



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.

Marie-Hélène Hamel

Essai en art-thérapie
ATH 4102

RECHERCHE HEURISTIQUE SUR UNE APPROCHE MULTIMODALE DE L'ART-
THÉRAPIE IMPLIQUANT LA PRATIQUE DU MOUVEMENT AUTHENTIQUE

Travail présenté à
Vera Heller

Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue
2 avril 2025

SOMMAIRE

Dans le cadre d'un projet de recherche heuristique mené sous l'angle de la thérapie expressive, j'ai cherché à explorer si l'intégration d'une modalité secondaire, fondée sur le mouvement, pouvait soutenir et enrichir le processus art-thérapeutique en favorisant une attention plus ciblée portée au corps. Cette méthodologie a impliqué ma participation active à des séances de mouvement authentique, en groupe et en individuel, composées de périodes de mouvement suivies de moments de création artistique.

D'une part, j'ai analysé les données à travers différents cadres théoriques, notamment les approches jungienne et gestaltiste, le concept de *Moi-peau* d'Anzieu—qui désigne la fonction psychologique de la peau comme contenant—ainsi que la théorie de l'attachement de Winnicott. D'autre part, les concepts de Denys-Struyf et de Laban concernant les postures et les mouvements corporels en danse-thérapie ont permis d'élargir la réflexion sur l'impact d'une conscience corporelle accrue sur le processus thérapeutique.

L'exploration de ma propre expérience à travers cette approche conjointe, conjuguant art-thérapie et mouvement, m'a conduite à conclure que l'implication du corps dans le processus art-thérapeutique peut favoriser une transformation plus profonde, une conscience accrue et un mieux-être général. Par ailleurs, la recherche met en lumière le rôle essentiel d'un témoin extérieur bienveillant dans la progression thérapeutique.

SUMMARY

Through a heuristic research project grounded in an expressive therapy perspective, I sought to explore whether integrating a secondary, movement-based modality could support and enhance the art-therapeutic process by fostering a more focused awareness of the body. This methodology involved my active participation in both group and individual authentic movement sessions, each comprising periods of movement followed by moments of artistic creation.

On one hand, I analyzed the data through the lens of various theoretical frameworks, including Jungian and Gestalt approaches, Anzieu's concept of the *Moi-peau*—which refers to the psychological function of the skin as a container—and Winnicott's attachment theory. On the other hand, concepts from Denys-Struyf and Laban concerning posture

and movement in dance therapy provided a broader perspective on how increased bodily awareness can impact the therapeutic process.

The exploration of my own experience with this integrative approach—combining art therapy and movement—led me to conclude that engaging the body within the art-therapeutic process can foster deeper transformation, heightened awareness, and improved well-being. Furthermore, the research underscores the vital role of a compassionate external witness in facilitating therapeutic progress.

Mots-clés: multimodalité, thérapies expressives, art-thérapie, danse-thérapie, mouvement authentique, corps, témoin.

Keywords: multimodality, expressive therapies, art therapy, dance therapy, authentic movement, body, witness.

REMERCIEMENTS

Cet essai conclut un parcours universitaire de six années à temps plein. Je remercie tout d'abord ma directrice d'essai, Vera Heller, pour son ouverture d'esprit. Dès le début, elle s'est montrée enthousiaste face à mon sujet de recherche.

Je remercie le corps professoral ainsi que le personnel de soutien de l'UQAT, qui ont su transmettre leur passion pour l'art-thérapie et créer une ambiance familiale, propice à l'épanouissement personnel et professionnel. Je lève mon chapeau à mes collègues de maîtrise, une cohorte bienveillante et axée sur l'entraide. Un clin d'œil spécial à ma consœur de classe et voisine, auprès de qui la rédaction a été plus joyeuse.

Je tiens ensuite à exprimer toute ma gratitude à mon conjoint, mon technicien informatique préféré, qui m'a encouragée à aller au bout de ce grand projet, s'adaptant constamment à mon rythme d'étudiante investie.

Je remercie également ma famille et mes amis proches, qui m'ont toujours soutenue dans la réalisation de mes rêves, même les plus atypiques. Un merci particulier à mon père, qui m'a montré le chemin de la danse et de la musique comme outils de communication ; à ma mère, qui m'a transmis le goût du bricolage et la liberté de suivre ma petite voix intérieure ; à mon frère, pour son amour inconditionnel et sa complicité artistique.

