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

Mise en garde

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

Warning

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

Lysanne Morissette

Essai en art-thérapie
ATH4102 – Groupe 96

L'INTUITION DANS LE PROCESSUS DE CRÉATION AU SERVICE DE L'ART-THÉRAPEUTE EN DEVENIR

Travail présenté à Nancy Couture

comme exigence partielle
de la maîtrise en art-thérapie

Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue
9 mai 2025

© Morissette, Lysanne 2025

REMERCIEMENTS

Ce processus de rédaction a été soutenu par la présence bienveillante et stimulante de Nancy Couture. Son accompagnement a fait de cet exercice exigeant, une aventure créative et déterminante dans mon goût pour la recherche. Merci à mes collègues de la maîtrise, grâce à qui la traversée de ces études fut joyeusement interreliée à la communauté que nous formons désormais. Merci à l'équipe enseignante et l'équipe de soutien de l'UQAT qui prennent soin de la passion et de la continuité.

Je remercie famille et amies et amis pour l'inspiration et la confiance, celles-ci sont comme un sol pour mes explorations. Merci Pierre, pour les heures de relecture, pour ta sensibilité et ta généreuse façon d'être au monde.

Je remercie Kerwin pour la constance de son soutien, pour son esprit lumineux, son cœur vaste et pour la profondeur de son art.

Je remercie les artistes qui m'inspirent à vivre une vie toujours plus authentique. Un merci spécial à Sylvie Tourangeau, pour sa recherche, sa curiosité contagieuse et sa liberté *indisciplinaire* toujours renouvelée.

Merci aux algues et au fleuve qui m'apprennent le *double abandon réciproque*.

DÉDICACE

À mamie Thérèse,

qui par sa présence de centenaire,

m’apprend à ressentir comment la vie est courte et précieuse.

Je t’aime loin et à travers la fin,

de ta petite-fille qui-a-fini-l’école

(pour le moment!).

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS II
DÉDICACE III
TABLE DES MATIÈRES IV
RÉSUMÉ VI
INTRODUCTION 7
1. PROBLÉMATIQUE 9
1.1 Thème de l'essai 9
1.2 La pertinence sociale et scientifique du sujet 10
1.3 Questions et objectifs de recherche 11
2. CADRE CONCEPTUEL 13
2.1 Intuition 13
2.2 Intuition et processus de création 14
2.3 Intuition créative 17
2.4 État de flow et disponibilité créative 18
2.5 Intuition et psychologie 19
2.6 Intuition et art-thérapie 24
3. MÉTHODOLOGIE 27
3.1 La recherche création 27
3.2 La méthode heuristique 28
3.3 La collecte de données 28
3.4 L'analyse 31
4. PRÉSENTATION DES RÉSULTATS 33
4.1 Multitud 33
4.2 Connexions au vivant 36
4.3 Rituel de circonstance et nécessité de l'action 43
4.4 Comment va ton sens du performatif? 46
5. DISCUSSION 49
5.1 Connexion à soi 49
5.2 Empathie et connexion à l'Autre 52
5.3 Sérendipité, présence au moment présent 54
5.4 Inspirations pour ma pratique d'art-thérapeute 56
5.5 Ce que j'apprends sur moi comme artiste et art-thérapeute 58
5.6 Limites de la recherche 60

CONCLUSION 63
ANNEXE A – CLINICAL INTUITION EXPLORATION 65
ANNEXE B – PHOTOS *DOUBLE ABANDON RÉCIPROQUE* 66
ANNEXE C – ANNEXE C UN PACTE AVEC MOI-MÊME 67
LISTE DE RÉFÉRENCES 68

RÉSUMÉ

Cet essai explore l'intuition dans le processus de création et comment celle-ci peut soutenir un processus art-thérapeutique. Il est mis en lumière que l'intuition est intrinsèque au processus de création tout comme à l'accompagnement thérapeutique. Dès lors, comme le processus de création est fondamental à la discipline de l'art-thérapie, l'importance de se pencher sur le sujet de l'intuition apparaît comme une façon de mieux approfondir la spécificité de l'art-thérapie. Un cadre conceptuel propose un survol de la littérature par une multiplicité d'angles théoriques issus des arts, de la psychologie, de la philosophie et de l'art-thérapie. Cette recherche-création heuristique est une immersion dans une quête artistique à travers des explorations multidisciplinaires où la présence au moment présent et le développement de l'accès à l'intuition s'avèrent centraux. La connexion à soi, l'empathie et la sérendipité sont mises de l'avant pour mieux cerner ce qui peut soutenir l'accès à l'intuition et pour faire des liens avec la pratique de l'art-thérapie. La question : « Comment l'intuition explorée dans le processus de création peut soutenir l'art-thérapeute en devenir? », soulève des réflexions sur l'importance pour l'art-thérapeute de cultiver une pratique artistique personnelle. Ceci pour soutenir sa créativité, son intégrité, sa capacité d'abandon au processus et sa vitalité. Du même coup, l'art-thérapeute cultive des qualités essentielles pour l'accompagnement d'un processus thérapeutique et stimule chez l'autre la découverte de sa propre expression authentique.

Mots-clés : processus de création, intuition, art-thérapie, pratique artistique, multidisciplinarité, multimodalité, authenticité, sérendipité.

Keywords: creative process, intuition, art-therapy, artistic practice, multidisciplinarity, multimodality, authenticity, serendipity.

INTRODUCTION

« Nous n'expérimentons pas assez l'étrange joie de ne pas savoir,
d'avancer dans l'inconnu et de créer au fil des instants. »

-Pierre Bertrand[1]

Dans un contexte de remise en question de ma pratique artistique, plusieurs questions existentielles m'habitent, pourquoi créer? D'où je crée? Pourquoi ajouter du matériel/ des images dans un monde déjà saturé? Comment créer de l'espace pour accueillir de nouvelles formes d'expression possibles? Comment m'engager dans ma pratique artistique activement tout en étant aussi engagée pleinement comme art-thérapeute? Ces questionnements me font prendre conscience du besoin profond de me pencher sur ma démarche artistique, de rencontrer d'autres artistes et de m'ouvrir à de nouvelles avenues. Le besoin de me questionner sur ma pratique artistique et comment la conjuguer à ma pratique d'art-thérapeute m'apparait aussi essentiel pour trouver un équilibre et surtout créer des ponts entre les identités d'artiste et d'art-thérapeute. Pour approcher ces questions, la pensée du philosophe Pierre Bertrand m'inspire à voir la création comme une manière personnelle d'entrer en relation étroite avec soi et le monde. Pour lui, ce sont nos questions et nos doutes qui nous gardent en vie et qui nous poussent à créer, la création est pour l'artiste un instinct de survie mû par une nécessité intérieure. « Pourquoi créer? À cela je réponds : pour faire corps avec ce qui est et pour éprouver une joie inexplicable dans cet acte même de faire corps» (Bertrand, 2009 p.69). Dans cet essai, je veux donc faire place à cette joie d'entrer en relation avec les questionnements et les doutes dans une perspective qui honore les « je ne sais pas ». Même si parfois j'ai l'impression de perdre le sens et que mes questions me paraissent futiles devant l'état du monde, je retourne aux mots de Bertrand. Il invite à considérer le sens comme la réalisation de nos capacités, nos talents, nos désirs les plus vifs et nos passions car c'est ainsi que nous sommes le plus utiles aux autres : en incarnant notre puissance singulière. Je suis curieuse de ce que je rencontrerai lors de cette recherche qui m'amène sur des pistes de réflexions existentielles sur l'art dans la vie.

Cet essai est une occasion de plonger dans mes explorations artistiques multidisciplinaires au cours de l'année 2024 qui incarnent le besoin de me mettre en mouvement pour entrer pleinement dans une quête existentielle par l'art. Mes expériences

[1] Bertrand, 2009 p.37

ont toutes en commun de créer des espaces pour apprendre à être présente à ce qui est. Je découvre que par cette qualité de présence ma créativité est stimulée par une motivation intime et authentique, elle devient plus ample et libre de tout point de vue extérieure. De plus, je suis plus proche de mes intuitions et plus accordée à celles-ci, ce qui me donne une vitalité créative et éveille ma curiosité pour ce phénomène. C'est pourquoi je décide de jeter de la lumière sur l'intuition dans le processus de création, comme une porte d'entrée privilégiée pour approcher mon propre processus de création. Par extension, je souhaite dégager des pistes pour l'accompagnement en art-thérapie puisque je considère que l'intuition et le processus de création ont une place centrale dans le processus art-thérapeutique. Par cet essai, je souhaite donc mettre de l'avant l'importance de l'intuition dans le processus créatif chez l'artiste et réfléchir à son apport pour l'art-thérapie. En m'appuyant sur ma propre expérience et sur la littérature, je dégage des pistes de réflexions sur la place de l'intuition dans le processus artistique et thérapeutique.

Pour ce faire, je me penche d'abord sur ce qui est entendu par « intuition » selon différentes perspectives. Pour cela, j'adopte une posture exploratoire de la revue de littérature pour créer un cadre conceptuel fait en arborescence valorisant la curiosité et l'inattendu. Deux mouvements m'habitent tout au long du processus : les découvertes faites dans la littérature élargissent ma vision de ma propre expérience et m'aident à mieux la saisir et inversement, mon expérience personnelle me permet d'élargir mes recherches et d'approfondir ma compréhension de la littérature. La méthodologie est ensuite présentée. Par celle-ci, je cherche à colliger le savoir venant de l'expérience personnelle et de la littérature afin d'explorer ma question de recherche avec créativité et rigueur. Ensuite, par un récit de mes expériences artistiques, j'entre dans une introspection par laquelle j'apprends sur mon propre processus de création. Une discussion s'ensuit où je propose des thèmes pour poursuivre la réflexion et faire des liens avec la pratique de l'art-thérapie. En terminant, les limites de la recherche sont présentées ainsi que des idées pour les futures recherches sur le sujet.

1. PROBLÉMATIQUE

1.1 Thème de l'essai

Dans le cadre d'une formation universitaire en art-thérapie, nous faisons des apprentissages de manières cognitives et expérientielles pour acquérir les connaissances nécessaires à la pratique professionnelle. En plus des connaissances théoriques, nous cumulons aussi du savoir issu de l'expérience directe et personnelle notamment par des expérientiels art-thérapeutiques faits dans le cadre des cours. Cela approfondit notre connaissance de nous-même comme individu et comme futur art-thérapeute. Il n'est pas rare, lors du parcours de formation, que l'on soit invité à recourir à notre intuition. Que ce soit dans le processus de création lors d'un expérientiel ou dans l'approche à privilégier auprès d'une personne lors d'un stage. Qu'est-ce que l'intuition dans un contexte de création? Quelle en est sa nature? Comment celle-ci peut-elle nous soutenir en tant qu'art-thérapeute? Est-ce que cultiver sa propre intuition comme artiste peut nourrir la pratique de l'art-thérapeute? Qu'entendons-nous dans un contexte universitaire lorsque nous sommes encouragées à écouter notre intuition dans un cadre professionnel d'intervention? Est-ce que le fait de cultiver sa propre confiance en ses intuitions comme artiste peut stimuler la confiance de la personne cliente en ses propres intuitions? Est-ce que le fait de cultiver ses intuitions agit sur la vitalité de l'art-thérapeute et aide à éviter l'épuisement? À mon avis, cette source d'information, bien qu'elle soit relativement reconnue et valorisée dans la formation en art-thérapie, gagnerait à être mieux située afin de pouvoir y recourir plus consciemment et intentionnellement. L'art-thérapeute met sa propre créativité au service du processus de création de la personne cliente. Comme il en sera question plus tard, la création et l'intuition sont interreliées. Conséquemment, il me semble important de me pencher sur le rôle de l'intuition dans le processus de création et dans le contexte art-thérapeutique.

Sans émettre d'hypothèse, je cherche à mieux comprendre comment le fait de reconnaître et cultiver son intuition comme art-thérapeute a le potentiel d'intensifier sa présence au processus thérapeutique. Puiser dans les connaissances intuitives permettrait-il de mieux accompagner la personne cliente? Par ma revue de littérature, je constate le manque d'articles qui traitent spécifiquement de l'intuition dans le contexte art-thérapeutique. Cependant, au moment même de l'écriture de cet essai, la chercheuse en art-thérapie

Samantha Mach (2024) constate aussi que l'intuition est cruciale dans un processus art-thérapeutique et déplore que ce sujet se retrouve trop peu dans le curriculum et dans la littérature en art-thérapie. Traiter de l'intuition dans le curriculum en art-thérapie permettrait de développer une plus grande conscience de soi, par intéroception, par l'écoute et l'observation des ressentis (*felt sense*) en plus d'affiner la prise en compte des canaux d'expression non-verbaux (Mach, 2024).

1.2 La pertinence sociale et scientifique du sujet

Dans la littérature scientifique, des recherches abordent l'intuition dans le cadre thérapeutique et mettent en lumière le fait que les thérapeutes se sentent couramment inconfortables de donner du crédit à leur intuition, bien que son utilisation soit communément répandue. L'intuition en contexte thérapeutique, bien que fréquemment utilisée, demeure l'outil le moins bien compris et le moins documenté (Tantia, 2014). Le recours à l'intuition n'est pas suffisamment légitimé en plus d'être entouré de stigmas dans la pratique de la psychothérapie. Cela réfrène le recours à l'intuition et contribue à ralentir le développement de la recherche scientifique sur le sujet. Tel que l'indique Charles (2004), l'intuition est parfois associée, dans la pensée populaire, à une forme de connaissance subalterne utilisée particulièrement par des femmes ayant peu d'éducation. Du point de vue professionnel, la thérapeute dite intuitive serait synonyme d'une thérapeute féminine ayant une formation académique insuffisante (Charles, 2004). L'intuition est cependant reconnue comme un pont ou un chaînon manquant entre la théorie et la pratique dans un contexte psychothérapeutique (Marks-Tarlow, 2014). À partir du constat que l'intuition joue bel et bien un rôle crucial en thérapie mais encore trop peu documentée ou abordée dans la formation, l'intuition clinique cherche à être élucidée dans le domaine de la thérapie. Par exemple Aaron (2012), propose un guide s'adressant aux thérapeutes et aux superviseurs pour cerner et utiliser leurs intuitions de façon éthique et éclairée (Aaron, 2012) (voir Annexe A). Charles (2004), rappelle que les messages de nature non-verbale dominent la communication interpersonnelle et que ces messages sont interprétés de façon principalement intuitive, il est donc pertinent pour les thérapeutes de considérer ce phénomène et développer le recours à l'intuition. Ainsi, le développement d'une conscience holistique de soi, devrait être plus valorisé et faire partie de la formation des nouveaux thérapeutes (Charles, 2004). Une connexion corps-esprit donne accès à des informations de nature intuitive préconsciente qui favorise, entre autres, une présence thérapeutique (Peace et Smith-Adcock, 2018). Finalement, si le

recours à l'intuition était davantage reconnu et intégré à la formation, cela servirait au succès des démarches thérapeutiques à plusieurs égards tout en étant fait de manière éthique (Arnd-Caddigan et Stickle, 2017).

Le présent essai se veut également un espace pour démystifier le phénomène de l'intuition. Le manque de littérature et les énoncés réducteurs sur le sujet sont des invitations pour entrer plus en profondeur dans la matière. Cet essai est l'occasion d'embrasser mon humilité devant l'ampleur d'une question, de l'approcher de manière à en découvrir quelques facettes mais surtout de m'émerveiller devant l'étendue de ce qui demeure à découvrir. La curiosité est le principal moteur de cette recherche qui, comme en art-thérapie, est davantage axée sur le processus de découvertes que sur un résultat final. Le « résultat » présenté ici est un stade du processus de recherche pour ponctuer mon parcours en art-thérapie et répondre à certaines exigences, et ce, à la manière d'un rite de passage. Je perçois cet essai final comme un élan, un tremplin, plutôt que comme une finalité. Réfléchir à l'intuition dans le processus de création au service de l'art-thérapeute en devenir me semble une manière de prendre soin de la créativité de l'art-thérapeute pour cultiver une pratique vivante, engagée et engageante.

1.3 Questions et objectifs de recherche

La question de recherche se formule ainsi : Comment l'intuition explorée dans le processus de création peut soutenir l'art-thérapeute en devenir? Cette question m'habite particulièrement à la fin de mon parcours à la maîtrise en art-thérapie où je cherche à mieux saisir les spécificités de cette discipline et comment je peux l'incarner comme professionnelle. Dans un contexte où le vocable médical et la pathologisation sont omniprésents dans le domaine de la santé mentale, je trouve essentiel de mettre de l'avant une perspective holistique de la santé. L'art-thérapie considère l'être humain dans sa globalité, en honorant et respectant son rythme et ses mystères avec la croyance que chaque personne possède en elle les clefs de sa guérison. Je considère l'art-thérapie comme une discipline holistique non-pathologisante, où les résistances et les symptômes deviennent du matériel potentiel de création.

L'art-thérapie insiste sur le potentiel thérapeutique du processus de création, et ce, peu importe où l'art-thérapeute se situe sur le continuum « l'art comme thérapie/la psychothérapie par l'art » (Hamel et Labrèche, 2019). Me pencher sur l'intuition est une façon de mieux cerner en quoi le processus de création, au centre de l'art-thérapie, peut

soutenir et nourrir cette pratique. En d'autres mots, je m'intéresse au fait de cultiver une posture d'artiste axée sur l'exploration, et comment cela soutient le rôle d'art-thérapeute pour mieux accompagner les personnes clientes dans leurs propres découvertes.

2. CADRE CONCEPTUEL

Dans ce cadre conceptuel, j'explore l'intuition depuis une posture éclectique ne me limitant pas à un courant de pensée en particulier. L'objectif est d'aborder l'intuition dans une multiplicité de points de vue et par différentes disciplines et approches philosophiques, artistiques, psychologiques et art-thérapeutiques. Par ce processus, je recense la littérature qui m'apparaît pertinente pour nourrir la réflexion sur ma question de recherche. L'expérience personnelle, telle que décrite par un récit dans la section suivante, éclaire aussi la sélection et la compréhension des écrits recensés. Bien entendu, ce cadre conceptuel n'est pas exhaustif, il se veut exploratoire et en arborescence, témoin de cette étape d'une quête qui se poursuivra. Cela représente ma posture identitaire actuelle, choisissant l'éclectisme comme approche de l'art-thérapie, c'est à dire que je n'adhère à aucune approche en particulier tout en m'inspirant de plusieurs.

2.1 Intuition

Tel qu'indiqué dans le dictionnaire Larousse en ligne, l'étymologie du mot *intuition* provient de racines latine *intueor/intueri* qui signifient « regarder attentivement » et l'intuition est définie comme une « connaissance directe, immédiate de la vérité, sans recours au raisonnement, à l'expérience » (Larousse en ligne, s. d.). Dans le dictionnaire *Le petit Robert de la langue française*, l'intuition est définie comme « une forme de connaissance immédiate qui ne recourt pas au raisonnement » et un « sentiment plus ou moins précis de ce qu'on ne peut vérifier, ou de ce qui n'existe pas encore » (Rey et Rey-Debove, 2006). Il n'y a pas de consensus pour définir l'intuition, elle varie selon le domaine d'étude et la vision du monde, les intuitions peuvent s'exprimer différemment selon chaque personne, par le corps, les émotions, la pensée et la spiritualité (Aaron, 2012). Vermeulen (2024) met en lumière deux conceptions importantes sur la nature de l'intuition. La première considère l'intuition comme un processus cognitif indépendant du raisonnement analytique. Elle implique la mobilisation non consciente des schémas de reconnaissance de modèles familiers ancrés dans l'expérience pratique acquise. Cela permet une saisie intuitive, globale et immédiate d'une situation. La deuxième conception comprend l'intuition comme un processus inconscient traitant l'information dans l'action pour aboutir à une solution sans pouvoir retracer le processus de réflexion consciemment (Vermeulen, 2024). L'intuition peut émerger dans l'immédiat ou après une période d'incubation inconsciente. Cela peut s'apparenter aux moments « eurêka » où une évidence apparaît

surprenamment, sans pouvoir retracer la réflexion logique menant à celui-ci (Bastick, 1982).

