur son expérience avec les couleurs. Il m'a d'ailleurs

accordé son consentement écrit pour diffuser ses informations. Lors de notre rencontre, il m'a parlé de son expérience de vie influencée par sa formation à Tobias School en Angleterre, où il s'est familiarisé avec les couleurs et leur portée art-thérapeutique. Notre échange fut riche et inspirant. En effet, sa façon unique de décrire les couleurs éveille la curiosité, l'ouverture à la spiritualité, ainsi qu'une nouvelle façon d'appréhender la relation à soi et à l'art.

Pour donner suite à cet entretien, j'ai décidé de contempler mes créations (3), sans chercher à mettre de mots ou à réfléchir sur ce que j'observais. Je me suis ainsi livrée sans jugement ni attente à l'observation de mes cinq œuvres au pastel sec qui m'attiraient le plus. Au cours de cette observation contemplative, un lien particulier s'est tissé entre mes images et moi-même, la chercheuse. Un espace sacré, en dehors du quotidien, a alors pris forme. Selon Haslam (2005), les techniques plastiques abstraites permettent d'accéder plus facilement aux sources de l'inconscient et sont considérées comme d'importantes sources de vérité. En effet, l'expérience avec les couleurs de manière non figurative m'a amenée à découvrir une nouvelle façon d'entrer en relation avec les œuvres artistiques, vers une meilleure connaissance de soi.

Pour continuer d'approfondir ma relation à mes images, j'ai ensuite eu l'idée d'ajouter à la contemplation ce que j'ai nommé la reconstitution visuelle intérieure (4). La reconstitution visuelle intérieure implique de rétablir le plus possible à son état d'origine une image d'abord observée, puis recomposée les yeux fermés dans son champ visuel. Comme décrit plus haut, j'ai d'abord pratiqué la contemplation en observant attentivement et pendant plusieurs minutes chaque image au pastel sec. Je me suis ensuite laissée absorber par ces dernières pour qu'elles remplissent totalement mon champ visuel, comme si je m'immerçais dans les couleurs en les rendant vivantes. Puis, j'ai fermé les yeux et j'ai tenté de reconstituer visuellement les couleurs que j'avais vues les yeux ouverts. Au fil de la journée, je me suis exercée à plusieurs reprises à fermer les yeux pour recréer intérieurement les couleurs dessinées. À travers cette expérimentation, mon intention était de maintenir le plus longtemps possible les couleurs vivantes en moi et d'en observer l'influence sur mon processus de transformation identitaire.

### *5.3 La méthode d'analyse de données*

Enrichie par cette expérimentation visuelle, j'en suis revenue par la suite à la théorie de l'art et de la science des couleurs. Dans ses écrits, McNiff (2013) aborde la similarité entre l'art et la science dans la recherche basée sur les arts. En effet, il affirme que plus nous pénétrons profondément

dans la dynamique de la science et de l'art, plus ces deux derniers se ressemblent. Pour lui, la science est une façon de regarder les expériences et de réfléchir sur leur finalité. Selon cet art-thérapeute, lorsque nous contemplons une image, tant avec un regard scientifique qu'artistique, on peut s'efforcer de l'objectiver le plus possible pour la voir pour ce qu'elle est, indépendamment des idées préconçues qu'on pourrait avoir à son sujet ou sur la personne qui l'a faite. Par cette manière de procéder, l'art et la science trouvent un lieu purement phénoménologique, libre des théories qui peuvent séparer les personnes art-thérapeutes les unes des autres.

Dans cette recherche, j'ai intégré l'objectivité et la subjectivité en m'inspirant de mon propre processus artistique, tout en l'alliant à la méthode d'analyse de données phénoménologique. L'art, comme la science, est une façon en soi de penser l'expérience et le monde (McNiff, 2013). J'ai donc commencé par effectuer une réduction phénoménologique inspirée de la méthode de Giorgi (1997). La réduction phénoménologique consiste principalement en une opération de distanciation des préconceptions de la chercheuse par rapport au phénomène (Deschamps, 1993). Elle contribue à une meilleure précision des résultats en relevant essentiellement la conscience des personnes participantes face au phénomène en cause. J'ai ainsi effectué l'objectivation de mon processus artistique par les étapes suivantes : l'observation de l'image (1), le contexte de réalisation (2), une courte description objective de ce qui a été présenté (3), la création d'un poème (4), ainsi que l'attribution d'un titre (5).

<b>Méthode d'analyse de données</b>
1) Observation de l'image;
2) Contexte de réalisation;
3) Courte description objective de ce qui a été présenté;
4) Création d'un poème;
5) Attribution d'un titre.

J'espérais par ces étapes poursuivre mon élan vers une meilleure compréhension de l'influence des couleurs dans l'espace art-thérapeutique.

#### *5.4 Considérations éthiques et limites de la recherche*

Dans la volonté de développer une meilleure compréhension de la problématique, on se doit dès lors de nommer quelques considérations éthiques et certaines limites à cette recherche. Sur le

plan éthique, la nature de cette recherche par les arts ne peut pas être considérée comme une étude qualitative classique, car seul le point de vue subjectif et personnel de la chercheuse est relaté dans les conclusions. Le phénomène n'étant expérimenté que par la chercheuse impliquée, il ne peut donc pas être généralisé. Par ce fait, les rencontres avec la superviseure et les collègues art-thérapeutes ont aidé la chercheuse à considérer différentes réflexions et perceptions sur l'utilisation de la couleur en art-thérapie. Il serait intéressant de conduire éventuellement une étude qualitative phénoménologique impliquant d'autres thérapeutes afin d'observer si les conclusions de mon étude peuvent s'appliquer à d'autres contextes. De plus, il serait pertinent de poursuivre la recherche en explorant et en analysant plus de couleurs, dont les couleurs primaires, secondaires et tertiaires, ainsi que chaudes et froides.