J'éprouve aussi une profonde reconnaissance envers les arbres et les oiseaux, qui, depuis mon enfance, ont été présents pour écouter mes chansons improvisées, tristes ou joyeuses ; envers les enfants du monde, qui m'ont permis de préserver cette spontanéité et cette créativité inépuisables ; envers les communautés d'Haïti, d'Amérique latine, d'Afrique et d'Asie, qui m'ont généreusement ouvert leurs portes à l'exploration des arts comme outils de mieux-être, de revendication et de transformation ; envers tous les marionnettistes, clowns, danseurs, musiciens, chanteurs, acteurs et artisans, qui m'ont transmis leur art avec générosité, me permettant d'acquérir de nouveaux outils ; et enfin envers les intervenants psychosociaux qui, par leurs approches non conventionnelles, ont su m'inspirer et raviver en moi l'espoir.

Mais surtout, je me félicite pour ma persévérance, ma curiosité, mon enthousiasme et mon plaisir d'apprendre, sans cesse renouvelés.

Enfin, je remercie toutes celles et tous ceux qui, comme moi, croient au pouvoir transformateur de l'art-thérapie et contribuent à son rayonnement.

TABLE DES MATIÈRES

SOMMAIRE	2
REMERCIEMENTS.....	4
LISTE DES TABLEAUX	8
LISTE DES FIGURES	9
INTRODUCTION.....	11
1. LA PERTINENCE SOCIALE ET SCIENTIFIQUE.....	12
1.1 Pertinence sociale.....	12
1.2 Pertinence scientifique	13
2. LE CADRE CONCEPTUEL.....	14
2.1 Les thérapies expressives.....	14
2.2 L'art-thérapie.....	16
2.2.1 La définition	16
2.2.2 Le processus	16
2.2.3 L'œuvre	16
2.2.4 Les médiums artistiques	17
2.2.5 Le cadre et l'alliance thérapeutiques.....	20
2.2.6 L'art-thérapie de groupe.....	21
2.3 Certaines approches théoriques appliquées à l'art-thérapie	21
2.3.1 Le Moi-Peau d'Anzieu	21
2.3.2 La théorie de l'attachement.....	22
2.3.3 La psychologie des profondeurs de Jung.....	23
2.3.4 L'approche gestaltiste	26
2.4 L'art-thérapie et le corps.....	29
2.5 Le mouvement authentique	30

2.5.1 Les origines de la pratique	30
2.5.2 Le témoin en mouvement authentique	31
2.5.3 Le déroulement des séances	32
2.6 Outils de lecture des postures et des gestes	33
2.6.1 La chaîne musculaire et articulaire de Denys-Struyf	33
2.6.2 L'analyse du mouvement de Laban	35
2.7 L'approche conjointe du mouvement authentique et de l'art-thérapie	37
3. MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE	40
4. RÉSULTATS	41
4.1 Les relations aux témoins et aux autres participants	43
4.1.1 Frontières poreuses (1 ^{ère} séance).....	43
4.1.2 Dispersion et contention de l'énergie (2 ^e séance)	43
4.1.3 Peur du jugement et rôle social (8 ^e séance).....	44
4.1.4 Conscience des projections (4 ^e séance)	45
4.2 La relation à soi-même.....	45
4.2.1 Postures du corps et états intérieurs (4 ^e séance)	45
4.2.2 Passer à l'action pour prendre soin de soi (séance individuelle)	46
4.3 Les relations intimes	47
4.3.1 Prendre contact (7 ^e séance).....	47
4.3.2 Expérience sensorielle (10 ^e séance)	48
4.4 La relation avec la mère	49
4.4.1 Besoin d'être bercée (3 ^e séance)	49
4.4.2 Besoin d'être acceptée (5 ^e séance).....	50
4.4.3 Reconnaissance et gratitude (11 ^e séance).....	51
4.4.4 Transfert maternel et pouvoir de changement (12 ^e séance).....	51
4.5 La création finale : Témoin bienveillant de moi-même	53

