

Sonia Brault

Essai en art-thérapie

ATH4102

EXPLORATION D'UN PROCESSUS DE CRÉATION AVEC L'APPROCHE SOMATIQUE  
AUPRÈS DE SYMPTÔMES ASSOCIÉS À L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL : UNE  
RECHERCHE HEURISTIQUE APPLIQUÉE À L'ART-THÉRAPIE

Travail présenté à

Nancy Couture

Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue

20 août 2023

## Table des matières

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 1     | INTRODUCTION .....  | 5  |
| 2     | PROBLÉMATIQUE.....  | 7  |
| 2.1   | Performance et stress comme mode de vie .....                                 | 7  |
| 2.2   | Pertinence sociale et scientifique de l'essai .....                           | 8  |
| 2.3   | La recherche.....   | 9  |
| 2.3.1 | Question et objectifs de la recherche .....                                   | 9  |
| 3     | REVUE DE LITTÉRATURE .....  | 10 |
| 3.1   | L'épuisement professionnel et l'art-thérapie .....                            | 10 |
| 4     | CADRE CONCEPTUEL.....   | 13 |
| 4.1   | L'épuisement professionnel .....  | 13 |
| 4.1.1 | Processus physiologique menant à l'épuisement.....                            | 15 |
| 4.1.2 | Le système nerveux autonome et son impact sur l'épuisement professionnel..... | 16 |
| 4.2   | Le corps, le soma et l'art-thérapie somatique.....                            | 17 |
| 4.2.1 | Le soma.....  | 17 |
| 4.2.2 | L'art-thérapie somatique .....  | 19 |
| 5     | MÉTHODOLOGIE .....  | 21 |
| 5.1   | La recherche-crétion .....  | 21 |
| 5.1.1 | Le processus de création.....   | 21 |
| 5.1.2 | La méthode heuristique .....  | 22 |
| 5.2   | Collecte de données .....   | 22 |
| 5.2.1 | L'analyse .....   | 22 |
| 6     | PRÉSENTATION.....   | 24 |
| 6.1   | La résistance aux symptômes.....  | 25 |
| 6.1.1 | Socialiser, stimuler le plaisir.....  | 25 |

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 6.1.2 | Les symptômes.....   | 26 |
| 6.1.3 | La médecine traditionnelle occidentale .....                       | 26 |
| 6.1.4 | La thérapie conventionnelle .....                                  | 26 |
| 6.1.5 | La prise d'antidépresseurs .....                                   | 27 |
| 6.2   | Légitimer le besoin de repos .....                                 | 27 |
| 6.2.1 | Prendre conscience de soi avec la création .....                   | 28 |
| 6.3   | Établissement du lien corps-esprit .....                           | 28 |
| 6.3.1 | La relaxation (balayage corporel).....                             | 29 |
| 6.3.2 | La création.....   | 29 |
| 6.3.3 | La marche en forêt.....  | 30 |
| 6.3.4 | L'acupuncture .....  | 30 |
| 6.4   | L'accompagnement art-thérapeutique.....                            | 31 |
| 6.4.1 | Dessiner les rêves en art-thérapie .....                           | 32 |
| 6.4.2 | Le cadre sécuritaire .....   | 32 |
| 6.4.3 | Le processus art-thérapeutique .....                               | 33 |
| 6.5   | Exploration somatique en contexte art-thérapeutique .....          | 34 |
| 6.5.1 | Établissement du dialogue entre le corps et l'esprit.....          | 35 |
| 6.5.2 | Désactivation de la tension avec la respiration consciente.....    | 36 |
| 6.5.3 | Activation de la tension interne avec le mouvement circulaire..... | 37 |
| 6.5.4 | Prises de conscience .....   | 37 |
| 6.6   | Agrippement à une conduite .....                                   | 41 |
| 6.6.1 | Le perfectionniste à l'œuvre.....                                  | 41 |
| 6.7   | Émergence d'une méthode créative et somatique .....                | 43 |
| 6.7.1 | Les matériaux utilisés .....                                       | 43 |
| 6.7.2 | Application de la méthode de création somatique .....              | 44 |
| 7     | DISCUSSION .....   | 47 |

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 7.1 | Biologie du stress .....                                     | 48 |
| 7.2 | L'art-thérapie et la méthode Somatic Experiencing (SE) ..... | 50 |
| 8   | CONCLUSION.....  | 54 |
|     | ANNEXE A – MÉTHODE DE CRÉATION SOMATIQUE.....                | 58 |
|     | LISTE DE RÉFÉRENCES.....                                     | 60 |

## 1 INTRODUCTION

Vivre passionnément et développer son potentiel humain sont des aspirations qui m'animent. Comme le disait Confucius (551-479 av. J.-C), « Choisis un travail que tu aimes, et tu n'auras pas à travailler un seul jour dans ta vie ». Ces cinq dernières années, mon cœur bat au rythme de l'art-thérapie, une formation à laquelle je me suis entièrement dévouée. Pour moi, l'art-thérapie est bien plus qu'un choix professionnel, c'est une véritable mission de vie. La richesse de la formation de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT) ainsi que l'engagement du corps professoral m'a permis de m'épanouir et de nourrir ma soif de connaissance. Lors de mes stages, j'ai été témoin de nombreuses transformations et prises de conscience au sein de ma clientèle, consolidant mes convictions quant aux pouvoirs et aux nombreux aspects positifs de l'art-thérapie.

Malgré ma motivation et mon ambition à poursuivre sur ma voie, c'est en fin de stage que mon corps a manifesté de nombreux symptômes liés au stress de la performance. Ma nature passionnée et mes traits perfectionnistes s'harmonisent naturellement avec les attentes et les exigences élevées des études supérieures. Cependant, l'horizontalité est la posture que mon corps m'impose et le vide fait écho à mes pensées. Je ne reconnais plus la personne devant le miroir. Dans cet état de vide, mon feu intérieur s'est éteint. Si j'avais la force de me représenter, je me verrais peinte de noir et de blanc, car dans ce silence, les couleurs se sont évaporées pour céder la place à la neutralité. La solitude est donc l'unique contact que j'ai envie de nourrir. L'éminence fulgurante de l'hiver semble envahir mon corps, m'imposant un état d'hibernation.

Exercer l'art-thérapie, c'est d'abord et avant tout une approche créative pour aborder la nature complexe de l'être humain. C'est par la création que l'individu peut entrer en contact avec son univers intime. Avant d'entreprendre cet essai, j'ai pris conscience que les deux dernières années de maîtrise ont été exigeantes sur les plans physique, émotionnel et cognitif. Malgré les périodes de repos, ma fatigue persiste et mon corps me signale un dépassement de limites. Je me questionne : suis-je en situation d'épuisement professionnel ?

L'épuisement professionnel est devenu une réalité préoccupante de notre société contemporaine touchant un large éventail de professions : dirigeants, professeurs, étudiants, professionnelles du secteur de la santé, secteur des technologies de l'information, secteur de la finance, etc. (Schmid *et al.*, 2021). Les conséquences de l'épuisement professionnel dépassent largement la simple

fatigue ou le stress quotidien. Elles peuvent entraîner des problèmes de santé physique et mentale ainsi qu'une dégradation de la qualité de vie (Lupien, 2020).

Dans ce contexte, la recherche de solutions novatrices et holistiques pour soutenir les personnes en proie à un épuisement professionnel est essentielle. L'intégration de l'art-thérapie dans une approche somatique représente une piste prometteuse pour répondre à cette problématique. Ainsi, cette étude vise à répondre à la question suivante : en quoi une exploration somatique, à travers le processus de création peut-elle soutenir une personne lors d'un épisode d'épuisement professionnel ?

Pour éclairer cette question, une brève revue de littérature sera présentée, mettant en évidence les bienfaits de l'art-thérapie auprès de personnes souffrant d'épuisement professionnel. Ensuite, avec le cadre conceptuel, nous explorerons les différents aspects de l'épuisement professionnel, tels que le surinvestissement professionnel, la passion, ainsi que les mécanismes physiologiques qui mènent à l'épuisement. Dans cette optique, nous examinerons également le rôle du corps en mettant l'accent sur le système nerveux, la notion de soma, ainsi que l'art-thérapie somatique comme approche spécifique dans le but de restaurer l'équilibre et le bien-être.

Cette étude s'appuie sur une approche méthodologique de recherche-crédation heuristique qui met de l'avant l'exploration personnelle à travers l'expérimentation d'un processus de création artistique. Cette méthode permet une immersion profonde du sujet en intégrant les connaissances théoriques et les expériences pratiques. En tant qu'utilisatrice de la méthode de recherche-crédation heuristique et en vue de ma future pratique comme art-thérapeute, la question de recherche revêt une importance particulière pour moi. En combinant ma passion pour la création artistique et mon intérêt pour la recherche, je suis consciente des défis auxquels peuvent être confrontées les personnes en proie à l'épuisement professionnel lorsqu'elles s'engagent dans un processus de création. Cette prise de conscience renforce mon engagement à examiner comment l'exploration somatique à travers le processus de création peut apporter un soutien précieux dans de telles situations.

Finalement, les données obtenues de cette recherche seront présentées sous forme de récit créatif et seront discutées dans la section dédiée. Le récit phénoménologique de l'expérience somatique vise à approfondir notre compréhension des effets du processus de création pour soutenir les personnes en situation d'épuisement professionnel.

## 2 PROBLÉMATIQUE

Les attentes sociales et les valeurs de notre société actuelle sont souvent orientées vers la réussite professionnelle, la productivité et la performance, au détriment du bien-être individuel. Cette dynamique peut entraîner un surinvestissement dans le travail et une négligence des besoins personnels, augmentant ainsi le risque d'épuisement professionnel.

### *2.1 Performance et stress comme mode de vie*

Le stress est omniprésent dans la société occidentale, en grande partie en raison de notre mode de vie souvent rapide et axé sur la performance. Bien que le stress puisse être bénéfique dans certaines situations en améliorant la performance et la productivité (Lupien, 2020), un stress excessif ou prolongé peut avoir des effets néfastes sur la santé physique et mentale, pouvant conduire à l'épuisement professionnel, également connu sous le nom de burn-out (BO) (Schmid *et al.*, 2021).

Dans la société occidentale, les attentes liées à la réussite professionnelle, à l'apparence physique, aux relations sociales et à la vie en général peuvent atteindre des niveaux très élevés. Cette tendance est renforcée par la valorisation de la performance au travail comme gage de succès, incitant les gens à travailler plus longtemps et plus intensément pour l'atteinte de buts et d'objectifs fixés (Elowe, 2010). Pour ceux qui sont plus enclins à s'inscrire dans cette culture de haute performance, une quête d'excellence peut s'étendre à divers aspects de leur vie (de Gaulejac, 2017). Par conséquent, ces individus peuvent ressentir une pression accrue pour répondre à ces normes élevées (Elowe, 2010).

L'épuisement professionnel est un signe que le corps et le cerveau ont atteint leur limite de tolérance face au stress chronique (Lupien, 2020). Depuis 2019, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a défini l'épuisement professionnel comme un syndrome lié au travail. Selon la classification internationale des maladies (CIM-11) de l'OMS, l'épuisement professionnel se caractérise par une fatigue émotionnelle, une dépersonnalisation et une diminution de l'accomplissement personnel. Mais que se passe-t-il lorsque le corps de ces individus performants s'effondre à un point tel qu'ils ne peuvent plus se lever ?

La tentation est grande, dans ce contexte, de les considérer comme malades, de diagnostiquer que leur incapacité est liée à des troubles physiques et/ou mentaux. L'anxiété, la dépression, l'hyperactivité, le stress, l'épuisement professionnel, tous ces symptômes sont considérés comme des troubles mentaux, comme des dysfonctionnements neurobiologiques et non comme des états propres à certaines

conditions de vie ou à certaines formes d'organisation du travail. La consommation d'antidépresseurs, de psychotropes, d'anxiolytiques, de somnifères ne cesse d'augmenter. Il convient avant tout d'agir sur les symptômes, pour tenter de les éliminer, plutôt que de s'interroger sur leurs causes, en particulier sociales (de Gaulejac, 2017, p. 24).

La recherche sur l'épuisement professionnel a mis en évidence l'importance de fournir des approches de soutien efficaces pour aider les individus à se rétablir et à prévenir une rechute. Alors que les interventions traditionnelles se concentrent principalement sur les aspects psychologiques et cognitifs, il est de plus en plus reconnu que les approches holistiques, qui incluent la dimension corporelle, peuvent apporter des avantages supplémentaires.

## *2.2 Pertinence sociale et scientifique de l'essai*

L'épuisement professionnel est un sujet largement documenté par le domaine scientifique. Toutefois, l'un des principaux obstacles de la recherche sur l'épuisement professionnel est l'absence de consensus sur sa définition, ce qui peut poser des problèmes dans la reconnaissance, la prévention et la prise en charge de cette condition (Schmid *et al.*, 2021). À ce jour, la littérature scientifique présente pas moins de cinquante définitions différentes, reflétant des approches variées (Zawieja et Guarnieri, 2013), ce qui confère à l'épuisement professionnel un caractère polysémique aux contours parfois flous.

De plus, certains auteurs évoquent la notion de surinvestissement au travail comme l'un des facteurs prédisposant majeurs à considérer dans l'établissement du processus d'épuisement professionnel. Ce terme est lié au concept de workaholisme, qui désigne une forme de dépendance au travail. Cependant, le surinvestissement au travail est de plus en plus valorisé dans la société occidentale, ce qui en fait la dépendance la plus socialement acceptée et la rend ainsi plus difficile à combattre (Grebot, 2013). Les workaholiques se caractérisent par une fréquence plus élevée de plaintes somatiques comme la fatigue, les douleurs musculaires et intestinales (Spence et Robbins, 1992).

À ce jour, très peu d'études abordent le sujet de l'art-thérapie auprès de personnes en situation d'épuisement professionnel. Cet essai trouve sa pertinence dans ce manque d'études portant sur l'art-thérapie comme intervention destinée aux personnes souffrant de burn-out. Dans ce contexte de société axée sur la performance, il semble crucial de trouver des moyens d'intégrer davantage de créativité et de plaisir pour améliorer la qualité de vie et tendre vers un équilibre.

## 2.3 La recherche

L'art-thérapie somatique me semble être une exploration intéressante lors d'une période d'épuisement professionnel, car cette approche considère la personne dans son intégralité. Avec cette perspective somatique, l'accent est mis sur l'établissement du lien entre le corps et l'esprit, et vise à aider les individus à développer une conscience accrue de leur corps et de ses sensations. Pour y parvenir, l'art-thérapeute peut guider la personne à travers diverses techniques, telles que la respiration consciente, la relaxation, le mouvement et l'expression artistique. La visée thérapeutique réside dans la connexion à l'intelligence corporelle, utilisée comme moyen de croissance et de transformation (Rinfret, 2003). Ainsi, il est envisageable que l'art-thérapie somatique puisse apporter un soutien aux personnes souffrant de burn-out en les engageant dans un processus créatif de libération de leur stress et d'exploration des causes sous-jacentes à leurs problèmes de santé.

En reconnaissant l'importance de l'approche holistique, il devient essentiel de poursuivre la recherche afin de comprendre comment l'exploration somatique à travers le processus de création peut compléter et améliorer les approches conventionnelles de soutien pour l'épuisement professionnel. En explorant les bénéfices potentiels de cette approche, nous pourrions découvrir de nouvelles perspectives et des méthodes novatrices pour aider les personnes épuisées professionnellement à se rétablir et à retrouver un équilibre sain.

### 2.3.1 Question et objectifs de la recherche

La question de recherche centrale est la suivante : en quoi une exploration somatique, à travers le processus de création, peut-elle contribuer à soutenir une personne lors d'un épisode d'épuisement professionnel ?

En étudiant l'exploration somatique à travers le processus de création dans le contexte de l'épuisement professionnel, cette recherche vise à documenter les principes et techniques spécifiques de l'approche somatique en art-thérapie. Elle cherche également à développer des outils art-thérapeutiques et à trouver des pistes d'interventions qui peuvent favoriser le bien-être. L'objectif est que les personnes en situation d'épuisement professionnel puissent retrouver et maintenir un équilibre entre le travail et la vie personnelle. En résumé, ces objectifs visent à contribuer au domaine de l'art-thérapie en fournissant des ressources précieuses pour les professionnels et les individus concernés par l'épuisement professionnel.

### 3 REVUE DE LITTÉRATURE

L'art-thérapie est une forme de thérapie expressive qui utilise la création artistique pour aider les individus à explorer et à exprimer leurs émotions, leurs pensées et leurs expériences. Selon l'Association des art-thérapeutes du Québec (AATQ, 2023), « l'art-thérapie se définit comme une démarche d'accompagnement thérapeutique qui utilise les matériaux artistiques, le processus créatif, l'image et le dialogue, et vise l'expression de soi, la conscience de soi, et/ou le changement de la personne qui consulte ».

Malgré l'efficacité potentielle de l'art-thérapie dans le contexte de l'épuisement professionnel, peu d'études semblent avoir été menées sur ce sujet spécifique. Une recension plus approfondie pourrait donner lieu à des recherches sur les effets de l'art-thérapie chez les individus confrontés aux symptômes associés au burn-out, y compris le workaholisme. En explorant également la littérature sur l'art-thérapie et d'autres formes de dépendance, nous pourrions mieux comprendre comment cette approche thérapeutique peut influencer le workaholisme. Cependant, dans le cadre de cet essai, j'ai décidé de me concentrer uniquement sur les études directement liées à mon sujet.