Quant aux limites de cette recherche, la présence de biais doit nécessairement être prise en compte. Le moment de vie transitoire dans lequel j'étais lorsque je suis partie en stage en France a nécessairement éveillé en moi une certaine fragilité à quitter mon confort pour aller vers la nouveauté. Cela m'a amené à développer une force intérieure de volonté de changement, mais a également constitué un biais important. En effet, mon inconfort initial face à l'inconnu a nécessairement influencé les résultats. Toutefois, les rencontres téléphoniques et les échanges par écrit avec la superviseure ont permis de réduire les biais de l'analyse. De plus, il m'apparaît évident que cet essai a pour limites mes propres connaissances et recherches sur le sujet. Il serait intéressant dans le futur que les réflexions sur les couleurs soient poursuivies et approfondies par d'autres artistes-chercheurs.

## **6 ANALYSE ET RÉSULTATS**

Tournons-nous maintenant vers l'analyse et les résultats. Dans le cadre de cette recherche, j'ai décidé de créer des tableaux réunissant toutes les étapes de mes données visuelles et écrites en lien avec mes cinq images au pastel sec. Le contexte de réalisation, la description objective des œuvres, la création de poèmes ainsi que l'attribution de titres ont favorisé l'analyse des données. Les résultats ont été ensuite recueillis pour chacune des images représentant mes cinq études de couleurs. De plus, l'approche phénoménologique m'a inspirée à cerner les thèmes principaux de ma recherche, ainsi qu'à faire des nouvelles prises de conscience en lien avec le continuum des thérapies expressives. J'ai effectivement lu plusieurs fois à voix haute chacun de mes poèmes, jusqu'à faire émerger intuitivement un titre pour chacun d'entre eux. Ces titres allaient

devenir les cinq thématiques centrales autour de ma question de recherche : mettre en œuvre le commencement (1), combler la totalité (2), ouvrir les possibles (3), métamorphoser (4) et naître au lever (5).

<b>Cinq thématiques centrales en lien avec la question de recherche</b>
1) Mettre en œuvre le commencement;
2) Combler la totalité;
3) Ouvrir les possibles;
4) Métamorphoser;
5) Naître au lever.



Pour chacun de ces thèmes s'ajoutent des inspirations théoriques ouvrant vers des pistes de réflexion en lien avec la question de recherche. Enfin, les cinq thèmes principaux soulevés sont placés dans le même ordre que les titres dans la présentation des œuvres, comme un fil conducteur autant créatif que réflexif.

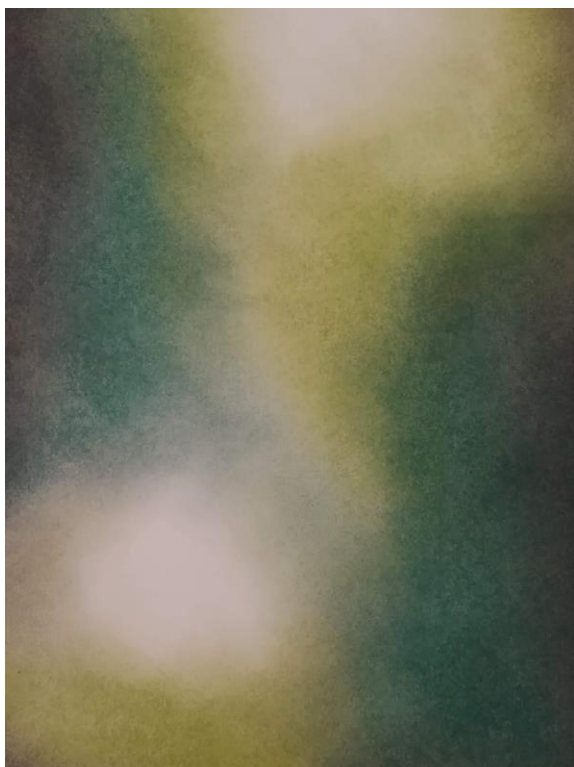
## 6.1 Première image : Mettre en œuvre le commencement

### 1. Titre : **Mettre en œuvre le commencement**

#### Contexte de réalisation :

Je venais d'arriver en France dans le petit studio que j'avais loué pour trois semaines.

Je me retrouvais pour la première fois seule en voyage outremer. Cette expérience m'amenait à ressentir à la fois le bien-être profond d'être enfin seule et l'envie de faire de nouvelles rencontres. La veille du début de mon stage, j'ai réalisé cette première image en laissant mes mains créer sur la feuille avec les pastels secs. Je n'avais pas d'idée en particulier à représenter. Intuitivement, j'ai rempli l'espace de couleurs et de fusain, en laissant des endroits vides sur ma feuille. Ce qui a émergé de ce moment, c'est la confiance que j'ai sentie durant mon processus de création face à mon expérience à venir. J'étais dans une ambiance d'attente et de fébrilité : prête à me mettre en mouvement vers l'inconnu et la nouveauté.



#### **Poème**

La respiration

Refllet du ciel sur terre

Courageusement

#### Description objective de l'œuvre :

Vert foncé et vert pâle entourés de noir, laissant deux espaces blancs, l'un au-dessus de l'autre, de manière verticale

Pastel sec et fusain sur papier à dessin

9 x 12 po

Ce qui apparaît dans cette première œuvre, c'est la présence de verts, de noir et de lumière. Les deux teintes de verts occupent la feuille avec équilibre. Le noir crée un effet d'obscurité et les zones non investies de pastel sec amènent de la lumière dans l'image. Je me rappelle le moment où j'ai terminé ce dessin, l'ayant observé avec une certaine distance. Ce qui a attiré mon regard, c'est l'atmosphère créée, comme si on était dans un espace où l'on pouvait respirer à travers les couleurs. C'est d'ailleurs ce qui est ressorti dans mon poème : respirer courageusement devant le nouveau à venir. Collot Derbois (2019, p.49) parle de l'importance de faire ressortir la perspective des couleurs dans l'espace thérapeutique pour apprendre à sentir l'espace créé entre une couleur et une autre. En créant de l'air entre mes couleurs, j'ai eu l'impression d'avoir vécu une respiration entre l'image et moi. La contempler et m'en imprégner m'a profondément apaisée.