5. DISCUSSION	55
5.1. La notion de témoin.....	55
5.1.1 Un outil pour les thérapeutes	55
5.1.2 Une réponse au besoin d'être vue	56
5.1.3 La présence d'une mère suffisamment bonne.....	56
5.2. Les phénomènes transférentiels	57
5.3 Le Moi-peau d'Anzieu.....	59
5.3.1 La fonction de pare-excitation du Moi-peau.....	59
5.3.2 La fonction de maintenance du Moi-peau	60
5.3.3 La fonction de contenance du Moi-peau	61
5.3.4 La fonction de sexualisation du Moi-peau	62
5.4 Le cycle de l'expérience de la Gestalt	63
5.5 Le processus d'individuation de Jung	64
5.5.1 Le passage de la persona au Moi	64
5.5.2 L'apprivoisement de l'Ombre.....	65
5.5.3 L'harmonisation des contraires	66
5.5.4 L'intégration du Soi	67
CONCLUSION	68
Les limites de l'étude.....	68
Les implications pratiques et scientifiques potentielles	69
LISTE DE RÉFÉRENCES	70
ANNEXE A – PÉRIODE DE MOUVEMENT	79
ANNEXE B – IMAGES CRÉÉES.....	89
ANNEXE C – MOTS CLÉS DE MON JOURNAL CRÉATIF	100
ANNEXE D – MESSAGES EXISTENTIELS DES IMAGES ET THÈMES	108
ANNEXE E – PHOTOS D'ENFANCE	120

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 – Composantes du continuum des thérapies expressives	19
Tableau 2 – Cycle d'expériences de la Gestalt	27
Tableau 3 – Les chaînes musculaires et articulaires de Struyf	34

LISTE DES FIGURES

Figure 1	43
Figure 2	43
Figure 3	44
Figure 4	44
Figure 5	45
Figure 6	45
Figure 7	46
Figure 8	46
Figure 9	46
Figure 10	46
Figure 11	46
Figure 12	47
Figure 13	47
Figure 14	48
Figure 15	48
Figure 16	48
Figure 17	50
Figure 18	50
Figure 19	50
Figure 20	50
Figure 21	50
Figure 22	50
Figure 23	50
Figure 24	50

Figure 25	51
Figure 26	51
Figure 27	51
Figure 28	51
Figure 29	53
Figure 30	53
Figure 31	53
Figure 32	53
Figure 33	54
Figure 34	54
Figure 35	54
Figure 36	54
Figure 37	54
Figure 38	55
Figure 39	55

INTRODUCTION

Schott-Billmann (2012) écrit : « Héritiers de la pensée dualiste occidentale, nous vivons coupés des autres, coupés du groupe, et...coupés en deux, l'esprit d'un côté, le corps de l'autre... » (p.13). J'ai terminé ma première année de maîtrise en art-thérapie en me sentant seule et isolée, exténuée et démotivée, vide et déconnectée de mon corps. J'avais l'impression que mon être n'était constitué que d'une grosse tête pesante. C'est alors que j'ai vu passer l'annonce d'une série de séances de mouvement authentique en groupe qui allait débiter à l'automne, en même temps que ma nouvelle session universitaire. Il s'agit d'une technique de danse-thérapie fondée sur une approche du corps en mouvement. Elle ne requiert ni musique ni d'intervention dansée de la part du ou de la danse-thérapeute, qui assume le rôle de témoin bienveillant. Les personnes bougent les yeux fermés en dirigeant leur attention vers l'intérieur, laissant émerger les sensations et se laissant guider par des impulsions qui surgissent de leur monde intime (Adler, 2002 ; Pallaro, 1999 ; Vaysse, 2006). Je m'y suis inscrite, espérant que cette pratique allait m'aider à maintenir un équilibre entre mon corps et mon esprit, tout en me donnant l'occasion de côtoyer d'autres personnes avec des besoins similaires. Dès la première séance, j'ai su que le mouvement authentique allait devenir le sujet de mon essai. J'avais à ce moment-là le désir de saisir comment sa pratique pouvait être un outil d'autosoin et de soutien pour les personnes étudiantes ou professionnelles en art-thérapie. Au fil des séances, j'ai pu constater la puissance de cette pratique somatique dans la découverte et la compréhension de certains de mes enjeux internes. Ce qui m'a amené à réorienter ma question de recherche : comprendre comment le mouvement authentique peut être un outil dans ma pratique d'art-thérapeute.