2.2 Intuition et processus de création

Pour cet essai, j'adopte la perspective de Gosselin, Potvin, Gingras et Murphy à travers un texte qui met une lumière dynamique sur le phénomène du processus de création (Gosselin *et al.*, 1998). Ce texte de référence s'adresse aux artistes et pédagogues de l'art qui ont une connaissance intuitive et personnelle de la création mais qui gagneraient selon les auteurs, à développer une compréhension plus large du processus de création pour accompagner les apprenants. Ce texte m'apparaît on ne peut plus pertinent pour les art-thérapeutes pour qui le processus de création est un outil de travail central, et ce, parce qu'il considère l'apport de l'intuition tout au long du processus. Les auteurs soutiennent que se plonger dans une démarche de création demeure la meilleure façon pour comprendre de l'intérieur les expériences qui autrement demeureraient insaisissables. Développer une meilleure compréhension de la dynamique de création n'est pas une clef pour percer tous les mystères de l'inconscient, la part énigmatique de l'expérience de création demeure honorée (Gosselin, 2005).

Dans le processus de création, il y aurait trois phases linéaires (l'ouverture, l'action créative, la séparation) traversées et dynamisées par trois mouvements non-linéaires qui rappellent le mouvement d'une spirale. D'abord, le mouvement d'inspiration, une sorte de moteur qui pousse à l'action sans être attaché à un but précis, est de nature intuitive et spontanée. Le mouvement d'élaboration est celui qui concentre les énergies vers la concrétisation d'une idée et est empreint de volonté dirigée. Le mouvement de distanciation est caractérisé par une prise de recul, une réflexion et une évaluation menant peut-être à des ajustements. L'artiste se questionne sur le degré de correspondance entre sa création et son Soi profond. Chacune des trois phases est dynamisée par les trois mouvements de manières différentes et variables selon les individus (voir Figure 1).

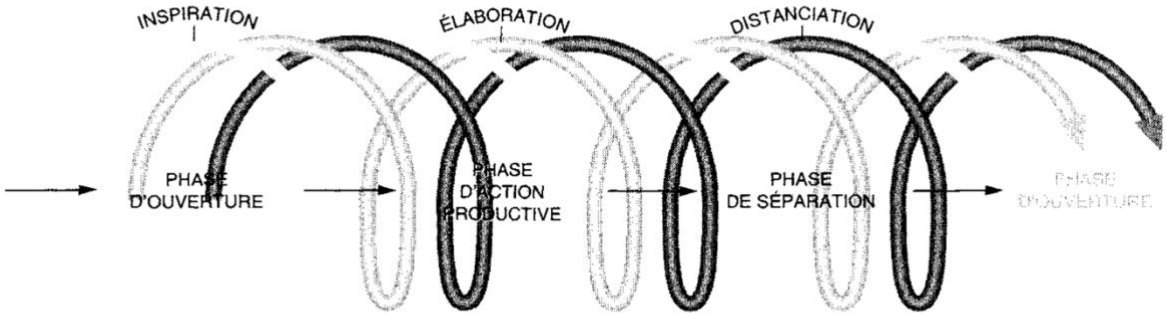

Figure 1
Une représentation de la création à la fois comme un processus et comme une dynamique
Source : (Gosselin et *al.*, 1998)

La première phase, l'ouverture, naît d'un état de disponibilité et d'accueil aux idées et émotions créatrices nommées « émergences ». Ces nouvelles idées, images ou sensations sont des évènements qui surviennent de manière inattendue et dans un certain état de passivité. Tout comme l'intuition, les émergences se manifestent par les processus primaires, inconscients de la pensée qui nécessitent un relâchement du contrôle conscient. Une certaine posture est nécessaire, décrite comme une sorte de réceptivité passive, où l'artiste est dans « un état de correspondance spéciale avec quelque chose du monde extérieur » (Gosselin *et al.*, 1998 p.549). Ainsi, l'artiste accepte de s'abandonner à une immersion dans l'inconnu du processus créateur qui commence. Des impressions floues se transforment progressivement en idées plus tangibles et intentionnelles. L'intuition est un catalyseur de l'inspiration dans la première phase du processus créateur en particulier. Le mouvement d'inspiration traverse particulièrement cette phase, bien qu'il soit présent à toutes les étapes du processus. Le mouvement d'élaboration est aussi présent à ce stade, il se traduit par une mise en action intuitive se nourrissant des émergences. Le mouvement de distanciation s'actualise ici par une estimation intuitive de la forme que pourraient prendre les émergences menant plus tard à une intention plus claire.

Deuxièmement, dans la phase d'action productive, les processus secondaires de la pensée de l'artiste sont mis au service de la recherche d'une forme pour canaliser et matérialiser l'intention primaire. C'est une étape d'organisation symbolique, conceptuelle et matérielle des premières inspirations qui prend forme par une circulation intérieure-extérieure du créateur. Le mouvement d'élaboration est activé comme une force

canalisatrice qui resserre l'ouverture initiale par des prises de décisions tantôt intuitives, tantôt réfléchies. De nouvelles émergences propres au mouvement d'inspiration peuvent naître, ouvrant ainsi de nouvelles pistes pour des œuvres futures. L'artiste doit faire preuve de persévérance et maintenir une certaine tension créatrice pour se concentrer à la matérialisation de ses intuitions. Cette tension, bien que parfois inconfortable parce que remplie de contraintes, de deuils et de transformations, est nécessaire pour la résolution du cycle de création. Si la tension est trop grande et l'action insatisfaisante, l'artiste peut décider d'abandonner sa création et répondre à d'autres inspirations. Cette mise en action s'élabore dans une série d'essais-erreurs et nécessite un mouvement de distanciation tout au long de la phase d'action productive. La prise de distance dans le processus permet d'aérer l'esprit et laisse advenir de nouvelles intuitions pouvant agir comme des réalignements créatifs et ceci jusqu'à la complétion de la création.

Troisièmement, la phase de séparation est le moment où les tensions se relâchent et un sentiment de dépassement personnel peut prendre place. Cet état est une source de motivation pour plusieurs artistes. L'artiste passe d'un état fusionnel avec son œuvre à une distance de plus en plus grande qui lui permet de la laisser parler pour elle-même. Si l'œuvre n'est pas jugée satisfaisante par l'artiste, il peut trouver sa motivation dans le désir de se lancer dans la création d'une autre œuvre qui serait davantage en alignement avec ses aspirations. Dans tous les cas, l'artiste apprend sur lui-même et sur le monde et ressort transformé de l'expérience de création et peut, à partir de là, se projeter vers d'autres projets. Le passage suivant illustre comment l'artiste peut dorénavant jeter un regard nouveau sur les émergences du départ par un mouvement de distanciation : « En dépit du fait qu'il en est l'auteur, le créateur ne contrôle pas systématiquement la portée symbolique de son travail; cela s'explique principalement par la participation des processus primaires inconscients dans la mise au monde de l'œuvre. Le créateur accueille alors des aspects de son mystère personnel qui s'expriment. Cela lui donne des indices qui lui permettent de se saisir davantage (Gosselin *et al.*, 1998 p.659). » L'artiste peut maintenant réfléchir à la matérialisation de ses idées, et se questionner sur le pourquoi de sa création. Il peut décider ou non de soumettre sa création au regard d'autrui. L'œuvre est maintenant considérée comme ayant une vie autonome et devient un marqueur du développement de l'artiste. C'est par cette distanciation que l'artiste décide de la complétion de l'œuvre et qu'un mouvement d'inspiration peut réapparaître et mener vers une nouvelle phase d'ouverture (Gosselin *et al.*, 1998).

2.3 Intuition créative

L'intuition serait la première et nécessaire étape de la créativité (Bastick, 1982). L'intuition est aussi une méthode de résolution de problème par laquelle l'artiste arrive à des solutions sans recourir de façon consciente à ses connaissances et sans pouvoir expliquer de façon logique l'émergence de ses découvertes (Stein, 2014). Selon Hardman (2021), l'intuition créative permet à l'artiste d'accéder à des connaissances issues de processus non-conscients et non-verbaux résultant de l'empathie. Il y aurait quatre principes sous-jacents et non-linéaires à l'intuition créative. D'abord, un état de conscience élargi (*expanded*) est une façon d'apprendre par différents niveaux de conscience. Cela, par l'accueil sans jugement de l'émergence de mémoires, d'expériences somatiques, d'émotions, de pensées et d'intuitions. Ensuite, une qualité de présence fluide et ouverte pouvant composer avec le fait que la réalité est un flux dynamique et incertain, rend possible les découvertes créatives. Puis, le fait d'entretenir un focus particulier avec une réalité apporte une compréhension profonde parce que vécue personnellement au lieu d'être définie par une analyse conceptuelle généralisante risquant de figer la réalité. Finalement, un engagement émotif et la recherche de fusion brève avec une réalité permet l'émergence d'intuitions créatives liées à l'empathie et l'interconnexion. L'intuition libère l'esprit des contraintes de l'intellect, par des moments inédits de découvertes pour soutenir une compréhension, une expression et une interprétation artistique originale de la réalité (Hardman, 2021).

Pour le philosophe Henri Bergson, l'intuition est au cœur de son œuvre. Elle serait derrière toute action dite réellement créative. L'intuition serait une façon d'accéder à la vérité directement de l'intérieur par une expérience de connexion avec la nature profonde des réalités intérieures et extérieures (Bergson *et al.*, 2022). Pour la chercheuse et chorégraphe Kerwin Barrington, l'intuition est le fruit d'expériences s'inscrivant dans un savoir propre au corps *(body of knowledge),* constituant une mémoire sensible et expérientielle comme source de connaissances directes. Dans ses recherches, elle étudie plus spécifiquement le cœur comme organe sensible de perception où se situe le siège d'une cognition holistique et intuitive. En appréhendant la connaissance et l'apprentissage par, pour et à travers le cœur, un réseau de connaissances est activé et rendu disponible intuitivement, soutenant une création artistique incarnée (*embodied*) (Barrington, 2024).

Pour la chercheuse et artiste Danielle Boutet, la création artistique relève d'une d'intelligence qui repose sur une connexion intime entre le corps, le médium artistique et l'environnement. Par cette connexion, la conscience de l'artiste s'étend et se lie à une réalité plus vaste débordant de la cognition intellectuelle pour devenir une cognition interdépendante et interreliée des situations qui la voient naître. L'artiste développe ainsi une grande faculté empathique et interrelationnelle pour ressentir et faire ressentir les phénomènes qui l'habitent et l'entourent (Boutet, 2023). Cela rejoint le point de vue de la philosophie orientale taoïste pour qui l'accès au savoir intuitif est un mode de présence au monde. C'est une posture par laquelle il n'y a plus de séparation ou d'interférence entre l'objet et le sujet pensant. Le potentiel créatif est accessible par la spontanéité, l'état d'exploration, dégagé des aprioris et des préjugés (Chang, 2011).

L'intuition créative semble survenir lorsque le médium artistique, quel qu'il soit, devient le prolongement de l'artiste en réponse à un élan intérieur. Ce prolongement s'instaure par une relation intime avec le processus et le médium dans un état de disponibilité ouvert à la découverte. Cette connexion intime entre l'intériorité de l'artiste et la matière est décrite par l'artiste peintre du 19e^{e} siècle Vassily Kandinsky, reconnu parmi les précurseurs de l'abstraction. Pour lui, l'art est une réponse à une nécessité intérieure où l'expression du vécu intérieur le plus fidèle possible à sa manifestation est l'objet principal d'intérêt. Pour que la création soit empreinte de profondeur existentielle et ne pas être un simple objet décoratif, elle doit correspondre à une nécessité profonde émergeant du présent de l'artiste, tout en «enfantant l'avenir » (Kandinsky, 2006 p.15).

2.4 État de flow et disponibilité créative

Le concept de *flow* est un état de présence et d'engagement soutenu où la créativité est profondément activée dans le processus de création. L'attention et l'intention sont pleinement dirigées vers l'action créative. Étudié par le chercheur Csikszentmihalyi (2014) auprès d'artistes en processus de création, celui-ci s'intéresse à leur plein engagement dans le geste créatif qui induit un état altéré, c'est-à-dire lorsque le moment présent est vécu pleinement tout en perdant la notion linéaire du temps. Les recherches en psychologie positive se multiplient sur le sujet, elles s'intéressent à ce genre d'état où la motivation intrinsèque est stimulée par une activité autotélique (Nakamura et Csikszentmihalyi, 2014). En art-thérapie, des recherches démontrent que l'état de *flow* représente un état optimal pour le bien-être, la reprise de pouvoir sur sa vie et la guérison par le processus de création. L'état de flow est reconnaissable lorsqu'une personne porte

pleinement son attention sur la tâche, que la conscience de soi est mise de côté et qu'elle tire une gratification de l'expérience. Le rôle de l'art thérapeute serait d'accompagner la personne de telle manière qu'un état de flow puisse advenir par la création (Chilton, 2013 ; Lambert, 2013 ; Lavoie, 2018). Cet état peut advenir par l'implication dans une activité qui requiert un juste niveau de dépassement de soi, quand le défi est stimulant sans être insurmontable (Chilton, 2013 ; Nakamura et Csikszentmihalyi, 2014).

Un état de disponibilité créative comme le flow est aussi décrit comme une attention à la fois passive et réceptive, c'est-à-dire une réceptivité alerte provenant d'un état d'esprit agentif tout en étant réceptif aux émergences créatrices (Hardman, 2021). Pour Jobin (2018) l'état de création donne accès au *plus vaste en soi,* au caractère illimité de la source créative. Elle aborde l'énergie créative comme une énergie vitale qui pousse à la manifestation dans le monde matériel. Au lieu de parler d'inconscient par opposition au conscient, elle appelle *lieu du dessous* et *l'espace vaste en soi* comme lieu d'inspirations, de sagesses et d'interconnexion avec le monde qui nourrissent la source créative (Jobin, 2018)

2.5 Intuition et psychologie

Pour le fondateur de la psychologie des profondeurs Carl Gutav Jung, l'intuition est une des quatre fonctions psychiques fondamentales. Cette fonction permet de se projeter dans le futur, de concevoir les choses d'une manière globale et en percevoir les subtilités et les sens cachés. Elle s'exprime notamment par les images symboliques, les rêves et les synchronicités. L'intuition serait un pont entre l'inconscient et le conscient et serait indispensable à l'équilibre des individus pour la pleine expression du Soi dans le processus d'individuation. Jung s'écarte de la pensée freudienne notamment en ajoutant au concept d'inconscient individuel, celui d'inconscient collectif. Ce dernier est un infini réservoir d'informations collectives existant depuis les premiers temps de l'humanité où le temps et l'espace sont indifférenciés. L'intuition est une porte d'accès vers ce réservoir de connaissance*s* qui dépasse la conscience individuelle*,* lui conférant une dimension universelle et collective (Hardman, 2021 ; Jung *et al.*, 1990).

Dans le même ordre d'idée*,* Pilard (2017) expose que l'intuition est un phénomène transversal dans l'œuvre de Carl Gustav Jung car on y retrouve plusieurs déclinaisons de formes d'intuition. Deux formes retiennent l'attention dans le cadre de cet essai, soit l'intuition se traduisant dans l'empathie transférentielle et l'intuition dans sa dimension

mythique. L'empathie transférentielle serait une intuition qui crée un pont vers l'inconscient de la personne cliente pour développer un sens élargi et une compréhension intime de son monde psychique en contexte analytique. Cette manière de ressentir, de développer une compréhension holistique par empathie transférentielle, s'exprime par une compréhension intuitive de ce qui se joue chez l'Autre à travers la relation thérapeutique. Pour ce qui est de l'intuition mythique, elle est de la même nature que la relation individuelle aux mythes et aux archétypes dans le processus d'individuation. Elle permettrait d'approcher, par les phénomènes de l'inconscient collectif, nos aspirations profondes et nos peurs individuelles et collectives (Pilard, 2017). En art-thérapie d'approche jungienne, les intuitions mythiques peuvent se traduire par la création d'une relation personnelle et singulière aux archétypes, aux mythes, aux symboles, aux rêves, etc., pour soutenir le processus d'individuation de la personne cliente. L'intuition mythique et l'empathie transférentielle comme formes d'intuition pourraient inspirer l'art-thérapeute dans la création de la relation empathique et en s'inspirant d'archétypes adaptés aux besoins de la personne, par exemple.

Charles (2004) avance aussi que l'empathie dans la relation thérapeutique est un précurseur de l'intuition. L'empathie serait une manière d'accéder à la connaissance intuitive, qui est non-logique, provenant d'images, de sensations, d'émotions et de pensées à un niveau de conscience implicite. Comme l'empathie dépend du niveau de résonnance entre thérapeute et personne cliente, Charles (2004) présente les limites du mode de communication verbale dans la création d'un lien empathique. Elle soutient que la création d'une image est parfois plus porteuse pour transmettre l'étendue d'un vécu, ne se limitant pas à l'anecdotique, et ainsi permettre une résonnance empathique plus profonde. De plus, toujours selon Charles, la question de l'intuition, fréquemment mise en relation avec les phénomènes contre-transférentiels, invite à réfléchir à leur complémentarité possible. Par exemple, cette complémentarité s'opèrerait lorsqu'une thérapeute qui vérifie un contre-transfert (pensées, sensations, émotions, images, etc.), potentiellement porteur d'informations sur la réalité de la personne cliente, auprès de celle-ci, cultive par le fait même la transparence dans la relation thérapeutique et empathique, connue comme favorable à l'émergence d'intuitions. Inversement, l'intuition peut favoriser la prise de conscience des phénomènes contre-transférentiels. Or, des contre-transferts négatifs peuvent parfois entraver le processus thérapeutique, menant

par exemple à un trop grand détachement de la thérapeute, et conséquemment bloquer l'accès aux intuitions (Charles, 2004).

Pour Bohart (1999), l'intuition en psychothérapie permettrait de créer des ajustements créatifs afin de s'adapter de façon parfois inusitée aux situations toujours nouvelles. Pour lui, un bon thérapeute est un artiste qui sait improviser et être à l'écoute de différentes sources d'informations verbales et non-verbales. D'abord, il doit être en accordance avec son expérience intérieure pendant la séance, cette connexion avec soi est la base pour l'émergence des intuitions. En même temps, la personne thérapeute doit maintenir une attention ouverte en étant sensible à l'expérience de l'Autre. De plus, porter une attention aux ressentis, pensées, images, sensations physiques, contenus somatiques, variations dans l'ambiance, sentiment d'étrangeté, etc., sont des informations pouvant soutenir les intuitions de pistes d'interventions à tenter. Cela se produirait de manière semblable à un contre-transfert mais aurait une qualité intuitive, comme une émergence soudaine, porteuse de clefs de compréhension à tester et raffiner avec l'Autre. Bohart propose un continuum des approches thérapeutiques allant de la plus « prescrite » à la plus « orientée sur la découverte». Dans la seconde polarité, il y a une place beaucoup plus importante pour la créativité. Dans l'approche orientée sur les découvertes, en plus de valoriser l'importance de l'intuition et la créativité du thérapeute pour s'adapter, elle reconnaît aussi leur importance chez la personne cliente. Le processus thérapeutique, est ainsi considéré comme une co-construction créative (Bohart, 1999). Selon ce continuum, l'art-thérapie serait plus près du pôle «orientée sur la découverte » car l'art-thérapeute est mû par un constant ajustement créatif pour accompagner et stimuler le processus de création de la personne cliente. Le processus créatif est valorisé plutôt que la recherche d'un résultat prédéfini. C'est pourquoi selon McNiff (2004), l'art-thérapeute qui nourrit sa créativité en cultivant activement une pratique artistique personnelle s'outille à s'ajuster de façon créative aux personnes clientes (McNiff,2004).