## 6.2 Deuxième image : Combler la totalité

### 2. Titre : **Combler la totalité**

#### Contexte de réalisation :

Ma première semaine de stage venait tout juste de se terminer et j'entamais ma deuxième semaine avec les élèves et mon professeur associé. Je réalisais l'ampleur du défi qui me demandait une grande capacité d'adaptation, ne serait-ce que par la culture française qui m'était inconnue jusqu'à maintenant et le niveau scolaire avancé des élèves. En d'autres mots, tout était nouveau pour moi et mon énergie était entièrement consacrée à mon stage. Créer pour la première fois avec ce bleu cobalt sur un fond obscur et lumineux m'a redonné des forces et de l'énergie en me donnant l'impression de pouvoir prendre plus de place, toute ma place.



#### **Poème**

Calme et plénitude  
Entrer dans les vastes espaces  
Pour équilibrer

#### Description objective de l'œuvre :

Bleu cobalt sur fond au fusain noir, avec volutes de blanc en diagonales

Pastel sec et fusain sur papier à dessin

9 x 12 po

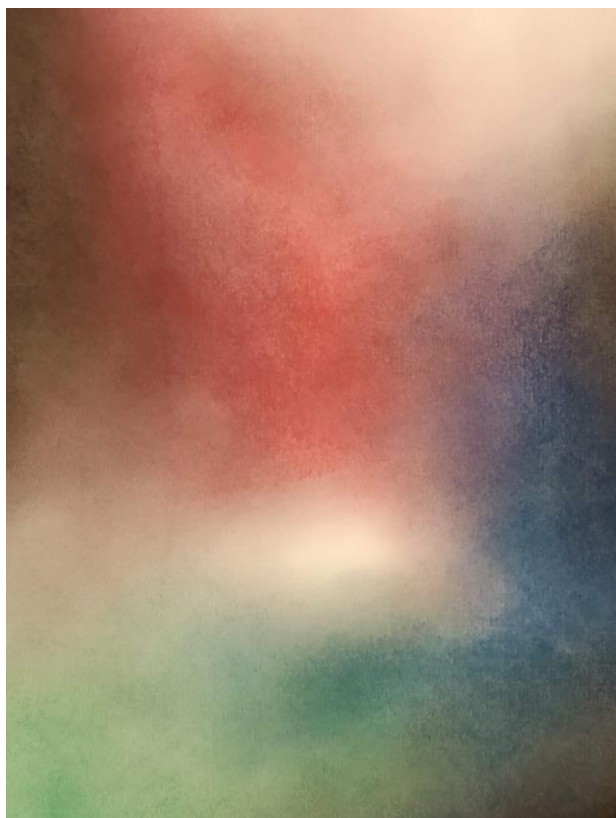
Dans cette deuxième image, l'obscurité du noir est légèrement plus présente. La lumière ainsi que le bleu traversent la feuille en deux filaments diagonaux et étroits qui finissent par se rencontrer en bas à droite. La lumière sous la forme de rayons semble plus concentrée. Le bleu, quant à lui, apparaît de manière presque linéaire près de la lumière et de manière plus vaporeuse près de l'obscurité. En contemplant mon œuvre, j'ai l'impression que la lumière est tranchante dans la nuit, comme un cisaillement ou une ouverture dans un espace d'inconscient. Durant la création, je me rappelle avoir ressenti un calme profond lorsque j'ai ajouté le bleu sur la feuille. Je pouvais enfin me déposer avec cette couleur, dans la vastitude. Pour Péladeau, le bleu est une invitation à lâcher prise et à faire confiance (communication personnelle, 3 septembre 2022). Dans mon poème, je parle également d'équilibre. La radicalité des rayons de lumière, en relation avec le bleu qui devient profond comme l'espace sur le fond noir, m'a fait ressentir l'équilibre entre le calme et le mouvement. De plus, je réalisais que mon expérience ne concernait plus seulement les couleurs dont le bleu cobalt, mais aussi la relation entre les couleurs, la lumière et les ténèbres. En effet, explorer le bleu seul n'aurait pas amené les mêmes subtilités qu'avec le noir et les touches de blanc. Le noir avait donc toute son importance. L'artiste Soulages parle de la gravité du noir et de son puissant pouvoir de contraste, qui donne une présence intense aux couleurs et leur confère une grandeur sombre (n.d., cité dans Bernard et Mager, 2017). Ici, le bleu cobalt entouré de noir m'a fait ressentir la totalité et l'effet a été immédiat : j'ai commencé à avoir plus confiance en moi durant mon stage.

### 6.3 Troisième image : Ouvrir les possibles

#### 3. Titre : **Ouvrir les possibles**

##### Contexte de réalisation :

Je commençais à devenir plus à l'aise avec mon professeur associé, les élèves et mes collègues. J'observais mes relations avec les autres avec un regard nouveau : plus juste sur ce que cela éveillait en moi, que ce soit agréable ou désagréable. Je découvrais de plus en plus de nuances aux rencontres humaines et j'arrivais à me détendre socialement, bien qu'encore timide parfois. Cette exploration de la couleur m'a nourrie et m'a excitée. Voir les mélanges de couleurs se former à partir de trois couleurs sur ma feuille a éveillé en moi de la joie et de l'ouverture.



##### **Poème**

Jeu des rencontres  
 Surprendre par les nuances  
 Pour enrichir l'âme

##### Description objective de l'œuvre :

Magenta, bleu cobalt et vert pomme sur fond noir, avec deux espaces blancs au centre et en haut de l'image