Au terme de cette maîtrise en art-thérapie, je me sens prête à exercer ma profession. L'art-thérapie somatique m'intéresse particulièrement ; elle permet, par l'utilisation des arts visuels — dessin, peinture, collage, argile, assemblage en trois dimensions, etc. — , de représenter les sensations physiques ressenties subjectivement par la personne, ce qui conduit à la prise de conscience d'états émotionnels intenses logés dans le corps (Hamel, 2014). Cependant, j'aurais aimé que notre formation universitaire aborde davantage l'implication du corps dans le processus thérapeutique, et surtout qu'elle nous permette d'explorer l'impact de l'incorporation d'autres disciplines artistiques, telles que la

danse, le théâtre, le chant et la musique, aux séances d'art-thérapie. C'est ce que propose le modèle des thérapies expressives, qui valorise une approche multimodale (Malchiodi, 2022). L'art visuel et le mouvement sont chacun, de leur côté, des outils thérapeutiques puissants; ne serait-il pas avantageux de les combiner? C'est ce que j'ai voulu comprendre à travers cette recherche heuristique basée sur l'art, qui met en lumière mon expérience subjective lors de ma participation aux séances de mouvement authentique.

Dans ce document, je présenterai d'abord les justifications sociales et scientifiques de ma recherche. Ensuite, j'expliquerai quelques concepts clés relatifs à l'art-thérapie et au mouvement authentique. J'aborderai la méthodologie ainsi que les résultats de ma recherche, qui seront analysés par la suite. En conclusion, je discuterai des limites de cette étude ainsi que des implications pratiques et scientifiques potentielles.

1. LA PERTINENCE SOCIALE ET SCIENTIFIQUE

1.1 Pertinence sociale

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), la santé se définit comme « un état de bien-être physique, mental et social complet et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » (Agence de la santé publique du Canada, 2008, paragr.2). Cette définition aborde l'être humain dans sa globalité, une vision qui est souvent peu valorisée dans le domaine de la santé au Canada, contrairement à la conception de la santé perçue par l'Ayurveda ou la médecine traditionnelle chinoise (Portes, 2020). Moore (2011) explique que dans cette ère marquée par de nombreuses avancées scientifiques et technologiques, le corps est perçu comme une machine et traité comme un objet, dissocié des émotions, du sens de la vie et du pouvoir spirituel ; il est soigné de manière fragmentée. On demande aux professionnels de la santé d'agir avec objectivité et de se méfier des approches alternatives. Pourtant, selon l'auteur, il est crucial de revenir à une approche plus holistique.

Rinfret (2003, p. 73) distingue le corps du soma. Le corps est défini comme la « réalité anatomique et physiologique qui nous constitue, telle qu'elle est perçue de l'extérieur et analysée selon un modèle préexistant » ; tandis que le soma désigne « cette même réalité, telle qu'elle est vécue de l'intérieur » par la personne (p.73). Selon Winnicott (1949, cité

dans Jaeger, 2010), le développement humain comprend trois étapes : l'arrivée du soma, suivie par l'ancrage progressif de la psyché dans le soma, puis l'émergence de l'intellect.

Plusieurs auteurs considèrent le corps comme le siège de l'inconscient, le gardien de l'histoire personnelle de chacun. Ce corps, qui ne ment jamais, parvient à échapper en partie aux justifications défensives mises en place par le Moi conscient. Les symptômes sont alors perçus comme des messages inconscients transmis par le corps (Labonté et Bornemisza, 2006 ; Miller, 2004). À travers ses attitudes, mimiques, réactions, gestes et tonicités, le corps révèle les états émotionnels et affectifs de la personne, ses conflits internes et sa façon d'interagir avec les autres (Delourme et Marc, 2014). Lorsque le corps est intégré dans l'intervention thérapeutique, il peut devenir un allié, notamment pour traiter les traumatismes (Ogden *et al.*, 2021). Il conserve longtemps des traces d'un événement traumatisant qui se manifestent à travers la psyché, ainsi que les systèmes relationnels et nerveux (Elbrecht et Antcliff, 2014 ; Van der Kolk et Weill, 2018).