La revue des écrits sur les thèmes de l'art-thérapie et de l'épuisement professionnel (burn-out) a mis en évidence un nombre limité d'études scientifiques portant spécifiquement sur ce sujet, avec seulement deux études identifiées jusqu'à présent (Gorzel et al., 2022; Potash et al., 2014). Bien que ces études n'intègrent pas explicitement une approche somatique à l'art-thérapie, elles demeurent pertinentes dans le cadre de notre recherche qui se penche sur l'approche art-thérapeutique en contexte d'épuisement professionnel.

De plus, dans le cadre de cet essai, j'ai choisi d'inclure une étude qui, bien qu'elle ne traite pas directement de l'art-thérapie, présente une pertinence importante puisqu'elle explore les liens entre la créativité et le taux de cortisol, une hormone associée au stress. Cette étude apporte un éclairage supplémentaire des mécanismes physiologiques et psychologiques qui peuvent être impliqués dans le contexte de l'épuisement professionnel. Cela dit, la revue présentée à la section suivante manifeste le manque de recherche pour ce domaine spécifique.

#### 3.1 L'épuisement professionnel et l'art-thérapie

Une étude quantitative menée par Gorzel et al. (2022) a examiné l'efficacité de l'art-thérapie en tant que méthode de prévention de l'épuisement professionnel auprès d'un groupe de 32

enseignants universitaires. Les participants ont rempli des questionnaires sur le burn-out, l'anxiété et la dépression avant et après un programme d'art-thérapie de huit semaines. Les résultats ont montré que l'art-thérapie a eu un impact significatif sur les niveaux de stress perçus, la qualité de vie et la satisfaction professionnelle des enseignants universitaires. Les auteurs de l'étude ont conclu que l'art-thérapie peut être une méthode utile pour prévenir le syndrome de l'épuisement professionnel chez les enseignants universitaires et recommandent son intégration dans les programmes de développement professionnel.

Une autre étude quantitative menée à Hong Kong par Potash *et al.* (2014) a examiné si l'art-thérapie peut réduire l'anxiété de mort et l'épuisement professionnel chez les travailleurs de la santé en fin de vie. L'étude a été menée auprès de 69 participants, répartis en deux groupes : un groupe d'art-thérapie et un groupe témoin. Les résultats obtenus à l'aide de trois unités de mesure - le Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS), le Five Facet Mindfulness (FFMQ) ainsi que le Death Attitude Profile-Revised (DAP-R) – ont démontré que le groupe d'art-thérapie a connu une réduction significative de l'anxiété de mort et du syndrome d'épuisement professionnel, comparativement au groupe témoin. Les auteurs ont conclu que l'art-thérapie pourrait être une intervention utile pour aider les travailleurs de soins de fin de vie à faire face aux défis psychologiques et émotionnels de leur travail.

La recension des écrits m'a également menée vers une publication de Catherine Fillion (2007), *Dessine-moi un burnout : s'en sortir en dessinant*. Cet ouvrage ne relate pas de résultats scientifiques, mais démontre l'effet curatif d'utiliser la création artistique comme moyen d'expression lors d'un épisode d'épuisement professionnel. Incapable de nommer ses émotions lors d'une thérapie conventionnelle, c'est de manière artistique que l'auteure dresse le portrait des différentes phases vécues lors de son épisode de burn-out. De surcroît, lors d'une entrevue, madame Fillion explique sa passion et sa ferveur envers son travail, mais une journée où elle se rendait au travail, elle a été surprise par des vertiges au point de croire à une labyrinthite. À ce moment, son corps lui a imposé une limite. À ce propos, elle mentionne ne pas avoir su déceler les signaux envoyés par son corps.

Par ailleurs, une étude menée par Kaimal *et al.* (2016) a attiré mon attention en raison de son exploration des effets de la création artistique sur les niveaux de cortisol, une hormone associée au stress. Cette étude ayant adopté un protocole mixte est réalisée auprès de 39 adultes en bonne santé, âgés de 18 à 59 ans. Cette recherche est pertinente pour cet essai, car nous verrons à la section suivante que le cortisol joue un rôle crucial dans le processus de burn-out.

Cette étude a examiné les effets de la création artistique sur les niveaux de cortisol, ainsi que les réponses émotionnelles des participants. Les participants ont été répartis en trois groupes : un groupe de création artistique, un groupe de lecture et un groupe contrôle. Les chercheurs ont mesuré les niveaux de cortisol des participants à trois moments différents : avant l'intervention, immédiatement après l'intervention et 45 minutes après l'intervention. Ils ont également évalué les réponses émotionnelles des participants en utilisant un questionnaire standardisé (Kaimal et *al.*, 2016).

Les résultats ont montré une diminution significative des niveaux de cortisol dans le groupe de création artistique par rapport aux autres groupes. Cette diminution a persisté 45 minutes après l'intervention. En revanche, les niveaux de cortisol du groupe de lecture et du groupe contrôle sont restés relativement stables. De plus, les participants du groupe de création artistique ont signalé des niveaux plus élevés de positivité émotionnelle et de satisfaction, ainsi qu'une diminution de la négativité émotionnelle (Kaimal et *al.*, 2016).

Ces conclusions suggèrent que la création artistique peut réduire le stress en diminuant les niveaux de cortisol. De plus, elle favorise des réponses émotionnelles positives. Par conséquent, l'art-thérapie peut être pertinente dans le contexte de la recherche sur l'épuisement professionnel, car elle utilise la création artistique. Cette approche a le potentiel de réduire le stress, de favoriser le bien-être émotionnel et de prévenir ou de traiter le burn-out. Toutefois, il est important de souligner que les résultats de ces études sont préliminaires et que des recherches supplémentaires sont nécessaires pour confirmer l'efficacité de l'art-thérapie dans ce domaine.

## 4 CADRE CONCEPTUEL

Deux principaux concepts ont été retenus : l'épuisement professionnel et le corps. Ils sont tour à tour décrits, à partir des notions issues de la littérature scientifique. Des notions qui leur sont directement rattachées sont également présentées.

### 4.1 L'épuisement professionnel

En 1959, le psychiatre français Claude Veil a introduit le concept d'épuisement professionnel. Veil observe que l'état d'épuisement résulte de l'interaction entre la personne et son environnement externe. Dans cette perspective, la faute n'est pas attribuée plus à l'un qu'à l'autre, mais survient de la rencontre (Olié *et al.*, 2016).

Veil a décrit l'épuisement comme le « franchissement d'un seuil » limite chez l'individu, comparant cette expérience à un compte bancaire en déficit où la fatigue accumulée est le crédit épuisé (Olié *et al.*, 2016). À ce jour, la dimension d'épuisement et de fatigue dans le contexte de l'épuisement professionnel est considérée comme la plus prédictive des conséquences négatives (Olié *et al.*, 2016). La fatigue chronique qui en résulte peut contribuer à une diminution de l'estime de soi, pouvant à son tour mener à des troubles anxieux et dépressifs (Mikolajczak *et al.*, 2020).

Le terme anglais « to burn out » peut être traduit en français par « brûler jusqu'à épuisement des ressources ». Ainsi, les personnes en état d'épuisement professionnel peuvent se sentir consumées de l'intérieur, vidées de toute énergie, éteintes (Mikolajczak *et al.*, 2020).

Au début des années 1970, le psychanalyste allemand Herbert Freudenberger, établi à New York, a introduit le terme Burn-Out Syndrome (Olié *et al.*, 2016). Ce terme était lié aux emplois exigeants émotionnellement (Schmid *et al.*, 2021). Le modèle de Freudenberger met en avant deux dimensions fondamentales du burn-out (Mikolajczak *et al.*, 2020). La première dimension concerne l'engagement excessif et le dévouement au travail, marqué par un besoin de reconnaissance et de gratitude (Chapelle, 2016). La deuxième dimension englobe l'épuisement physique et émotionnel, caractérisé par un profond sentiment de vide intérieur (Schmid *et al.*, 2021), pouvant aller jusqu'à la sensation de perte totale d'énergie (Mikolajczak *et al.*, 2020).

Certaines notions significatives permettant de mieux comprendre les causes qui mènent une personne à l'épuisement professionnel nécessitent d'être explorées. C'est notamment le cas de la notion de « surinvestissement au travail », qui est associée à des termes équivalents tels que l'ergomanie, la passion obsessive, l'addiction ou la dépendance au travail, ainsi que la

boulomanie (Elowe, 2010; Hartmann et Mathieu, 2017). Ces termes dérivent de l'anglais «workaholism», introduit pour la première fois en 1971 par l'écrivain américain Wayne Edward Oates (Elowe, 2010). Plusieurs études indiquent que les workaholiques présentent des niveaux de stress plus élevés. Selon Spence et Robbins (1992), le plaisir ressenti joue un rôle important. Leur étude menée auprès de 291 personnes démontre que les individus souffrant d'une dépendance au travail sont plus enclins au stress professionnel et présentent davantage de traits de perfectionnistes. Il semble que le contexte social axé sur la performance puisse exacerber des comportements qui étaient autrefois adaptatifs et non envahissants (Mikolajczak *et al.*, 2020).

La passion peut jouer un rôle essentiel dans le contexte de l'épuisement professionnel. Elle peut avoir des effets positifs lorsqu'elle est équilibrée et gérée de manière saine, mais elle peut également contribuer à l'épuisement lorsque sa manifestation devient excessive ou malsaine. Voici quelques points clés à retenir concernant le lien entre la passion et l'épuisement professionnel.

La passion se réfère à un fort intérêt, enthousiasme ou dévouement pour quelque chose. C'est un état émotionnel intense qui pousse une personne à s'engager pleinement dans une activité, un domaine ou un sujet qui lui tient à cœur. La passion peut prendre de nombreuses formes et se manifester dans différents domaines de la vie. Elle est souvent associée à un sentiment de joie, de satisfaction et de motivation profonde. Lorsqu'une personne est passionnée par quelque chose, elle ressent un fort désir de s'investir et de consacrer du temps et de l'énergie à cette activité. En ce sens, lorsqu'elle est harmonisée, la passion est une source de vitalité et de plaisir chez l'individu (Hartmann et Mathieu, 2017).

Or, une passion excessive peut entraîner une série de problèmes. Lorsque quelqu'un devient obsédé par son travail ou une activité au point de négliger d'autres domaines importants de la vie, cela peut aboutir à un déséquilibre majeur. L'investissement excessif dans le travail peut conduire à un stress chronique, à un épuisement émotionnel et physique, ainsi qu'à des conflits dans les relations interpersonnelles et à des problèmes de santé. Par conséquent, une passion qui se transforme en obsession peut contribuer à l'épuisement professionnel. Le besoin constant de réussir, le sentiment d'obligation, la peur de décevoir et l'incapacité à déconnecter du travail peuvent créer un cycle de surinvestissement et de stress (Hartmann et Mathieu, 2017).

#### 4.1.1 Processus physiologique menant à l'épuisement

À ce jour, l'épuisement professionnel est généralement considéré comme une pathologie du stress liée au travail. Il se caractérise par une fatigue émotionnelle, une dépersonnalisation et un sentiment de diminution de l'accomplissement personnel (Mikolajczak *et al.*, 2020). Au début des années 1980, la psychologue américaine, Christina Maslach, considère le burn-out comme la conséquence d'un stress intense et prolongé lié au travail. Par conséquent, le BO « serait une conséquence de réactions de stress quotidiennes ayant usé l'individu » (Olié *et al.*, 2016, p.352).

En réponse au stress, le corps réagit en libérant des hormones telles que l'adrénaline et le cortisol. Cette libération hormonale provient de l'axe hypothalamo-hypophysaire-adrénocorticotrope (HHA) (Olié *et al.*, 2016). Toutefois, le stress chronique associé au BO peut perturber le fonctionnement de l'axe HHA, qui régule la production de cortisol. Cette dysrégulation peut entraîner une surstimulation de la production de cortisol, l'hormone du stress, ou une réponse altérée aux événements stressants.

Chez les personnes en dépression les études démontrent un déficit du rétrocontrôle inhibiteur par le cortisol, alors que chez les personnes souffrant de syndrome de stress post-traumatique (SSPT), c'est le contraire, avec une exacerbation du rétrocontrôle de l'axe hypothalamo-hypophysaire-adrénocorticotrope. En revanche, chez les personnes en BO, les données médicales démontrent « qu'elles pourraient s'apparenter en partie à la dépression, en partie au SSPT, voire correspondre à un état subclinique de l'une ou de l'autre » (Olié *et al.*, 2016, p. 356).

Le corps est une mécanique finement régulée et articulée. Or, il semble qu'à force de stress, l'organisme se déséquilibre (Olié *et al.*, 2016). Les différents systèmes qui le composent (nerveux, immunitaire, digestif, endocrinien, cardio-vasculaire, etc.) sont intimement liés et agissent en conséquence les uns par rapport aux autres. Cela explique qu'une modification anormale de l'hormone de cortisol puisse entraîner un dérèglement physiologique à différents niveaux. À long terme, le dérèglement de l'axe HHA a des impacts néfastes sur le cerveau (difficulté de concentration, perte de motivation, difficulté à réguler ses émotions, perte de plaisir) qui s'enchaîne à une détérioration du sommeil, à des perturbations du système immunitaire (plus grande vulnérabilité aux virus), à des phénomènes d'hypertension, à des maladies cardio-vasculaires, à des perturbations digestive et intestinale, à une augmentation du taux de sucre dans le sang (risque de diabète de type II), ainsi qu'une augmentation des tensions musculaires, pouvant aller jusqu'aux troubles musculo-squelettiques (Mikolajczak *et al.*, 2020).

#### 4.1.2 Le système nerveux autonome et son impact sur l'épuisement professionnel

Le système nerveux autonome (SNA) joue un rôle essentiel dans la régulation de l'équilibre entre le stress et la relaxation. Il se compose de deux branches principales : le système sympathique et le système parasympathique. Ces deux systèmes interagissent constamment pour maintenir l'homéostasie du corps et s'activent en réponse aux différentes situations. Lorsqu'un système est activé, l'autre est généralement inhibé ; par exemple lorsque le système sympathique est activé en réponse à une situation stressante, le système parasympathique est inhibé, et vice versa (Claverie et Canini, 2023).

Le système sympathique est souvent associé à la réponse au stress. Il prépare le corps à l'action et à la réponse au stress. Lorsque l'organisme perçoit une situation stressante ou dangereuse, le système sympathique est activé. Cela déclenche la libération d'adrénaline et d'autres hormones de stress comme le cortisol, ce qui prépare le corps à réagir rapidement. Les effets du système sympathique incluent une augmentation du rythme cardiaque, une accélération de la respiration et une redirection du flux sanguin vers les muscles. Cette activation inhibe les fonctions non essentielles telles que la digestion (Claverie et Canini, 2023).

En revanche, le système parasympathique est responsable de la relaxation et de la récupération du corps. Il est activé lorsque la menace ou le stress diminue, permettant au corps de revenir à un état de repos. Les effets du système parasympathique incluent la diminution du rythme cardiaque, la stimulation de la digestion et de la salive, la contraction des pupilles, la réduction de la tension musculaire, etc. (Claverie et Canini, 2023).

Nous comprenons qu'un déséquilibre prolongé entre le système sympathique et parasympathique peut avoir un impact négatif sur la santé globale de l'individu. Les personnes qui sont constamment en mode de réponse au stress (dominance sympathique) peuvent donc éprouver une fatigue chronique, des douleurs musculaires, des problèmes de sommeil, une altération de la concentration, une irritabilité accrue et des problèmes de santé mentale tels que l'anxiété et la dépression.

Les personnes hyperactives ont souvent beaucoup de difficultés à tolérer les états de « désactivation ». Elles les tolèrent difficilement sur un plan émotionnel (soit que les états de désactivation induisent des angoisses existentielles, soit un ennui jugé insupportable), mais aussi parfois sur le plan physiologique (elles ont si peu l'habitude d'être en état de dominance parasympathique qu'elles se sentent physiquement très mal à l'aise dans cet état) (Mikolajczak *et al.*, 2020, p. 184).

Pour résumer, dans le contexte de l'épuisement professionnel, le surinvestissement au travail et la tendance à la passion excessive peuvent contribuer à maintenir le corps dans un état de stress prolongé, ce qui implique une activation constante du système sympathique. Le système parasympathique, le responsable de la relaxation, qui est essentiel pour la récupération et la régénération de l'organisme, peut être négligé, entraînant une fatigue persistante et des problèmes de santé physique et mentale.

Il devient donc essentiel de développer des compétences et des stratégies pour rétablir l'équilibre entre les systèmes sympathique et parasympathique, de réduire le stress lié à la performance et de veiller à établir des limites saines entre le travail et la vie personnelle. Cela assure un mode de vie plus sain respectant les phases de récupération et d'activation de l'organisme et contribue ainsi à sa longévité. En revanche, cultiver une conscience de soi en présence de son corps pourrait favoriser le maintien d'un équilibre entre les différents aspects de la vie.

#### *4.2 Le corps, le soma et l'art-thérapie somatique*

Dans la société contemporaine, le corps est souvent perçu comme un objet à contrôler, à sculpter, à améliorer ou à modifier pour répondre à des normes d'esthétiques, de santé, de performance ou de productivité. Les médias, les réseaux sociaux, l'industrie de la beauté, du bien-être, de la médecine esthétique, etc. contribuent à cette vision du corps, en proposant des standards de beauté et de santé à atteindre, en valorisant la jeunesse, la minceur, la musculature, l'apparence, etc. Dans ce mode de pensée, nous espérons un corps plus silencieux qu'expressif (Jay, 2014). Toutefois, ce mode de fonctionnement plus mécanique nous amène à vouloir traiter les symptômes le plus rapidement possible. Or, le corps qui somatise exprime l'inexprimé (Jay, 2014).