Pastel sec et fusain sur papier à dessin

9 x 12 po

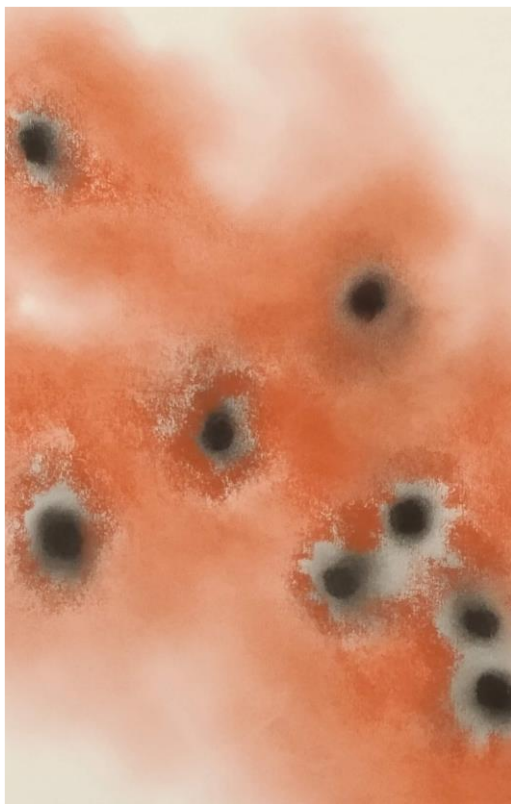
Dans cette troisième image, le magenta, le bleu cobalt et le vert pomme se trouvent au centre de la feuille, sur un fond légèrement obscur avec une lumière diffuse. La rencontre du magenta et du bleu crée du violet, et celle du bleu et du vert du turquoise. Cette fois-ci, j'ai l'impression d'être littéralement entrée dans un terrain de jeu. En effet, alors que le début de mon stage avait exigé beaucoup d'adaptation de ma part, je me suis surprise à me sentir de plus en plus à l'aise avec le groupe et le professeur à l'école. Sur le plan art-thérapeutique, j'ai commencé à aimer jouer avec les couleurs. Je suis devenue particulièrement attentive à l'apparition des nouvelles nuances beaucoup plus nombreuses et subtiles que je n'aurais pu l'imaginer. J'étais en train de prendre conscience que les couleurs sont reliées à la vie. Créer des couleurs, c'est créer du mouvement et des rencontres. C'est nourrir l'âme par une expérience vivante et sensible de la création. M'imprégner de toutes ces couleurs a éveillé en moi de l'enthousiasme et de la joie de vivre, comme si tout devenait possible.

#### 6.4 Quatrième image : Métamorphoser

##### 5. Titre : **Métamorphoser**

###### Contexte de réalisation :

J'étais rendue plus à l'aise en stage et la complicité professionnelle créée avec mon professeur associé m'amenait à intégrer plus d'humour à travers mes essais avec les élèves. Au moment où j'ai réalisé cette image, j'avais osé monter une activité en mathématiques alors que ce n'est pas ma force. Je m'étais tellement concentrée que j'avais eu l'impression de faire « cuire » mon cerveau. Parallèlement, je me sentais à un moment décisif dans mon processus personnel de transformation : prête à faire éclater les pensées limitantes qui m'avaient empêchée de me renouveler jusqu'à maintenant. Créer cette image m'a fait l'effet d'un grand soulagement : comme un témoignage de ma capacité à me transformer dans l'inconfort, par la volonté et l'humour.



###### **Poème**

Chaleur qui dissout  
 Dévaster sur son passage  
 Le volcanique

###### Description objective de l'œuvre :

Vermillon et cercles éparés au fusain noir sur fond blanc

Pastel sec et fusain sur papier à dessin

9 x 12 po

Cette quatrième image est marquée de huit petits ronds noirs épars, entourés de vermillon. Certaines zones de vermillon sont estompées et d'autres sont laissées à la trace poudreuse initiale de l'application. Je me rappelle avoir créé cette image après être allée au jardin de Monet à Giverny. Touchée par la beauté des paysages, j'avais longuement observé les coquelicots dans les champs. J'ai certainement été influencée par ces fleurs lorsque j'ai réalisé cette œuvre. Explorer le vermillon a été pour moi une expérience de transformation très puissante. Le fait que c'était une couleur chaude a eu un impact important : avec toute cette chaleur, je devenais capable de brûler ce qui ne me convenait plus et de faire table rase sur mes pensées limitantes pour créer de l'espace vers des pensées neuves. Sur le plan visuel, c'était la première fois que je me libérais complètement du résultat et que je me permettais de laisser de la poudre à l'état brut, ici et là. Le critique d'art Rosenberg (1952) compare la surface d'un support à une arène où l'artiste doit agir et s'exécuter. Pour ma part, je suis devenue active dans ce processus de métamorphose, où la force de changement a certainement été accompagnée de la couleur, mais partait initialement de moi et de mon propre vécu. Plus précisément, j'étais en train de découvrir la puissance de mon potentiel créateur.

## 6.5 Cinquième image : Naître au lever

### 4. Titre : **Naître au lever**

#### Contexte de réalisation :

J'ai réalisé cette image durant mes derniers jours de stage, pendant que les élèves pratiquaient leur pièce de théâtre de fin d'année. Ces derniers étaient fatigués, moi aussi. J'avais d'ailleurs commencé la matinée avec l'impression d'avoir l'esprit tout embrouillé. Mon professeur associé, sensible à son groupe et à moi, avait décidé d'y aller plus doucement avec les élèves. À un moment durant la pratique, j'ai réalisé que j'étais complètement dans le champ depuis le début de mon arrivée dans ce groupe en essayant d'en apprendre le plus possible en me bourrant le crâne de notions et d'informations pour réussir mon stage. Au lieu de lutter contre cette tension qui me donnait mal à la tête, j'ai respiré lentement et j'ai laissé aller. Au même moment, mon professeur associé m'a regardé avec un sourire et le groupe est devenu plus détendu, moi aussi. En image, cela s'est traduit par l'apparition d'un espace de lumière plus vaste dans lequel je peux me mouvoir avec plus d'aisance et de confort.