Tantia (2014), chercheuse et psychologue en approches somatiques, se penche spécifiquement sur l'intuition des thérapeutes travaillant avec des approches somatiques diverses. Elle se demande si l'intuition peut se repérer dans le corps comme une expérience somatique (*embodied intuition*). Elle constate que l'intuition est un instrument de travail répandu chez les thérapeutes interrogés, perçue comme une forme de connaissance complémentaire à la formation académique et à l'expérience professionnelle. En menant une recherche phénoménologique, elle découvre une

corrélation positive dans l'expérience de l'expression somatique de l'intuition chez les thérapeutes. Elle tente d'approcher cette expérience sans l'interpréter, en demeurant le plus proche possible de sa nature implicite c'est-à-dire vécue dans le corps par l'intéroception, les cinq sens, les imageries et les aspects kinesthésiques. Pour ce faire, elle s'inspire entre autres de Gendlin et l'approche corporelle du *Focusing* dans laquelle « implicite » n'est pas synonyme d'inconscient. L'information implicite serait plutôt une expérience semi-consciente car il est possible d'y jeter la lumière de notre attention sans que le vécu somatique soit pour autant relayé à la conscience par une interprétation cognitive (*felt sense, felt in awareness).* Ces information issues du corps (*felt information*) reflètent une forme de vérité intérieure ressentie par le corps avant toutes interprétations émotives et cognitives (Gendlin, 2012). L'expérience de l'intuition en thérapie est décrite comme une expérience qui surgit rapidement et de façon imprévisible, souvent accompagnée d'un vécu somatique. Elle est porteuse d'informations sur la personne cliente qui n'auraient pu être accessibles autrement, pouvant être mises au service du processus thérapeutique (Tantia, 2014). Selon les chercheurs Peace et Smith-Adcock (2018), pour reconnaitre et utiliser leur intuition, les thérapeutes devraient avant tout reconnaitre la valeur de leurs propres ressentis (*felt sense*) et de leurs réponses internes (*internal responses*) comme source d'informations valides (Peace et Smith-Adcock, 2018).

Pour Marks-Tarlow (2014), l'intuition clinique est une danse spontanée sur une musique co-crée dans l'espace intersubjectif qu'est la relation thérapeutique. Tous les psychothérapeutes s'y réfèreraient sous une forme ou une autre : « *Whether in the form of flashes, hunches, gut feelings, body experiences, or behaviroal impulses*» (Marks-Tarlow, 2014, p. 1). Comme une part importante de la communication humaine s'opère à un niveau inconscient, non-verbal et de corps à corps, il est essentiel de reconnaitre le rôle que joue l'intuition dans la saisie de ces informations. L'intuition clinique est l'expression d'un accès rapide à une source d'informations implicites dont l'hémisphère droit du cerveau serait le siège dans une logique *bottom-up,* qui considère le corps comme porteur de messages et de sagesses n'étant pas accessibles par le canal verbal. L'intuition permet de personnaliser et d'adapter de façon créative et sensible les modèles d'interventions et les connaissances théoriques. De plus, la plus grande partie des connaissances et des informations accumulées par les thérapeutes à travers l'expérience seraient logées dans la mémoire implicite, source potentielle des intuitions. Cultiver une

présence, faite d'une attention ouverte (*open attention* or *broadband focus*) et de l'écoute de ses intuitions soutient non seulement un lien de confiance thérapeutique mais aussi l'activation, chez la personne cliente, de ses propres facultés intuitives qui sont nécessaires pour puiser à sa sagesse et sa spontanéité. Toujours selon Marks-Tarlow, en cultivant un état de présence ancré dans le corps (*embodied presence*) de façon détendue et confiante, la personne thérapeute agit comme modèle pour que la personne cliente, à son tour, développe une confiance en ses propres réponses internes, essentielles pour l'occurrence de changements profonds en thérapie. Mark-Tarlow, soutient que le développement des facultés intuitives ne peut pas être enseigné mais peut être cultivé. Pour les thérapeutes, pratiquer l'accordance avec soi-même (*self attunement*), en redirigeant l'attention, le soin et l'empathie vers soi-même, permet de développer une façon personnelle d'entrer en contact intime et fine avec soi-même qui soutient l'accès aux intuitions. Cela nourrit une manière authentique d'instaurer un cadre thérapeutique basé sur la confiance et l'authenticité. Le jeu et la créativité, par exemple, sont des manières de se détendre dans la relation thérapeutique pour cultiver la spontanéité et l'accès aux intuitions et ainsi favoriser la découverte de nouvelles pistes de guérison (Marks-Tarlow, 2014).

Pour Peña (2019), il y aurait actuellement un changement de paradigme dans les approches en psychothérapie car les approches dites « implicites/affectives », qui incluent les thérapies somatiques, gagneraient en reconnaissance et en validité. Les approches dites « explicites/cognitives » ne seraient plus les seules reconnues. Les approches « implicites/affectives » considèrent l'intuition clinique comme une manière de connaître et s'adapter à la complexité humaine dans un monde en constant changement. Elles valorisent une vision non-linéaire du déroulement d'une thérapie, c'est-à-dire qu'elles embrassent l'imprévisibilité, l'ambiguïté, les contradictions, et les mystères propres à l'espace intersubjectif. Elles reconnaissent l'importance primordiale des processus dits « issus du cerveau droit » : implicites, non-verbaux, intéroceptifs/sensoriels, somatiques et les recherches sur le nerf vague, par exemple. Ces propos résument la pensée de la chercheuse : « *Through an embodied presence, the practitioner essentially invites the client into their own embodied experience. In a non-linear viewpoint, this is a two-way street for both therapist and client to enter into the implicit realm of intuitive body-based awareness and experience* » (Peña, 2019, p. 103). Cette incursion dans la complexité de l'intersubjectivité n'invalide pas pour autant les informations issues d'approches

« explicites/cognitives », elles sont complémentaires. Tout comme l'autoréflexion est nécessaire pour bien différencier les phénomènes contre-transférentiels somatiques, de l'intuition clinique, par exemple (Marks-Tarlow, 2014 ; Peña, 2019).

Le langage non-verbal opère à un niveau implicite similaire à l'intuition et aurait aussi comme siège principal le cerveau droit (Philippot et al., 2003). Conséquemment, considérer le langage non-verbal en thérapie donne accès aux émotions et pensées spontanées d'une personne. Cela serait souvent plus révélateur de son vécu en étant une expression plus brute d'états intérieurs, encore sans mots, non-censurés par le langage verbal. De plus, il est démontré qu'une relation thérapeutique propice au changement est instaurée et maintenue plus significativement quand il y a accordance (*attunement*) entre thérapeute et personne cliente par la prise en compte des sources d'informations non-verbales (Philippot et al., 2003). Du côté des neurosciences, il est aussi avancé que l'intuition active des parties du cerveau aussi impliquées dans la perception et l'analyse des informations non-verbales (Eskinazi et Giannopulu, 2021).

2.6 Intuition et art-thérapie

Wix (2020) ravive la mémoire de Mary Huntoon (1896-1970), une artiste et une pionnière de l'art-thérapie aux États-Unis encore peu connue à ce jour. Celle-ci développe une approche art-thérapeutique reposant sur le processus créatif et l'intuition. Huntoon, aussi artiste accomplie, avait une foi profonde dans le processus créatif et son potentiel de guérison inhérent. Elle accompagne les personnes clientes, qu'elle nomme « étudiants » en leur offrant un espace où découvrir leur propre manière de créer, basée sur leur intuition. Pour elle, la motivation et l'élan pour la création artistique sont des vecteurs de guérison en soi. Selon elle, en offrant un cadre-studio et les médiums appropriés, l'artiste et art-thérapeute, par sa présence et ses invitations à suivre sa propre intuition, stimule l'expression personnelle tout en prenant soin de ne jamais l'entraver par des prescriptions ou interprétations hâtives. L'extériorisation libre du contenu intérieur et le rapport à l'œuvre qu'elle nomme « *artsynthesis* » sont des occasions de rencontre singulière avec soi où la personne découvre son propre langage symbolique dépouillé d'interprétation extérieure. Pour elle, l'art est une aspiration qui trouve matière, l'art doit être vécu, l'art a sa propre intégrité (Wix, 2000).

De la même manière, Mary Starks Whitehouse (1911-1979), pilier de la thérapie par la danse, développe une approche non-directive qui promeut l'intuition au sein de la relation

thérapeutique, tout en offrant un cadre sécuritaire pour que la personne devienne de plus en plus à l'écoute de ses propres intuitions. Elle invite les thérapeutes à faire confiance et tester leurs intuitions tout en étant activement ouverts à ce que celles-ci puissent ne pas être reçues par la personne cliente. L'intuition et l'humilité sont donc au cœur des interventions pour soutenir la créativité et l'autonomie autant pour la personne cliente que thérapeute (Levy, 1988).

En 2024, Samantha Mach rédige une thèse de doctorat intitulé « *Intuition and insight in Art therapy »* (Mach, 2024), ayant comme directrice l'art-thérapeute Liza Hinz. Je découvre son travail publié en 2025, en pleine rédaction de cet essai, abasourdie par la connivence et la synchronicité de nos recherches respectives. Son objectif est d'analyser par une méthode de recherche qualitative et phénoménologique, comment les art-thérapeutes peuvent améliorer leurs connaissances autour de leurs processus intuitifs dans le but de les utiliser plus consciemment comme des vecteurs de changement dans le processus thérapeutique. L'intuition et l'insight comme modes de connaissance principalement inconscients se traduisent parfois par « voix intérieure », « langage non-verbal » ou « sagesse intérieure ». La chercheuse reconnait l'intuition comme une communication silencieuse, souvent imperceptible ayant lieu entre l'inconscient de la personne cliente et celui de l'art-thérapeute comme composante à part entière de la thérapie. Tout comme moi, elle se questionne sur le processus créatif comme lieu d'accès à l'intuition, elle y ajoute l'insight comme concept connexe et comment ceux-ci peuvent être bénéfiques au contexte art-thérapeutique. Pour elle, l'intuition de l'art-thérapeute se cultive par une écoute profonde de soi (*deep listening*). Elle déplore que l'intuition comme forme de connaissance soit trop souvent mise de côté, ce qui aurait comme conséquence un travail thérapeutique superficiel. La guérison des personnes clientes nécessiterait une approche holistique qui considère l'être humain dans sa singularité et dans la profondeur des messages de son corps, de sa psyché, de son âme et de son esprit. La relation tripartite, thérapeute, personne cliente, création, en art-thérapie serait en soi de nature holistique. Elle serait un moyen d'étancher la soif de connexion profonde de la personne cliente avec sa propre sagesse intérieure (*inner knowing*), en relation avec la sagesse intérieure de l'art-thérapeute. De cette communication qu'elle compare à une danse des âmes, peut naître en l'art-thérapeute une compréhension profonde de l'Autre et de ses besoins afin de soutenir sa guérison. Dans le processus art-thérapeutique, les médiums artistiques sont des moyens pour matérialiser l'intuition, ils peuvent rendre visible la « voix

intérieure » en faisant voyager l'information inconsciente vers le conscient. L'intuition et les médiums artistiques sont également des canaux d'expression non-verbaux, aidant à accéder à la mémoire implicite dans le moment présent. Pour Mach, la création en art-thérapie a le potentiel d'être l'expression directe de l'intuition, l'art a le potentiel d'éduquer l'intuition. De plus, les art-thérapeutes ayant participé au projet de recherche ont mis en lumière le fait que plus leur confiance en leur propre intuition grandissait, plus la confiance des personnes clientes envers l'art-thérapeute grandissait : «*The participants noted, that as their trust in Intuition grew, their client's trust in them increased*» (Mach, 2024).

3. MÉTHODOLOGIE

3.1 La recherche création

Par cette recherche-création, je m'engage dans mon processus de création dans un esprit de découverte tout en faisant l'expérience transformatrice de la rédaction. Je m'inspire de cette citation de Boutet (2008) :

> « Car lorsque nous sommes penchés sur notre texte, entièrement attentifs à mettre en lumière les axes et les niveaux de sens qui structurent notre pratique créatrice, l'acte même d'écriture nous transforme, de la même manière que nous sommes transformés dans la création elle-même» (Boutet, 2018, p. 305).

C'est au cours de ces expériences-mêmes, de la rédaction et des échanges avec ma directrice d'essai, que mon angle de recherche se clarifie en une question de recherche plus précise. Celle-ci est un ancrage tout en demeurant poreuse et sujette aux transformations. En effet, la recherche heuristique valorise la créativité, elle demande à la fois une posture rigoureuse et une grande tolérance à l'incertitude (Sultan, 2019). Je m'inspire de la chercheuse et artiste Danielle Boutet qui met l'accent sur la portée instauratrice, autoformatrice et autocréatrice du processus de création et de réflexivité. Sa manière de considérer et d'articuler le caractère existentiel de la création artistique et de son étude poïétique m'interpelle particulièrement. En mettant en relation nos propres agirs créateurs et l'étude réflexive de ces mêmes agirs « nous nous faisons exister plus intensément; nous augmentons notre qualité d'existence » (Boutet, 2018 p. 3).

En recherche-création, une dose d'improvisation et un jeu constant entre intuition et structure sont nécessaires pour accueillir activement l'inconnu, saisir les moments significatifs des expériences afin de dégager de nouvelles connaissances (Sajnani, 2012). La sérendipité est également cultivée tout au long de la rédaction. Par cette posture d'ouverture et de curiosité, je fais alors des découvertes inattendues à des moments où je ne cherche pas activement à en faire. En effet, ce processus de rédaction est fait de plusieurs qualités de présence parfois concentrée, parfois diffuse ou rêveuse. Même les temps d'arrêts ou temps dits de procrastination, les imprévus, les retards, les repos, les distractions, les autres projets, la difficulté à s'asseoir, les résistances, etc. font partie du processus. Labastie (2016) rappelle l'importance des retards et des temps vides, menant parfois à des moments sérendipiens :« le temps vacant permet de loger par hasard la réponse à une quête artistique ou la découverte de ce qui en constituera une réorientation, ce grâce à la *présence d'esprit* de l'artiste sachant s'en saisir » (Labastie, 2016 p.11). De

la même manière que l'incubation, étape de la méthode heuristique, des temps de désengagements délibérés d'avec la question de recherche sont nécessaires pour que le travail continue à mûrir sous le niveau de la conscience (Sultan, 2019). Cette vision participe à faire de la rédaction une expérience de création artistique puisant à plusieurs registres de présences, d'expériences et d'engagement.

3.2 La méthode heuristique

C'est ce que je fais qui m'apprend ce que je cherche.

-Soulages[2]

La méthode heuristique se conjugue bien avec la recherche-création car en plus de s'intéresser au processus de création avec une dimension réflexive, elle ajoute la dimension intime avec le sujet de recherche. En effet, la chercheuse se penche sur sa propre expérience pour dégager une question de recherche qui la préoccupe pour l'explorer et tenter d'y répondre. La littérature scientifique, les expériences personnelles et la logique intuitive accueillant hasards, accidents et désordres s'orchestrent pour créer une structure adaptée (Boutet, 2018). La méthode heuristique est non-linéaire, holistique et riche en complexité car elle considère la multiplicité des points de vue tout en valorisant une haute tolérance face à l'incertain pour laisser place aux nouvelles découvertes. Cette méthode est créative et honore le pouvoir de l'imagination tout en remettant en question la notion de certitude absolue (Sultan, 2019). Je suis inspirée par la manière dont Moustakas (1990) considère l'intuition comme composante essentielle dans la méthode heuristique, elle est considérée comme un pont entre la connaissance implicite et explicite tout en accueillant la découverte de nouvelles façons de connaître son sujet (Moustakas, 1990). Pour lui, l'intuition permet de faire des liens entre les différents éléments d'un sujet pour accéder à une connaissance globale. *« Every act of achieving integration, unity, or wholeness of anything requires intuition* » (Moustakas, 1990 p.23).

3.3 La collecte de données

La collecte de données se fait tout au long de mes expériences et explorations artistiques issues d'un besoin de renouvellement de ma pratique de création se déroulant du mois

[2] Soulages (2002, p.15)

du mai à octobre 2024. Dans un journal personnel, je note de manière assidue le contenu des expériences, mes impressions, réflexions, introspections et des idées de créations. Dans un deuxième temps, après avoir pris du recul et réfléchi à ces expériences, je collige ces données sous forme d'un récit écrit au « je ». J'y présente processus, expériences, découvertes et réflexions. La pratique de l'art performance et du rituel est centrale dans mon processus de création et d'expérimentation tout en étant une source d'inspiration importante pour la rédaction de cet essai. C'est pourquoi, il m'apparaît important de tenter de les définir ci-dessous, même si partiellement, pour éclairer la lecture du récit.