##### 4.2.1 Le soma

Le terme « soma » vient du grec ancien et fait référence au corps en tant qu'entité organique et physique, ainsi qu'à l'expérience sensorielle et kinesthésique du corps. En d'autres termes, l'approche somatique concerne principalement (1) le corps en mouvement, (2) l'expérience corporelle et (3) la conscience corporelle. Selon Rinfret (2003), le corps somatique peut être compris comme l'ensemble des sensations, des mouvements et des expériences corporelles que nous ressentons et percevons d'instant en instant.

Le concept de soma est souvent associé à la théorie de l'unité corps-esprit et soutient que le corps et l'esprit sont interdépendants et ne peuvent être considérés de manière isolée. Selon

cette théorie, le corps et l'esprit sont deux aspects complémentaires et inséparables de l'expérience humaine.

Dans toute approche somatique, le corps est considéré comme un organisme vivant capable de se régénérer. Cette approche reconnaît la capacité du corps à s'adapter et à changer en réponse à l'environnement et aux expériences de la vie. Ainsi perçu, le corps est donc capable de se réguler, de se guérir et de se régénérer (Jay, 2014). Cette capacité est mise en évidence dans la capacité du corps à réparer les tissus endommagés, à guérir les blessures et à récupérer après des périodes de stress.

Dans la psychologie somatique, les émotions, les pensées et les sensations physiques sont considérées comme faisant partie d'un tout qui est le soma. En d'autres termes, les expériences émotionnelles et cognitives sont vécues dans le corps et ne peuvent être séparées de la dimension physique de l'existence humaine.

Découvrir l'art de vivre pleinement dans son corps implique d'explorer l'interconnexion entre notre conscience et notre pensée, en accordant une attention plus profonde aux sensations physiques et à leur impact émotionnel à chaque instant. Cela implique d'être attentif aux sensations physiques, de les reconnaître et de les intégrer dans notre expérience consciente, tout en les considérant comme des informations pertinentes dans notre processus de réflexion et de compréhension de nous-mêmes. L'expérience somatique propose donc un travail sur ce que « ça » me fait, de ressentir :

Le ça étant l'éprouvé de l'expérience « qu'est-ce que ça me fait ? Qu'est-ce que ça transforme en moi, en termes de perception, en termes de culture du corps, de discours ? Pour cela, on dispose d'un certain nombre d'outils répertoriés : le toucher et le développement de la proprioception, la visualisation, l'imagination et les informations anatomiques. Ces outils permettent d'activer de nouvelles perceptions qui élaborent de nouveaux schémas moteurs et ainsi enrichissent les réponses possibles. Faire l'expérience d'un corps vivant en sentant, ressentant les flux qui le traversent et deviennent moteurs de l'action, c'est devenir acteur et auteur de sa vie (Jay, 2014, p.110).

Autrement dit, l'approche somatique encourage l'autonomie et la responsabilité dans le processus de guérison et de développement personnel. Elle nous invite à explorer notre univers sensoriel et à élargir notre perception au-delà du corps physique. En réalité, elle nous apprend à ressentir ce que l'on fait, à comprendre ce que l'on ressent, et cesser de se percevoir comme un simple objet pour devenir le créateur de sa propre vie (Jay, 2014). En explorant le domaine sensoriel et en élargissant notre perception, de nouvelles voies motrices se créent. En changeant

notre perception, nous modifions notre état somatique, ce qui entraîne un changement dans notre relation au monde.

#### 4.2.2 L'art-thérapie somatique

À ce jour, il existe peu d'études scientifiques menées sur les approches holistiques. Néanmoins, ces approches sont de plus en plus employées et reconnues pour favoriser le bien-être et la santé de la personne. Le yoga, le tai-chi, la méthode Feldenkrais, la Gymnastique Holistique Ehrenfried, le Body-Mind Centering, la méditation, etc. sont des méthodes qui mettent l'accent sur l'attention à la sensation corporelle et sur la conscience de soi. Ces pratiques permettent aux individus de développer une meilleure compréhension de leur corps et de leur fonctionnement, ainsi que de développer une plus grande présence dans l'instant présent (Célestin-Lhopiteau et Wanquet Thibault, 2018).

L'art-thérapie intègre elle aussi la famille des approches holistiques par son implication du corps à travers la manipulation de divers matériaux artistiques. Lors de mes stages, j'ai été amenée à travailler auprès de personnes ayant souffert de traumatismes, auprès de victimes d'agression sexuelle et de personnes atteintes de troubles alimentaires. Pour ces personnes, l'accès au monde émotionnel est particulièrement difficile, car pour survivre elles se sont coupées de leurs matières sensibles, le soma. Le travail en art-thérapie pour ces personnes s'attarde principalement à renouer le contact entre le corps et l'esprit, dans le but de libérer les émotions cristallisées dans le corps. Par conséquent, les matériaux ainsi que les exercices qui leur sont proposés s'attardent principalement à développer le sens kinesthésique.

En revanche, une pionnière de l'art-thérapie au Québec, Johanne Hamel, a développé une approche somatique en art-thérapie. Dans son approche, l'art-thérapeute propose la définition suivante : « L'art-thérapie somatique propose l'accès au soma par la représentation en deux ou trois dimensions (dessin, peinture, argile, etc.) de la sensation physique ressentie subjectivement. Cet accès facilite la prise de conscience d'états émotionnels intenses logés dans la sensation, en permet la catharsis et facilite la communication de ces expériences » (Hamel, 2014, p. 18). Avec cette approche, Hamel conçoit le corps comme outil de transformation et de guérison. L'approche somatique en art-thérapie vise à aider les clients à prendre conscience de leur corps et de leur ressenti corporel afin de mieux comprendre leurs émotions et leurs expériences.

Hamel (2014) propose l'art-thérapie somatique comme moyen de traiter des douleurs chroniques et les états de stress post-traumatique. Pour appuyer sa démarche, Hamel se réfère aux

méthodes du ressenti somatique (SE) de Peter Levine (1997) : « qui utilise le ressenti (felt sense) pour accéder à la réponse traumatique, en se concentrant volontairement sur les subtilités de la sensation somatique » (Hamel, 2014, p. 19). À ce propos, Hamel conçoit que la représentation picturale de la sensation physique « qui demande de s'y attarder dans ses moindres manifestations proprioceptives » (p.19) est un moyen qui facilite l'accès à la « mémoire procédurale somatique », en vue de libérer la tension retenue par le corps. Hamel emprunte le terme de mémoire procédurale somatique de Scaer pour désigner une mémoire traumatique emmagasinée dans le cerveau droit comme pouvant être impliquée dans la continuité de certaines réactions liées au traumatisme.

En conclusion, l'art-thérapeute encourage les personnes à se connecter à leur corps en utilisant des techniques telles que la respiration, la relaxation et la visualisation. Elles sont également invitées à utiliser des médias artistiques pour explorer leur ressenti corporel comme le mouvement, le dessin et la sculpture. Cette approche permet de libérer les émotions cristallisées dans le corps et favorise une meilleure compréhension de soi. L'approche somatique en art-thérapie vise à aider les individus à mieux comprendre leur relation avec leur corps et à utiliser cette connaissance pour travailler sur leurs problèmes émotionnels et psychologiques.

## 5 MÉTHODOLOGIE

À ce jour, il existe de nombreux débats sur la manière d'évaluer, de traiter et de prévenir l'état d'épuisement professionnel. Or, la recherche-crédation reconnaît que certaines questions complexes ou certaines expériences humaines ne peuvent pas toujours être entièrement appréhendées par les méthodes traditionnelles de recherche.

### 5.1 *La recherche-crédation*

La méthodologie de recherche-crédation constitue une approche innovante qui articule la recherche académique à l'expérience du processus artistique. L'application de cette méthode vise à produire de nouvelles connaissances d'une manière singulière et souvent transformative (Boutet, 2018). En somme, la recherche-crédation offre la possibilité de développer une vision holistique d'un phénomène complexe, contribuant ainsi à sa compréhension et à son approfondissement.

#### 5.1.1 Le processus de création

Dans le cadre de cet essai, l'intuition est considérée comme une ressource précieuse pour explorer de manière somatique l'état d'épuisement étudié par la chercheuse. Certains auteurs vont jusqu'à affirmer que l'intuition constitue une source de connaissances aussi valable que d'autres sources utilisées en recherche. Paillé et Mucchielli la définissent ainsi : « la forme humaine d'une connaissance immédiate, soit intellectuelle, soit vécue, donnant un accès privilégié à une certaine vérité » (2012, p. 58).

De fait, l'utilisation heuristique de la recherche-crédation permet d'aborder des sujets sensibles et complexes de manière créative et imaginative (Boutet, 2018). Au cours de mon exploration, à travers le processus artistique, j'accorde une importance primordiale à l'égard de mon état physique. Cela implique des pauses entre les phases de création et de théorisation. Cette étape favorise d'ailleurs la réflexion et la rêverie, facilitant ainsi la réceptivité des émergences de la psyché (Sela-Smith, 2002). J'aspire ainsi accéder à des formes de connaissances tacites ou implicites (Boutet, 2018; Sela-Smith, 2002).

L'exploration artistique poursuit également une visée thérapeutique, elle est donc utilisée comme support émotionnel et physique tout au long du processus de recherche. Cette démarche vise à instaurer un dialogue entre le corps et l'esprit. De cette manière, mon objectif est de développer

une compréhension approfondie du processus menant à l'état d'épuisement professionnel, avec la perspective de créer des outils d'art-thérapie susceptibles de contribuer au maintien de l'équilibre et du bien-être de la personne.

### 5.1.2 La méthode heuristique

La recherche-crédation employée de manière heuristique exige un engagement intime et sensible au sein du processus de création (Boutet, 2018) ; elle implique essentiellement une recherche sur soi-même (Sela-Smith, 2002). Selon Sela-Smith (2002), ce type de démarche requiert une ouverture à l'inconnu et à l'émergence d'un savoir « tacite » pour qu'en résulte une nouvelle vision du monde. La recherche-crédation reconnaît que certaines connaissances et compréhensions ne peuvent pas toujours être appréhendées pleinement par des méthodes rationnelles et analytiques classiques. Elle suit donc une voie non linéaire, engageant la chercheuse dans une boucle récursive qui nourrit à la fois la réflexion théorique et l'expérience artistique (Boutet, 2018; Paillé, 2004). En ce sens, la méthodologie de recherche-crédation se révèle flexible et évolutive, s'ajustant aux découvertes et aux besoins émergents tout au long du processus de recherche-crédation.

## 5.2 *Collecte de données*

La réflexion sur l'expérience personnelle occupe une place centrale dans la méthodologie de recherche-crédation (Boutet, 2018). Il s'avère donc essentiel de tenir un journal (réflexions, émotions, prises de conscience, rêves, etc.) pour documenter la recherche. Dans le cadre de cet essai, la collecte de données s'étend sur une période de neuf mois et comprend 38 œuvres documentées dans un carnet de recherche de 40 pages. En outre, pour renforcer le soutien émotionnel, l'expérience inclut 12 séances individuelles avec une art-thérapeute professionnelle. Enfin, une entente a été conclue avec l'art-thérapeute de filmer nos séances (9 heures de vidéos), préservant ainsi l'espace nécessaire à l'épanouissement du processus de création.

### 5.2.1 L'analyse

L'analyse des données issues d'une démarche de création peut être abordée selon deux angles : (1) la réflexion sur l'action et (2) la réflexion dans l'action. Ces concepts, élaborés par Schön (1983) et repris par Pierre Gosselin et Le Coguiec (2000), sont employés pour enrichir et approfondir la réflexion autour d'une démarche artistique et produire de nouvelles connaissances dans les domaines artistiques.

Initialement, dans le cadre de cette étude, la réflexion dans l'action a donné lieu à une analyse préliminaire pour enrichir le cadre conceptuel. Ainsi, la recherche théorique se développe et s'actualise en parallèle avec l'expérience créative. En outre, les échanges verbaux avec la directrice de recherche ont favorisé l'intégration de l'expérience. Par la suite, l'analyse se tourne vers la réflexion sur l'action. Cette étape vise à établir une distance avec l'expérience, où la chercheuse examine les données artistiques et les réflexions consignées pour découvrir les phases charnières du processus de création : thèmes, symboles, tensions ou prises de conscience pertinentes sont observés et notés. Ensuite, pour enrichir l'analyse et offrir une réflexion qui s'étend sur un phénomène complexe de notre société actuelle, il est pertinent de présenter les résultats sous forme d'un récit créatif (Leavy, 2020; Sela-Smith, 2002).

Cette restitution des données sous forme de récit artistique a pour objectif de procéder à des révisions supplémentaires, en vue de poursuivre l'analyse en fonction de nouvelles réflexions et compréhensions émergentes du récit (Leavy, 2020). Cette démarche me permettra de raffiner les concepts théoriques et construire des liens plus profonds entre l'approche somatique et l'exercice de l'art-thérapie.

En résumé, la recherche-crédation heuristique encourage l'émergence de nouvelles données, de nouvelles perspectives et de nouvelles compréhensions grâce au processus d'exploration et de création. Elle vise à repousser les limites, à produire des idées novatrices et à créer de nouvelles formes de connaissances.

## 6 PRÉSENTATION

Cette partie est dédiée à la présentation des résultats de mon processus de création. Je l'ai divisée en cinq chapitres, tout en préservant le caractère fantaisiste qui m'a animée tout au long du processus de création. L'introduction de ce récit, teinté par l'humour et le symbolisme, plonge avec légèreté dans la période qui a précédé ma démarche de création. Cette phase, marquée par une fatigue intense, révèle ma résistance face aux symptômes et semble étroitement liée au syndrome de l'épuisement professionnel.

Les chapitres suivants témoignent de l'évolution des étapes de récupération et se divisent en cinq phases, chacune représentant une facette du processus : reconnaître et légitimer mon besoin de repos, me remettre en mouvement pour rétablir l'énergie physique, l'accompagnement art-thérapeutique pour du soutien émotionnel, retrouver ma concentration et retrouver mon équilibre.

Afin de rendre cette expérience accessible aux lecteurs et de conserver la cohérence avec ma propre expérience vécue, j'ai fait le choix de raconter mon processus à travers une histoire intitulée : « Un marais en son cœur : Quand la passion rencontre la perfection et se transforme en obsession ». Chaque chapitre de cette histoire se dévoile comme une étape essentielle de mon parcours de récupération, illustrant la puissance de l'approche somatique en art-thérapie pour surmonter les défis de l'épuisement professionnel.

### Qui s'y frotte s'y pique !

Entrer à l'intérieur du symptôme pour mieux le comprendre et le définir. Le perfectionniste soucieux du détail et de l'infiniment petit. Petit est le geste : petites lignes et petits points se répètent et voilà que le temps s'est écoulé : « Qu'ai-je fait ? » Dans un contexte de performance et de productivité, je me dis que j'ai perdu mon temps. Je m'en veux pendant un instant, que signifie réellement perdre son temps et de quel temps parle-t-on ?

Que s'est-il réellement passé pendant tout ce temps qui s'est écoulé ? En réalité, j'ai pris le temps de ressentir chaque petite ligne, chaque petit point ; à l'intérieur du temps qui s'écoule, le monde continue de tourner. Moi pendant ce temps, mon imaginaire se déploie et la forme grandit. Je reprends mon souffle, j'écoute mon souffle et je respire de mieux en mieux. Je me nourris. Et, voilà enfin que je retrouve mon temps.

Le marais symbolise pour moi ce souffle dans lequel se camoufle la vie. À l'intérieur de la répétition de ce petit geste, dans la profondeur de cette eau boueuse se préserve un monde rempli de richesse. Un monde qui dans l'infiniment petit se multiplie. Et, de ralentir le geste me permet de le ressentir.

## **Introduction**

À mon sens, il y a des moments de notre vie qui méritent notre attention. Lors de ces périodes charnières de notre vie, est-il possible de nous déposer un instant pour reprendre notre temps ? Reprendre ce temps qui nous appartient et reconnaître qui nous sommes réellement, afin d'accueillir et de ressentir la profondeur de notre complexité humaine. Or, dans ces lieux obscurs, humides, boueux, visqueux, mollasses, infâmes, et même écœurants, j'ai cru m'être perdue. Néanmoins, avec cette chair molle, j'ai rencontré Charlie, mon escargot. L'escargot symbolise actuellement mon état de fatigue et illustre la personne inconfortable en période parasympathique.

### *6.1 La résistance aux symptômes*

Charlie est vraiment lent et tout visqueux, il ne voit rien ! Je déteste Charlie, car il est loin du symbole de la performance : « Tu es vraiment ignare et infâme ! Un vrai fainéant », lui dis-je ! Mais, Charlie m'ignore totalement et demeure stoïque. Il s'impose même, jusqu' à prendre possession de mon corps. Voilà que mon corps se joue de moi. Il ne m'écoute plus, c'est ce « foutu » Charlie qui est aux commandes : « Merde », me dis-je ! « Je n'ai pas de temps à perdre avec toi, dégage de là ! » Mais plus je repousse Charlie, plus ce dernier s'incruste : « Connard ! » me voilà bien frustrée, maintenant !