#### **Poème**

Léger, aérien  
Un amour en potentiel  
Aux subtilités

#### Description objective de l'œuvre :

Violet, bleu cobalt et magenta sur fond blanc

Pastel sec et fusain sur papier à dessin

9 x 12 po

Pour la première fois dans cette cinquième image, il n'y a plus de noir. La feuille est plutôt teintée de magenta en bas à droite et de violet en haut à gauche. Au centre droit, entre le violet et le magenta, on y découvre la présence d'un petit cercle bleu cobalt. Contempler cette image sans la présence du noir m'a profondément touchée ; me donnant l'impression de m'alléger et d'amener de la clarté à ma vie. Le contraste noir et blanc n'y étant plus, je me suis retrouvée avec une image à trois couleurs sur un fond lumineux, dont le blanc a tout à coup attiré toute mon attention. Kandinsky (2006, p. 151) décrit le blanc comme le symbole d'un monde au-dessus de nous, où toutes les propriétés matérielles des couleurs ont disparu et où il n'y a plus un seul son qui nous parvient. Le blanc agit sur notre psyché comme un grand silence absolu et plein de possibilités. C'est en quelque sorte un « [...] néant d'avant le commencement » (Kandinsky, 2006, p. 151). Dans mon dessin, j'ai l'impression que le blanc crée un espace neuf et hors temps, où les couleurs apparaissent de manière plus claire que dans mes œuvres précédentes. Cette fois-ci, je suis face à un changement ; autant dans l'image que dans ma propre vie. Les voiles sont levés. Je peux enfin apparaître en toute confiance avec mes couleurs dans la lumière. J'ose même parler d'une nouvelle naissance, d'une deuxième vie qui s'ouvre à moi. Péladeau mentionne l'importance de se raconter pour solidifier ce que l'on pense de soi-même (communication personnelle, 3 juin 2021). Il poursuit en disant qu'en créant des images, on engage cette force de rencontre et de mémoire de soi. Associer mon processus personnel à mon œuvre m'a effectivement permis d'ancrer ce moment clef de fin de stage. Cette image m'a véritablement fait ressentir un amour subtil et grandissant pour mon propre déploiement et ce sentiment d'expansion s'est passé au-delà des mots. Devant l'insaisissable, Bernèche et Plante (2009, p.15) expliquent que souvent les mots nous manquent et nous laissent devant l'incapacité de qualifier nos émotions vécues. L'art joue alors un rôle fondamental : celui d'exprimer l'innommable.

## 7 DISCUSSION

À la lumière de l'analyse de mes images et de mes poèmes, j'ai réalisé à quel point la réponse par l'art a enrichi ma recherche et ma réflexion. J'ai également découvert que mes cinq tableaux forment un tout unifié. Cela se voit notamment par la similitude avec laquelle j'ai exploré les couleurs, mais aussi par mes poèmes qui ont révélé les étapes clefs de mon processus de transformation. Dès lors, je poursuis ma recherche vers d'éventuelles pistes de réponses à la question de recherche initiale : « comment avoir une meilleure compréhension de l'utilisation des couleurs au sein d'un processus art-thérapeutique? » Pour ce faire, j'aborderai les bienfaits de la



création à partir des couleurs (1), l'impact des consignes et du rythme sur la relation aux couleurs (2), la relation entre l'art, les voyages et les couleurs (3), la composante affective et les forces curatives de la couleur vers une nouvelle façon de vivre (4) et, enfin, l'orientation future vers une exposition artistique (4).

**Sujets abordés pour avoir une meilleure compréhension de l'utilisation des couleurs au sein d'un processus art-thérapeutique**

- 1) Bienfaits de la création à partir des couleurs;
- 2) Impact des consignes et du rythme sur la relation aux couleurs;
- 3) Relation entre l'art, les voyages et les couleurs;
- 4) Composante affective et forces curatives de la couleur vers une nouvelle façon de vivre;
- 5) Orientation future vers une exposition artistique.

### *7.1 Les bienfaits de la création à partir des couleurs*

L'art a une influence positive sur le bien-être des gens (Lessard-Latendresse, 2018). L'expression par l'art offre la possibilité de ressentir un sentiment de plénitude qui engendre l'intégration progressive de la pensée, du sentiment et de la perception (Rose, 1991). On peut effectivement dire que la création permet une expérience complète à plusieurs niveaux. Mais qu'en est-il plus précisément de l'impact de l'utilisation des couleurs dans l'espace art-thérapeutique? Dans cette recherche, les couleurs explorées de manière non figurative apportent le calme, l'équilibre, ainsi que la respiration et le mouvement de l'âme. Elles ouvrent également vers la vie affective, nous révélant à nous-mêmes et aux autres. Dans le monde des couleurs, on peut explorer les émotions et les sentiments de façon sécuritaire. Non menaçantes, les couleurs nous apaisent et nous invitent à nous abandonner dans l'expérience créatrice. En y ajoutant la sécurité qu'offre l'espace thérapeutique, tel que vécu dans ce voyage allégorique, l'effet est décuplé : on crée en quelque sorte de l'espace pour que l'âme puisse respirer, prendre de l'expansion et se mouvoir en toute confiance. À l'exploration sur le plan affectif de sentiments tels que la peur, la joie, et la tristesse, s'ajoute l'éveil de sentiments plus fins et plus subtils qui n'ont pas de noms (Kandinsky, 2006). Cet auteur ajoute que cette expérience de raffinement des sentiments provoque des ressentis plus délicats, qui ne peuvent s'exprimer en mots. Kandinsky (2006) parle de nourriture spirituelle. Par cette autre façon de nourrir l'âme, l'utilisation des couleurs dans l'espace art-thérapeutique détient un potentiel d'harmonisation et de guérison de l'être.

## 7.2 *L'impact des consignes et du rythme sur la relation aux couleurs*

Les consignes et le rythme sont également importants à considérer en ce qui concerne leur impact sur la relation aux couleurs. Tout au long de cette recherche, je me suis rigoureusement appliquée à créer des images aux deux à trois jours d'écart maximum. Je ne voulais pas trop espacer mes moments de création, car je tenais à vivre une continuité dans mon exploration artistique. De plus, j'ai toujours procédé de la même façon ; en créant au préalable un cadrage avec du ruban à masquer sur des feuilles 9 x 12, puis en appliquant le pastel sec avec un choix simple de couleurs pour les estomper sur la surface de papier. En procédant par des étapes claires, faciles et répétitives, mais également à partir des composantes kinesthésiques et sensorielles du continuum des thérapies expressives (CTE), j'ai pu expérimenter les bienfaits curatifs de l'organisation à la création ainsi que du geste rythmique, de la sensualité et du toucher favorisés par l'utilisation du pastel sec. Cela m'a permis de développer une discipline intérieure et une présence accrue à l'expérience vécue. Par ce fait, l'utilisation du pastel sec, axé sur des mouvements circulaires avec mes doigts en continu et rythmé par l'estompage et le toucher sur la feuille, m'a amenée à me centrer davantage sur mon corps durant la création. J'ai alterné mes mouvements entre la lenteur et la vigueur pour harmoniser les rencontres avec les couleurs. Cela a eu pour effet de m'apaiser profondément et d'amplifier ma sensibilité à l'expérience : à la fois physiquement, émotionnellement et intellectuellement.