L'art performance est multiforme, multidisciplinaire ou adisciplinaire, expérimentale, éphémère et non reproductible, il est donc difficile de le définir. La pratique de l'art performance est un art de la présence au moment présent. Le « sens du performatif » est une attitude de curiosité et d'authenticité qui s'étend au-delà de la pratique de la performance, c'est une façon de vivre. « Développer le 7^{e} sens (sens du performatif), c'est se réapproprier des forces vives de nos existences afin que nous demeurions dans une mouvance vitale. C'est entrevoir d'autres perspectives dans nos façons de vivre; c'est communiquer, c'est créer, c'est revendiquer, c'est aimer » (Sylvie Tourangeau *et al.*, 2017 p.63). Certains concepts propres à cette pratique sont créés et décrits par des artistes en art performance comme le collectif TouVa, formé de Victoria Stanton, Anne Bérubé et Sylvie Tourangeau. Bien que l'on puisse tenter de l'expliquer, le performatif génère sa propre cohérence, on peut parler d'une auto-cohérence où la création et la réception de l'œuvre ont lieu en simultané. L'art performance décloisonne les champs disciplinaires, il permet un croisement indifférencié d'expressions artistiques libérées de codes conventionnels. De plus l'attitude performative ne se limite pas à la pratique de l'art performance, c'est un état d'esprit, une manière d'être en vie qui s'étend au quotidien où « nos croyances deviennent des outils de dépassement plutôt que des certitudes à défendre » (Sylvie Tourangeau *et al.*, 2017, p.21). Il y a autant de formes de performance que d'artistes de la performance. Il n'y a pas de virtuose de l'art performance ni de recette pour *réussir* une performance. C'est plutôt une recherche constante de présence au moment présent sans anticipation. L'engagement à une attitude performative est une pratique du quotidien de l'écoute active dans un ici-et-maintenant. Pour la performeuse Sylvie Cotton, performer demande à développer davantage que la confiance en soi. C'est une confiance qui dépasse le soi pour embrasser tout le processus, cela soutient l'artiste lorsqu'il est habité par un « je-ne-sais-pas *».* Cette confiance permet de continuer à

s'abandonner au processus, à l'inconnu et à la vulnérabilité nécessaires aux transformations inhérentes à la pratique de l'art performance (Cotton, 2013). La performance est éphémère et nous rappelle que la vie l'est également, le maintenant est le seul temps où nous existons (Arsem, 2019). Les trois matériaux principaux de l'art performance sont le temps, l'espace et la présence, l'artiste apprend à travailler, à exister avec, par, à travers ou au service de ceux-ci (Tourangeau *et al.*, 2017, p.56). On parle davantage de sérendipité que d'improvisation c'est-à-dire que des découvertes sont faites lorsqu'on ne s'y attend pas, lorsqu'on ne cherche pas activement ou lorsqu'on cherche autre chose. Pour capter la portée de ces temps nécessaires à la fertilité créative, l'artiste doit être disponible avec une présence d'esprit lui permettant d'accueillir les informations inédites. Ainsi, l'artiste cultive cette qualité de présence si rare à une époque où tout semble s'accélérer et où tous les temps vides sont remplis (Labastie, 2016). Un « lexique momentané, provisoire, non prévisible, indéterminé, quantique » est proposé par les artistes du collectif TouVa, qui met en lumière la recherche pour nommer de façon vivante certains concepts au cœur de l'art performance (Tourangeau *et al.*, 2017). À titre d'exemple, en voici un extrait :

> « Le performatif : Nécessité du vivant. Rester en mouvement. Forme de résistance. Quelle que soit notre façon de reconnaître le performatif, aucune garantie, aucun contrôle ne sont possibles : le performatif advient, et ce, en dehors de ce que nous imaginions, prévoyons et même proposons. Ce que la pratique s'invente pour vivre.
>
> La présence performative : La présence performative actualise la conscience du mode performatif. Au-delà d'un être là, d'un être-là dans (dans un corps, dans le moment présent, dans l'espace), d'un être-là avec (avec l'objet, avec l'action, avec soi-même, avec l'autre), la présence performative est un fil conducteur. Flux relationnel qui permet d'entrer dans la pulsion interne, de sentir l'amplitude de l'action, de profiter de la densité qui opère en soi et vers l'autre, de rendre tangible l'engagement » (Tourangeau *et al.*, 2017, p. 100).

La pratique du rituel tel qu'entendue ici est libre des traditions, c'est-à-dire que le rituel n'est pas figé dans le temps mais en constante évolution, hors de tout dogme ou prescription extérieure. Il va vers le vivant, il transforme, c'est un acte de création, un processus en mouvement. Par le rituel, la créativité et la qualité de présence s'allient pour créer du sens, du lien, des repères, pour marquer les passages, etc. Ce sont des actes qui génèrent de l'humanité, ouvrent le cœur, « nous offre[nt] une tribune pour l'émerveillement devant le mystère de vivre » (Crête, 2021,p.80). Le rituel s'adresse à l'inconscient et parle par image, symbole, archétype, semblable à l'approche jungienne en art-thérapie. C'est un espace de connexion à plus grand que soi pour entrer en

dialogue avec l'invisible. Ce n'est pas une thérapie ni un espace où l'on cherche à résoudre un problème ou une pathologie. C'est plutôt une occasion de célébrer des passages ou créer un sens à nos blessures. Par exemple, un deuil à honorer, un passage, une épreuve individuelle ou collective que l'on voudrait marquer pour aller de l'avant qui sinon pourrait demeurer dans l'ombre. De la même manière que l'art performance, le rituel invite la poésie et le réenchantement dans le rapport au monde. La pratique de l'art performance et celle du rituel se nourrissent entre elles à plusieurs niveaux comme par l'attention au moment présent, la qualité de présence et de connexion à soi-même. Le rituel trouve sa motivation dans l'intime nécessité et dans la vulnérabilité comme forces de mouvement. Il y a autant de rituels possibles que de personnes qui le pratiquent. Crête (2021) propose une structure facultative qui agit comme un contenant pour le processus où il nous invite à clarifier nos intentions. D'abord, il y a l'entrée où une intention claire est émise. Ensuite, un seuil symbolique qui peut aussi être situé dans l'espace, est traversé avec conscience. De l'autre côté de ce seuil se trouve l'ouverture préparée avec intention, agissant comme préliminaire à la transformation. Puis, c'est le cœur du rituel, ou liminaire, là où l'action a lieu entre les seuils. Comme dans l'art performance, les « je ne sais pas » sont très importants pour être à l'écoute de l'invisible, de l'intuition et de ce qui a besoin d'advenir, sans anticipation, pour qu'une transformation d'un état à un autre ait lieu. La manière dont cette transformation s'opère ne peut être planifiée d'avance. Puis, c'est l'étape de la fermeture où une forme de célébration a lieu et où on prépare la retraversée du seuil. Une sortie consciente, toute aussi importante que l'entrée, est nécessaire pour intégrer ce qui vient de se passer, recevoir de nos actions et retourner dans le quotidien. Le processus nécessite un engagement du corps car cette mise en mouvement favorise l'intégration par l'inconscient des informations qui émergent du rituel « Le rituel est un théâtre pour un seul spectateur, l'inconscient » (Lebrun, 2014 dans Crête, 2021).

3.4 L'analyse

À la suite d'un recul nécessaire, je fais un examen phénoménologique des données présentées dans mon récit pour créer des liens avec ma question et mes intentions de recherche. J'élargis le spectre du personnel en m'efforçant de réfléchir au-delà des régions familières de ma propre expérience (Paillé et Mucchielli, 2021). C'est à partir d'une analyse thématique visant à cerner l'essentiel des propos par une série de courtes expressions, que j'élaborerai une réflexion sur mes expériences. Bien sûr, cette classification par thème vient aussi avec le deuil de ne pas aborder ici l'ensemble et la

complexité de toutes les questions émergeant du processus. Pour tenter de répondre à la question de recherche et tirer des pistes de réflexions plus universelles, je cherche un équilibre entre la prise de distance et le maintien d'une relation authentique avec mon récit personnel. Je cherche à demeurer fidèle à l'expérience directe. Ce processus met en lumière les limites, biais et angles morts de la recherche tout en dégageant de nouvelles questions pertinentes à explorer (Paillé et Mucchielli, 2021).

4. PRÉSENTATION DES RÉSULTATS

Cette section représente le cœur de cet essai. C'est ici que je fais l'exercice de résumer par un récit autoréflexif, mon expérience artistique ayant eu lieu de mai à octobre 2024. L'exercice de révéler par une expérience personnelle me demande une dose de courage. La croyance que l'intime du « je » est un passage vers l'universel me permet de plonger. En plus de témoigner d'expériences et réflexions sur ma démarche artistique, j'y fais des liens sur le vif avec la pratique de l'art-thérapie. Ces derniers émergent pendant l'action. C'est dans la section subséquente, la discussion, que je prendrai le recul nécessaire pour élaborer davantage les pistes art-thérapeutiques possibles, inspirées par le processus artistique. Quelques notes de bas de pages proposent des définitions de mon crue et non-exhaustives de certains concepts. Ces définitions ne se sont pas définitives, elles sont en mouvements et inspirées notamment d'artistes comme Tamara Cubas, Sylvie Tourangeau et Stéphane Crête.

Voici le récit issu d'une quête de renouvellement artistique. Les questionnements existentiels sur le sens de ma pratique artistique m'ont menée à me laisser appeler par des expériences nouvelles. C'est en particulier l'art performance qui a suscité enthousiasme et curiosité en moi. J'ai participé à des formations intensives, des performances devant public et des résidences de créations dans lesquels j'ai pu explorer des espaces d'expressions multidisciplinaires activant ma créativité. Ces expériences ont toutes en commun le corps et la présence comme principaux médiums de recherche. L'aspect de la collectivité et l'apprentissage en groupe est aussi un dénominateur commun important à tous ces projets.

4.1 Multitud

En mai 2024, je prends part à la pièce *Multitud* de Tamara Cubas. Devant la possibilité de m'engager dans ce processus de création intensif, je m'inscris intuitivement, sans connaître la nature du travail qui m'attend. Ce processus intensif avec la chorégraphe et presqu'une centaine d'interprètes, danseurs et non-danseurs, mène à des représentations publiques sur la place des festivals dans le cadre du festival Trans Amérique à Montréal (FTA). La démarche de cette artiste de la danse et chorégraphe est d'appréhender le corps performatif dans une constante recherche d'autonomie. On nous invite à bouger par la nécessité, à prendre des risques pour servir cette nécessité

intérieure et collective. Il s'agit de ne pas devenir victime du collectif ou de la chorégraphie en apprenant à prendre nos propres décisions parmi le collectif. Être à l'écoute de soi et des autres dans l'espace est primordial, les répétitions intensives qui durent six journées complètes nous ont permis de développer rapidement un sens de soi dans le collectif. La chorégraphe propose des exercices dans une progression qui nous mène à être de plus en plus responsable de nos choix et souvent elle nous renvoie à notre propre jugement devant les interrogations. Cette autonomie grandissante des individus et du groupe se fait sentir par une présence à soi-même et aux autres dans l'espace notamment par la prise de risques ou la mise de limites personnelles. Le développement progressif d'une confiance en mes propres capacités et celles des autres à prendre des décisions sur le vif devient essentielle. Tamara Cubas répétait inlassablement l'importance de demeurer dans son propre centre, physique et psychique, afin d'être présente et disponible aux surprises qu'exige la pièce. Cette écoute de soi et des autres dans un espace partagé et dans un cadre chorégraphique s'affine au fil des jours, nous permettant d'y agir de façon plus libre et spontanée.

Tout au long du processus, nous étions invitées à réfléchir à notre responsabilité individuelle dans le collectif pour respecter nos limites, ou choisir de les dépasser dans la mesure de notre intégrité, afin de servir le mieux possible la chorégraphie proposée. La perception des mouvements et les variations subtiles dans mon corps pour m'écouter dans l'action et prendre des décisions authentiques, me permettent de développer une sorte d'acuité du corps qui court-circuite ma pensée. Je le ressens comme un lieu intuitif s'exprimant par le corps dans le moment présent. Cet état de présence devient un espace par lequel je me sens reliée aux autres. Le fait que les différents tableaux de la pièce soient appris par cœur (et par corps) soutient définitivement la potentialité de présence à soi et aux autres pour accueillir les improvisations possibles. La chorégraphie crée un repère collectif dans lequel les libertés individuelles cohabitent. La chorégraphe cherche à rendre visible cette multiplicité de décisions prises sur le vif par une centaine d'individus ayant une intention collective. À chaque représentation, les tableaux varient considérablement en textures, intensités, durées et moments forts. Nous sommes encouragées à entrer dans la chorégraphie comme dans un moment présent amplifié par une attitude ouverte à l'imprévu. De cette manière il est impossible de savoir à l'avance le déroulement précis des tableaux. Nous sommes invitées à performer la pièce pour vivre pleinement les rencontres ayant lieu entre nous, en se laissant guider par l'intuition et la

nécessité dans le moment présent. Pour Tamara Cubas, le public est un témoin de ces rencontres et nul besoin d'en « faire davantage » pour lui car la présence authentique est suffisante en elle-même. Ce processus m'amène à activement valoriser l'importance de l'intuition dans l'art et dans la vie. Dans ce cas, il s'agit non seulement d'être à l'écoute de l'intuition mais de l'assumer et de l'agir sans céder à l'hésitation ou aux doutes. D'ailleurs, je remarque que les moments où l'hésitation fait bifurquer mon élan intuitif sont les plus propices aux accrochages et aux blessures.

Dans cette pièce exigeante physiquement et psychologiquement, j'ai pu faire l'expérience d'une forme d'intelligence que je ressentais comme « sous-terraine » et qui remplace « penser » par « nécessité d'agir » . Penser se fait dans un second temps, a posteriori, sinon je cours le risque d'être paralysée par la peur et les doutes, de me blesser ou blesser les autres. Lors des présentations, un état altéré de conscience, à la fois alerte et profondément détendu me gagne davantage de soir en soir. Comme s'il y avait une intelligence du corps, de l'espace, des rencontres qui s'exerçaient grâce à une disponibilité à être soi-même, dans le moment présent devant le public. De soir en soir et au fil du processus de création, la chorégraphe, se retire de plus en plus pour que les corps gagnent en autonomie, cela fait partie de sa pratique (Brannigan *et al.*, 2024). De cette manière nous nous approprions la pièce et apprenons à vivre avec certaines tensions, mésententes et la recherche de résolutions entre les interprètes sans remettre d'emblée le pouvoir à une leader-chorégraphe. Cette pièce porte un message politique fort et incarne une portée thérapeutique certaine.

En effet, ce processus soulève plusieurs questions sur les aspects intrinsèquement thérapeutiques de la participation à un tel projet et des effets sur la vie des interprètes. Personnellement, je me sens plus près de moi-même, avec une meilleure confiance en moi, en mes décisions et dans l'établissement et l'expression de mes limites. Mon corps me porte avec une agentivité renouvelée : j'assume de prendre de l'espace et d'exister pleinement parmi les autres, par nécessité. Je suis davantage mes intuitions car cela semble participer à un écosystème homéostasique où toutes les singularités sont nécessaires. Cela a pour effet que j'habite plus consciemment mon corps et ma présence. Je me tiens dans une verticalité nouvelle, plus radicalement légitime. Ma présence est ressentie comme aussi importante et valable que celle des autres. Cela représente une révolution intérieure dans ma posture personnelle. J'accueille plus pleinement l'autonomie

des autres au lieu de succomber au rôle d'aidante en me sentant responsable de leur bien-être.

Ma tendance à disparaître et à valoriser une certaine forme d'abnégation de soi pour laisser plus de place aux autres est confrontée par une nouvelle forme d'affirmation de soi, qui est mûe par la nécessité du moment. L'affirmation de soi est perçue comme désirable et nécessaire pour agir dans le monde et y participer pleinement. Comment cultiver cette disponibilité à se mettre en action dans une saine affirmation? Comment l'appliquer à l'identité d'art-thérapeute afin de s'inspirer et tirer des forces de ce que je ressens comme une intelligence de la présence par le corps? Cette nouvelle posture surgit au moment même où je questionne activement le projet d'être art-thérapeute. Cette pratique risque-t-elle de me maintenir dans une forme d'abnégation? Vais-je constamment tendre vers l'effacement pour soutenir le processus de l'autre? Est-ce la répétition sempiternelle de ce que l'on s'attend d'une personne socialisée femme dans un métier de relation d'aide? Comment alors réconcilier une identité affirmée et le fait d'être au service du développement de l'autre en art-thérapie? Peut-être que ma définition de l'art-thérapeute que je suis gagnerait grandement à être révisée par l'artiste que je deviens? Ces questions me porteront vers les prochaines expériences en art performance.

4.2 Connexions au vivant

En août 2024, je m'engage dans une résidence artistique de huit jours avec l'artiste en art performance Sylvie Tourangeau et sa collègue Céline Boucher, artiste multidisciplinaire. Notre groupe est formé de dix artistes aux pratiques diverses ayant comme point commun un intérêt pour la pratique de l'art performance. Notre travail a lieu dans les paysages vastes du littoral du parc Colborne en Gaspésie, avec l'invitation de nous pencher sur le thème *connexions au vivant.* Ce thème résonne avec ma façon d'approcher la création, je m'intéresse déjà à rendre visible mon expérience des paysages vécus par le corps. Cette expérience constitue la matière première par laquelle je peins, je bouge et j'écris. Je cherche de nouveaux chemins d'expression qui me rendent plus libres afin d'explorer la relation au vivant pour élargir et renouveler ma pratique artistique multidisciplinaire.

Mes objectifs et intentions de la semaine s'appuient sur le questionnement de mon identité d'artiste et sur les fondements de ma pratique. Je souhaite m'ouvrir à d'autres pratiques artistiques après une période de remise en question de ma pratique en peinture, en

l'occurrence par l'art performance. Je souhaite remettre du mouvement dans mon rapport à la création en me permettant d'explorer à travers le corps. Je souhaite demeurer intègre, honnête et curieuse pour connecter de différentes manières au vivant tout en développant mon écoute de moi-même pour mieux dialoguer avec lui. Je souhaite approfondir ma propre présence et créer à partir d'elle, me questionner sur ce qui veut vivre dans ma pratique et s'exprimer dans mon art. Ultimement, définir, différencier, préciser ma démarche artistique sans pression extérieure m'est important. Ces objectifs sont nombreux et ambitieux, à l'image de ma quête existentielle et des paysages qui les inspirent.

Tout au long de la résidence, nous sommes invitées à nous mettre dans un état de recherche empreint de curiosité afin de se rendre disponible aux surprises et découvertes. Une question est lancée au premier jour par Céline Boucher: « Nous parlons souvent de ce qu'un paysage nous donne, mais pouvons-nous aussi donner au paysage? »

Nous sommes invitées à entrer en relation avec le territoire en demeurant proches de nos ressentis et en étant curieuses de leur étendue. Au fil de la semaine, nous risquons ainsi de se laisser transformer par les expériences et les rencontres, en allant jusqu'aux frontières de soi et en expérimentant la porosité de notre identité. L'attitude performative est au service de la transformation et des métamorphoses, comme le dit Sylvie Tourangeau : « J'accueille ce qui est en train de se passer pour être au service du mouvement des métamorphoses » (Sylvie Tourangeau *et al.*, 2017, p.118). Cela se reflète dans une attitude de laboratoire, d'ouverture, de curiosité et de non-jugement envers soi-même tout à la manière de l'enfant qui joue et découvre différents modes de présence et de relation à soi et au monde. Cette attitude, je la sens féconde pour une présence au monde engagée dans une démarche artistique du quotidien, je sens aussi qu'elle pourrait nourrir ma pratique d'art-thérapeute et ma présence thérapeutique.

La structure de la résidence est bien réfléchie. Le matin, des exercices et des « plongeons» performatifs sont proposés par les facilitatrices dans une progression qui permet d'aller de plus en plus en profondeur. Nous commençons par une mise en mouvement en *tai chi* afin de se lancer ensuite dans une diversité d'exercices de présence et de connexions au vivant.

Nous explorons différentes manières de demeurer dans notre degré zéro[3], d'entrer en contact avec sa propre densité interne et ainsi mieux rencontrer la densité externe, sans s'y perdre ou s'y dissoudre. Plus la semaine avance plus les invitations à se laisser transformer par les connexions se présentent. Les après-midis sont réservés au travail individuel où nous pouvons demander un coaching au besoin. Le soir, un partage a lieu autour d'un thème précis pour nous amener à articuler des aspects de notre processus devant des témoins artistes bienveillants et réceptifs.