#### 6.1.1 Socialiser, stimuler le plaisir

Socialiser : oui ! Voilà ce qu'il me faut pour que Charlie dégage le plancher ! Sortir voir des amies. Faire ce qui me plaît, sortir de ma tête et surtout, oublier que Charlie existe ! Faire comme si... me ressourcer dans la nature, j'adore tellement la campagne ! Entendre le bruit de la rivière qui coule, humer le parfum des fleurs, entendre le chant des oiseaux, sentir le vent qui caresse ma peau, ressentir la chaleur du soleil. Me mettre le visage au soleil ! Voilà ce qu'il me faut ! C'est vrai que je travaille fort depuis longtemps. Je mérite bien une pause !

Malgré mes tentatives de petits bonheurs à faire comme si tout allait bien, Charlie s'impose et alourdit mon corps de plus en plus. Voilà qu'un jour je me rends compte qu'il y a vraiment quelque

chose qui cloche à l'intérieur de moi. J'ai perdu Élise, mon abeille (symbole de mon énergie). Élise est vraiment sympathique et elle adore travailler. Toujours joyeuse, Élise s'émerveille facilement. Mais là, j'aurais dû m'émerveiller comme à l'habitude parce que je viens d'assister à quelque chose d'incroyable ! D'ailleurs, mon amie assise près de moi est tout excitée comme une puce et je la comprends bien : ce n'est pas tous les jours que l'on rencontre une famille de hiboux en pleine journée ! Normalement, j'aurais réagi comme mon amie. Je me serais extasiée devant ce spectacle de la nature ! Ce magnifique hibou est posé juste là, à côté de moi, et se penche la tête pour me regarder. C'est quand même incroyable. « Mais non ! » « WHAT ! », je reste là à sourire bêtement en regardant mon amie s'exciter. Moi, je ne ressens rien, une vraie mollasse ! « NIET » « RIEN PANTOUTE ! » Les sentiments, les émotions, le feeling, le wow, tout est à OFF! : « Qu'est-ce qui m'arrive ? Est-ce que c'est Charlie qui m'a vaporisée avec du chaste feeling? » On dirait bien parce qu'il ne se passe rien en dedans, dans ma chair, dans mes tripes!

#### 6.1.2 Les symptômes

Cela suffit maintenant ! C'est décidé, il est temps de neutraliser Charlie. Depuis qu'il est là, je me sens comme une larve ! Il me donne la nausée et j'ai la tête qui tourne. Impossible de me concentrer ! Mes yeux sont tellement secs que je n'arrive même plus à lire. Les bruits m'agressent tellement que j'ai envie de m'époumoner et crier au monde « SILENCE ». Je ne te parle même pas des odeurs ! C'est quoi tous ces parfums ? C'est horrible, Charlie me rend complètement folle !

#### 6.1.3 La médecine traditionnelle occidentale

« Docteur ! vite, j'ai le syndrome de l'escargot ! J'ai besoin d'un insecticide ! » C'est là que le docteur me propose l'antidote, je m'attends plus à quelque chose comme du « POWER » version « RAID », mais non au lieu elle me suggère un ANTIDÉPRESSEUR : « Là docteur, je ne suis pas certaine que vous me comprenez bien. Je ne me sens pas déprimée. Ma tête va bien, c'est juste mon corps qui ne collabore pas ». Là, elle me parle du stress qui peut épuiser mon corps, du cortisol qui peut monter, de la sérotonine, de la dopamine... Bref, je n'ai plus de mine dans le crayon ! Comme j'ai un excellent médecin, elle me recommande également de rencontrer une psychologue. Je repars donc avec ma prescription d'antidépresseurs.

#### 6.1.4 La thérapie conventionnelle

Mes rencontres se passent bien et la psychologue fait bien son travail. En résumé, nos séances me permettent de mettre en lumière que cette fatigue (émotionnelle, cognitive et physique) peut

être causée par ma tendance à repousser mes limites. Bref, 15 séances se sont écoulées et je me sens toujours épuisée. Puisque cette fatigue commence à perdurer dans le temps, la psychologue me suggère également la prise d'antidépresseurs.

#### 6.1.5 La prise d'antidépresseurs

Pour ma part, la prise de la médication n'a pas été un succès. Après un mois d'utilisation d'antidépresseurs, j'ai l'impression que ma tête se gonfle d'hélium comme un ballon et que la corde est attachée à mon cœur. Cette exacerbation des symptômes m'a amenée à vouloir aborder mon état autrement. Or, il me semble important de mentionner que je ne suis pas contre la médecine occidentale, car elle peut contribuer de manière efficace au traitement de la maladie. Pour ma part, aucun diagnostic ne m'a été donné par le médecin ou la psychologue pour justifier la fatigue que je ressens, ainsi que les nausées et les étourdissements. Les symptômes se manifestent de manière épisodique depuis la dernière année et se sont intensifiés ces 3 derniers mois. L'idée que je puisse vivre un épuisement professionnel n'a jamais été abordée directement. Mon bilan de santé indique que je suis en parfaite santé. Nous aurions pu examiner davantage différentes molécules, mais je n'ai pas ressenti ce besoin, car je dispose de nombreux outils qui me permettent d'explorer et d'aborder les symptômes autrement qu'avec la médication.

## CHAPITRE 1

### Reconnaître et légitimer mon besoin de repos

Ma passion pour la créativité et mon dévouement envers l'art-thérapie m'a conduite à vouloir suivre un cours supplémentaire (le processus créatif). Mon intention avec ce cours est de stimuler ma créativité et d'approfondir mes connaissances du processus créatif. Cependant, le premier exercice suggéré me fait prendre conscience de la gravité de mon état. C'est donc grâce à la production de l'escargot que je parviens à légitimer mon état de fatigue et c'est avec regret que j'ai abandonné le cours, afin de prendre soin de moi, car il semble que mon corps m'impose une limite.

#### 6.2 *Légitimer le besoin de repos*

Pour commencer l'exploration du processus de création, l'enseignante nous propose un exercice tiré du livre d'Anne-Marie Jobin (2018), « Créez la vie qui vous ressemble ». C'est dans le but de stimuler le processus créateur que l'auteure nous encourage à faire une mise au point, car comme dans la vie, il nous arrive parfois de nous sentir confus et dépourvus d'énergie : « Dans des

conditions particulièrement ardues, faire le point sur sa vie, et sa créativité peut sembler impossible ou désespérant. C'est pourtant en prenant le temps de sentir où nous en sommes que nous trouverons les inspirations pour sortir des difficultés » (Jobin, 2018, p. 47).

### 6.2.1 Prendre conscience de soi avec la création

Dans cet espace de création, je prends le temps de ressentir ce qui se passe à l'intérieur de moi : je me sens particulièrement neutre et mon corps est vraiment lourd. À l'intérieur de ce monde, les couleurs n'existent plus et l'envie du vide se présente. Ainsi, cette première production me permet de légitimer la fatigue que je ressens et de considérer mon besoin de repos. À ce moment-là, je réalise que j'ai négligé mon corps. C'est alors que Charlie, mon escargot, se présente à moi et m'invite à adopter son rythme pour me reposer.

## CHAPITRE 2

### Me remettre en mouvement pour rétablir l'énergie physique

Il s'est écoulé un mois depuis que je me suis retirée à l'intérieur de ma coquille pour me reposer. Mon corps prend son temps pour se régénérer en énergie. Cette deuxième étape du processus d'exploration somatique s'étend sur deux mois et comprend sept créations artistiques : six dessins et une création en argile.

### 6.3 *Établissement du lien corps-esprit*

Cette période consiste principalement à explorer l'organe du cœur comme intelligence intuitive du corps, en vue d'établir un lien entre le corps et l'esprit. L'intelligence du cœur fait référence à une forme d'intelligence qui est basée sur l'écoute et la compréhension profonde des sentiments, des émotions et des signaux subtils émanant du cœur. Selon cette perspective, le cœur est considéré comme le siège de la sagesse et de la connaissance profonde. Cette notion trouve ses origines dans les traditions spirituelles et philosophiques anciennes, mais elle a également été étudiée scientifiquement (Childre *et al.*, 2005).

Sur le plan scientifique, des recherches ont été menées par l'Institut HeartMath pour explorer la relation entre le cœur, le cerveau et les émotions. Ces études ont montré que le cœur possède un système nerveux indépendant, capable de communiquer avec le cerveau et d'influencer notre cognition et nos émotions (Childre *et al.*, 2005).

### 6.3.1 La relaxation (balayage corporel)

Allongée sur le sol, j'adopte la posture de l'escargot. Je prends conscience de mon corps en contact avec le sol. J'observe ma respiration sans la forcer, en suivant l'air qui entre et qui sort. Cette première étape m'amène tranquillement à prendre conscience de mon corps : je remarque diverses tensions musculaires ainsi que ma respiration retenue à la hauteur de ma poitrine. J'accueille ces sensations sans les juger. Ensuite, je reviens à ma respiration, alternant entre la respiration et l'observation de l'état actuel de mon corps. Lentement, mon corps se relâche et ma respiration devient plus profonde. Mes mains posées sur mon ventre, j'observe le mouvement qui suit le rythme de ma respiration. Dans cet espace, j'accueille mes pensées, mes sensations, mes émotions et mes tensions sans m'y attarder.

« Le cerveau c'est le cœur », cette citation d'un chanteur populaire me vient à l'esprit et s'impose. À ce moment, je perçois une activation à l'intérieur de ma poitrine. Une envie naît alors en moi, celle de rétablir une relation avec mon cœur pour entendre ce qu'il pourrait me révéler. Au cours des deux mois suivants, je me suis aventurée dans cet espace du cœur.

### 6.3.2 La création

Afin d'entrer en relation avec mon cœur, l'idée me vient de le modeler avec de l'argile et de créer une série de dessins illustrant l'organe du cœur. Au cours des premières séances de création, des souvenirs nostalgiques liés à des blessures relationnelles émergent (deuils, angoisses existentielles, trahison). Cela me pousse à percer le cœur en argile, symbolisant une cicatrice. L'exécution de ce dernier geste crée un espace favorable à la réparation et m'évoque l'art japonais du Kintsugi.

Le Kintsugi est un art traditionnel japonais qui implique la réparation de céramiques cassées en utilisant de la laque mélangée à de la poudre d'or, d'argent ou de platine. Le Kintsugi est plus qu'une simple technique de réparation, symbole de transformation et de réparation ; il est considéré comme une forme d'art en soi. En réalité, cette forme d'art incarne des valeurs telles que l'acceptation de l'imperfection, la résilience et la beauté de l'éphémère (Santini et Donadieu, 2018). Guidée par cet esprit et ces valeurs de l'art Kintsugi, j'ai exploré mon cœur en argile tout au long du processus, durant les neuf mois qui ont suivi. Ainsi, la réparation du cœur en argile est devenue un ancrage pour moi, une façon de veiller sur lui, de prendre soin de sa guérison et de l'écouter attentivement.

Pendant cette période, je m'épuise rapidement. La création exige de moi un effort considérable. Dans le but de contribuer au maintien de mon énergie, j'intègre la marche quotidienne au processus d'exploration somatique. Ces moments de marche quotidienne, où je suis en présence de mon corps, de mon cœur et de la nature, durent en moyenne quarante minutes. Ils participent également à l'épanouissement de mon imagination. C'est ainsi que j'ouvre la porte de mon cœur pour y semer de nouvelles graines.

### 6.3.3 La marche en forêt

Lorsque j'entre dans le sentier, je pose les questions suivantes : « De quoi mon cœur a besoin aujourd'hui ? Qu'est-ce que mon cœur souhaite me dire aujourd'hui ? ». Puis, je laisse mon esprit divaguer tout en observant la nature : je m'attarde aux bruits qui m'entourent, aux parfums, aux variations de température, et à ce que « ça » me fait ressentir dans mon corps, dans mon cœur et dans mon esprit. Ainsi, j'accueille les sensations, les sentiments, les émotions et les souvenirs qui se manifestent en moi, sans chercher à les analyser.

Au commencement de ces marches, mes pensées sont plus critiques envers moi-même. Cependant, un jour, mon cœur me dit qu'il a besoin d'entendre des mots doux. Ainsi, s'établit un dialogue entre le cœur et la tête : « Je suis fatiguée », dit la tête. « Je me repose », répond le cœur. « Je ne suis pas productive », dit la tête. « Je prends mon temps », répond le cœur, etc. Ce dialogue interne a pour effet de recadrer mes pensées critiques. Naturellement, le processus m'amène à cultiver de la bienveillance envers moi-même. Il est important de noter que : « là où l'autocritique risque de déclencher une escalade d'émotions négatives, l'autocompassion désamorce la détresse et ouvre le champ des réponses possibles dans une situation donnée » (Mikolajczak *et al.*, 2020, p. 189).

### 6.3.4 L'acupuncture

Lors d'une de mes marches quotidiennes, mon cœur me suggère d'explorer le traitement des symptômes par le biais de l'acupuncture. Après avoir discuté de mon état physique avec l'acupuntrice et posé plusieurs questions, elle évoque la possibilité que je sois en situation d'épuisement professionnel (burn-out). Selon la perspective de la médecine traditionnelle chinoise, mon chi (QI) est déséquilibré : elle m'explique que mon feu interne est trop intense, ce qui signifie, d'après elle, que mon corps consume les liquides pour préserver au mieux ses réserves énergétiques.

Après ma troisième séance d'acupuncture, une série de quatre rêves se produit. L'image du premier rêve reste gravée dans mon esprit : je rêve de deux femmes pendues : la première est pendue par la tête au-dessus d'un baril de métal rempli d'eau, mais elle retire ses jambes pour éviter de se tremper. La seconde femme est pendue par les pieds avec la tête au-dessus d'un baril de feu. La nuit suivante, je rêve d'un petit phoque qui se trouve dans ma baignoire sans eau. Le petit phoque est agressif et me pique les jambes avec ses petites dents pointues. Les deux autres rêves comportent des scènes où je dois protéger des femmes ou des animaux.

Après ces rêves, je me sens dérouterée par l'image des femmes pendues et je continue de ressentir dans mon corps la sensation des petites dents qui me piquent. À y réfléchir, ces rêves semblent refléter de manière saisissante mon expérience lors des séances d'acupuncture, où les petites aiguilles me piquent et mon QI est en déséquilibre.

Dans le même ordre d'idées, l'enchaînement entre ces deux rêves m'amène à considérer l'établissement du lien entre le corps et l'esprit. Lors d'une séance en massothérapie, allongée et détendue, la massothérapeute applique une forte pression avec son pouce sur mon bras pour relâcher une tension, quand soudain l'image des deux femmes pendues surgit dans mon esprit. Cela m'amène à réfléchir aux deux autres rêves et à me demander : « qu'est-ce que je protège ? »

## CHAPITRE 3

### L'accompagnement art-thérapeutique pour le soutien émotionnel

Trois mois se sont écoulés et l'envie d'abandonner me prend. J'ai le sentiment qu'une part de moi-même résiste à poursuivre. À quoi résiste-t-elle, je me demande ? Au changement ? À l'évolution ? À la conclusion de cet essai ? Cette part de moi-même semble craindre une fin. En ce moment, l'idée de « mourir à soi-même » me vient à l'esprit. Alors je me questionne : qu'entend-on réellement par « mourir à soi-même » ? Quelles en sont les implications ? Comment « ça » se manifeste dans le corps ?

#### 6.4 L'accompagnement art-thérapeutique

Mon corps se fige et je suis incapable de créer. Le phénomène de *backdraft*, également connu sous le nom « d'effet de retour de flamme » en français, est un concept souvent observé dans le processus d'apprentissage de l'autocompassion. Lorsqu'une personne commence à « ouvrir la porte de son cœur avec compassion » (Mikolajczak *et al.*, 2020, p. 201), elle peut être confrontée

à des émotions et des sentiments intenses qu'elle a peut-être refoulés ou ignorés pendant longtemps.

C'est ainsi que je prends conscience de mon besoin d'être accompagnée dans mon processus de création. Par conséquent, cette troisième étape s'épanouit à l'intérieur du cadre sécuritaire de l'atelier, sous la guidance bienveillante d'une art-thérapeute professionnelle. Cette période s'étend sur trois mois, comprenant douze séances hebdomadaires de 75 minutes chacune. Durant ce processus créatif, j'ai produit dix-sept créations et accumulé neuf heures de vidéos. Les séances sont enregistrées, en accord avec l'art-thérapeute, pour me permettre de me dégager de la partie de moi qui m'observe afin de me plonger pleinement dans mon processus de création. Cet accord explique que le travail de l'art-thérapeute n'est pas à l'étude pour cet essai, mais plutôt pour l'analyse de mon propre processus de création.

Dans l'ensemble, cette troisième phase de création m'a permis d'explorer ma capacité à mieux définir mes limites. J'ai travaillé sur le développement d'une écoute attentive et d'un respect accru envers moi-même, afin de reconnaître les signes et symptômes indiquant le franchissement de mes limites.

#### 6.4.1 Dessiner les rêves en art-thérapie

Le processus de création art-thérapeutique commence par l'illustration du rêve des femmes condamnées à mourir, rapporté précédemment. Le fait de dessiner ce rêve me permet de ressentir et percevoir la charge émotionnelle qu'il contient : chez la femme pendue au-dessus du baril d'eau, je ressens du dégoût à l'idée de plonger à l'intérieur de cette eau, tandis qu'elle résiste à sa mort en se retenant sur le bord du baril. D'un autre côté, je perçois que la détresse de la seconde femme pendue par les pieds et immolée par le feu semble étroitement liée à la résistance de l'autre. Pour survivre, l'autre doit plonger à l'intérieur du bassin d'eau. Sinon, elles sont condamnées. En contraste, le petit phoque agressif ne demande qu'à plonger dans l'eau avec moi et retrouver son élément naturel.