Avec du recul, je réalise que chaque image dessinée a eu un impact sur moi. En vivant la création d'images de manière rythmique et répétitive, ainsi qu'en visualisant chacune d'elles à plusieurs reprises par la reconstitution visuelle intérieure, il s'est effectivement produit une sensation physique de vibration et de résonance qui a augmenté ma sensibilité aux couleurs, aux ambiances colorées ainsi qu'aux nuances créées, mais également à mes pensées, à mes sentiments et à mes sensations physiques durant l'acte créateur. Bartoli (2007) explique que le processus de sensibilité au langage artistique est le même qui permet au thérapeute de se relier à sa clientèle, à la production expressive de cette dernière et à lui-même. Ce même auteur évoque que lors de l'établissement d'une relation thérapeutique, la personne thérapeute crée un accord avec la trace : non seulement la trace picturale ou sonore qu'on retrouve particulièrement en art-thérapie, mais aussi la trace d'un mouvement intérieur où la rencontre entre le thérapeute et l'image de son client permettent à ce dernier de se sentir vu comme un sujet valeureux. On pourrait dire qu'en s'engageant dans son propre processus créateur et en y accordant toute son attention, l'art-thérapeute développerait indéniablement sa sensibilité à l'art, en l'occurrence ici les couleurs. Dès lors, le déploiement et le raffinement de sa sensibilité esthétique deviendraient un atout majeur

dans l'espace art-thérapeutique. En nourrissant une pratique artistique soutenue, ce dernier augmenterait par le fait même sa capacité à accueillir l'autre. De toute évidence, l'identité de l'artiste et l'identité de l'art-thérapeute gagnent à se déployer ensemble. Ils se nourrissent mutuellement et permettent de mieux accompagner la clientèle en art-thérapie.

### *7.3 La relation entre l'art, les voyages et les couleurs*

Le thème du déploiement s'applique à l'artiste et à l'art-thérapeute en devenir, mais également au voyageur en quête de renouveau. En m'engageant dans un stage outre-mer, je me suis littéralement lancée dans l'inconnu. J'étais certainement impressionnée face à l'imprévisible qui allait faire partie intégrante de mon aventure, mais également curieuse de découvrir comment j'allais me transformer. Klein (2012) décrit l'accompagnement en art-thérapie comme un processus aventureux où l'inconnu à soi devient l'inconnu de soi créé. Par l'accompagnement des couleurs, j'ai moi aussi rencontré cette partie inconnue de moi-même ; plus encore, j'en ai été la principale créatrice.

Avec du recul, je réalise que la première étape pour amorcer ce grand changement a été de m'alléger de mon passé et de mes peurs, pour ensuite oser me lancer dans la nouveauté. Kandinsky (2006) affirme que les couleurs préviennent contre l'alourdissement de l'âme, et la maintiennent ainsi à une certaine hauteur. Le fait de choisir les couleurs pour m'accompagner a été, au-delà de ce que j'aurais pu imaginer, soutenant dans les moments où je me suis sentie seule, où j'ai douté de moi et où j'ai eu envie de m'enfuir à toutes jambes au lieu d'affronter les défis. En effet, dès qu'une lourde pensée montait en moi, je dessinais jusqu'à retrouver un état de bien-être. Face aux lourdeurs, je me servais des couleurs pour me remettre en mouvement vers l'équilibre intérieur. Durant l'exécution de mes derniers dessins, tout particulièrement de ma cinquième image, j'ai d'ailleurs commencé à ressentir un état amoureux profond. Cela correspondait par le fait même à une nouvelle ouverture de ma part à faire des rencontres, à créer des amitiés et à aimer de plus en plus le dessin d'observation de la nature. C'était la première fois que je me tournais autant vers le monde extérieur et j'y prenais goût. Je découvrais avec plus de finesse les subtilités des rencontres humaines, tout comme la diversité des nuances des couleurs créées. Chaque rencontre, tout comme chaque dessin, était une expérience unique à vivre. Si j'étais totalement attentive au moment présent, je pouvais y voir consciemment les instants de beauté. Cette nouvelle attention à la beauté était certainement influencée par mon vécu en stage, où le beau occupe une place prépondérante dans la pédagogie Waldorf. Je me suis d'ailleurs

surprise à me laisser rencontrer par les couleurs dans une ouverture totale. Cela m'a amenée à devenir plus confiante dans mes échanges avec les gens qui m'entouraient. En résumé, dans ce processus de recherche, le lien est indéniable entre l'art, les voyages et les couleurs. Tous trois ouvrent vers l'inconnu et favorisent la créativité. Ils nous haussent également à un niveau plus élevé comme l'explique si bien Kandinsky (2006). Enfin, ils m'ont rendue plus attentive aux subtilités de la vie et ultimement, m'ont procuré un sentiment de liberté.

#### *7.4 La composante affective et les forces curatives de la couleur*

Dans cette quête de liberté, l'utilisation des couleurs lors de ce voyage m'a mené vers la fluidité et le mouvement (Hinz, 2019). Ajoutons à cela un contexte de stage qui m'a permis d'être en constant état de recherche et d'expérimenter de nouvelles façons de créer. Mes images au pastel sec témoignent de cet état de recherche : dans la volonté de me rencontrer et de rencontrer l'autre, mais également de m'exprimer. Indéniablement, mes créations m'ont amenée à approfondir les théories art-thérapeutiques, car elles sont liées au quotidien. Conséquemment, elles sont le reflet de la personne que j'étais à ce moment-là, même si je tentais d'explorer les couleurs de manière plus objective. En effet, mon élan initial était de m'appuyer sur le domaine de la science pour découvrir les caractéristiques objectives de la couleur. Certes, les couleurs sont des forces curatives en soi (Collot Derbois, 2019). Toutefois, l'utilisation des couleurs en art-thérapie soutient également l'individualité de la personne et ne peut pas faire fi d'elle, au contraire. En ce sens, Moon (2003) affirme que tout ce que l'on crée agit comme un autoportrait. En d'autres mots, ce que l'on crée montre qui on est.