L'art-thérapie est une pratique holistique puisqu'elle engage la personne dans sa dimension physique, par l'action de créer ; cognitive, par l'interprétation qu'elle fait de ses productions artistiques ; et affective, par les sensations et les émotions qui émergent durant le processus (Foulquet, 2016). De nombreux auteurs soulignent l'importance du corps en séance d'art-thérapie. Le corps reconnecte au plaisir et au jeu (Winnicott, 1971), il peut être utilisé comme un point de départ pour la créativité (McNiff, 2011), et il donne accès à l'imaginaire (Duchastel, 2012). Il est également un lieu où se vit le processus thérapeutique (McNiff, 1998) et la guérison (Hamel, 2014), ainsi que l'endroit où se logent les souvenirs inconscients (Deuser et Elbrecht, 2012). Le corps nous ramène au moment présent (Gendlin, 2006), il permet d'expérimenter concrètement de nouvelles solutions pour gérer nos problèmes (Hamel, 1997), et il agit sur la plasticité du cerveau (Carr et Hass-Cohen, 2008). Il devient un outil d'expression, de communication (Hof, 2014), de rencontre (Pelletier *et al.*, 2023), et d'évaluation (Hinz, 2019). En outre, il permet aux thérapeutes d'entrer en résonance avec leurs clients et de mieux comprendre leurs contre-transferts (Paré, 2015).

1.2 Pertinence scientifique

Chiang *et al.* (2019) ont réalisé une revue de littérature sur les différents projets de thérapie par les arts utilisant les arts visuels, la musique, la danse, le théâtre et l'écriture

dans le traitement des troubles psychologiques. Comme de nombreux chercheurs, ils ont catégorisé les différentes thérapies en les plaçant sous la bannière de la discipline artistique correspondante, sans démontrer de relation entre elles. J'ai dû me tourner vers les thérapies expressives pour trouver des recherches abordant des approches multimodales, comme celles traitant de l'utilisation du mouvement authentique et de la musique (Evans, 2024) ou utilisant plusieurs arts pour traiter le thème du deuil (Pate, 2024). J'ai découvert quelques recherches théoriques menées par des étudiants en art-thérapie, qui ont cherché à s'ouvrir à d'autres disciplines, par exemple en explorant le rôle de l'expérience corporelle en art-thérapie (de Bethune, 2025) ou en analysant le potentiel art-thérapeutique du performatif (Bouchard, 2018). Toutefois, je n'ai pas trouvé de recherches spécifiques sur l'utilisation du mouvement authentique en art-thérapie. Il semble donc que ma recherche heuristique sur le sujet soit pertinente. Elbrecht et Antcliff (2014) déplorent d'ailleurs le manque de littérature concernant le mouvement et le sens du toucher en art-thérapie, ce qui est probablement dû à la focalisation de cette discipline sur les perceptions visuelles et à la création d'images et d'objets.

2. LE CADRE CONCEPTUEL

Dans cette section, j'aborderai les notions sur lesquelles reposera la discussion de mes résultats de ma recherche. Dans un premier temps, je définirai les thérapies expressives qui favorisent l'utilisation de plusieurs modalités artistiques. Ensuite, j'expliquerai ce qu'est l'art-thérapie, ainsi que certaines théories et concepts qui orientent le travail des art-thérapeutes. Je poursuivrai en décrivant la pratique du mouvement authentique, ainsi que certains outils d'observation des postures et mouvements utilisés en danse-thérapie, dans laquelle le mouvement authentique s'insère. Enfin, je discuterai des avantages d'une approche conjointe du mouvement authentique et de l'art-thérapie.

2.1 Les thérapies expressives

Dès l'origine, les thérapies expressives ont su allier le jeu et différentes modalités artistiques à diverses approches de la psychothérapie (psychanalytique, humaniste, cognitives et développementales), reconnaissant que les individus emploient des styles de communication variés (visuel, sensoriel ou kinesthésique). Considérant l'importance du corps, ces thérapies se sont taillées une place parmi les pratiques somatiques ; elles

permettent d'aborder le stress post-traumatique, les problèmes d'attachement, les dépendances et d'autres de santé (Malchiodi, 2022). Natalie Rogers, Paolo Knill et Shaun McNiff sont des auteurs de renom qui ont contribué à en définir la théorie et la pratique.