Ce rêve me révèle ainsi la présence d'une vulnérabilité émotionnelle et l'accompagnement art-thérapeutique est un précieux allié pour retrouver ma stabilité émotionnelle.

#### 6.4.2 Le cadre sécuritaire

À l'aide d'une centration, l'art-thérapeute m'invite à créer un lieu paisible et sécuritaire. Je me vois donc ouvrir la porte de mon cœur : une vieille porte en bois de chêne s'ouvre devant moi, émettant

un léger grincement. Cette porte me conduit à l'intérieur d'une grotte qui regorge de mystère. Alors que je me plonge dans cet espace de transition, toutes les tensions qui habitent mon corps commencent à se dissiper progressivement.

À l'intérieur de cette grotte, je perçois une douce chaleur humide qui m'enveloppe et j'entends les gouttes d'eau résonner à travers la paroi rocheuse. Une lueur tamisée provient de cristaux éclairant délicatement le lieu. Je perçois la fréquence des champignons et j'entends leur symphonie se mêler à cette atmosphère apaisante. Tout près d'eux, un bassin d'eau claire scintillante attire mon regard. Mon instinct me dit que je vais devoir éventuellement plonger à l'intérieur de ce bassin, mais pour l'instant, à l'intérieur de ce lieu paisible reflété par mon esprit, je me sens en sécurité.

La création d'un « *self-space* » en contexte art-thérapeutique favorise l'établissement du lien art-thérapeutique solide et pose les bases d'un cadre sécuritaire de sorte à faciliter le processus de création.

#### 6.4.3 Le processus art-thérapeutique

Tout au long des douze semaines, je suis principalement attirée par l'aquarelle pour son effet de spontanéité. L'émergence de formes et de couleurs au contact de l'eau stimule mon imaginaire et me redonne tranquillement vie. En revanche, j'aime ressentir la douceur du papier aquarelle sous mes doigts ; l'épaisseur et la texture du papier me procurent également un sentiment de sécurité par sa capacité d'absorption de l'eau. Je privilégie également le petit format de papier, car il me paraît moins menaçant et en respect avec mon état de fatigue. Le choix des matériaux et le format du papier sont des critères importants à considérer, en vue de faciliter le processus art-thérapeutique.

Lors de ce processus de création, je remarque une dominance pour la forme circulaire. Chacune de mes réalisations comporte un cercle. Le cercle, produit de manière inconsciente, agit comme un contenant, il me contient et me rassure. Autrement dit, dans ce monde sous-terrain, dans ces eaux émotionnelles, je me prépare à vivre une transformation. Au sein de ces eaux émotionnelles, j'apprends progressivement à plonger en compagnie de mon petit phoque comme guide intérieur. À ce propos, je trouve intéressant de souligner que le phoque réduit son rythme cardiaque afin de prolonger la durée de sa plongée. Serait-ce là une technique à envisager pour atteindre les profondeurs de la psyché humaine ?

### 6.5 Exploration somatique en contexte art-thérapeutique

Néanmoins, cette transformation ne s'actualise pas sans résistance. Dès la troisième séance, je note des haut-le-cœur avant de me rendre aux rencontres art-thérapeutiques. Derrière ces malaises, tapie dans l'ombre, je perçois « la chose » et m'approcher d'elle me procure une sensation désagréable dans la gorge accompagnée de nausées. Ces sensations physiques, traduites à l'aide de l'argile, prennent la forme d'un bouchon. Pour l'instant, l'accès est temporairement bloqué, il y a trop de résistance pour que je puisse aller à la rencontre de cette partie de moi. Nous y retournerons la semaine suivante.

La semaine suivante, mon estomac se retourne dans tous les sens, me brûlant de l'intérieur. En présence à ces sensations, j'observe maintenant mon bouchon d'argile et j'y ajoute de la peinture. Une fois la couleur appliquée, un visage grincheux et rabougri apparaît. Ce dernier se présente sous le nom d'Arold. Derrière lui, « la chose » est toujours présente, mais Arold monte la garde : « Ah non, me dis-je, gardien de malheur ». Arold se révèle vraiment désagréable, allant même jusqu'à m'insulter. Il critique mes choix et sème le doute dans mon esprit : « Et si je m'étais trompée ? Et si je n'arrivais pas à m'en sortir financièrement ? ». L'établissement d'un dialogue avec Arold, objet de mes angoisses, me permet d'approcher mes résistances et d'exprimer mes craintes et mes insécurités en lien avec l'avenir de mon choix de carrière.

Je me sens maintenant plus fragile intérieurement. Soigneusement, je dépose mon cœur d'argile dans une belle boîte jaune, à l'image de la chanson de Félix Leclerc, *Le p'tit bonheur*, je veille sa guérison. Pour cette huitième séance art-thérapeutique, je contemple maintenant ce cœur blafard, meurtri par mon geste de lui implanter un crayon en son centre. Déposé au creux du couvercle de sa boîte, j'éprouve le désir de l'entendre battre, comme pour le réanimer ; je verse de l'encre rouge à l'intérieur de son centre. Me voilà, à la fois émue et effrayée par cette action audacieuse. Puis, avec douceur empreinte de délicatesse, je le brosse minutieusement à l'aide d'un pinceau, l'enveloppant ainsi de peinture.

La répétition du geste m'apaise et me transporte dans un état second, semblable à une méditation. Sous le regard attentif de l'art-thérapeute, elle perçoit mon état méditatif et à la fin de cette séance, elle se dit également détendue. Cette répétition du geste revêt une importance particulière dans mon processus de création, car elle permet à mon mental de se détendre, laissant ainsi place à l'expérience vécue.

### 6.5.1 Établissement du dialogue entre le corps et l'esprit

Lors de la onzième séance art-thérapeutique, je suis arrivée avec une sensation d'oppression à l'intérieur de ma poitrine. Pour cette exploration somatique, j'ai choisi d'utiliser des pastels gras de couleur rouge, bleue et noire sur des feuilles de papier au format de 12 x 18 po.

Les étapes du processus se sont imposées naturellement, sous le regard attentif de l'art-thérapeute. Le visionnement de cette séance me permet d'identifier six étapes : (1) prendre conscience de la sensation corporelle qui me dérange. (2) Je détermine mon intention clairement (par exemple : je souhaite me libérer de la sensation oppressante). (3) En présence de la sensation désagréable, je me laisse guider par le mouvement de mon corps, sans jugements et sans chercher à comprendre. Je me contente de m'ouvrir à l'expérience. (4) J'intègre la respiration au processus de création pour mieux me détendre et poursuivre mon exploration. (5) J'alterne entre ces deux états : activation et désactivation, je laisse les souvenirs se dégager tranquillement de la sensation, sans les analyser. (6) Je poursuis l'exercice jusqu'à ce que la tension se relâche complètement.

Avant d'entreprendre ma dernière plongée vers l'inconscient, je prends quelques instants pour me détendre et prendre contact avec la sensation corporelle qui me dérange (mes yeux sont fermés). Puis, je nomme à voix haute, mon besoin de me libérer de cette sensation opprimante que je ressens à l'intérieur de ma poitrine.

Ensuite, attirée par la couleur rouge, spontanément, je laisse le mouvement de ma main se déployer sur la feuille de papier. Mon premier geste est circulaire, situé en bas de la feuille plus près de moi. Ce mouvement circulaire commence par m'apaiser intérieurement. Toutefois, j'observe que l'établissement de ce geste a pour effet d'amplifier la sensation d'oppression. J'étouffe. Je prends alors conscience que ma respiration est contenue à l'intérieur de mon thorax.

Voulant me dégager la poitrine, je coordonne de manière consciente le mouvement à ma respiration. Dès lors, j'inspire profondément à partir du ventre, mon ventre se remplit d'air, et à l'expiration, avec le souffle de ma respiration j'effectue un trait de couleur rouge vers l'extérieur de la feuille en disant : « Il faut que ça sorte », et je répète ce mouvement de sorte à mieux respirer. Je respire consciemment. Avec le souffle, à l'expiration, je me libère, je relâche la tension.

Après un moment de cet exercice de respiration intégré au processus de création, la vue du rouge m'apparaît trop intense, et je prends conscience d'une nouvelle limite de tolérance face à l'inconfort qui est atteinte. Je me recentre donc un instant en fermant mes yeux afin de reprendre contact avec la sensation, j'écoute mon corps.

En ouvrant les yeux, je prends une seconde feuille et cette fois je suis attirée par la couleur bleue. Sans réfléchir à ce que je veux faire, je suis uniquement en présence à mon corps. Ainsi, avec le bleu, je reprends le mouvement circulaire. À l'intérieur de ce geste, je reste présente à la sensation dans ma poitrine, mon intention est de m'en libérer. Voilà que la vue de la couleur bleue me soulève le cœur. Je poursuis pendant un moment le geste circulaire parfois lent et parfois plus rapide. J'écoute le rythme imposé par mon corps et j'explore sa limite, tolérant un léger inconfort, mais sans jamais aller trop loin dans la douleur.

Ainsi, en présence à mon corps, à son rythme, au geste, à la couleur, je laisse le mouvement se déployer sur la feuille avec le bleu. De cette manière, j'accueille la sensation qui se module à l'intérieur de moi. Se faisant, un premier souvenir s'en dégage et émerge à mon esprit : je suis une jeune adulte. Or, je poursuis l'exercice sans m'attarder à cette première image, car je perçois qu'il y a autre chose qui peut se révéler. La sensation est toujours bien présente à l'intérieur de moi. Je demeure calme, je suis ouverte à l'expérience, je fais confiance à mon corps et au processus de création.

#### 6.5.2 Désactivations de la tension avec la respiration consciente

Cela m'amène à alterner entre les deux feuilles, en passant de la couleur rouge à la couleur bleue, de manière à réguler mes états d'activation et de désactivation.

Avec le rouge, j'intègre consciemment un exercice de respiration pour m'apaiser : j'inspire profondément à partir du ventre (inspiration longue), je retiens ma respiration pendant trois secondes, puis j'expire complètement par la bouche (légèrement ouverte). À l'expiration, je laisse aller un soupir comme un fond de bâillement dans la gorge. Au même moment, avec la craie de couleur rouge, je trace une ligne verticale vers l'extérieur en me disant « laisse aller ». Cette technique de respiration, apprise par le passé, m'aide à libérer les tensions qui s'accumulent dans mon corps. C'est donc de manière naturelle qu'elle s'est intégrée au processus de création. Elle me permet d'apaiser l'agitation interne évoquée avec la couleur bleue. De cette manière, mon corps se relâche et mon esprit s'apaise, ce qui préserve une distance saine avec la tension

interne. Ainsi, ce moment de désactivation avec la tension m'aide à me recentrer tout en demeurant pleinement consciente de ce qui se passe à l'intérieur de moi.

### 6.5.3 Activations de la tension interne avec le mouvement circulaire

Une fois plus calme intérieurement, je me sens prête à reprendre mon exploration, avec la craie de couleur bleue, je réactive la sensation désagréable avec le geste circulaire. Cette fois, j'explore la tension les yeux fermés. Plongée à l'intérieur de la sensation, d'autres souvenirs défilent, je les accueille sans jugement. Je ne cherche pas le souvenir.

En somme, l'alternance entre les états d'activations (de la sensation physique) et de désactivations (par la respiration) me permet de mieux soutenir la tension physique. En revanche, cette alternance produit une libération de la charge émotionnelle contenue dans la douleur physique, de sorte à révéler à la conscience les souvenirs qui lui sont liés. Cela a pour effet de relâcher toutes formes de tensions physiques et émotionnelles.

### 6.5.4 Prises de conscience

À la fin de cette exploration somatique, je décide de réunir l'expérience que j'ai vécue avec le rouge et le bleu sur une troisième feuille. Je gribouille de sorte à traduire mon ressenti actuel ; je ne cherche pas à produire une image, mais uniquement à me dégager complètement de la sensation physique. Je pourrais nommer cette méthode « dessin automatique », en référence à l'écriture automatique. Ainsi, cette méthode de dessin automatique a produit une nouvelle image, un symbole émergeant de mon inconscient. Ce symbole traduit de façon éloquente un épisode de mon enfance ; il est d'une grande importance. La charge émotionnelle qu'il contient préserve une grande vulnérabilité à l'intérieur de moi : me voilà en présence de « la chose » tapie dans l'ombre ; je la reconnais, c'est l'enfant qui a peur.

Ainsi, ce dernier souvenir logé dans mon cœur, évoqué par sa nature symbolique, renferme une charge émotionnelle qui demande à être libérée. En référence à la thérapie gestaltiste dans une approche somatique, Alexandra Duchastel (2016), art-thérapeute, suggère que les tensions musculaires, les sensations désagréables ainsi que les malaises physiques sont des réponses à des situations inachevées qui demandent d'être réglées. Voilà, en cet instant, je ressens cette émotion au plus profond de mon cœur ; mon souffle se coupe, je suis incapable de parler et mes yeux se brouillent. Sous le regard attentif de l'art-thérapeute, je me transforme en une petite fille qui perçoit sa différence à travers le regard des autres. Dans ce corps de fillette, je ressens de l'angoisse qui m'opresse la poitrine. La fillette se sent incomprise ; elle ne parvient pas à dire ce

qu'elle ressent et elle ne peut être réconfortée. Dans cette vulnérabilité angoissante, la fillette préfère se taire et se faire plus discrète ; elle commence donc à sourire et redouble ses efforts, persuadée qu'elle doit incarner l'image de la bonne petite fille douce et gentille pour mériter l'amour. C'est ainsi que cette blessure émotionnelle se préserve, nichée profondément en elle.

Assise devant l'art-thérapeute qui respecte ce moment de silence, dans cette incapacité à m'exprimer, je préfère dessiner et écrire les souvenirs qui se sont imposés à mon esprit durant l'expérience. En remontant le fil du temps, de l'enfance à l'âge adulte, je prends conscience que cette exploration somatique, de la sensation logée dans mon cœur, retrace un parcours précis des événements marquants de ma vie qui ont contribué à renforcer ma tendance perfectionniste, le socle de mon identité.

Cela m'amène à mieux comprendre comment s'est développée cette fillette pour devenir cette femme au grand cœur passionné qui se complaît dans le travail. Par conséquent, cette femme au sourire contagieux (selon son entourage), amoureuse de la vie, a des attentes et des exigences trop élevées envers elle-même. Puisque, tapi dans l'ombre, l'enfant abrite ses angoisses sous l'édredon du perfectionnisme depuis trop longtemps. Sous cette couverture, se conservent et macèrent les sentiments d'insuffisances (pas assez bonne, pas assez qualifiée, pas assez courageuse) ainsi que les peurs : peur de ne pas être à la hauteur, peur d'échouer, peur de se faire rejeter, peur d'être jugée, peur d'être critiquée, peur d'être trahie, peur d'être blessée, etc.

Dès lors, afin d'éviter de ressentir ces émotions désagréables et d'oublier ces souvenirs, le cœur s'endurcit avec Arold qui lui dit : « Oublie, passe à autre chose ! Continue d'avancer, t'es capable ! ». Par conséquent, lors de moments plus difficiles, je prends une grande inspiration que je conserve à l'intérieur de ma poitrine pour mieux me contenir et affronter les adversités de la vie. Ainsi se forge l'image de la femme « forte ».

Forcément, ces croyances limitantes érigent des barrières et des résistances au sein de la psyché, ce qui à la longue épuise l'organisme au détriment du bien-être et de la santé. Et, Arold, en « bon gardien », veille à ce que cette couverture demeure bien en place. Dans cette histoire, les peurs associées aux sentiments d'insuffisances se transforment en quête d'excellence et se manifestent par une implication excessive au travail.

Or, l'enfant écrasé et maintenu sous le poids de la couverture étouffe et se débat pour ne pas mourir sous cette emprise. Dès lors, je comprends que ma fatigue signale la fin de cette quête

excessive. En revanche, la pression dans la poitrine, les haut-le-cœur, les vertiges, les maux d'estomac... sont des manifestations de cette lutte interne.

À ces derniers propos, rappelons que l'épuisement professionnel est un signe que le corps et le cerveau ont atteint leur limite de tolérance face au stress et à la pression. À cet effet, Lupien (2023) explique que certaines théories évolutives suggèrent que l'épuisement professionnel signale la présence d'un nœud important dans notre vie et d'y faire face contribue de manière favorable à diminuer le stress chronique. Par conséquent, ce « repos » imposé par notre cerveau est une stratégie de survie de l'organisme faisant en sorte d'amener la personne à chercher l'aide et le soutien dont elle a besoin pour mieux vivre. Pour finir, Lupien estime que : « lorsque les gens utilisent un épisode dépressif ou d'épuisement professionnel pour régler des choses très importantes dans leur vie, il est rare que cet épisode se reproduise » (p.198).