C'est donc à partir de ce jeu entre l'universalité de la couleur et l'unicité de l'être dans la création d'œuvres art-thérapeutiques que je me tourne à nouveau vers le continuum des thérapies expressives. Rappelons-nous que dans ce modèle d'approche en art-thérapie, le fait d'utiliser des médias fluides et des couleurs vives a pour objectif de faciliter une meilleure expression de soi au niveau affectif. Par conséquent, l'émotion du client imprègne les images artistiques d'une qualité dynamique lorsque ce dernier explore la composante affective (Hinz, 2019). Cette qualité dynamique qui part de celui qui crée et qui se manifeste dans l'œuvre, elle se retrouve également dans la couleur. En effet, la couleur est mouvement (Collot Derbois, 2019). On parle ici d'un mouvement subtil qui, engendré par la couleur, devient une expérience de l'âme. Le mouvement de la couleur influence donc la personne qui crée et celle qui crée influence elle aussi ses créations.

Appliqué à ma propre exploration des couleurs dans l'espace art-thérapeutique, j'ai alors pris conscience d'un aspect fondamental de l'interaction entre l'artiste et la couleur, que je décrirai ici comme l'activation d'un mouvement de vie. En effet, durant ce processus de recherche et par l'utilisation du pastel sec, j'ai exprimé mes émotions à travers les processus kinesthésique, sensoriel et affectif. Plus je vivais d'émotions, plus ma relation affective aux couleurs s'approfondissait. J'en ressentais même des vibrations physiques lorsque je plongeais entièrement dans l'expérience avec les couleurs. En dessin, cela se manifestait par des changements dans mes choix de couleurs et une présence accrue à chaque geste artistique. Et plus mon art changeait, plus ma relation au monde extérieur changeait elle aussi. Je voyais différemment ce qui m'entourait et j'y participais d'une manière nouvelle : avec vitalité, sécurité, audace et joie. Toutes mes peurs se transformaient. Tout changeait à nouveau autour de moi. Et plus le monde changeait à nouveau, plus je créais. Les couleurs m'apportaient de la force, de l'équilibre et de l'harmonie. Ainsi, dans ce mouvement de vie créateur, je commençai à me sentir de plus en plus vivante, surprise d'être si active dans le monde et de découvrir l'extérieur si vivant autour de moi. J'étais en train de découvrir le potentiel de dynamisation et de vitalisation de l'exploration des couleurs au sein d'un processus art-thérapeutique, en tant que mouvement de vie. J'étais également en train de réaliser que l'utilisation des couleurs en art-thérapie nous amène à devenir cocréateurs avec le monde.

### *7.5 Orientation future vers une exposition artistique*

J'ai ainsi terminé ma recherche-crédation avec un sentiment de renouveau, ainsi qu'un potentiel de réalisation jamais ressenti auparavant. J'étais effectivement en présence d'un nouveau rêve à concrétiser : celui de poursuivre ma recherche sur les couleurs en passant par la peinture sur grand format pour favoriser la gestualité, tout en continuant notamment d'explorer la composante kinesthésique et ses portées art-thérapeutiques. À travers cette impulsion artistique, je souhaitais y approfondir ma manière de regarder, de sentir, de comprendre et de jouer avec la matière. Dès lors, je visualisai une exposition de ces grands formats colorés dans une galerie ou un musée. Mon idée était d'y présenter plusieurs grandes toiles côte à côte : pour continuer d'analyser l'effet de l'immersion dans les couleurs, cette fois chez les spectateurs. Convaincue qu'il était possible pour un observateur de ressentir la force curative des couleurs comme je l'avais moi-même expérimentée tout au long de mon processus créateur, je chercherais dorénavant comment y arriver.

## 8 CONCLUSION

Cette recherche basée sur les arts avait pour objectif initial d'obtenir une meilleure compréhension de l'utilisation des couleurs au sein d'un processus art-thérapeutique. Les créations, le processus réflexif et la réponse par l'art, c'est-à-dire la création de poèmes en réponse aux créations, démontrent que cet essai n'est que le début d'un potentiel de recherche beaucoup plus vaste sur le sujet. Néanmoins, nous pouvons certainement résumer les principaux apports de cet essai à la question de recherche.

En effet, nous avons approché le point de vue de la science sur les couleurs. Nous retenons entre autres l'activité de perception visuelle des couleurs physiologiques selon Goethe, qui rend l'œil actif dans la création de la complémentarité de la couleur perçue pour créer un effet d'harmonie visuelle.

Une autre découverte a été l'effet vibratoire de la couleur. Lorsque la couleur est contemplée longuement et qu'elle est ensuite reconstituée visuellement les yeux fermés, elle nous fait vivre une expérience de mouvement dans l'âme comme le feraient des notes de musique en continu. En intégrant la création et l'observation des couleurs à notre vie, on développe ainsi de nouvelles sensations qui nous mènent vers des ressentis plus subtils et délicats.

Il a été également vu que l'exploration des couleurs assure l'équilibre et l'harmonie de notre corps physique, de notre vie psychique et de nos pensées. Elle permet également de développer une autre forme d'attention à soi, à l'art, aux autres, ainsi qu'à l'environnement. Véritable ouverture sur la vie affective comme le prouve l'approche des thérapies expressives, la couleur en contexte art-thérapeutique nous permet d'explorer en toute sécurité des émotions connues, mais également des sentiments plus fins qui ne s'expriment pas facilement en mots.

Les résultats de cette recherche nous ont permis de mieux comprendre que les couleurs ont le potentiel d'avoir un impact sur l'être humain. Dans un contexte de voyage outre-mer, la combinaison de l'art, de l'aventure et des couleurs a favorisé chez l'artiste chercheuse l'approfondissement d'une nouvelle façon de voir ses créations artistiques et d'appréhender l'inconnu. Je souhaite de tout cœur que cet essai devienne une invitation pour les art-thérapeutes à mettre en œuvre l'utilisation des couleurs dans leur pratique professionnelle auprès de leur

clientèle : vers une plus grande expressivité et la liberté affective, dans la rencontre et la cocréation avec le monde qui nous entoure.