Lors de cette résidence, je me laisse appeler par le fleuve. À son contact je développe une curiosité pour les algues, j'apprends à ressentir à leur côté et parmi elles. Je découvre un univers, progressivement je me laisse devenir algue et me mets au service des ressentis présents et ce vers quoi ils mènent. Je dépasse petit à petit le jugement intérieur qui cherche un sens ou une raison extérieure à cet appel. Ma motivation est nourrie par la relation qui se crée en demeurant avec ce qui est. Cette relation devient une expérience de connexion profonde où j'élargis mon monde intérieur en laissant entrer de nouvelles réalités qui créent de nouvelles empreintes dans ma mémoire. J'apprends à faire confiance à ce processus, à faire des choix, à demeurer engagée à mes motivations. Dans cet engagement à l'ici et maintenant j'observe avec mon corps, je me laisse ressentir et bouger. Je suis à l'écoute de la mémoire de mon corps. Dans le mouvement des algues sous l'eau, je découvre un « double abandon réciproque» (voir Annexe B): l'eau berce l'algue, à son tour l'algue berce l'eau et cet échange est un mouvement qui relie les entités dans un même phénomène. Les algues s'inscrivent dans un cycle, dans une appartenance à l'écosystème et participe à son équilibre. Je suis attentivement la progression des algues qui dérivent vers la grève et s'y amassent pour sécher au soleil et retourner à la terre. Progressivement, je m'amuse à m'inscrire dans ce mouvement, dans ce rythme qui résonne avec un grand besoin de connexion à l'eau, à la fluidité, aux cycles, aux marées. Je corporise (dans le sens de « *embodying*») ces mouvements en étant à la fois témoin du phénomène et intimement transformée par celui-ci. Mon corps, ma respiration, mon système nerveux se mettent progressivement au diapason, je me permets cette incursion dans le monde fluide qui m'en apprend sur ma propre

[3] Degré zéro : dans la pratique de l'art performance, il réfère à ce qui est profondément soi. Cela me fait penser à une colonne vertébrale du contenu identitaire ayant une stabilité tout en étant poreuse et toujours en relation avec la densité interne (flux intérieurs, mémoires, etc.). Lieu de connexion à soi-même rendant possible une présence performative, authentique et interreliée avec l'extérieur (la densité interne de ce qui est autre, la densité externe et le degré zéro extérieur).

fluidité/rigidité et sur ma capacité à m'abandonner à mes intuitions pour exprimer ces réalités.

Par ces expériences répétées et le fait de prendre le temps d'être avec les phénomènes, je crée en moi des « déjà-là »[4] qui me seront toujours disponibles, ces empreintes en moi font maintenant partie de ma densité interne, de ma source créatrice. Lors de la résidence, les facilitatrices nous inspirent à développer un sentiment amoureux pour ces « déjà-là », en prendre soin, les reconnaître comme des expériences significatives afin qu'ils prennent de l'amplitude et demeurent vivants dans le temps.

Sans être dans l'attente de grandes révélations, j'apprends à accueillir aussi les pensées et décisions sur le vif qui me traversent. Parfois, j'explore des immobilités fusionnelles où je laisse mon contour[5] devenir poreux; parfois, je me différencie avec un contour solide pour ressentir les contrastes et entrer en dialogue avec l'extérieur. J'apprends à mieux doser la porosité de mon identité, cela me donne des outils pour demeurer dans mon intégrité et ne pas me laisser submerger par l'extérieur. Je ressens aussi la liberté de choisir mon niveau d'implication et d'empathie dans les relations que je crée avec l'extérieur. La possibilité de faire « la passoire[6] », permet de laisser les choses nous traverser pour ne pas être saturée et mieux choisir par quoi nous nous laissons habiter. Ainsi, plus je me relie à l'extérieur plus je deviens consciente de mes mouvements intérieurs qui m'informent sur moi et sur ce avec quoi je suis en relation. Cette forme de connaissance de l'Autre par la connexion passe par plusieurs chemins possibles qui ne sont pas de l'ordre de la logique (tout en n'étant pas illogiques pour autant). Je la ressens comme une connaissance intuitive qui traverse mon corps en premier. Cette forme de connaissance me semble transférable à mon rôle d'art-thérapeute. Par exemple, pour approfondir les phénomènes contre-transférentiels de nature somatique mais surtout pour faire confiance aux informations qui émergent de la relation sous forme d'intuition. L'outil de « la passoire » pouvant aider à ne pas se laisser envahir ou submerger par le contenu de l'Autre tout en gardant l'essentiel.

---

[4]Déjà-là : prendre le temps de s'abandonner aux empreintes intérieures pour qu'un « déjà-là » prenne le dessus en forme de souvenir, d'image, de sensation, de son, etc. Faire confiance au déjà-là permet d'être dans le ici-et-maintenant et dans la non-anticipation.

[5] Contour : Ce qui permet de me garder intacte mon intégrité, me différencier de l'extérieur pour ne pas m'y dissoudre. Le contour englobe le degré zéro et ma densité interne. Je peux jouer avec la porosité, et l'ouverture du contour mais ne dois jamais oublier de le refermer.

[6] Passoire : expression utilisée par Sylvie Tourangeau.

Tout au long de la résidence, je développe ma disponibilité aux relations et j'explore différents états de présence. De cet espace de réceptivité, des intuitions créatives font surface. J'apprends à les accueillir et à m'y mettre au service. La curiosité et l'état d'esprit de l'enfant m'ont beaucoup servie dans ma recherche. Par cette posture, je re-découvre avec ravissement des connexions intimes entre mes différentes pratiques artistiques : une source commune de créativité lie mes pratiques entre elles comme une grande nappe phréatique d'inspiration. Cette étendue demeure difficile à mettre en mots car elle est de nature fluide, sauvage et toujours en mouvement. L'état de création peut s'étendre à un art de vivre selon le philosophe Pierre Bertrand, chaque personne doit trouver sa propre source et s'y connecter. Seule la création qui nous est propre peut profondément donner sens à notre vie (Bertrand, 2009).

Voici une tentative d'expliciter ce qui abreuve ma source. Ma créativité est activée par la superposition d'expériences de présences, souvent en lien avec des connexions au vivant qui s'ajoutent aux empreintes en moi. Ces mémoires se superposent à l'expérience du présent, l'approfondissent et créent de nouvelles empreintes. Cela inspire une poésie que je ressens comme une forme d'élan viscéral vers le futur qui me mène à l'action de créer. C'est une manière de vivre parmi le vivant, d'avoir le sentiment d'exister pleinement parmi ce qui existe. Peut-être pourrais-je appeler cela un désir d'authenticité interconnectée qui a le potentiel de guérir quelque chose qui m'échappe encore. Voici un exemple issu de cette résidence artistique: je m'immobilise d'abord en me connectant à mon degré zéro, je m'installe en moi-même et en mon contour. Je plonge ensuite dans une expérience sensorielle le plus pleinement possible. Mon corps m'informe sur le roc sur lequel je me trouve comme son aspect millénaire, je reste avec l'expérience pour ce qu'elle est. J'oscille entre l'immobilité interconnectée et l'immobilité fusionnelle, en étant dans un état de présence à ce qui vit en moi et autour de moi. Quand je suis prête, je m'amuse à ouvrir mon contour progressivement sans oublier de le refermer. Dans cet exemple, je ressens en superposition la poésie de l'oiseau, son vol au-dessus de moi (et en moi), son chant à travers moi mais aussi, à travers le roc avec lequel je suis connectée par l'imagination et l'expérience sensorielle. J'obtiens ces informations en forme d'images, de flash, de mots, de mouvements, de liens avec d'autres mémoires, etc. Ces informations émergent de la circulation entre l'intérieur de moi et la relation avec l'extérieur. Ainsi, le moment présent peut s'ouvrir d'une manière nouvelle et surprenante, regorgeant d'élans créateurs où je n'agis pas seule, je suis interconnectée, portée par mes connexions.

Simultanément, je ressens par ces connexions, une solitude profonde et nécessaire comme une manière de demeurer intègre identitairement. Cette solitude me permet de ne pas me perdre complètement ou me dissoudre dans la relation. De là, se crée un canal subjectif pour donner expression à la poésie que je ressens, comme une tentative de rendre visible ce processus qui me met en mouvement. Ce dernier peut donner lieu à une action performative, un mouvement, un élan de peindre, d'écrire ou de chanter, etc., informés par mon histoire et celle du monde. Ce mouvement est ressenti comme une intuition créative, un appel semi-conscient qui me fait bouger en étant au service d'une intention tout comme le nomme Sylvie Tourangeau lors de la résidence. Le plus important me semble de développer la capacité d'abandon en demeurant dans son propre centre tout en n'étant pas dans l'anticipation d'un résultat souhaité. De la même manière que dans l'accompagnement art-thérapeutique, la personne cliente est invitée à être en contact avec ses flux créatifs en ne se souciant pas du résultat esthétique. Le processus est plutôt un accès à des couches profondes de son être.

En étant dans une recherche de présence au moment présent et de connexion au vivant, je crée de nouvelles empreintes intérieures qui plus tard qui sait, feront jaillir une inspiration en lien avec d'autre sensations rencontrées. De cette manière, je nourris en moi un atelier vaste d'impressions vivantes où puiser, le moment venu, par la voie de la présence.

Par cette résidence, je rencontre un nouveau langage conceptuel pour nommer des réalités subtiles qui m'habitent dans le processus de création. J'ai pu découvrir et redécouvrir des chemins pour accéder à un état de présence et de disponibilité à la création et vivre plusieurs états de flow d'où les décisions sur le vif parfois surprenantes pouvaient émerger. C'est à ces moments hors temps, parce que tellement dans le présent, que le performatif vit – que l'art vit ! J'ai aussi solidifié et fortifié ma pratique actuelle, entre autres, en découvrant des concepts qui m'aident à la comprendre d'une manière dynamique. Par exemple, ma pratique d'entrer en relation avec le vivant par le corps est nourrie par l'état performatif, à cette disponibilité intentionnellement engagée dans l'écoute de ce qui est. Mon corps, bien que distinct et avec son propre contour, je le ressens dorénavant avec des possibilités plus amples d'interrelation avec ce qui est. Cette sensibilité me permet de découvrir d'autres formes relationnelles et de connaissances par le corps, c'est une « corps-spective» comme le dit Céline Boucher lors de cette résidence.

À plusieurs moments, je me sens déroutée par tous les possibles et dépassée par tous les nouveaux concepts. Je me questionne sur la pertinence et la valeur de mes actions, je me sens parfois imposteure parmi les autres artistes. Par exemple, je me demande ce à quoi rime cette expérience de « devenir algue »? Pourquoi faire cela, qu'est-ce que ça redonne au paysage? Pourquoi donner de l'importance à ces questions? Au lieu du verbe « redonner » au paysage, nous entrevoyons collectivement la nécessité de dire plutôt « participer avec » ou « s'inscrire dans » le paysage comme dans une cocréation. Lors des moments difficiles, je me rappelle par expérience que les inconforts et la tension intérieure font aussi partie du processus de création. Le fameux « trust the process » (McNiff, 1998) que nous répétons si souvent dans la formation en art-thérapie prend tout son sens ici aussi. Les paroles de Pierre Bertrand me soutiennent également : « c'est par la création s'alimentant de la joie et produisant en retour celle-ci que nous pouvons transformer et améliorer le monde » (Bertrand, 2009 p.85).

La voix autocritique qui remet en question et rabaisse mes expériences est une occasion de revoir mes croyances et reprendre plus consciemment le pouvoir sur mes pensées. Les remises en question et la recherche de sens m'invitent à explorer différentes postures et à pratiquer la bienveillance radicale envers moi-même de la même façon que j'essaie de le faire envers ce qui m'entoure. Les facilitatrices proposent chaque jour des espaces d'échange pour nous permettre de partager notre travail en processus, de parler de nos découvertes, de nos préoccupations et de s'entraider lors de blocages créatifs. Un de ces espace est le « vis-à-vis » où il est possible de s'asseoir face à face avec une des facilitatrices. Cette dernière écoute attentivement , elle agit comme contenant sans parler ni réagir. L'artiste en résidence s'exprime librement de la manière qu'elle le souhaite pendant dix minutes. J'en fais l'exercice lors d'un moment de blocage et de remise en question. Exprimer à voix haute les processus internes rend vulnérable certes mais est une occasion précieuse de prises de conscience. Je réalise la pression que je me mets à vouloir « faire » et « produire » une performance. Cela m'aide à retourner ensuite à la joie de l'exploration et du processus. Ce vis-à-vis agit en moi comme un espace thérapeutique de non-jugement qui m'aide à accepter les variations émotives intrinsèques à un engagement soutenu dans un processus de création. Espace me rappelant l'importance du contenant sécuritaire comme un élément thérapeutique en art-thérapie.

Conséquemment, j'arrive à passer d'un état où je me sens perdue et dans le doute, à une capacité à faire un choix et de m'y engager pleinement. Engagement agissant comme un

ancrage intérieur pour prendre les prochaines décisions. Cette réalisation est majeure dans mon parcours d'artiste et m'inspire dans ma façon de vivre ma vie. Mes questionnements existentiels m'apparaissent dorénavant comme une part essentielle de mon processus personnel où engagement, curiosité et abandon, m'aident à tolérer l'inconnu et accueillir l'inattendu. Un pacte avec soi-même, allant dans le sens de cette réalisation et pour honorer notre intégrité est proposé (voir Annexe C)par les facilitatrices pour soutenir nos processus.

4.3 Rituel de circonstance et nécessité de l'action

En septembre 2024, je prends part à une formation intensive de trois jours qui porte sur la pratique du rituel et de l'art performance s'intitulant « rituel de circonstance / nécessité de l'action ». Stéphane Crête et Sylvie Tourangeau offrent cette formation par l'entremise de REPAIRE (regroupement de pair des arts indépendants de recherche et d'expérimentation) duquel je suis membre. C'est par une posture laborantine, valorisant la curiosité, l'ouverture, le doute, la prise de risques et la vulnérabilité que nous sommes invitées à nous abandonner au processus. Je découvre que les mondes de la performance et du rituel sont d'une grande compatibilité pour porter attention à ce qui est, déplier les ressentis et se mettre au service des nécessités intérieures.

Tout comme dans le processus artistique, le rituel implique une grande part d'intuition. C'est ce que j'expérimente au deuxième jour de cette formation lorsque nous créons un rituel porté par une intention claire. L'invitation est de mettre l'accent sur notre qualité de présence plutôt que dans l'exécution de plusieurs actions qui risquent de nous éloigner de l'intention première. Cette présence épurée en action donne de l'espace pour prendre des décisions sur le vif, accueillir les imprévus et habiter l'intervalle entre les actions. Sylvie Tourangeau insiste sur le fait que c'est peut-être dans ces intervalles ou « entre-actions » qu'il y a le plus de performatif. En effet, j'expérimente à plusieurs reprises que dans ce flottement entre deux actions, lors d'une performance ou d'un rituel, une grande présence à soi, aux autres et à son intuition permet de prendre des décisions ancrées dans le présent qui sont inattendues et apparaissent comme une évidence.

Pendant cet atelier, nous explorons quatre modes d'être, en voici ma compréhension : *apparaître*, être pleinement soi-même, *disparaître*, comme dans devenir invisible, *paraître*, être plus que soi-même comme une exagération du Soi, et *être*, un état neutre ou comme méditatif, contemplatif dans le moment présent. À partir de ces modes d'être,

nous explorons leurs effets sur notre présence et sur notre corps, en développant une sensibilité aux variations subtiles que cela peut produire en nous et chez les autres. Cela devient un registre, comme un vocabulaire pour choisir la posture qui semble la plus juste selon le moment et le contexte.

Je fais plusieurs expériences de connexion à mon intuition. Par exemple, lorsque dix minutes avant le partage de mon rituel, une suite d'idées en flash intuitifs émergent en moi, alors que je prends une pause pour me rendre à la salle de bain. Je suis dans un état d'attention diffuse en train de me laver et m'essuyer les mains quand un état créatif intense me gagne : tout à coup tout ce qui m'entoure devient source d'inspiration. Les sons, les objets, les sensations, le discours intérieur etc. En sortant de la salle de bain, les grandes lignes du rituel sont tracées et je suis prête à plonger dans l'expérience et l'abandon malgré la vulnérabilité qui accompagne le fait d'exposer des parts intimes de soi. Tout au long du rituel, je ressens cette nécessité intérieure qui met en mouvement. Sans parfois savoir pourquoi je décide de poser une action plutôt qu'une autre. Sur le vif, je sens un alignement précis avec mon intention qui est « en finir avec la honte », en lien avec des évènements survenus dans mon enfance. Les intuitions se manifestent par des élans à saisir sur le vif, comme s'il s'agissait d'évidences issues du moment présent. Le rituel me permet d'habiter plusieurs temps à la fois, je joue avec la superposition du passé, du présent et du futur avec quelques éléments simples : objets trouvés dans le corridor, récit audio fait dans la salle de bain, mise en scène et mouvement dans l'espace. À la sortie du rituel, je fais l'expérience d'un changement dans ma densité interne comme si je venais de vivre un nouveau souvenir réparateur, un nouveau narratif qui embrasse les blessures et utilise l'imagination pour reprendre pouvoir sur ma vie. J'ai réactivé et réinventé ma relation à ce souvenir. Le fait d'avoir mis mon corps en action, d'avoir pris le risque de la vulnérabilité, d'avoir réentendu un récit sensible, laisse des nouvelles empreintes en moi. Cela me fait penser bien sûr à ce que nous proposons par des interventions art-thérapeutiques. Il n'est pas question de magie, les blessures du passé ne sont pas effacées ou disparues mais elles sont empreintes d'une intention de guérison dans le présent. Après la performance, plusieurs personnes me témoignent être entrées en résonnance avec mon vécu. Elles ont pu vivre à travers mes actions, leurs propres expériences de transformation. C'est avec du recul que j'ai pu faire l'expérience de l'ampleur du potentiel de s'adresser à l'inconscient à travers l'action rituelle. Cette performance continue de grandir en moi à plusieurs niveaux de conscience, elle m'invite

à la garder vivante pour continuer de recevoir sa charge de sens. Dans un tel rituel, comme en art performance, le public n'est pas passif, les personnes présentes forment un contenant, elles collaborent à porter l'intention, la vivent activement elles aussi à leur manière singulière. Elles sont dans un état d'ouverture, sans jugement et sans attente d'un résultat précis. Par cela, elles soutiennent la capacité collective à accueillir l'inconnu inhérent au processus et amplifient le potentiel de transformation. J'apprends que certains contextes et sujets nécessitent parfois plusieurs rituels. Ainsi, un rituel peut mener à un autre jusqu'à ce que le sentiment d'être arrivée au bout d'un cycle se présente. De plus, le rituel, tel que je l'ai expérimenté aussi lors d'un deuxième partage devant les pairs, est un processus qui se poursuit bien après sa clôture. Les images, les actions, les symboles, les gestes, continuent de se déployer et se révéler de plus en plus en profondeur. C'est ce qui survient lors de ce partage où je suis surprise du déroulement de mes propres actions, comme si elles précédaient de loin ma pensée. Quand je me mets à l'écoute de ce qui est dans le moment présent, je fais de la place au « je ne sais pas » pendant le rituel et je m'abandonne à l'expression de mon matériel inconscient. Les messages de ce dernier, tout comme en art-thérapie, peuvent nécessiter du temps pour se frayer un chemin jusqu'à la conscience.

L'intention du deuxième partage de rituel est d'ouvrir un espace personnel de questionnement autour de la maternité. Mes questionnements prennent forme par des actions performatives impliquant le chant, la danse et la relation à certains objets : un drap qui rappelle la couleur de ma peau et du sable rouge. Après la présentation de dix minutes, je ressens que j'ai ouvert un espace beaucoup trop grand et qu'il m'est difficile de le refermer. Sylvie Tourangeau m'invite à poser un geste de fermeture qui m'aide à sortir du rituel, je balaye donc le sable rouge pour former un petit monticule que je prends le temps d'observer. Cette dernière action m'aide à me rassembler et recevoir l'écho des actions posées. Elle m'invite aussi à entrevoir la possibilité d'une suite de rituels performatifs pour continuer d'habiter cette question. Je ressens l'aspect thérapeutique de cette démarche par le processus d'expression symbolique. Grâce aux pairs qui agissent comme un contenant sécuritaire, j'ose plonger en profondeur et je donne expression à du matériel inconscient. L'insoupçonné qui se révèle me donne des nouvelles pistes à suivre pour mettre un peu plus de lumière sur mes processus internes.