Cette nuit-là, grâce à un rêve, j'ai le sentiment que mon histoire se réactualise et se transforme. À l'intérieur de ce songe, je suis dans une grande pièce avec des étrangers. Soudainement, je me retrouve dans l'obscurité. C'est le noir complet. Il me semble que les fusibles de la pièce ont surchauffé et sur les murs je peux voir l'électricité courir. Je me tiens au centre de la pièce pour éviter de me brûler. Dans ce chaos, je reste calme. Lorsque la lumière revient, un homme est allongé par terre et me tend la main afin que je lui vienne en aide. Je lui offre donc mon soutien. Cet acte de ma part lui permet de s'unir à la femme qu'il aime. Je me tiens debout et j'observe la scène des deux amants qui s'embrassent pour s'unir l'un à l'autre. Ensuite, la famille de l'homme vient vers moi pour m'offrir leur gratitude. De leur part, je reçois de la nourriture, un chariot de livres et des vêtements blancs. Pour finir, je suis conviée à la table d'honneur pour célébrer cette union. C'est alors qu'un vieil homme assis face à moi me tend un livre. Je reconnais un livre de naissance et sur sa couverture, je peux lire de maman et papa « born out ».

Je comprends que de cet épuisement, je suis née « born-out ». C'est ainsi que le cycle infernal du « surinvestissement » trouve sa fin, et avec ce nouveau souffle, avec la libération de la respiration contenue au sein de ma poitrine, je renais. Cette nuit-là, Arold a cédé sa place à Charlie. Lentement et naturellement, un monde nouveau se dessine et se développe. En suivant le rythme naturel de mon corps, j'apprends à dialoguer avec lui. Sous cette cuirasse, je découvre la beauté et les richesses de sa nature profonde. Pour y parvenir, c'est par le biais de la création que je me suis laissée guider et bercer par le rythme de mon corps, le rythme de mon cœur. J'ai pris le temps de l'écouter. Je me suis abandonnée à lui et j'ai permis aux résistances du mental de mourir. J'ai contacté mon souffle, j'ai ressenti la douleur dans ma chair, et petit à petit, je me

suis rapprochée de sa beauté cachée. J'ai respecté ses limites. Une fois de plus, je me suis abandonnée pour enfin lâcher-prise. J'ai libéré le souffle qui était retenu dans ma poitrine et je me suis détendue. Enfin, je prends conscience de ma nature profonde. Cela transforme ma perception et restaure de manière positive les mémoires que mon corps conserve.

## **PARTIE 2**

### **Retrouver ma concentration et maintenir l'équilibre**

Après six mois d'exploration somatique à travers le processus de création, j'ai réussi à libérer de nombreuses tensions dans mon corps physique. En explorant ces tensions avec l'approche somatique en contexte art-thérapeutique, j'ai découvert l'enracinement profond et la nature complexe liée à mon état d'épuisement : la richesse d'une histoire passée qui se rejoue dans l'instant présent à travers des symptômes invalidants. Grâce à l'art-thérapie somatique, une méthode douce et profonde, j'ai réussi à désamorcer mon mental fort et résistant, jusqu'à l'attendrir, ce qui a permis à mon enfant intérieur d'être accueilli dans sa singularité. Aujourd'hui, je ressens une nette amélioration émotionnelle et j'ai retrouvé la pleine capacité de mon corps physique.

Dans cette deuxième partie de ce récit phénoménologique, le chapitre 4 met en lumière la façon dont j'ai retrouvé ma concentration, me permettant ainsi de me rétablir complètement de cet état d'épuisement généralisé. Ensuite, le chapitre 5 expose l'intégration du processus de création que j'ai vécu au cours des six derniers mois. Cette intégration s'est produite de façon spontanée par le biais de la création en tant que moyen d'autorégulation. Cette méthode de création semble m'aider à maintenir un équilibre et à renforcer mon état de bien-être. Malgré la récupération de mes capacités, j'ai le sentiment d'avoir perdu une partie de ma résilience face au stress.

## **Chapitre 4**

### **Retrouver sa concentration**

De retour à la maison, déterminée à reprendre le travail, je ressens de la frustration, car je n'arrive pas à me concentrer. Confrontée à cette incapacité mentale, je deviens irritable et me sens comme une dépendante en manque de sa substance ! Je sors donc mon vélo et roule à vive allure pour me sentir vivante. Dès lors, je me demande à quoi me servent donc ces prises de conscience !

## 6.6 Agrippement à une conduite

Selon Klein (2012), même si la personne est consciente qu'elle contribue à son malheur, elle obéit à une contrainte interne : « Ne pas accomplir le comportement répétitif de la compulsion [est perçu comme susceptible de provoquer] une montée d'angoisse » (p. 299). En revanche, j'observe que le surinvestissement au travail, tout comme « les conduites anorexiques, ou les conduites boulimiques, peuvent représenter une conduite de réassurance » (Carraz, 2009, p. 93). Selon Carraz ces conduites sont une stratégie défensive d'hyper contrôle ayant pour objectif d'éviter de subir des situations et des émotions désagréables.

### 6.6.1 Le perfectionniste à l'œuvre

Face à mon incapacité à me concentrer efficacement pour travailler, j'ai tenté d'accélérer le processus de création en introduisant un nouveau symbole : celui d'une abeille. L'idée m'est venue de troquer la lenteur de l'escargot (parasymphatique) pour la vitalité de l'abeille (sympathique). Cependant, heureusement pour moi, ce n'est pas aussi simple, car l'art-thérapie n'a pas de pouvoir magique ! Malgré cela, le processus continue de progresser et c'est à mon insu, grâce à cet exercice de création, que je retrouve ma concentration.

Pendant les deux semaines qui ont suivi, j'ai réalisé quatre œuvres (7 x 10) en utilisant des feutres à l'aquarelle. À mon insu, mon corps est entré en symbiose avec le processus de création. Durant ce temps, mon esprit se repose et se régénère. Ainsi, le plaisir de créer et de vivre reprend vie en moi. Portée par ma part de perfectionniste, tel un enfant qui s'accroche à son « doudou », j'ai consciemment choisi de poursuivre un travail esthétique : « Je veux du beau ! Je veux créer de belles images, en particulier mon abeille performante ! ». Obsédée par les détails, sans m'en rendre compte, je reprends la répétition du geste qui m'avait plongée dans un état méditatif. Mon attention est totalement absorbée par ma création. Avec minutie, je répète le travail de petits points et de petites lignes pour créer une abeille à l'image de la perfection :

La montée des dictats de performance, d'efficacité ou de productivité et d'individualisme s'est accompagnée d'une augmentation du niveau de perfectionnisme chez les jeunes adultes. Le contexte peut exacerber un comportement (par exemple le surinvestissement au travail) qui a pourtant pu s'avérer adaptatif et non envahissant dans un contexte antérieur (par exemple quand la technologie ne permettait pas de soutenir un rythme de travail et d'échanges d'informations aussi rapide). À la lumière de cette perspective évolutionniste, le perfectionnisme – ou le fait de se fixer des objectifs de performance et des standards personnels élevés – n'apparaît donc pas comme un dysfonctionnement en soi, mais comme un facteur de vulnérabilité face à l'environnement qui est le nôtre aujourd'hui (Mikolajczak *et al.*, 2020, p. 187).

Voilà que le temps s'écoule sans que je m'en soucie. « Mais qu'ai-je fait ? » me dis-je. Prise dans un contexte de performance et de productivité, je me sens coupable, persuadée d'avoir perdu mon temps. Puis, subitement, comme venu de nulle part, je réalise avoir retrouvé mon temps et suivi mon rythme interne naturel. En symbiose avec mon corps, les petits points et les petites lignes se répètent, apportant le calme à l'intérieur de moi. Inconsciemment, tapi dans l'ombre, Charlie, aux commandes, manifeste son rythme et active le système parasympathique pour notre bien. C'est ainsi que deux semaines s'écoulent, me permettant enfin de retrouver ma concentration. En bref, œuvrer sans qu'on s'en aperçoive : « n'effraie pas les résistances au changement, aboutit à une construction créative inédite qui va habiter la personne et dans laquelle elle va habiter avec une plus grande liberté » (Klein, 2012, p. 301). Cela dit, il ne s'agit pas toujours de comprendre les symboles, mais d'en produire !

## **Chapitre 5**

### **Retrouver son équilibre**

Ce dernier chapitre expose l'intégration du processus de création que j'ai vécu au cours des six derniers mois. Cette méthode d'expression créative que j'ai développée reprend les 6 étapes expliquées à la onzième séance art-thérapeutique en intégrant le mouvement répétitif de petits points et petites lignes vécus au chapitre 4 ainsi que la méthode de relaxation élaborée au chapitre 2. Même si j'ai réussi à retrouver ma forme physique, émotionnelle et cognitive, je constate une fragilité interne post-épisode d'épuisement professionnel. À ce propos, Lupien (2020) nous dit que, de manière générale, à la suite d'un épisode d'épuisement professionnel ou de dépression, les personnes observent que leur résistance au stress s'est gravement détériorée :

C'est un peu comme si le cerveau vous disait : « Écoute... la dernière fois, tu as attendu tellement longtemps avant d'agir sur tes stressés que tu es tombé de très haut. Alors, pour t'aider à survivre je vais tellement diminuer ta résistance au stress qu'à partir de maintenant il te faudra 50 % moins de stress avant de commencer à souffrir. Comme cela, je m'assure que tu n'atteignes plus jamais les niveaux de stress qui m'ont obligé à t'arrêter la dernière fois. » (Lupien, 2020, p.198).

C'est lors d'une escalade émotionnelle que cette dernière phase de mon exploration somatique s'est naturellement intégrée à mon processus de création. Ainsi, cette décharge émotionnelle projetée sur le papier me permet de développer une méthode créative qui m'aide à préserver un état d'homéostasie interne. Actuellement, cette cinquième phase de mon processus d'exploration somatique à travers la création artistique est une composante essentielle de mon quotidien, car

elle me permet de réguler mon état interne rapidement. Je trouve intéressant de mentionner que Carraz (2019) observe qu'en période de rémission chez les personnes avec un trouble alimentaire depuis longtemps, surviennent des attaques de paniques : « Ces attaques de panique représentent des angoisses de mort et d'abandon. Cela correspond à une peur d'être abandonnée et de mourir lorsqu'elles lâchent leur « doudou » alimentaire. On est sécurisé par une conduite que l'on connaît, fût-elle destructrice ! » (p.94).

### *6.7 Émergence d'une méthode créative et somatique*

Les séances peuvent varier entre 30 et 60 minutes, selon mes besoins ou le moment de la journée. Grâce à l'application créatrice et instinctive de cet outil, je peux maintenant susciter le calme à l'intérieur de moi à la suite de longues journées de travail et je peux désamorcer efficacement des escalades émotionnelles. En outre, avec cette démarche de création somatique, je parviens à réduire de manière considérable les sensations ou les symptômes physiques associés à l'anxiété de performance, contribuant ainsi à une meilleure gestion de mon état post-syndrôme d'épuisement professionnel ainsi qu'à mes pulsions d'engagement excessif dans mon travail.

#### 6.7.1 Les matériaux utilisés

Pour standardiser l'approche, j'ai utilisé les matériaux suivants : du papier aquarelle (Artist's Loft : 90lb, 7 x 10 ou 140 lb, 6 x 9), des feutres de coloriage à l'aquarelle à pointe double de la marque Steadler, ainsi qu'un pinceau rond de taille 8 et de l'eau. Ces choix de matériaux sont en cohérence avec l'expérience du processus de création art-thérapeutique. L'intégration du petit format de papier aquarelle, reconnu pour sa résistance à l'eau et sa texture soyeuse ainsi que les feutres à l'aquarelle évoquent un sentiment de contrôle et créent un cadre sécuritaire. Néanmoins, l'ajout de l'eau introduit de la spontanéité au processus de création ainsi que la possibilité de transformation.

Ainsi, comme je l'ai mentionné précédemment, l'application de cette nouvelle méthode de création joue désormais un rôle majeur dans ma capacité à me libérer du stress quotidien, à atténuer les sensations angoissantes et à gérer les émotions intenses. Après avoir réalisé ce premier exercice, j'ai conscience d'avoir intégré les six étapes expliquées lors de la onzième séance (voir, 6.5.1), en incorporant le mouvement répétitif de petits points et de petites lignes.

### 6.7.2 Application de la méthode de création somatique

Les étapes peuvent donc se résumer ainsi :

1. Prendre conscience de la sensation corporelle qui me dérange. Si le temps le permet, j'intègre l'exercice de relaxation de type balayage corporel en début de séance (voir 6.3.1).
2. Je détermine clairement l'expérience que je souhaite vivre avec cet exercice (par exemple : comprendre les émotions actuelles et m'en détacher).
3. En présence de la sensation désagréable, je me laisse guider par le mouvement interne du corps, sans jugement ni recherche de compréhension. Je m'ouvre simplement à l'expérience.
4. J'intègre un mouvement apaisant ou libérateur à l'expérience (comme l'exercice de respiration consciente, voir 6.5.3, ou l'exercice de petits points et petites lignes).
5. J'alterne entre ces deux états : activation et désactivation.
6. J'ajoute de l'eau à l'expérience, j'observe l'émergence de formes et de sensations physiques, si le besoin se ressent, je peux reprendre l'étape précédente.
7. Pour finir, j'envisage la possibilité de transformation de l'image et je poursuis l'exercice jusqu'à ressentir un relâchement interne.

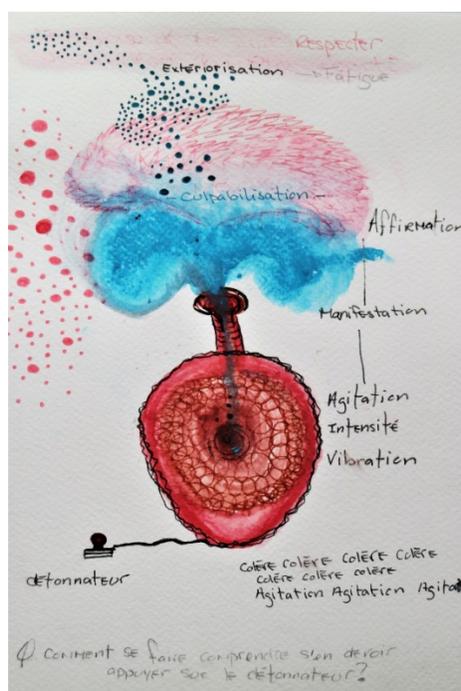
L'exemple suivant illustre comment cette méthode de création somatique s'est manifestée (voir Figure 1) : un jour, je me retrouve emportée dans une altercation avec une personne de mon entourage. Cette personne a, selon moi, franchi mes limites personnelles que j'avais gentiment signalées plusieurs fois. Mais, cette fois-ci, c'est trop ! Je suis choquée ! Une fois la discussion terminée, je me sens vraiment mal. Un tourbillon émotionnel m'envahit, mêlant colère, culpabilité et tristesse. Je n'avais pas l'intention de m'emporter et j'ai maintenant peur d'avoir blessé cette personne. C'est alors que je saisis mon carnet de création avec l'intention de mieux comprendre ce qui m'habite intérieurement et me libérer de ce flot émotionnel.

L'exercice démarre donc impulsivement et c'est ainsi que je me laisse guider par mon corps à travers le processus créatif. Je commence par prendre conscience de l'envahissement émotionnellement que je ressens et je formule clairement mon intention de comprendre les émotions que je vis actuellement afin de m'en libérer. Puis, je me connecte instinctivement à la sensation dans mon ventre que je souhaite traduire à l'aide du mouvement que je perçois à l'intérieur de moi. En présence à ce tourbillon dans mon ventre, je prends spontanément le crayon

rouge et projette cette sensation dans le bas de la feuille en effectuant un mouvement circulaire rapide.

Ensuite, je reprends mon souffle tout en effectuant un geste apaisant à travers la répétition de petits points. Cela m'amène à alterner rapidement entre les états d'activation et de désactivation, tout en introduisant également la couleur bleue à mon processus de sorte à traduire les émotions que je perçois intérieurement. C'est à ce moment que mon corps et mon esprit semblent s'accorder dans une danse d'expressions libératrices.

Au cours de l'exercice, des mots se sont imposés à mon esprit et je les ai écrits directement sur la feuille. Des sons, comme des soupirs, ont également contribué à relâcher les tensions internes. Pour terminer cette expérience, une fois calmée, j'ai ajouté de l'eau à l'aide d'un pinceau. Cette étape d'ajout de l'eau au processus de création m'a permis d'effacer certains mots qui ne me correspondaient plus et d'atténuer les émotions. Ainsi, j'ai pu accueillir mes émotions et intégrer cette expérience à l'intérieur de mon corps. Ce cheminement m'a finalement conduit à percevoir une image, celle d'un cœur, à laquelle j'ai ressenti le besoin d'ajouter un bouton en tant que symbole de déclencheur émotionnel. Cette dernière modification a complété mon expérience, me ramenant à un état de calme.



**Figure 1**  
**Exploration créative et somatique des émotions**

Source : Brault, 2023

Cet exercice d'exploration créative et somatique, réalisé de façon impulsive, m'a permis de mieux comprendre mes émotions et de me libérer du flot émotionnel, me ramenant à un état plus serein.

Lorsque je ressens des symptômes physiques tels que des maux de tête, des maux d'estomac ou des sensations comme des palpitations dans ma poitrine ou une sensation de lourdeur dans mon corps, voire des émotions désagréables, j'observe que cette approche créative, qui consiste à osciller entre deux états (agitation et relaxation) sur une même feuille de papier, s'organise de façon cohérente avec mon intention initiale. Ces intentions visent principalement à apaiser un état d'agitation interne. Cette expérience produit un effet bénéfique en réduisant les symptômes associés au processus de création tout en influençant positivement mon mental. D'ailleurs, il est fascinant de constater que cette expérience peut parfois aboutir à l'émergence d'un souvenir positif.