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- American Art Therapy Association. (2023). *About art therapy. The art therapy profession*.  
[https://arttherapy.org/ About art therapy](https://arttherapy.org/About-art-therapy)
- Bartoli, G. (2007). De la sensibilité esthétique du thérapeute. *Cahiers de Gestalt-thérapie*, 20(1), 95-106. <https://doi.org/10.3917/cges.020.0095>
- Bernard, C. et Mager, J. (2017). *Lier la couleur et l'être humain: Johann W. von Goethe, Rudolf Steiner et Liane Collot d'Herbois revisités*. Éditions Anthroposophiques Romandes.
- Bernèche, R. et Plante, P. (2009). L'art-thérapie : un espace favorable à la résurgence du potentiel créateur. *Revue québécoise de psychologie*, 30(3), 11-28.
- Clark, L. A. (1975). *The ancient art of color therapy: Updated, including gem therapy, auras, and amulets*. Devin-Adair Co.
- Collot Derbois, L. (2019). *Lumière, ténèbres et couleurs*. Éditions Anthroposophiques Romandes.
- Desange, M. (2021, 27 mai). Chromothérapie: comment utiliser les bienfaits des couleurs pour l'humeur et le bien-être. *Presse santé*.  
<https://www.pressesante.com/chromotherapie-comment-utiliser-les-bienfaits-des-couleurs-pour-lhumeur-et-le-bien-etre/>
- Deschamps, C. (1993). *L'approche phénoménologique en recherche: comprendre en retournant au vécu de l'expérience humaine*. Guérin Universitaire.
- Gary Knowles, J. et Cole, A. L. (2007). *Handbook of the arts in qualitative research : Perspectives, methodologies, examples and issues*. Sage Publications.
- Giorgi, A. (1997). The theory, practice, and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research. *Journal of Phenomenological Psychology*, 28(2), 235.  
<https://doi.org/10.1163/156916297X00103>



- Goethe, J. W. von, Bideau, P.-H., Bideau, H. et Steiner, R. (2006). *Traité des couleurs* (4e éd). Triades.
- Guthmann, C. (2010). Newton et la naissance de la théorie des couleurs. *Bibnum. Textes fondateurs de la science analysés par les scientifiques d'aujourd'hui*.  
<https://journals.openedition.org/bibnum/743>
- Haslam, M. (2005). Modernism and art therapy. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 18(1), 20-27. <https://doi.org/10.1080/08322473.2005.11432268>
- Hinz, L. D. (2015). Expressive Therapies Continuum: Use and value demonstrated with case study. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 28(1-2), 43-50.  
<https://doi.org/10.1080/08322473.2015.1100581>
- Hinz, L. D. (2019). *Expressive therapies continuum: A framework for using art in therapy* (2e édition). Routledge.
- Junge, M. B. (2010). *The modern history of art therapy in the United States*. Charles C Thomas Publisher.
- Kandinsky, W. (2006). *Du spirituel dans l'art et dans la peinture en particulier*. Éditions Denoël.
- Kapitan, L. (2018). *Introduction to art therapy research* (2e édition). Routledge, Taylor & Francis Group.
- Klein, J.-P. (2012). L'art-thérapie : de l'inconnu à soi que l'on est vers l'inconnu de soi que l'on crée. *Cahiers jungiens de psychanalyse*, 135(1), 75-96.  
<https://doi.org/10.3917/cjung.135.0075>
- Lachat, J. et Zanetta, J. (2021). De la couleur en critique. *Nouvelle revue d'esthétique*, 27(1), 77-86. <https://doi.org/10.3917/nre.027.0077>

- Lemarquis, P. et Cyrulnik, B. (2020). *L'art qui guérit*. Hazan.
- Lessard-Latendresse, S. (2018). *L'expressionnisme abstrait comme outil thérapeutique en art-thérapie : une exploration basée sur les arts* [Mémoire de maîtrise]. Université Concordia.
- Malchiodi, C. A. (dir.). (2003). *Handbook of art therapy*. Guilford Press.
- Malchiodi, C. A. (2006). *The art therapy sourcebook*. McGraw-Hill.
- McNiff, S. (1988). *Fundamentals of art therapy*. C.C. Thomas.
- McNiff, S. (1998). *Art-based Research*. Jessica Kingsley Publishers.
- McNiff, S. (2013). *Enlarging the vision of art therapy research*. *Art Therapy*, 15(2), 86-92. <https://doi.org/10.1080/07421656.1989.10758718>
- Reilly, R. C. (2017). *Émerger des décombres... Œuvres et poèmes retrouvés : créations d'art-thérapie de femmes vivant avec le cancer du sein*.  
<https://doi.org/10.11573/spectrum.library.concordia.ca.00982602>
- Rhinehart, L. et Engelhorn, P. (1982). Pre-image considerations as a therapeutic process. *The Arts in Psychotherapy*, 9, 55-63. [https://doi.org/10.1016/0197-4556\(82\)90027-2](https://doi.org/10.1016/0197-4556(82)90027-2)
- Rose, G. J. (1991). Abstract art and emotion: Expressive form and the sense of wholeness. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 39(1), 131-156.
- Rosenberg, H. (1952). The American action painters. *Art News*, 1(1), 22-23 et 48-49.
- Steiner, R. (2009). *Nature des couleurs*. Éditions Anthroposophiques Romandes.

Withrow, R. L. (2004). The use of color in art therapy. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 43(1), 33-40.

<https://doi.org/10.1002/j.2164-490X.2004.tb00040.x>

Zhong Mengual, E. (2021). *Apprendre à voir: le point de vue du vivant*. Actes Sud.

Lense-Moller, L. (1998). *La lumière, l'obscurité, les couleurs*. Magic Hour Films.

<https://www.youtube.com/watch?v=ARkldz8Im2w>

Van Reeth, A. (Animatrice) (2013, 10 janvier). Newton, Goethe et Schopenhauer : les théories de la couleur (n° 4) [Épisode radiodiffusé]. Dans N. Berger (Réalisateur), *De la couleur!* Radio France. <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/les-chemins-de-la-philosophie/newton-goethe-et-schopenhauer-les-theories-de-la-couleur-7216159>