4.4 Comment va ton sens du performatif?

En octobre 2024, je participe à une semaine de formation en art performance avec Sylvie Tourangeau au Studio 303 à Montréal, intitulée *Comment va ton sens du performatif?* Cette formation souhaite outiller pour la personnalisation des actions performatives dans des registres de présence variés; ce qui correspond à mon besoin d'approfondir mon expérience de l'art performance. Sylvie Tourangeau m'invite à lui partager mes objectifs pour la semaine. Mes objectifs sont d'oser épurer mes actions (en termes d'objets, d'actions et d'intentions) pour me laisser davantage *apparaître* dans l'inconnu car on peut se cacher derrière trop de « bruits » par une surabondance d'actions. De cette manière je veux me laisser le temps de ressentir les appels et les nécessités et les intuitions, leur laisser prendre de l'amplitude avant d'agir.

D'entrée de jeu, Sylvie Tourangeau invite la quinzaine de personnes participantes à tenter de s'abandonner au moment présent pour aiguiser notre conscience des mouvements intérieurs et extérieurs. Elle souhaite nous outiller à nourrir une pratique de la régénération et de la continuité où il n'y a pas de recette mais un état créatif qui se renouvelle par essence. Elle nous encourage à découvrir de plus en plus l'artiste que nous sommes par différents exercices. D'abord, nous explorons le degré zéro, l'endroit où notre identité et notre singularité vit, comme cœur de nos actions. Nous sommes encouragées à demeurer sincères et enlignées avec qui nous sommes, cela peut vouloir dire tolérer le sentiment de vide qui peut s'avérer fertile et laisser le temps aux « déjà-là » de se manifester. Par le lien avec le degré zéro, une motivation peut trouver une connexion intérieure (par des images, mémoires, ressentis somatiques, etc.) et ensuite prendre de l'amplitude et se matérialiser par une action. Un cycle motivation-connexion-amplitude-action-entre-action, peut servir de base pour une structure performative émergeant d'une connexion au degré zéro et à la densité interne. Nous sommes invitées à faire l'apprentissage du *laisser-faire* et du *non-faire* plutôt que du *faire,* cela permet d'être en contact avec soi et avec ce qui nous appelle, les « appeler par » . Moins on tente de faire, plus on peut demeurer avec sa densité interne et être « habité par » ce qui est nécessaire au déploiement authentique des motivations. Nous ne recherchons pas à être dans une présence charismatique à la recherche d'un résultat. Nous cherchons plutôt une « présence interreliée », c'est-à-dire qui est dans le processus et relié à ce qui circule dans la densité interne/externe. Pour Sylvie Tourangeau, l'attitude performative est un outil de changement. Par exemple, la voix autocritique, la peur du jugement, les vulnérabilités sont vues comme faisant partie

de la densité interne. Lorsqu'on s'abandonne à une vulnérabilité, elle devient une force, un moteur d'action et d'autres vulnérabilités plus grandes pourront aussi devenir moteur d'action le temps venu. Je sens que l'attitude performative est une attitude radicale de non-jugement envers soi-même qui permet de considérer le contenu personnel comme un potentiel d'action, et donc de prises de risque qui transforment indubitablement. Je l'expérimente à plusieurs reprises lorsque par exemple, je perçois en moi un besoin de reconnaissance, un désir de plaire ou de « bien faire » un exercice. Au lieu d'y céder, je prends le temps de questionner avec bienveillance la vulnérabilité qui vit derrière et je tente de la situer dans la circulation de ma densité interne. Cela a comme effet de m'apaiser et faciliter la connexion à mon degré zéro. De là, peut naître ou non un cycle d'actions performatives mais c'est surtout une occasion pour être plus proche, consciente et maître de soi.

Par de nombreux exercices, je réalise que si je suis avec mon degré zéro et ma densité interne, je suis davantage disponible et sensible à ce qui a lieu à l'extérieur que si je m'efforce activement à être avec l'extérieur. Ainsi, l'extérieur se révèle à l'intérieur lorsque je suis en connexion avec moi-même dans un premier temps. Sylvie Tourangeau propose l'existence d'un degré zéro, propre à la densité externe. Cela m'offre d'autres pistes de compréhension pour envisager une posture différenciée de l'extérieur (pour ne pas me perdre dans l'extérieur). Cette réalisation est très importante pour moi, je fais un lien direct avec la nécessité de ne pas me perdre de vue dans l'autre dans un contexte d'intervention.

Nous explorons différentes manières d'entrer en relation avec l'extérieur notamment par le travail de relation aux objets. Un exercice inspiré de Marilyn Arsem, artiste performeuse, est présenté, pour explorer cinq modes relationnels à l'objet : je mène l'objet, l'objet me mène, la relation fusionnelle (je suis complètement avec l'objet), les propriétés de l'objet (je m'inspire de ses caractéristiques pour entrer en mouvement), la relation de métamorphose (s'inscrit dans le donner et recevoir où l'un transforme l'autre). Arsem propose de travailler l'objet de manière autobiographique en nous questionnant sur ce que l'objet nous dit sur nous-même car rendre une relation à l'objet visible peut aider à créer la relation à soi-même. Il est souligné que plus on est dans l'écoute de l'objet ou dans « le recevoir », moins il y a à faire. Je comprends cela comme un travail intuitif où il n'y a rien à générer activement. Il s'agit plutôt de laisser advenir les choses et cultiver la disponibilité au moment présent (Arsem, 2019).

La performance que j'ai présentée comme clôture de la semaine s'inscrit dans mon processus de renforcement identitaire et d'affirmation de mes limites. Je souhaite *apparaître* lorsque je suis en relation et faire confiance à mes intuitions. Mon intention est de prendre soin de mon contour et être connectée à mon degré zéro tout en l'étant aussi avec la densité interne des autres (comme dans un contexte art-thérapeutique). Encore une fois, c'est lors d'une pause que les idées se présentent à moi dans le processus de création d'une performance. Je trouve dans le corridor de l'étage, un grand plastique qui me fait penser à une cape avec un capuchon. J'ai aussi dans mon sac une peluche de mon enfance en forme d'éléphant. Par la relation à ces deux objets, je projette mon contour (cape en plastique transparent) et mon degré zéro (l'éléphant) qui m'inspirent des actions simples que je veux voir se répéter dans une certaine durée. Je demande au public de s'asseoir en cercle pour que je puisse voir chacune des personnes présentes. Je commence à l'extérieur du cercle et j'enfile ma cape avec soin puis je tiens la peluche contre mon cœur. Je marche jusqu'au centre du cercle et prends un temps pour ressentir mon degré zéro et mon contour. Quand je suis prête j'ouvre doucement la cape pour présenter ma peluche. Je prends un moment pour connecter avec la peluche et l'embrasser. Je m'assois ensuite et prend le temps d'établir le contact avec chaque personne présente par un regard soutenu tout en tendant la peluche à chacune d'elles. Celles-ci regardent parfois l'éléphant et parfois me regardent, j'assiste à la modulation des différents regards et je suis fascinée par la profondeur de ces moments si simples. Selon la réceptivité et l'émotion ressenties dans chaque regard, l'éléphant et moi nous présentons différemment. Je prends soin de ramener l'éléphant vers moi entre chaque personne (connexion au degré zéro), ce qui fait que je ne perds pas dans la relation aux autres et que je puisse continuer de soutenir l'intimité créée. Je décide de donner la peluche à la dernière personne du cercle car je sens qu'elle est émue et a besoin de réconfort. Cela me libère les mains, je peux alors explorer différents degrés d'ouverture de ma cape. Cela fait un son de froissement qui résonne dans l'espace en un rythme sonore qui accompagne mon mouvement. J'ouvre et ferme la cape en ressentant les différentes variations de vulnérabilité entre l'apparition et la protection tout en tournant sur moi-même très lentement. Lorsque je sens la fin d'un cycle d'action, je retourne au sol et on me rapporte spontanément l'éléphant dans les bras, la performance se termine dans ce recueillement rendu public.

5. DISCUSSION

A la lumière de la théorie et de ma quête artistique, me pencher sur la question « Comment l'intuition explorée dans le processus de création peut soutenir l'art-thérapeute en devenir? », suscite plusieurs pistes de réflexions et d'apprentissages. Par mes expériences artistiques récentes et par la littérature consultée, l'intuition semble être grandement favorisée par une connexion à soi, une relation empathique et une présence sérendipienne. Ces trois éléments importants, non-hiérarchiques et non-linéaires sont les thèmes déterminés pour poursuivre la réflexion sur l'intuition dans la pratique artistique comme soutien à la pratique de l'art-thérapie.

5.1 Connexion à soi

Comme Gosselin et al.(1998) le soutiennent, le processus créateur est une manière d'entrer en connexion avec soi et de se mettre à l'écoute des émergences provenant des processus primaires de la pensée comme l'intuition (Gosselin *et al.*, 1998). Les intuitions émergent d'abord d'une manière préconsciente, la création artistique a le pouvoir de les saisir, les exprimer et potentiellement les relayer à la conscience sous forme symbolique (Gosselin *et al.*, 1998 ; Mach, 2024). Pour Jobin, une qualité de présence à soi par le processus de création permet d'entrer dans un état de flow créatif où le *monde du dessous* et *le plus vaste en nous*, peut s'exprimer, sources d'inspiration et d'intuition nous poussant à donner forme à la matière (Jobin, 2018).

L'implication du corps est primordiale pour une connexion à soi permettant l'accès aux intuitions dans plusieurs articles recensés (Charles, 2004 ; Gendlin, 2012 ; Mach, 2024 ; Marks-Tarlow, 2014). Personnellement, je découvre une plus grande autonomie, liberté et spontanéité d'expression lorsque je suis connectée consciemment à mon corps dans le processus de création, qu'il soit le médium principal ou non. Par exemple, lors de mes explorations en art performance, me relier à mon degré zéro et à la circulation de ma densité interne s'est avéré essentielle avant et pendant toute action performative pour demeurer intègre avec moi-même et le public. Cela amplifie le potentiel perceptif intérieur et extérieur et éveille une forme d'intelligence plus vaste. C'est le corps qui réfléchit et court-circuite la pensée par l'action donnant place à la spontanéité et l'authenticité tel que vécu avec la chorégraphe Tamara Cubas dans *Multitud*.

L'importance d'être connectée à son propre corps comme intelligence, donne accès au mémoires implicites et aux intuitions sans être filtrées par l'intellect, tout en étant ancrée

dans le moment présent. La création artistique peut exprimer ces informations que le langage explicite/verbal échoue parfois à exprimer. Ainsi, l'art-thérapeute peut offrir des occasions à la personne cliente d'entrer en contact avec son propre corps à travers le processus créateur, permettant l'expression non-verbale et intuitive de mémoires implicites. L'expression est favorisée par la création d'un espace sécuritaire. Je crois que la connexion à son corps, cultivée par l'art-thérapeute est un élément crucial pour incarner une présence thérapeutique. De plus, cultiver une curiosité pour ses propres ressentis élargit l'éventail de ce que nous pouvons accueillir du vécu de l'autre (Marks-Tarlow, 2014). Les ressentis variés emmagasinés dans l'expérience personnelle de l'art-thérapeute peuvent être utilisés pour mieux comprendre la réalité de l'autre. Ce potentiel « matériel empathique » peut nourrir les intuitions pour inspirer un accompagnement adapté à la situation. D'une manière semblable, les ressentis variés vécus par l'artiste, aussi appelés *empreintes,* sont emmagasinés dans le corps et sont des potentiels matériaux pour les créations futures. Lors de la résidence artistique *Connexions au vivant*, cette corporisation consciente (*embodiment*) des empreintes, par la connexion à soi, permet d'intégrer profondément les expériences tout en demeurant intègre identitairement. Cette corporisation des expériences nourrit la source créative en créant de nouveaux « déjà-là » (Tourangeau *et al.*, 2017) et s'ajoute au *vaste en soi (Jobin, 2018)* et aux *savoirs du corps* (Barrington, 2024) qui soutiennent par le fait-même l'accès aux intuitions. Cette pratique peut selon moi s'adapter au contexte art-thérapeutique pour soutenir la créativité de l'art-thérapeute par une connexion à soi pendant les séances et un temps d'intégration après celles-ci.

Dans le même ordre d'idée, que le matériel empathique et les *empreintes*, le *signal affect* abordé par Charles (2004), est une brève connexion à un ressenti ou un état émotionnel emmagasiné par la personne thérapeute. Elle puise à une expérience vécue, similaire au vécu de la personne cliente, par identification, aussitôt suivie d'une séparation. Une connexion à soi est essentielle pendant ce processus empathique pour ne pas être submergé par l'identification. Il s'agit d'être à l'écoute de ce qui émerge intuitivement comme informations sur soi et sur l'autre. Plus le registre des ressentis, sensations, états, ou le « *store of knowledge and experiences »,* est important dans l'expérience de la personne thérapeute, plus elle développerait intuitivement une empathie, ne recourant que très rapidement, à ce *signal affect* par l'entremise de sa propre expérience et apprendra à distinguer ses projections de ses réelles intuitions (Charles, 2004 p.112). Carl

R. Rogers nomme « état d'accord » le fait de chercher à être pleinement soi-même par la connexion à soi et aux mouvements de son propre flux expérientiel comme composante fondatrice de la relation thérapeutique. Cela fait écho aux expériences vécues dans la pratique de l'art-performance. Cette conscience du vécu intérieur de la personne thérapeute est ici aussi mise au service de la relation thérapeutique par la capacité d'empathie, d'authenticité et de transparence qui en découlent et qui soutiennent l'actualisation de la personne cliente (Rogers, 1963).

Conséquemment, je déduis que la connexion à soi peut favoriser la vitalité de l'art-thérapeute**.** La connexion à soi, avant, pendant et après une séance permet l'expression authentique de soi et une différenciation saine de l'autre. Cette connexion à soi peut m'informer sur mes ressources internes, mes limites, des pistes créatives d'intervention, un besoin de supervision, etc., pour intervenir le plus adéquatement possible dans une situation. Je découvre aussi que prendre soin de mon contour, comme vécu lors d'un atelier en art performance, peut être un moyen symbolique de me différencier par rapport à ce qui émerge chez l'autre. Je peux choisir d'ouvrir et fermer mon contour et me mettre à l'écoute de la densité interne de l'autre, tout en n'oubliant jamais de refermer mon contour. Cette différenciation, sans cesse renouvelée par la connexion à soi, n'empêche pas l'empathie de se développer, au contraire : elle place l'authenticité au premier plan pour permettre une posture empathique plus durable. Finalement, l'art-thérapeute s'engageant dans une pratique artistique, peu importe sa nature, nourrit une connexion à soi et une confiance en ses intuitions. Demeurer près de la source créative et de ses mouvements internes sert le travail art-thérapeutique et peut préserver selon moi de l'épuisement professionnel tout en servant de modèle pour la personne cliente. Charles (2004), recommande aux thérapeutes de puiser à cette connexion profonde avec soi pour entrer en contact avec son intuition en invoquant sa sagesse intérieure. Elle suggère de personnifier cette sagesse, comme le sage intérieur ou le superviseur intérieur, par exemple, pour cultiver un dialogue avec les intuitions (Charles, 2004). Comme le disent Garcia et Ford (2001), la qualité de connexion à soi et à ses intuitions cultivées activement par la personne thérapeute, agit comme modèle pour la personne cliente : « *As the counselor becomes more willing to better trust and appropriately utilize intuition, clients may come to better trust and utilize their own intuitive, metaphorical and creative faculties* » (Garcia et Ford, 2001 p.86).

5.2 Empathie et connexion à l'Autre

L'empathie est intrinsèque au processus de création, tout comme à la création d'une relation thérapeutique, puisqu'elle implique une connexion intime avec soi, à l'autre ou au médium artistique. L'empathie serait fortement liée à l'intuition, tel qu'abordé dans le cadre conceptuel, en donnant accès à des connaissances et informations de natures diverses, issues d'une connexion intime et simultanée à soi-même et à l'Autre (Charles, 2004 ; Gendlin, 2012 ; Marks-Tarlow, 2014 ; Pilard, 2017). Tout être humain aurait le potentiel inné pour l'empathie et l'intuition (Charles, 2004). J'adopte le point de vue de Bastick (1982), selon lequel la justesse d'une intuition dépendrait directement de la qualité du lien empathique dans une relation thérapeutique (Bastick, 1982).

Tout comme Boutet (2023), je crois que tout être humain porte, à sa manière, une faculté interrelationnelle et empathique et que cela est sous-jacent au processus de création. Par exemple, mon expérience de la présence du corps dans l'espace, développée lors du *Multitud,* est une forme d'empathie en mouvement où j'agis par nécessité intérieure, tout en étant interreliée à la nécessité intérieure des autres interprètes. Tout comme Boutet, je soutiens l'idée que l'être humain est fait d'intersubjectivité et d'interconnectivité avec les autres et le monde qui l'entoure, entre autres, par les faculté kinesthésiques et synesthésiques. De ce point de vue, le corps est complètement impliqué dans le rapport sensible au monde, il est dans un échange constant avec celui-ci de manière plus ou moins consciente « qui permet de ressentir l'intériorité des choses et des êtres vivants » (Boutet, 2023 p.154). Cet extrait en témoigne bien :

> Le sculpteur ressent les caractéristiques du bois dans ses propres muscles, cela s'intègre à sa proprioception avec autant de présence et de précision que s'il s'agissait de son propre corps. S'il doit choisir entre des morceaux d'ébène, d'érable ou de pin pour réaliser un projet, il ne se récite pas dans sa tête les caractéristiques de l'une ou de l'autre des essences de bois, il les ressent intérieurement. Le chorégraphe ressent les possibilités physiques des danseurs; le metteur en scène ressent l'espace scénique comme si c'était son propre monde intérieur […](Boutet, 2023 p.154)

La connexion empathique ne peut être possible selon moi que si nous recherchons activement à établir une relation empathique avec soi-même. C'est en demeurant près de soi, connecté à soi que l'empathie peut prendre racine. C'est ce que j'ai pu expérimenter par la *présence interreliée* lors de la résidence *Connexions au vivant*. C'est une présence authentique à soi et à ce qui est dans le moment présent. C'est une manière d'être engagée dans une relation avec l'extérieur tout en étant attentive à mes mouvements

intérieurs et à la circulation intérieure-extérieure pour poser des actions qui sont alignées avec la situation. De ce point de vue, l'expérience avec les algues du « double abandon réciproque » telle que relatée dans le récit est un exemple de relation empathique supportée par un engagement prolongé de mon corps dans l'environnement des algues. C'est ainsi que j'ai eu accès à des connaissances poétiques et sur ce que c'est d'être algue, sur la qualité intérieure de l'algue et aussi sur l'interconnexion de nos réalités. Je me laisse toucher et mouvoir par cette connexion surtout lorsque j'accepte pleinement de ne pas savoir où cela me mène. Cette relation a transformé ma manière de bouger et de prendre mes décisions lors de la performance qui suit ces découvertes et cela fait maintenant partie de mes empreintes intérieures dans la source de ma créativité. Ainsi, par cette *présence interreliée*, j'entre dans un rapport de *donner et recevoir*, non-hiérarchique et empathique qui rend possible l'émergence d'intuitions sur la réalité de l'autre, sur ce que c'est d'être dans la peau de l'autre en me laissant toucher et transformer. Cela est possible que si je demeure consciente de mon degré zéro, de notre altérité; je ne suis pas algue mais je suis pleinement dans ce qui nous lie et dans la relation.