Cependant, il est important de se rappeler que ce processus n'a rien de magique. Par exemple, lors d'une journée où je me suis levée particulièrement fatiguée, j'avais besoin de ressentir de l'énergie dans mon corps. J'ai entamé l'expérience en utilisant la relaxation que nous avons explorée au chapitre 2 de ce récit. Pendant la relaxation comme première étape de mon processus de création somatique, j'ai pris conscience de la lourdeur de mon corps. Ensuite, mon intention a été de rehausser mon énergie afin de devenir plus productive pour cette journée. Cependant, au cours de l'expérience de création, je me suis retrouvée face à ma véritable fatigue, ce qui, à ma grande surprise, m'a permis d'accueillir cet état avec une sérénité que je ne connaissais pas auparavant. Grâce à cette expérience, j'ai développé une attitude bienveillante envers moi-même et j'ai su respecter mes limites pour la journée.

Brièvement, en considérant pleinement les principes de l'approche somatique, qui consiste à développer une conscience accrue de son corps à travers l'expérience des ressentis corporels et le déploiement des mouvements internes, je comprends mieux l'incarnation de ces principes à ma démarche de création et son pouvoir. En effet, l'application de cette démarche de création somatique semble me permettre de réguler mon système nerveux, offrant ainsi une forme de rééducation face au stress quotidien résultant à la suite d'un épuisement professionnel. Il est également possible de se référer à l'annexe pour d'autres exemples de cette méthode de création somatique.

## 7 DISCUSSION

En quoi une exploration somatique à travers le processus de création peut-elle soutenir une personne lors d'un épisode d'épuisement professionnel ? Tel est le questionnement central de cette recherche-création, dans laquelle je me suis impliquée intimement pour étudier l'impact de la création appliqué aux principes de l'approche somatique. Dans cette partie de la discussion, je résume les résultats de la recherche et je mets en évidence la manière dont l'exploration somatique à travers le processus de création peut contribuer à soutenir les personnes confrontées à l'épuisement professionnel. Enfin, c'est en m'appuyant sur la littérature existante que je discute des découvertes clés concernant l'impact de l'art-thérapie somatique sur l'établissement du lien corps et esprit, ainsi que son rôle dans la gestion du stress et la recherche de l'équilibre.

L'approche somatique reconnaît le corps comme organisme vivant et sensible. Bien plus qu'une simple enveloppe physique, notre corps est un véhicule à travers lequel nous percevons le monde qui nous entoure ; il est le reflet de notre réalité interne. S'y attarder permet de développer une compréhension globale et profonde de nous-mêmes en tant qu'êtres physiques, sensoriels et émotionnels. Cet essai suggère que le processus de création constitue une voie d'accès privilégiée pour faciliter l'expression de sa nature profonde ainsi que sa compréhension. D'ailleurs, Lecourt et Lubart (2017) soulignent que « la place du corps est de première importance avec les médiations plastiques parce qu'elles impliquent à la fois la sensorimotricité, le mouvement, le geste » (p. 65). Ainsi, les approches somatiques et artistiques se complètent harmonieusement, offrant une combinaison puissante pour explorer et transformer notre être intérieur.

Rappelons que cette étude a retenu trois grands principes de l'approche somatique : (1) le corps en mouvement, (2) l'expérience corporelle et (3) la conscience corporelle. Selon Rinfret (2003), le corps somatique peut être compris comme l'ensemble des sensations, des mouvements et des expériences corporelles que nous ressentons et percevons d'instant en instant. Ces principes appliqués au processus de création se sont avérés bénéfiques pour faire face à mon épisode d'épuisement professionnel.

Tout d'abord, je comprends que la série de cœurs que j'ai élaborée au chapitre 2 de la présentation des résultats a joué un rôle déterminant pour l'établissement du lien entre le corps et l'esprit, ouvrant ainsi la voie vers le sentier de la compassion.

Ensuite, l'exploration somatique dans le contexte art-thérapeutique m'a permis d'ouvrir la porte de mon cœur et d'accéder à des couches plus profondes de mon inconscient. Cette immersion créative au sein de mes sensations physiques a déclenché un mouvement oscillatoire entre activation et détente, libérant une série de souvenirs logés dans ma poitrine. Au cours de cette oscillation, à travers le mouvement interne exprimé dans la création, j'ai établi un dialogue entre mon corps et mon esprit. Ainsi, cette révélation de mémoires émotionnelles enracinées dans mon corps s'est avérée être un élément clé pour comprendre les mécanismes sous-jacents de mon épuisement professionnel.

Par ailleurs, la création de symboles du chapitre 4 de la présentation des résultats m'a aidée à retrouver ma concentration en me procurant une expérience méditative et apaisante grâce à la répétition de petits points et de petites lignes.

Mon processus d'exploration somatique se complète avec l'intégration de ma démarche créative à l'intérieur d'un outil art-thérapeutique présenté au chapitre 5 de la présentation des résultats. Grâce à cet outil, je demeure attentive à mes besoins, respectant ainsi les phases de récupération et d'activation de mon organisme. Il s'avère être pour moi un moyen efficace d'évacuer le stress qui s'accumule quotidiennement. Cette dernière démarche de création, intégrée à mon quotidien, m'assure un mode de vie plus sain qui veille à respecter les limites entre mon travail et ma vie personnelle.

### *7.1 Biologie du stress*

L'approche somatique suppose donc une compréhension du fonctionnement biologique et chimique du corps humain, en particulier pour comprendre le stress et ses effets à long terme sur la personne qui y est exposée. À cet égard, Claverie et Canini (2023) nous aident à mieux comprendre les effets biologiques du stress.

Au fil du temps, en raison du stress, de notre mode de vie de plus en plus rapide, des tensions que nous vivons quotidiennement ou de diverses expériences de vie, nous perdons la conscience et la sensibilité de notre corps. Cela se traduit par une perte de contact avec nos propres besoins physiques, émotionnels et mentaux. Nous avons vu précédemment qu'une période de stress qui se prolonge apporte des modifications considérables dans le fonctionnement du cerveau. Selon Claverie et Canini (2023), cette usure cérébrale induite par le stress « est le syndrome du vieux serpent qui décrit l'évolution du niveau d'anxiété des soldats au cours de leur carrière opérationnelle. L'anxiété durant le combat, intense chez la jeune recrue, disparaît chez le soldat

expérimenté pour réapparaître chez le soldat expérimenté usé, aboutissant *de facto* à une anxiété permanente pour les vétérans surexposés au combat » (p.28).

Claverie et Canini (2023) rapportent que des études réalisées auprès des animaux suggèrent qu'une protéine appelée Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF), présente dans le sang, pourrait être un indicateur pour évaluer comment l'organisme se remet à la suite d'une période de stress.

La BDNF est une protéine qui joue un rôle essentiel dans la survie, la croissance et la régénération des neurones dans le cerveau (plasticité neuronale). Cette protéine est essentielle pour le développement normal du système nerveux, notamment pour la formation de nouvelles connexions synaptiques entre les neurones et pour la régulation de la plasticité à long terme qui est impliquée dans l'apprentissage et la mémoire. La BDNF joue également un rôle important dans la modulation de l'humeur et des émotions.

Des niveaux adéquats de BDNF sont associés à une meilleure santé mentale et à une résilience accrue au stress. En revanche, des niveaux réduits de BDNF peuvent être associés à des troubles neurologiques et psychiatriques, tels que la dépression, la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson, les troubles de dépendances et d'autres troubles neurodéveloppementaux (Autry et Monteggia, 2012).

Certaines études prétendent que la médication comme les antidépresseurs peuvent augmenter la BDNF, mais les preuves doivent encore être évaluées (Zhou *et al.*, 2017). À ce jour, il est plus sûr et plus réalisable de promouvoir des modifications du mode de vie qui vise à augmenter la BDNF, de sorte à mieux réguler le système nerveux, tel que l'exercice physique et des exercices de méditation centrés sur le corps (Claverie et Canini, 2023; Gomutbutra *et al.*, 2020).

Un autre auteur qui nous aide à saisir les effets biologiques du stress chronique sur une personne est Peter Levine, psychothérapeute et chercheur américain. Il se spécialise dans le traitement des traumatismes et d'autres troubles liés au stress. Levine détient un doctorat en biophysique de l'Université de Californie ainsi qu'un doctorat en psychologie de l'Université de Californie à Berkeley. Sa formation multidisciplinaire lui a permis de développer une approche intégrative combinant la physiologie du stress, la psychologie, l'éthologie, la biologie, les neurosciences, les pratiques de guérisons indigènes et la biophysique médicale.

Dans les années 1970, Levine a élaboré l'approche Somatic Experiencing (SE) en s'appuyant sur ses recherches sur les réponses au stress chez les animaux, ainsi que sur ses observations de la réaction humaine aux traumatismes. Il a observé que les animaux dans la nature possèdent des mécanismes instinctifs pour libérer l'énergie accumulée lorsqu'ils sont confrontés à une menace, ce qui leur permet de se remettre rapidement du stress et de revenir à un état de calme. Cependant, chez les humains, ces mécanismes naturels de décharge de l'énergie peuvent être entravés, ce qui peut entraîner une accumulation de stress et de traumatismes non résolus.

Des études récentes indiquent que lorsqu'un animal est exposé à un stress intense, cela entraîne généralement une diminution des niveaux de BDNF dans le sang. Après un mois de repos, seulement environ la moitié des animaux sont capables de récupérer leurs taux initiaux de BDNF. Cela signifie que certains animaux ne parviennent pas à rétablir leurs niveaux normaux de BDNF, même après une période de repos prolongée (Claverie et Canini, 2023).

Enfin, si ces mêmes animaux sont soumis à un stress chronique de faible intensité, uniquement ceux qui n'ont pas réussi à récupérer leurs taux initiaux de BDNF développent un phénotype dépressif. Autrement dit, le fait de ne pas retrouver des niveaux normaux de BDNF après une période de stress (léger ou intense) semble être lié à une plus grande vulnérabilité de développer des maladies d'ordres physiques et mentales induites par le stress.

## *7.2 L'art-thérapie et la méthode Somatic Experiencing (SE)*

Rappelons que pour appuyer sa démarche, Hamel (2014) se réfère à la méthode SE de Levine (1997) « qui utilise le ressenti (felt sense) pour accéder à la réponse traumatique, en se concentrant volontairement sur les subtilités de la sensation somatique » (Hamel, 2014, p. 19). Hamel rapporte que Scaer reconnaît la valeur de la méthode SE auprès de plusieurs centaines de patients traités pour ESPT :

Levine et Scaer utilisent le ressenti pour accéder à la réponse traumatique. Scaer le définit comme « la somme totale de toutes les sensations provenant de tous les organes sensoriels, à la fois conscients et subliminaux, à n'importe quel moment donné ». Ce ressenti devient accessible si on se concentre volontairement sur les subtilités de la sensation somatique comme on le fait en art-thérapie somatique (Hamel, 2014, p. 42)

Cet essai s'inscrit dans la continuité des travaux de Hamel, dont les recherches se concentrent principalement sur le traitement des douleurs chroniques et la libération des traumatismes logés dans les symptômes physiques. Toutefois, cet essai met également en lumière les conséquences

du stress résultant d'expériences répétées et de moindre intensité, susceptibles de provoquer des pathologies liées au stress, comme l'épuisement professionnel. Ainsi, cette étude sur l'art-thérapie somatique suggère que cette approche peut non seulement dégager des souvenirs logés dans les sensations physiques, mais également aider les individus à se libérer de l'accumulation de stress associé à l'épuisement professionnel, favorisant ainsi une amélioration de leur bien-être psychologique et physique, ainsi qu'une augmentation de leur résilience face aux défis de la vie quotidienne.

Cela nous amène à une autre question : comment pouvons-nous favoriser la récupération de la BDNF, une protéine essentielle au bon fonctionnement du système nerveux, et maintenir son équilibre lors de périodes de stress, dans le but de réduire les risques de pathologies liées au stress, de plus en plus fréquents dans notre société actuelle ? À ce sujet, Claverie et Canini (2023) apportent un élément de réponse qui souligne l'importance de contrebalancer le système nerveux sympathique par le système nerveux parasympathique ou vagal : « L'enjeu est surtout d'accroître le tonus parasympathique, car sa diminution est un facteur de risques pour les psychopathologies » (p. 29).

Les techniques de la méthode Somatic Experiencing élaborées par Levine rejoignent les propos de ces auteurs. Elles visent à réguler le système nerveux autonome et à favoriser le passage à un état de détente et de réparation (état parasympathique). Il semble que c'est ce qui a été exploré à travers le processus de création explicité dans cette recherche. En effet, les techniques de la SE sont centrées sur la prise de conscience des sensations corporelles et sur l'activation des mécanismes d'autorégulation innés du corps. En se concentrant sur les réactions physiologiques du corps, la méthode SE permet aux individus de libérer les énergies accumulées liées aux traumatismes et de rétablir l'équilibre émotionnel et physique (Levine *et al.*, 2018). À l'évidence, l'application de cette méthode peut conduire à une réduction du stress persistant et favoriser l'état de bien-être.

L'une des tâches principales d'un praticien de SE est de suivre les changements ou les mouvements dans le SNA et d'autres systèmes régulateurs centraux. L'une des manières dont le mouvement se produit est l'activation et la désactivation, ou l'excitation et le désarmement (relaxation). Au fur et à mesure que les clients traitent du matériel personnel, le système nerveux présentera le modèle que Levine (1997) appelle pendulation, ou oscillation entre les aspects de cette polarité (Levine *et al.*, 2018, p. 621, traduction libre).

Cette technique consiste à faciliter l'oscillation naturelle entre les états d'activation sympathique (excitation) et les états de désactivation parasympathique (détente) du système nerveux

autonome. Le praticien guide la personne à se connecter aux mouvements pulsatoires naturels de son corps, permettant ainsi à l'énergie accumulée liée au stress de se dissiper.

Pour résumer succinctement la méthode Somatic Experiencing, la personne est encouragée à prendre conscience des sensations corporelles liées à l'état d'activation du système sympathique, sans jugement. Le thérapeute habilité à cette méthode guide ensuite la personne dans l'exploration des mouvements et des postures qui procurent un sentiment de sécurité. Ces mouvements, appelés « auto-ajustement », peuvent aider à réduire les tensions et faciliter le passage vers un état de confort. La respiration est aussi un élément essentiel dans la régulation du SNA. Les techniques intègrent donc une respiration profonde et régulière afin de favoriser la réponse parasympathique et faciliter la détente et la régulation du système nerveux (Levine *et al.*, 2018).

À la lumière de ces informations, cet essai suggère que l'exploration somatique à travers le processus de création peut favoriser l'activation des mécanismes d'autorégulation innés du corps. La méthode d'exploration créative et somatique, que j'ai développée et expérimentée tout au long de mon processus, semble s'harmoniser avec le mouvement oscillatoire présenté par Levine *et al.*, (2018). En effet, l'expérimentation du processus de création de la onzième séance art-thérapeutique ainsi que l'exercice illustré au chapitre 5 de la présentation des résultats montrent spécifiquement le mouvement d'oscillation entre les états des systèmes sympathique et parasympathique. Je comprends que la pleine présence, instant après instant, aux sensations désagréables intégrées à l'intérieur d'un mouvement créatif, enclenche un besoin inné de calmer la tension. Ainsi, l'application de la relaxation, l'intégration de la respiration ou le surgissement de la répétition de petits points et de petites lignes au processus de création représentent un ajustement spontané de l'organisme visant à se réguler, de manière à activer le système parasympathique, le responsable de la récupération et de la régénération.

Dans son approche, l'art-thérapie somatique peut faciliter l'observation des changements d'état d'activation et de désactivation du système nerveux autonome. En effet, le processus de création permet à la personne de prendre conscience de son corps en mouvement pendant qu'elle est en train de créer. Cette approche offre un cadre sécuritaire et créatif pour exprimer les sensations corporelles et les émotions d'une manière non verbale, ce qui facilite la compréhension et la libération des tensions. Cette étude met également en évidence que la production de symboles en art-thérapie, comme le symbole de Charlie l'escargot, peut servir de pont favorisant l'intégration des réponses somatiques et émotionnelles.

En résumé, l'application de la méthode d'exploration créative et somatique m'a révélé la possibilité d'activer des états parasympathiques pour soulager les tensions qui s'accumulent quotidiennement dans le corps, renforçant ainsi sa capacité de régénération. Grâce à cette approche, j'ai découvert qu'en m'abandonnant à l'intérieur d'un processus de création tout en développant une conscience accrue du corps peut activer les mécanismes d'autorégulation naturels de l'organisme. L'écoute attentive de ses ressentis et l'expression des mouvements internes par le biais de la création offrent un potentiel de soulagement émotionnel et physique, ainsi qu'une meilleure gestion du stress. Ces découvertes soulignent l'importance de considérer le corps comme une ressource essentielle dans la gestion de l'épuisement professionnel. En adoptant une approche holistique, l'art-thérapie s'agence parfaitement avec ces approches somatiques qui se basent sur une compréhension globale du fonctionnement neurobiologique de l'être humain.

La validité de cette approche pourrait donc offrir un potentiel bénéfique pour prévenir les risques de rechutes et soutenir les personnes en situation d'épuisement professionnel, leur permettant de trouver un soulagement émotionnel et physique ainsi qu'une meilleure adaptation au stress de notre société actuelle.