Selon Rogers (Rogers, 1963), une relation empathique réelle et entière dans un contexte thérapeutique est rare et difficilement atteignable, il s'agit d'y tendre en étant conscient qu'elle implique le risque que des parts de soi se transforment en contact étroit avec la réalité de l'autre. Autrement, la personne thérapeute demeure dans une compréhension analytique et évaluative en fonction d'elle-même seulement. Selon lui, le fait que la personne thérapeute ne soit pas prête à être transformée par la relation est un frein. Ces propos de Rogers, soutiennent sa pensée sur l'empathie dans un contexte thérapeutique humaniste centré sur la personne:

> «Je crois que lorsque le conseiller parvient à saisir au fur et à mesure le flux expérientiel qui se propage dans le monde intérieur du client, lorsqu'il le saisit de la même façon dont le client le perçoit, le ressent, tout en distinguant toujours la frontière de sa propre identité dans le processus empathique, alors, cela induira probablement un changement » (Rogers, 1963).

La créativité de l'artiste peut, selon moi, faciliter et soutenir la relation thérapeutique basée sur l'empathie, grâce à son imagination et un esprit axé sur la découverte. Tout comme Hardman (2021) qui parle des principes sous-jacents à l'intuition créative, l'artiste, par sa posture ouverte et fluide, peut accéder aux intuitions. Elles lui permettent d'entrer en empathie par la fusion ou la non-dualité, grâce à son imagination tout en maintenant les

frontières de son identité intactes. Par les explorations artistiques, l'artiste découvre d'autres modes de connaissance intimement liés à une réalité en se libérant des modes de penser cognitifs ou intellectuels et dégage de nouvelles pistes de compréhension (Hardman, 2021). Cet élan de connaître intimement une réalité est aussi une prise de risque, cela rend vulnérable car il y a possibilité d'être transformée. Or, je crois que cette vulnérabilité est intrinsèque et nécessaire au processus de création, tel que vécu à travers l'art performance et la pratique du rituel. Il en est de même pour le processus de transformation en art-thérapie. Je crois que dès lors que l'art-thérapeute est présente au processus en se laissant surprendre et toucher par l'autre et ses créations, dans la mesure du possible pour elle, une transformation survient chez l'art-thérapeute tout comme chez la personne cliente. De ce point de vue, l'art-thérapeute peut être un modèle dans un contexte où la vulnérabilité est une condition *sine qua non* à la transformation, dans le processus thérapeutique pour la personne cliente. Se laisser toucher ou être vulnérable ne signifie pas se laisser submerger ou envahir. C'est plutôt une façon d'accueillir en soi une réalité de telle manière qu'elle risque d'enrichir notre regard. La vulnérabilité est liée ici au fait de s'abandonner au processus de création, à son propre rythme et à sa manière, pour que l'univers intérieur puisse trouver écho dans la matière. Cela est en soi un processus transformateur qui peut aussi être source de résistances dans un contexte art-thérapeutique (McNiff, 2004).

5.3 Sérendipité, présence au moment présent

Cultiver une présence au moment présent est inhérent tant à la connexion à soi qu'à l'empathie tout comme au processus de création. Elle repose sur le fait d'être pleinement engagé dans un processus, avec ce qui est, à l'intérieur et à l'extérieur, en cultivant une curiosité et une ouverture pour les phénomènes rencontrés. Ainsi, le plein engagement dans un processus de création représente une occasion pour renouer avec la capacité d'émerveillement, la capacité à jouer et accueillir les surprises avec le désir de poser un regard renouvelé sur soi et sur le monde. Un esprit ouvert à la découverte et confiant face à l'inconnu est un terrain fertile pour être à l'écoute des intuitions créatives (Hardman, 2021).

La sérendipité décrit bien selon moi une disponibilité activement confiante et à l'écoute du processus, nécessaires pour prendre des décisions sur le vif. Dans la pratique de l'art performance, la présence au moment présent fait partie des matériaux de base. Le fait de développer une tolérance à l'inconnu en s'ancrant dans l'ici-et-maintenant par la présence

performative, se rapproche de ce qui est vécu lors d'une séance d'art-thérapie où l'art-thérapeute s'applique à faire confiance au processus et à ses mystères dans un esprit de cocréation avec la personne cliente. Ainsi, l'art de l'art-thérapeute s'exprime aussi par la création d'un contenant thérapeutique fait de sérendipité où l'inconnu, l'intuition, l'exploration, la curiosité, la non-anticipation et l'abandon au processus sont cultivées et valorisées activement. La non-anticipation est une posture qui accueille les imprévus et les « je-ne-sais pas » en se dégageant le plus possible de toute idée préconçue vers une autocohérence soutenue par le moment présent. Le rapport à la création et au monde, plutôt que d'être axé sur le résultat et la recherche de solutions est axé sur la découverte. De ce point de vue, tout peut arriver et la disponibilité à percevoir les « déjà-là » s'exerce. Ainsi peuvent être libérées des ressources intérieures obstruées par l'histoire personnelle, les idées préconçues, les peurs, les scénarios habituels, etc. pour faire place à la nouveauté. Les résistances et les blocages sont perçus comme des occasions par lesquelles découvrir de nouveaux embranchements dans la rivière de la créativité. « *There is something moving in every situation* » (McNiff, 1998, p. 60).

Aussi, je découvre par la pratique rituelle, l'exploration de différents registres de présence comme celui d'« apparaître ». C'est-à-dire être soi-même, le plus entièrement possible dans le moment présent, incarnant les mouvements intérieurs de façon transparente tout en osant le *non-faire*. Par cette présence à soi et au monde, les actions posées sont plus sujettes à être alignées avec les intentions profondes et plus susceptibles d'être transformatrices. Ce mode de présence représente ce à quoi j'aspire, autant dans le processus de création que dans un contexte art-thérapeutique. Une présence authentique, qui prend le risque de se montrer sans artifices, vulnérable, imparfaite et en quête. Une présence qui œuvre aussi à apprivoiser le vide. Ainsi, l'inconnu, le silence et le non-faire peuvent selon moi faire place aux intuitions et à ce qui veut émerger du moment présent. Paradoxalement, ce moment présent lorsque pleinement vécu peut devenir hors-temps, le passage du temps n'est plus ressenti et fait place à un sentiment d'unité similaire à l'expérience du flow. J'en ai fait l'expérience lorsqu'engagée dans une suite d'action performative avec les algues, la présence au moment présent est ressentie comme un horizon vaste en moi et à l'extérieur de moi, comme si mon corps adoptait l'intemporalité étendue du paysage. La capacité à jouer, à accueillir les surprises et le désir de renouveler son regard sur soi et sur le monde ont pour dénominateur commun, selon moi, un engagement profond avec un processus de création ancré dans le potentiel

du présent. Le présent devient en quelque sorte, un contenant extensible pour explorer la complexité qui constitue ce présent.

L'état de flow (ou expérience optimale) dans le processus de création est une forme de présence à la fois créative et méditative où l'attention et l'intention son pleinement engagées dans le présent. L'état de flow, inspiré de l'eau dans une rivière comme métaphore à la source créative, est à cultiver chez l'art-thérapeute pour nourrir sa propre créativité et pour mieux accompagner la personne cliente dans l'expression de la sienne. L'expérience positive vécue par l'état de flow peut s'étendre au-delà de l'ici-et-maintenant et susciter enthousiasme et motivation dans la vie entre les séances (Lambert, 2013). Une stagnation professionnelle, un épuisement, un clivage de l'identité de l'art-thérapeute et une « clinification » peuvent survenir lorsque la création artistique est délaissée au profit d'une « efficacité thérapeutique » (Lavoie, 2018). La recherche sur le caractère vicariant de l'état de flow met en lumière son aspect contagieux (Walker, 2010). Ainsi, le flow cultivé par l'art-thérapeute dans sa pratique artistique personnelle pourrait être directement bénéfique à la personne cliente, tout comme le flow vécu par celle-ci lorsqu'engagée dans sa création, peut aussi être bienfaisante pour l'art-thérapeute, en séance et pour sa vitalité générale.

5.4 Inspirations pour ma pratique d'art-thérapeute

Le processus de création et l'écoute des intuitions sont selon moi des chemins vers une reprise de pouvoir sur sa vie. La littérature, tout comme mon expérience personnelle d'artiste, valident la place essentielle de l'intuition autant dans le processus d'accompagnement thérapeutique que dans le processus de création. Notamment parce qu'elle serait intrinsèquement liée à la créativité (Bastick, 1982 ; Hardman, 2021). Reconnaître l'importance de l'intuition dans ces processus est pour moi une façon de considérer l'être humain de manière holistique. Prendre en compte l'intuition invite une pluralité d'accès à la connaissance, s'ajoutant notamment à la connaissance acquise intellectuellement en créant des ponts entre celle-ci et la diversité des situations rencontrées dans la pratique.

Se pencher sur le processus de création, qui est cœur de l'art-thérapie, élargit conséquemment ma compréhension de la spécificité de cette discipline. J'avance l'idée qu'il est possible de développer une approche qui favorise les émergences intuitives comme artiste et comme art-thérapeute. Cela, par l'engagement dans un processus de

création à travers la connexion à soi, l'empathie, et la présence au moment présent. Également, le fait de nourrir sa source créative par une pratique artistique active me semble être un élément primordial pour offrir un accompagnement art-thérapeutique avec authenticité tout en cultivant la vitalité, l'adaptabilité créative et la tolérance face à l'inconnu.

Je découvre également qu'une connexion à soi qui entretient la curiosité et le non-jugement de mes propres mouvements intérieurs, favorise la connaissance de soi et l'établissement de mes limites personnelles par une écoute profonde de soi. Ainsi, l'affirmation de soi, telle que vécue particulièrement au sein du processus de *Multitud,* me permet de me sentir non seulement légitime, mais fondamentalement responsable de m'affirmer, pour participer au bon déroulement de la pièce. Cette affirmation de soi, vécue comme une nécessité intérieure soutient la confiance en moi et m'incite également à développer une confiance en la capacité des autres à poser leurs limites et prendre leurs propres décisions. Cette posture active représente un changement de paradigme pour moi : j'observe ma tendance bien ancrée à me mettre de côté pour être soi-disant au service de l'autre dans un contexte de relation d'aide et je crains l'effacement de soi et l'épuisement. Or, lorsque je me permets d'apparaître, de prendre ma place, au lieu de la laisser d'emblée aux autres ou encore de me sentir responsable de leur bien-être, c'est là que je peux réellement entrer en relation authentique. Pratiquer et cultiver une posture affirmée me fait découvrir l'imminent besoin de changer ma vision de l'identité d'art-thérapeute que je souhaite devenir, c'est-à-dire, créative, ancrée dans le moment présent, proche de mes variations internes et profondément confiante en la capacité de l'autre pour prendre ses propres risques et décisions. Cette posture me permet de me renouveler, de relâcher le contrôle et de réfléchir à ce qu'est la responsabilité envers l'autre dans un cadre thérapeutique. Ainsi, je peux réduire les risques d'épuisement tout en agissant comme modèle pour la personne cliente en honorant son propre chemin de découvertes. Cette profonde confiance en la capacité des autres à s'autodéterminer, plus concrètement, je souhaite l'incarner dans mon identité d'art-thérapeute à travers ma confiance dans le processus de création. Je crois que celui-ci peut agir comme espace de transformation en portant une attention particulière à l'écoute de l'intuition comme façon de reconnaître et valider l'expression unique de chaque personne.

Dès lors, cultiver ma propre pratique artistique me permet aussi de reconnaître et d'entrer en dialogue avec l'artiste en l'autre. Je crois que s'adresser à l'artiste en l'autre, qu'il soit

en germe ou assumé, ouvre un espace favorable à une relation de co-cocréation (thérapeute, personne cliente et médiums artistiques), axée sur l'exploration et les découvertes.

5.5 Ce que j'apprends sur moi comme artiste et art-thérapeute

Par ma quête de renouvellement artistique décrite dans le récit plus haut, je fais l'expérience du développement de l'écoute de mes intuitions comme d'un enrichissement de mon identité d'artiste et d'art-thérapeute (et d'humaine). J'apprends que mon processus artistique est souvent ponctué de flashs intuitifs à des moments inattendus, lorsque je ne suis pas activement en recherche d'inspiration. J'observe que cela se passe souvent lors d'une pause dans le processus de création où lors d'un moment de repos plus prolongé. Cela peut aussi survenir à la dernière minute, juste avant de faire une performance. Un exemple marquant a lieu lors de l'atelier *rituel de circonstance et nécessité de l'action,* où des intuitions émergent en flashs intuitifs alors que je me rends à la salle de bain pendant une pause quelques instants avant la performance « en finir avec le honte ». Je me trouvais dans un état de réceptivité, à la fois alerte et détendue, soutenue par plusieurs exercices créatifs réalisés dans cet atelier intensif, disposition permettant les découvertes sérendipiennes. Ce genre d'expérience fortifie ma confiance dans le processus créatif et ma capacité à accueillir et discerner les intuitions pour inspirer mes actions. Dans un cadre art-thérapeutique, cette confiance peut être mobilisée pour soutenir la personne cliente en créant, entre autres, un cadre thérapeutique qui induit différents rapports au temps dans une séance. En soutenant différentes dispositions à la création: pleine concentration dans le processus de création, temps de création libre et ludique, temps de contemplation, temps de détente, recul réflexif, jeu spontané et collaboratif etc., l'art-thérapeute permet à la personne cliente de faire l'expérience de différents états de présences et d'engagement. Un peu comme une approche multimodale en termes de temporalités et de rythmes.

Dans le même ordre d'idée, j'observe que l'intuition survient chez moi particulièrement lorsque j'explore par une pluralité de médiums. Puis, l'implication de mon corps ouvre, en quelque sorte, un accès plus vaste aux intuitions et favorise également ma disponibilité à entrer en relation empathique avec l'extérieur. Si mon corps est activement engagé dans la création, je remarque une réceptivité plus étendue qui intensifie aussi la présence à soi et au moment présent. Je découvre donc que les intuitions sont omniprésentes, tout au

long du processus de création et sont favorisées par les variations de rythmes, la pluralité des médiums et l'engagement du corps.

Cela confirme mon souhait de mettre à profit ma pratique artistique multidisciplinaire (arts visuels, art performance, poésie, mouvement) dans mon rôle d'art-thérapeute car c'est ainsi que mon expression est la plus libre et spontanée. De plus, je crois que l'expression artistique en art-thérapie devrait être la plus libre et diversifiée possible en s'étendant au-delà des arts-visuels. Cela, pour s'adapter aux besoins de chaque personne cliente, tout en respectant le sentiment de compétence de l'art-thérapeute avec les médiums. Toutefois, je pense que la personne cliente et l'art-thérapeute peuvent s'inspirer mutuellement par leurs différents champs d'intérêts et formes d'expressions privilégiées pour enrichir les possibilités et les nouvelles découvertes. Comme nous répétons souvent à la personne cliente qu'elle n'a pas besoin d'expérience artistique préalable pour faire de l'art-thérapie, l'art-thérapeute peut aussi décider d'explorer des médiums hors de son champ de compétence pour agir comme modèle, tout en maintenant un cadre sécuritaire. Par exemple, l'art-thérapeute peut créer des opportunités d'expressions multimodales (arts visuels, danse, théâtre, musique, poésie etc.), qui donnent des opportunités de prises de risques graduelles. Avoir recours à plusieurs formes d'expression artistiques dans un même processus art-thérapeutique, même si parfois moins familières pour l'art-thérapeute, permet de s'adapter aux besoins de la personne cliente. « *By opening the therapeutic experience beyond visual art alone, the therapy is enhanced in clinical depth and facilitates expression in a manner most appropriate to the particular client* » (Malchiodi, 2003, p. 108).

Le continuum des thérapie expressives (CTE) est un exemple d'approche holistique favorisant l'expression fluide de la créativité, spécifique à l'art-thérapie qui considère le corps, les émotions, la pensée et la spiritualité (Malchiodi, 2003). En effet, je crois que faciliter l'expression par le biais des différents médiums artistiques et par la multimodalité, en considérant leurs effets chez la personne cliente, favorise conséquemment différents accès à l'intuition autant pour l'art-thérapeute qui utilise ce modèle que pour la personne cliente. Cette piste de réflexion gagnerait à être développée dans de futures recherches.

La pratique du rituel et de la performance sont multidisciplinaires (ou adisciplinaires) par nature et pourraient soutenir une approche multimodale en art-thérapie. Mes expériences de ces pratiques jusqu'à présent, ont un grand potentiel d'inspiration pour ma pratique en

art-thérapie. Par exemple, il serait possible de s'inspirer du déroulement d'un rituel pour créer une séance. Puis, impliquer le corps en mouvement, les gestes symboliques, les objets, l'imaginaire, la connexion à soi, l'engagement auprès d'une intention, le désir d'aller vers le vivant, sont toutes des manières de soutenir l'expression et la transformation. Aussi, le public du rituel et de la performance, vu comme un contenant bienveillant, est une composante facilitant l'expression authentique pouvant être incarnée par l'art-thérapeute ou par un groupe thérapeutique dans le cas échéant.

Plusieurs parallèles sont aussi possibles entre la pratique de l'art performance et de l'art-thérapie, comme la qualité de présence, l'attitude de non-jugement, de curiosité et d'ouverture qui soutiennent le processus créatif basé sur la non-anticipation et l'écoute du moment présent. Aussi, comme le dit Sylvie Tourangeau avec humour lors de l'atelier *comment va ton sens du performatif ?,* la pratique de l'art performance nous invite à ne pas devenir des « machines à faire ». Je crois que cette question est tout à fait pertinente particulièrement pour l'art-thérapeute en devenir. Elle nous rappelle de faire confiance au processus, au rythme de la personne cliente et à nos propres signaux internes. C'est une invitation à ne pas céder à chaque élan d'agir afin de remplir une séance d'interventions « efficaces », pour augmenter notre sentiment de compétence, pour tenter de hâter le changement chez l'autre ou pour ne pas faire perdre temps et argent, par exemple. Dans une société où la vitesse est valorisée, nous avons désappris l'importance des « je ne sais pas », de la non-productivité et de la lenteur. Je crois que c'est notre rôle d'artiste et d'art-thérapeute de tendre vers leur réapprivoisement pour que les processus que nous accompagnons aient la profondeur nécessaire, dégagée le plus possible des exigences capitalistes, technocratiques et déshumanisantes. Selon, agir comme art-thérapeute, est en soi, un processus qui tend vers ce réapprivoisement.

5.6 Limites de la recherche

Par cet essai, je mets de l'avant l'importance de l'intuition dans le processus de création et je propose des pistes art-thérapeutiques possibles. Toutefois, le caractère heuristique de ma recherche ne me permet pas de généraliser mes découvertes. En effet, plus de recherches sur le sujet s'appuyant sur des échantillons probants seraient nécessaires pour confirmer les hypothèses. Cela ne discrédite pas la présente recherche mais agit comme rappel pour la communauté scientifique en art-thérapie afin de développer les connaissances sur le recours à l'intuition pour enrichir la formation et la pratique de cette discipline. Je partage les souhaits de Mach (2024):

> My wish is to see Intuition and Insight added to the body of theory taught to new art therapists, as these two phenomena characterize us as sentient beings and need to not be forgotten. Indeed, this research made clear that working from Intuition and Insight through art is invaluable in helping our clients, no matter the theoretical framework we rely on (Mach, 2024, p. 106).