## 8 CONCLUSION

En tant que candidate à la maîtrise de l'UQAT, cet essai revêt une importance significative pour mon développement professionnel en tant que future art-thérapeute, ainsi que pour l'évolution de la discipline dans son ensemble. En mettant en lumière l'efficacité de l'approche somatique, appliquée au domaine de l'art-thérapie, ce processus de création artistique a enrichi ma compréhension des subtilités de l'art-thérapie somatique. Cela me permet d'acquérir de nouvelles compétences et me prépare à accompagner et soutenir des individus aux prises avec des sentiments de vide interne, voire éteints de toutes formes d'énergies, caractéristiques de l'épuisement professionnel.

À cet effet, nous retenons que l'art-thérapie somatique peut jouer un rôle significatif dans le soutien des individus en situation d'épuisement professionnel. En explorant les mécanismes subtils de cette approche et en observant les effets positifs sur la régulation interne à travers l'établissement du lien entre le corps et l'esprit ainsi que le relâchement des tensions physiques et émotionnelles, j'ai pu constater comment l'art-thérapie somatique peut véritablement transformer la vie de ceux qui en ont besoin.

Toutefois, il est essentiel de reconnaître les limites de cet essai. Cette recherche avait pour objectif d'explorer l'approche somatique à travers l'utilisation du processus de création, en tant qu'outil d'art-thérapie, pour me soutenir lors de ma période d'épuisement. Cependant, la méthodologie de recherche-création heuristique, du fait de son engagement profond et intime dans le processus de création artistique, introduit un biais personnel dans la recherche. Par conséquent, cette implication personnelle dans mon processus de création signifie que les résultats ne peuvent pas être généralisés. De plus, cela peut influencer la manière dont les résultats sont interprétés. Néanmoins, il est important de considérer que cet engagement intime ajoute une dimension de profondeur et d'authenticité à la recherche, offrant ainsi une vision plus élargie du processus de création de l'approche somatique en art-thérapie.

Une autre dimension essentielle à considérer dans cet essai concerne mon cheminement personnel. Il est important de rappeler qu'à un certain moment de la recherche, j'ai rencontré une limite personnelle dans mon processus de création, j'ai donc reconnu la nécessité d'être accompagnée pour avancer dans l'étude. Cela m'a conduite à consulter une art-thérapeute professionnelle. Cette déviation par rapport à la question initiale de la recherche apporte une nuance particulière à la collecte de données et met en évidence la puissance du processus de

création sur l'individu. Cela illustre également l'importance d'être accompagné, dans un environnement sécurisé, par une art-thérapeute professionnelle ou un art-thérapeute professionnel lors d'une période d'épuisement professionnel.

Malgré ces limites, il est primordial de mentionner que ces biais n'altèrent pas pour autant l'importance des conclusions. Au contraire, ils enrichissent la compréhension de l'interaction entre le créateur et son processus de création, offrant une perspective unique sur les avantages et les défis de l'approche de l'art-thérapie somatique dans le contexte de l'épuisement professionnel.

En résumé, cette étude visait à explorer en quoi un processus de création artistique, associé à une approche somatique appliquée au domaine de l'art-thérapie, peut contribuer à soutenir les individus confrontés à un épisode d'épuisement professionnel. Au cours de cet essai, en m'appuyant sur la littérature scientifique, j'ai mis en évidence que le syndrome de l'épuisement professionnel est devenu un phénomène préoccupant dans la société occidentale contemporaine. Bien qu'il fasse l'objet d'une documentation étendue, le syndrome d'épuisement professionnel demeure à ce jour un concept polysémique aux contours flous. Les liens entre l'épuisement professionnel, le surinvestissement au travail, la passion obsessive, le stress persistant et les conséquences sur la santé mentale et physique sont nombreux et complexes.

Induit par un état de stress intense et prolongé, les variations des taux de cortisol et d'adrénaline, sur le long terme, peuvent entraîner des conséquences néfastes sur le cerveau ainsi que sur les différents systèmes de notre organisme, y compris le système nerveux autonome qui a été étudié dans cet essai. Rappelons que la revue de littérature présente une étude qui observe une baisse considérable des taux de cortisol à la suite d'un engagement dans un processus de création artistique. Cette diminution des taux de cortisol pourrait être bénéfique, car elle pourrait contribuer à atténuer les effets néfastes du stress, ce qui est cohérent avec les conclusions de cette recherche.

De surcroît, nous comprenons que les dérèglements physiologiques menant à l'état d'épuisement peuvent entraîner une variété de pathologies que l'on associe au stress, dont notamment des douleurs musculo-squelettiques, une fatigue persistante, des troubles de régulation de l'humeur, des maladies cardiovasculaires et le diabète de type II. La pluralité de ces symptômes souligne l'importance de développer des approches holistiques qui prennent en compte à la fois le corps et l'esprit pour lutter contre les effets dévastateurs de l'épuisement physique, émotionnel et mental.

Les résultats obtenus éclairent la voie vers de nouvelles perspectives : l'art-thérapie somatique se révèle être un moyen puissant de transformation, facilitant l'expression d'émotions refoulées par la libération de souvenirs ancrés dans les tensions internes, de manière à stimuler l'émergence de prises de conscience, comme le suggère Johanne Hamel (2014). Toutefois, mon exploration somatique à travers le processus de création a mis en évidence un phénomène intrigant suivant un rythme naturel dicté par le corps : un mouvement oscillatoire entre des périodes d'activations de la tension interne et des mouvements apaisants. Ce dialogue intérieur, par le biais de la création, produit une danse entre activations et désactivations, suggérant que cette méthode créative et somatique peut contribuer à réguler le système nerveux de manière à retrouver un état d'homéostasie interne.

Cette dernière hypothèse a guidé mes recherches ultérieures et m'a conduite à découvrir que des taux adéquats de BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) sont étroitement liés à une meilleure santé mentale et à une résilience accrue face au stress. En effet, la BDNF, une protéine présente dans le sang qui agit sur la neuroplasticité et la vitalité du cerveau, s'avère essentielle au bon fonctionnement du système nerveux et à la survie des neurones. Sa diminution peut entraîner des troubles anxieux et dépressifs, ainsi que des problèmes liés à la mémoire tels que l'Alzheimer, ou même contribuer au développement des maladies neurologiques comme le Parkinson. De plus, comme le montrent des études menées sur des animaux, des taux inadéquats de BDNF pourraient accroître la sensibilité d'une personne aux effets négatifs du stress quotidien et causer une fatigue persistante, comme cela a été observé dans la période suivant un épisode de dépression ou d'épuisement professionnel, ainsi que le mentionne Lupien (2023). Il est donc primordial de concevoir des approches qui favorisent la récupération de la BDNF et d'en assurer son maintien, afin d'améliorer la qualité de vie, le bien-être, voire contribuer à la longévité de l'humain. Cet essai offre une perspective intéressante et innovante sur la manière dont l'art-thérapie somatique peut influencer positivement la régulation neurobiologique de la personne.

Par la suite, mes recherches m'ont dirigée vers la méthode Somatic Experiencing (SE) élaborée par Peter Levine. Cette méthode se concentre sur la régulation des réponses neurophysiologiques au stress et aux traumatismes et s'harmonise parfaitement avec l'approche somatique en art-thérapie. L'intégration de cette approche enrichit la compréhension des principes sous-jacents de l'utilisation du processus artistique comme outil de transformation, en faveur d'un meilleur équilibre émotionnel, mental et physique. L'expression artistique offre aux

individus confrontés à des épisodes d'épuisement professionnel, de dépression ou de troubles anxieux, la possibilité de se libérer des symptômes associés, d'approfondir leur connaissance de soi, de transformer leur perception et de retrouver le bien-être.

Pour aller de l'avant, il serait judicieux de mener une recherche exploratoire plus approfondie de la méthode créative et somatique élaborée dans le cadre de cet essai. En examinant de plus près les expériences des participants, en suivant leurs parcours de transformation à travers des approches qualitatives et quantitatives, nous pourrions éclairer davantage les mécanismes spécifiques qui guident cette transformation et valider l'impact de l'approche sur l'organisme.

Pour valider et généraliser les bienfaits sur le SNA, des recherches futures pourraient envisager de mesurer objectivement les niveaux de BDNF et de cortisol chez les participants avant, pendant et après des séances d'art-thérapie somatique. Cela fournirait des données tangibles sur la régulation neurobiologique et le rétablissement de l'équilibre interne en réponse à cette approche thérapeutique novatrice.

**ANNEXE A – MÉTHODE DE CRÉATION SOMATIQUE**

Exercice pour m'endormir : à partir de symptômes physiques

(1) Relaxation allongée dans mon lit (la relaxation intègre les étapes 2 et 3); (2) je souhaite me libérer des tensions que je ressens pour mieux dormir; (3) je ressens des palpitations dans ma poitrine; (4) sans réfléchir, je prends le feutre de couleur verte ; (5) je contacte un besoin de respirer pour me calmer : avec le vert, j'effectue de longs mouvements suivant ma respiration (respiration consciente); (6) je répète le mouvement de petits points pour me calmer davantage (7) j'ajoute de l'eau : je vois l'image du marais qui m'apaise spontanément; (8) je transforme l'image en y ajoutant des détails pour mieux définir le marais que j'ai perçu. Je termine l'exercice calme et apaisé. Je suis prête pour dormir.



Exercice pour me recentrer : à partir de sensations physiques

(1) Je souhaite calmer mon état d'agitation intérieur; (2) je perçois une sensation de lourdeur dans mon corps avec une lourdeur à la tête; (3) je prends le noir ; je projette les sensations sur le papier et j'ajoute du rouge (palpitations dans la poitrine); (4) je respire avec les petits points et les petites lignes; (5) j'alterne entre activation et désactivation et je laisse aller des sons qui me libèrent; (6) j'ajoute de l'eau : à travers tous les bruits environnants qu'il y a autour de moi, j'entends le chant d'un oiseau qui m'apaise (comme un phénomène d'écoute sélective); (7) avec la forme, je repère un symbole qui est associé à un souvenir heureux; (8) je transforme l'image. Je retrouve le calme et je ne ressens plus les sensations physiques. Je peux poursuivre ma journée.

## LISTE DE RÉFÉRENCES

- Association des art-thérapeutes du Québec. (2023). <https://aatq.org/lart-therapie/a-propos-de-lart-therapie/>
- Autry, A. E. et Monteggia, L. M. (2012). Brain-Derived Neurotrophic Factor and Neuropsychiatric Disorders. *Pharmacological Reviews*, 64(2), 238-258. <https://doi.org/10.1124/pr.111.005108>
- Boutet, D. (2018). La création de soi par soi dans la recherche-création : comment la réflexivité augmente la conscience et l'expérience de soi. *Approches inductives*, 5(1), 289-310. <https://doi.org/10.7202/1045161ar>
- Carraz, J. (2009). *Anorexie et boulimie : approche dialectique*. Elsevier Masson.
- C elestin-Lhopiteau, I. et Wanquet Thibault, P. (2018). *Guide des pratiques psychocorporelles : ressources pour les soins et la santé* (2e  d). Elsevier Masson.
- Chapelle, F. G. (2016). Modélisation des processus d'épuisement professionnel liés aux facteurs de risques psychosociaux : burn out, bore out, stress chronique, addiction au travail, épuisement compassionnel. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 26(3), 111-122. <https://doi.org/10.1016/j.jtcc.2016.06.003>
- Childre, D. L., Martin, H. et Beech, D. (2005). *L'intelligence intuitive du cœur : la solution HeartMath*. Ariane.
- Claverie, D. et Canini, F. (2023). La réponse biologique de stress. *Revue Défense Nationale*, Hors-série(HS4), 25-31. <https://doi.org/10.3917/rdna.hs10.0025>
- de Gaulejac, V. (2017). Vivre dans une société paradoxante. *Nouvelle revue de psychosociologie*, 24(2), 27-40. <https://doi.org/10.3917/nrp.024.0027>
- Duchastel, A. (2016). *La voie de l'imaginaire : le processus en art-thérapie* (4e édition). Québec-Livres.
- Elowe, J. (2010). Boulomanie : entre illusion et addiction. *L'Encéphale*, 36(4), 285-293. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2009.12.002>
- Fillion, C. (2007). *Dessine-moi un burnout: s'en sortir en dessinant*. La Presse.
- Galinowski, A. et Léo, H. (2003). Biologie du stress. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 161(10), 797-803. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2003.10.003>
- Gomutbutra, P., Yingchankul, N., Chattipakorn, N., Chattipakorn, S. et Srisurapanont, M. (2020). The Effect of Mindfulness-Based Intervention on Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF): A Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Trials. *Frontiers in Psychology*, 11, 2209. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02209>
- Gorzal, M., Kaczorowska, A., Ramotowska, E. et Mencfel, R. (2022). Art therapy as a method to prevent professional burnout. The study carried out on a group of academic teachers.

- Aesthetic Cosmetology and Medicine*, 11(3), 97-104.  
<https://doi.org/10.52336/acm.2022.015>
- Gosselin, P. et Le Coguiec, É. (2000). *La recherche création : Pour une compréhension de la recherche en pratique artistique*. Les Presses de l'Université du Québec.  
<http://ebookcentral.proquest.com/lib/uqat-ebooks/detail.action?docID=3257828>
- Grebot, É. (2013). Réflexions sur la notion de workaholisme : pour une approche transactionnelle. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 171(2), 95-99.  
<https://doi.org/10.1016/j.amp.2011.02.018>
- Hamel, J. (2014). *L'art-thérapie somatique : pour aider à guérir la douleur chronique* (3e éd). les Québec-livres [diffusion] Interforum editis.
- Hartmann, É. et Mathieu, C. (2017). Liens entre ergomanie, épuisement professionnel et traits de personnalité associés : une synthèse des écrits. *Santé mentale au Québec*, 42(2), 197-218. <https://doi.org/10.7202/1041923ar>
- Jay, L. (2014). Pratiques somatiques et écologie corporelle : *Sociétés*, 125(3), 103-115.  
<https://doi.org/10.3917/soc.125.0103>
- Jobin, A.-M. (2018). *Créez la vie qui vous ressemble*. de l'Homme.
- Kaimal, G., Ray, K. et Muniz, J. (2016). Reduction of Cortisol Levels and Participants' Responses Following Art Making. *Art Therapy*, 33(2), 74-80.  
<https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1166832>
- Klein, J.-P. (2012). *Penser l'art-thérapie*. Presses universitaires de France.
- Leavy, P. (2020). *Method meets art: arts-based research practice* (Third edition). The Guilford Press.
- Lecourt, É. et Lubart, T. (2017). *Les art-thérapies*. Armand Colin.
- Levine, P. A., Blakeslee, A. et Sylvae, J. (2018). Reintegrating Fragmentation of the Primitive Self: Discussion of "Somatic Experiencing". *Psychoanalytic Dialogues*, 28(5), 620-628.  
<https://doi.org/10.1080/10481885.2018.1506216>
- Lupien, S. (2020). *Par amour du stress* (Nouvelle édition 2020 revue et augmentée). Va savoir.
- Mikolajczak, M., Zech, E. et Roskam, I. (2020). *Burn-out professionnel, parental et de l'aidant : comprendre, prévenir et intervenir*. De Boeck supérieur.
- Olié, J.-P., Légeron, P., Acker, A., Adolphe, M., Allilaire, J.-F., Chamoux, A., Falissard, B., Géraut, C., Giudicelli, C. P., Hamon, M., Le Gall, J.-R., Légeron, P., Léo, H., Moussaoui, D., Nicolas, G., Olié, J.-P. et Touitou, Y. (2016). Le burn-out. *Bulletin de l'Académie Nationale de Médecine*, 200(2), 349-365. [https://doi.org/10.1016/S0001-4079\(19\)30765-4](https://doi.org/10.1016/S0001-4079(19)30765-4)
- Paillé, L. (2004). *Livre livre : la démarche de création*. Le Sabord.

- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2012). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (3e éd). A. Colin.
- Potash, J. S., Ho, A. H., Chan, F., Wang, X. L. et Cheng, C. (2014). Can art therapy reduce death anxiety and burnout in end-of-life care workers? A quasi-experimental study. *International Journal of Palliative Nursing*, 20(5), 233-240. <https://doi.org/10.12968/ijpn.2014.20.5.233>
- Rinfret, M. (2003). L'intelligence corporelle : une donnée psychologique essentielle, *Interactions* 7(1), 65-83.
- Santini, C. et Donadieu, C. (2018). *Kintsugi: l'art de la résilience*. First éditions.
- Schmid, F., Huyghebaert, T., Bertrand, A., Cartier, M., Deleau, K., Henry, A. et Stefaniak, N. (2021). Le burn-out est-il une entité nosographique distincte ? *Psychologie Française*, 66(3), 241-257. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2020.07.001>
- Sela-Smith, S. (2002). Heuristic Research: A Review and Critique of Moustakas's Method. *Journal of Humanistic Psychology*, 42(3), 53-88. <https://doi.org/10.1177/0022167802423004>
- Spence, J. T. et Robbins, A. S. (1992). Workaholism: Definition, Measurement, and Preliminary Results. *Journal of Personality Assessment*, 58(1), 160-178. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5801\\_15](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5801_15)
- Zawieja, P. et Guarnieri, F. (2013). *Épuisement professionnel : approches innovantes et pluridisciplinaires*. A. Colin.
- Zhou, C., Zhong, J., Zou, B., Fang, L., Chen, J., Deng, X., Zhang, L., Zhao, X., Qu, Z., Lei, Y. et Lei, T. (2017). Meta-analyses of comparative efficacy of antidepressant medications on peripheral BDNF concentration in patients with depression. *PLOS ONE*, 12(2), e0172270. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0172270>