Les différents écueils du recours à l'intuition gagneraient à être abordés afin de soutenir le discernement et les limites possibles de ce mode de connaissance. Par exemple, pour Charles (2004) la projection serait un des plus grands écueils de l'intuition, apprendre à les différencier est primordial. Dans le même ordre d'idée, la confusion peut survenir entre les phénomènes contre-transférentiels et l'intuition. Cela gagnerait à être étudié, pour mieux comprendre les distinctions et en dégager le potentiel de complémentarité. De plus, les risques liés à la pratique clinique comme l'épuisement et l'anxiété doivent être reconnus comme des réalités qui affectent la disponibilité empathique et, conséquemment, le potentiel d'accès aux connaissances intuitives (Charles, 2004).

Mon a priori positif pour le recours à l'intuition influencé par ma posture d'artiste et mes expériences personnelles représentent des biais possibles. Conséquemment, je n'ai pas abordé les aspects potentiellement négatifs et les limites du recours à l'intuition dans les processus de création et art-thérapeutique. Je suis d'accord avec l'importance du discernement et de la vérification des connaissances acquises par intuition et cette question gagnerait à être développée davantage dans les recherches futures. Aidant par le fait-même à mieux cerner le phénomène dans son ensemble. Mes propres biais de personne blanche, socialisée comme femme, québécoise de descendance coloniale influencent aussi nécessairement ma posture de chercheuse. Je constate aussi le manque de diversité culturelle dans les écrits scientifiques publiés sur le sujet qui sont majoritairement rédigés par des personnes vivant en occident. Dans la poursuite de cette recherche, je suis d'accord avec Mach (2024), sur l'importance de s'intéresser aux points de vue issus d'une plus grande diversité culturelle pour approcher le sujet de manière à développer une compréhension riche et complexe. Néanmoins, mon point de vue s'ajoute à la recherche en participant à la diversité intellectuelle en choisissant la recherche-création heuristique qui se veut un processus de découvertes ne prétendant pas à un résultat universalisable. La recherche-création est peut-être une manière de tendre vers la décolonisation de la recherche par l'art?

Il est aussi important de nommer que l'expression artistique implique aussi des risques. Surtout lorsqu'elle inclut une présence à soi soutenue et supportée par la multimodalité.

Comme le rappel McNiff (2004), l'expression de soi par l'art peut s'avérer douloureuse : elle peut faire vivre des expériences de perte de contrôle en défiant les défenses cristallisées par les expériences de vie adverses et induire un sentiment de confusion et d'accablement pouvant être craints par certaines personnes clientes (McNiff, 2004). En l'occurrence il serait important d'aborder les potentielles difficultés liées au développement de la présence à soi par le processus de création.

Finalement, j'aimerais nuancer le sens de mes propos par rapport à l'importance de cultiver une pratique artistique soutenue pour l'art-thérapeute. Je crois que le mot « pratique » dans ce contexte a un sens extensible. Je n'entends pas que tout art-thérapeute devrait pratiquer activement une forme d'art issue d'une ou de plusieurs disciplines reconnues. Il serait plus juste de mettre de l'avant l'importance pour l'art-thérapeute de cultiver *son art.* Cela, peu importe la forme. Par exemple, personnellement je tente de cultiver un état de présence s'inspirant de l'état performatif, qui s'étend au-delà du champ de pratique de l'art-performance. Il se pratique au quotidien et peut enrichir le rapport créatif à soi et au monde. J'invite donc chaque art-thérapeute à trouver et s'engager dans une pratique de *leur art*, pour les raisons présentées plus haut.

CONCLUSION

Par cet essai se voulant exploratoire, cette recherche-création heuristique visait à mieux comprendre comment l'intuition explorée dans le processus de création peut soutenir l'art-thérapeute en devenir. Pour ce faire, je m'appuie d'abord sur mon processus de création personnel pour découvrir l'importance de l'intuition. La littérature est consultée dans un deuxième temps pour aborder l'intuition depuis plusieurs angles et disciplines afin de mieux saisir la nature de son apport dans le processus de création et dans un contexte art-thérapeutique.

La littérature scientifique sur l'intuition dans un contexte clinique et psychothérapeutique compte à l'heure actuelle une quantité notable d'articles. L'intuition clinique telle que présentée sommairement dans le cadre conceptuel, pourrait être transférable au contexte art-thérapeutique pour démystifier, normaliser, valider et encourager le recours à l'intuition. Par exemple, les nombreuses retombées positives possibles sont abordées, autant pour la personne cliente que la personne thérapeute. Par exemple, l'intuition clinique peut générer de nouvelles idées créatives et pistes d'interventions pour s'adapter aux situations , elle peut soutenir des prises de conscience, donner confiance en ses ressources intérieures, peut soutenir l'approfondissement de la relation thérapeutique, etc. (Aaron, 2012 ; Charles, 2004 ; Marks-Tarlow, 2014 ; Welling, 2005).

Le recours à l'intuition spécifique au contexte art-thérapeutique, nécessite selon moi sa propre littérature scientifique pour ne pas se limiter au cadre de référence de la psychologie. Ceci, afin de mieux prendre en compte l'apport de l'intuition dans le processus de création, composante centrale du processus art-thérapeutique. Selon moi, s'engager dans un processus de création, stimule, développe et requiert inévitablement l'intuition chez l'art-thérapeute et la personne cliente. L'intuition m'apparait être intrinsèque à l'art-thérapie parce qu'intimement liée à la créativité, au processus de création et à la relation thérapeutique. Le fait de la développer chez l'art-thérapeute soutiendrait aussi son développement chez la personne cliente. De plus, mes recherches et expériences confirment l'importance pour l'art-thérapeute de nourrir sa propre pratique artistique pour soutenir sa vitalité, sa fluidité créative et l'accès à ses intuitions. Cette pratique artistique de l'art-thérapeute lui permet aussi de mieux accompagner la personne cliente dans son processus de création et dans l'accès à ses propres intuitions.

Par les expériences artistiques présentées dans le récit, je développe une relation à mon intuition qui renforce la confiance, l'affirmation de soi et élargit ma source créative. Trois thèmes sont abordés lors de la discussion pour mieux situer ma compréhension de l'intuition dans mon processus artistique tout en faisant des liens avec la pratique de l'art-thérapie. La connexion à soi (incluant l'implication du corps), l'empathie et la présence au moment présent dans une attitude de sérendipité sont explorées. La pratique de l'art-performance et du rituel ont beaucoup apporté à mes réflexions. Je souhaite poursuivre l'exploration de celles-ci dans ma pratique artistique car elles nourrissent un rapport authentique à moi-même et au monde et par le fait-même, soutiennent mon identité d'art-thérapeute en devenir.

Finalement, comme les frontières sont parfois floues entre la pratique de l'art-thérapie, telle qu'enseignée dans le cadre de cette maîtrise, et la pratique de la psychothérapie par l'art, je souhaitais mieux comprendre la spécificité de cette discipline. Je considère important de tenter de participer au développement d'un cadre de référence art-thérapeutique, non seulement pour une meilleure reconnaissance de la discipline mais aussi pour créer des espaces de réflexion sur ce qui caractérise l'art-thérapie. Le processus de création me semble toujours être un élément central de sa spécificité, y réfléchir est en soi un processus créatif qui ne cherche pas de réponses définitives mais stimule plutôt une réflexion dynamique, ouverte et axée sur les découvertes.

J'espère que cette recherche pourra encourager la réflexion sur le sujet de l'intuition dans un contexte art-thérapeutique pour mieux reconnaître son apport autant pour les art-thérapeutes que les personnes clientes. Comme plusieurs recherches sur l'intuition en contexte clinique, je considère que l'importance de l'intuition gagnerait à être mieux reconnue autant dans la formation académique que dans le cadre clinique (Aaron, 2012 ; Charles, 2004 ; Mach, 2024 ; Marks-Tarlow, 2014 ; Peña, 2019 ; Tantia, 2014 ; Vermeulen, 2024).

Ce processus de réflexion fut pour moi une occasion de réfléchir à ma pratique artistique et me projeter dans mon rôle d'art-thérapeute. L'intuition demeure un sujet complexe, je demeure curieuse de ce que je rencontrerai dans la poursuite de mes recherches.

ANNEXE A – CLINICAL INTUITION EXPLORATION

(Aaron, 2012)

Directions
Think back to a recent session where you experienced an intuitive moment with a client. Answer the following questions about your intuitive experience.

Attunement

1. When you look at your life generally right now, how would you describe it?

2. How did you feel prior to and throughout the session with your client (consider mental, emotional, physical, spiritual, and relational processes)?

3. Was there something that you or your client did that may have fostered the intuitive experience?

Experience
1. How did you experience the intuition (consider mental, emotional, physical, spiritual, and relational processes)?

2. What triggered your recognition of an intuitive thought or prompting?

3. What was your immediate reaction to the intuitive experience?

Interpretation
1. How did your intuition relate to the client situation or to your life?

2. What meaning does the intuition have for you? What meaning might it have for your client?

3. How do your values, beliefs, and biases inform this experience?

Action
1. What action, if any, do/did you need to take to honor the intuitive moment?

2. If you feel like an intuitive experience needs to be shared, when would the client be most receptive to it?

3. How would you respond if you share/act on the intuitive material with a client and it is not received well?

Evaluation
1. How did your client respond to your actions?

2. How did your actions influence the therapeutic relationship and process of therapy?

3. How might you respond differently, if necessary, the next time you have a similar experience?

ANNEXE B – PHOTOS *DOUBLE ABANDON RÉCIPROQUE*

Performance *Double abandon réciproque*

Crédits photo : Céline Boucher

Août 2024

Recherche-expérimentation sur le *double abandon réciproque* avec les algues, en art performance. Performance réalisée devant public par Lysanne Morissette en août 2024 dans le cadre de la résidence d'artiste *Connexions au vivant*, au parc Colborne en Gaspésie.

ANNEXE C – ANNEXE C UN PACTE AVEC MOI-MÊME

(Par Claude Wittmann, édité par Sylvie Tourangeau et Céline Boucher. Distribué lors de la résidence *Connexions au vivant* 2024)

Je suis en train de faire un pacte avec moi-même je m'abandonne à mon processus

Je garde mon libre-choix

Je ne deviens pas mes sensations

Je ne deviens pas mes jugements

La résistance est un matériel

Je prends conscience de mes résistances

Je respire dans ma résistance et choisis de devenir ma propre fluidité

Je m'abandonne à mon processus

Je choisis de rester dans le mouvement de mon plein potentiel

Je regarde si je veux vraiment faire chacun de mes gestes

J’accepte mes pensées

Ma voix est authentique

Je donne voix à ma voix et à mon silence

Je regarde si je veux transformer mes pensées en sons ou paroles

J’observe mes mouvements identitaires

J’essaie d'être en relation égalitaire avec les autres

LISTE DE RÉFÉRENCES

Aaron, J. (2012). The Clinical Intuition Exploration Guide: A Decision-Making Tool for Counselors and Supervisors. *The Family Journal*, *20*(1), 37-44. https://doi.org/10.1177/1066480711425469

Arnd-Caddigan, M. et Stickle, M. (2017). A Psychotherapist's Exploration of Clinical Intuition: A Review of the Literature and Discussion. *International Journal of Integrative Psychotherapy*, *8*, 79-102. https://integrative-journal.com/index.php/ijip/article/view/129

Arsem. (2019). *Text: THIS is performance art*. https://marilynarsem.net/workshops/text-this-is-performance-art/

Barrington, K. (2024). *To learn by heart : a conceptual and practical inquiry of potential interconnectivity between the heart and significant learning in a dance workshop* (Mémoire de maîtrise). Université du Québec à Montréal. http://archipel.uqam.ca/id/eprint/18131

Bastick, T. (1982). *Intuition: how we think and act*. Wiley.

Bergson, H., Landes, D. et Grosz, E. (2022). *Creative Evolution* (1re éd.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315537818

Bertrand, P. (2009). *Pourquoi créer?* Liber.

Bohart, A. C. (1999). Intuition and Creativity in Psychotherapy. *Journal of Constructivist Psychology*, *12*(4), 287-311. https://doi.org/10.1080/107205399266028

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

Boutet, D. (2023). *L'intelligence de l'art: regard sur les principes organisateurs de l'expérience artistique*. Presses de l'Université du Québec.

Brannigan, E., Wallis, P., Mathews, H., Lawson, L. et Kirpalani, A. (dir.). (2024). *Precarious movements: choreography and the museum*. NGV.

Chang, C.-Y. (2011). *Creativity and Taoism: A Study of Chinese Philosophy, Art and Poetry*. Singing Dragon.

Charles, R. (2004). Intuition in psychotherapy and counselling. *Intuition in psychotherapy and counselling.*, xv, 253-xv, 253.

Chilton, G. (2013). Art Therapy and Flow: A Review of the Literature and Applications. *Art Therapy*, *30*(2), 64-70. https://doi.org/10.1080/07421656.2013.787211

Cotton, S. (2013). *Désirer résider: 1997 à 2011*. SAGAMIE.

Crête, S. (2021). *Marquer le temps: entre profane et sacré, la recherche de nouveaux rituels*. Le Jour.

Eskinazi, M. et Giannopulu, I. (2021). Continuity in intuition and insight: from real to naturalistic virtual environment. *Scientific Reports*, *11*(1), 1876. https://doi.org/10.1038/s41598-021-81532-w

Garcia, J. L. et Ford, M. D. (2001). Intuition: The Other Way of Knowing. *TCA Journal*, *29*(1), 80-87. https://doi.org/10.1080/15564223.2001.12034580

Gendlin, E. T. (2012). *Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*. Guilford Press.

Gosselin. (2005). Traces, vision, mémoire. Pratique réflexive et démarche de création. (p. 49-57). Actes du Congres de l'Association québécoise des éducatrices et des éducateurs spécialisés en arts plastiques.

Gosselin, P., Potvin, G., Gingras, J.-M. et Murphy, S. (1998). Une représentation de la dynamique de création pour le renouvellement des pratiques en éducation artistique. *Revue des sciences de l'éducation*, *24*(3), 647-666. https://doi.org/10.7202/031976ar

Hamel, J. et Labrèche, J. (2019). *Art-thérapie: mettre des mots sur les maux et des couleurs sur les douleurs le livre de référence pour comprendre et pratiquer*. Larousse.

Hardman, T. J. (2021). Understanding creative intuition. *Journal of Creativity*, *31*, 100006. https://doi.org/10.1016/j.yjoc.2021.100006

Japyassú, H. F. et Laland, K. N. (2017). Extended spider cognition. *Animal Cognition*, *20*(3), 375-395. https://doi.org/10.1007/s10071-017-1069-7

Jobin, A.-M. (2018). *Créez la vie qui vous ressemble*. les Éditions de l'Homme.

Jung, C. G., Baynes, H. G. et Hull, R. F. C. (1990). *Psychological types*. Princeton University press.

Kandinsky, W. (2006). *Du spirituel dans l'art et dans la peinture en particulier*. Gallimard.

Labastie, C. (2016). Art, retard, hasard. *Temporalités. Revue de sciences sociales et humaines*, (24). https://doi.org/10.4000/temporalites.3534

Lambert, J. (2013). *L'expérience humaine positive en art-thérapie*. (Thèse de Doctorat) Université de Sherbrooke. https://savoirs.usherbrooke.ca/bitstream/handle/11143/6463/Lambert_Jacinthe_DPs_2013.pdf?sequence=2

Larousse. (s. d.) Intuition. Dans dictionnaire en ligne. Consulté le 12 avril 2025 sur https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/intuition/44033.

Lavoie, M.-H. (2018). *Apprivoiser l'imaginaire en art-thérapie : recherche heuristique sur l'utilisation du journal à l'aquarelle en tant qu'outil thérapeutique par l'exploration du flow créatif* (Essai de maîtrise). Université Concordia. https://spectrum.library.concordia.ca/id/eprint/984419/

Levy, F. J. (1988). *Dance/movement therapy: a healing art*. National Dance Association, American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance.

Mach, S. (2024). *Intuition and Insight in Art Therapy* (Thèse de doctorat). Dominican University of California. https://scholar.dominican.edu/art-therapy-doctoral-dissertations/9

Malchiodi, C. A. (dir.). (2003). *Handbook of art therapy*. Guilford Press.

Marks-Tarlow, T. (2014). Clinical Intuition at Play. *American journal of Play*, *6(3)*, p392-407.

McNiff, S. (1998). *Trust the Process: An Artist's Guide to Letting Go* (1st ed). Shambhala.

McNiff, S. (2004). *Art Heals: How Creativity Cures the Soul*. Shambhala.

Moustakas, C. (1990). *Heuristic Research: Design, Methodology, and Applications*. SAGE Publications.

Nakamura, J. et Csikszentmihalyi, M. (2014). The Concept of Flow. Dans M. Csikszentmihalyi, *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (p. 239-263). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_16

Paillé, P. et Mucchielli, A. (2021). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (5e éd). Armand Colin.

Peace, P. et Smith-Adcock, S. (2018). A Conceptual Framework for Felt-Sense Awareness in Counselor Preparation. *The Journal of Humanistic Counseling*, *57*(3), 208-222. https://doi.org/10.1002/johc.12083

Peña, J. J. (2019). The embodied intersubjective space: the role of clinical intuition in somatic psychotherapy. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, *14*(2), 95-111. https://doi.org/10.1080/17432979.2019.1606032

Philippot, P., Feldman, R. S. et Coats, E. J. (dir.). (2003). *Nonverbal behavior in clinical settings*. Oxford Univ. Press.

Pilard, N. (2017). En empathie transférentielle avec C. G. Jung: L'intuition vécue comme l'apport fondamental de Jung. *Cahiers jungiens de psychanalyse*, *N° 146*(2), 97-107. https://doi.org/10.3917/cjung.146.0097

Rey, A. et Rey-Debove, J. (2006). *Le nouveau petit Robert: dictionnaire alphabétique et analogique de la langue française* (Nouvelle éd). Dictionnaires Le Robert.

Rogers, C. R. (1963). La relation thérapeutique : les bases de son efficacité. *Bulletin de psychologie*, *17*(224), 1-9. https://doi.org/10.3406/bupsy.1963.9097

Sajnani, N. (2012). Improvisation and art-based research. *Journal of Applied Arts & Health*, *3*(1), 79-86. https://doi.org/10.1386/jaah.3.1.79_1

Stein, M. I. (2014). *Stimulating Creativity: Individual Procedures*. Academic Press.

Sultan, N. (2019). *Heuristic inquiry: researching human experience holistically* (First Edition). SAGE Publications.

Tantia, J. F. (2014). Is intuition embodied? A phenomenological study of clinical intuition in somatic psychotherapy practice. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, *9*(4), 211-223. https://doi.org/10.1080/17432979.2014.931888

Tourangeau, S., Stanton, V. et Bérubé, A. (2017). *le 7e sens*. SAGAMIE.

Vermeulen, P. (2024). *L'intuition au cœur du raisonnement clinique des ergothérapeutes : une investigation constructiviste multimodale* (Thèse de doctorat).Université de Montréal. https://hdl.handle.net/1866/40664

Walker, C. J. (2010). Experiencing flow: Is doing it together better than doing it alone? *The Journal of Positive Psychology*, *5*(1), 3-11. https://doi.org/10.1080/17439760903271116

Welling, H. (2005). The Intuitive Process: The Case of Psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, *15*(1), 19-47. https://doi.org/10.1037/1053-0479.15.1.19

Wix, L. (2000). Looking for What's Lost: The Artistic Roots of Art Therapy: Mary Huntoon. *Art Therapy*, *17*(3), 168-176. https://doi.org/10.1080/07421656.2000.10129699