Nathalie Rogers (2011), grandement influencée par son père Carl Rogers, est l'une des premières à considérer les arts expressifs comme forme humaniste de psychothérapie. Elle définit les thérapies expressives comme une thérapie multimodale intégrative mettant l'accent sur les aspects curatifs d'une démarche créative. Selon elle, le mouvement, la musique, les arts visuels, l'improvisation théâtrale et l'écriture, lorsqu'ils sont utilisés dans un environnement favorable et centré sur la personne, permettent de libérer de l'énergie, d'exprimer les émotions, d'explorer le matériel inconscient, de mieux se connaître et de résoudre des problèmes (Rogers, 1993). Rogers (2011) a développé le concept de *connexion créative*, qu'elle décrit comme étant un processus dans lequel une forme d'art inspire et nourrit la créativité d'une autre forme artistique, toutes étant reliées à notre nature profonde.

Knill (2015) et McNiff (2009, 2011) considèrent l'utilisation de tous les arts en thérapie comme une discipline à part entière, une méthode efficace qui intègre la totalité de la personne dans le cheminement thérapeutique. Selon eux, l'emploi de différentes modalités artistiques permet d'élargir le spectre de l'expression et d'aller au-delà de l'utilisation exclusive des arts visuels. McNiff (2014) affirme que le mouvement est à la base de toute expression; il écrit : « If you can move, you can paint », incitant les personnes participantes à se concentrer sur la manière dont elles bougent le pinceau et comment ce dernier les fait bouger (p.41). Selon lui, il est nécessaire d'apprendre à se mouvoir à partir de ses besoins intérieurs, dans le *ici et maintenant*, dans le lâcher-prise et en ayant confiance dans le processus. L'important n'est pas la réalisation d'une œuvre finale, mais l'exploration et le parcours pour s'y rendre, en valorisant chaque étape et en acceptant l'incertitude (McNiff, 1998, 2011). De son côté, Paulo Knill (2015) a notamment développé le concept de *faible compétence – haute sensibilité*, considérant que chaque personne possède la capacité de s'exprimer artistiquement, indépendamment de ses compétences ou formations.

2.2 L'art-thérapie

2.2.1 La définition

L'Association des art-thérapeutes du Québec définit l'art-thérapie « comme une démarche d'accompagnement thérapeutique qui utilise les matériaux artistiques, le processus créatif, l'image et le dialogue, et vise l'expression de soi, la conscience de soi, et/ou le changement de la personne qui consulte » (AATQ, s. d.). Elle s'avère efficace auprès des enfants, des adolescents et des adolescentes, des adultes et des personnes âgées (Klein, 2003, 2022). Des recherches récentes ont mis en lumière les bénéfices de l'art-thérapie sur la qualité de vie, la santé mentale et générale auprès de différentes clientèles, telles que les personnes aux prises avec de l'anxiété, de la dépression et de la fatigue (Tang *et al.*, 2019) ; celles atteintes de cancer, de schizophrénie, de la maladie d'Alzheimer ou de troubles du développement ; ainsi que chez les détenus et les vétérans (Maujean *et al.*, 2014). Cette liste n'est pas exhaustive.

2.2.2 Le processus

Le processus est essentiel en art-thérapie. La personne s'engage dans « un processus qui est à la fois physique, émotionnel et intellectuel » (AATQ, s. d.). En travaillant avec le processus, le ou la thérapeute doit accepter de ne pas savoir à l'avance ce qui se passera en séance (McNiff, 1998). Mindell (2002) écrit : « There's no program to follow, no therapeutic tricks or methods, just the awareness of the therapist » (p.36). Le ou la thérapeute ne doit pas tenter d'accélérer ce processus. Hamel (2014) rappelle que celui-ci appartient à la personne qui consulte; elle est la créatrice de ses œuvres, donc celle qui agit sur le rythme, le contenu et la profondeur de son expérience .

2.2.3 L'œuvre

D'après Klein (2022), bien que le processus soit important, l'œuvre, reflet de l'inconscient, apporte des informations précieuses sur la personne qui la crée, sa représentation du monde et sa relation avec celui-ci. Elle peut servir de tremplin pour approfondir le travail thérapeutique. L'auteur précise que « l'œuvre n'est liée à l'homme qu'au moment de sa réalisation; elle en est ensuite détachée, pouvant le représenter, prendre sa place, le résumer » (p.47). Selon Carpendale (2009), une œuvre peut présenter simultanément plusieurs émotions ou aspects d'une situation, dévoiler des ambivalences et contourner

certains pièges d'une pensée linéaire ou rigide ; son observation a pour fonction d'objectiver certains aspects de la vie intérieure. L'œuvre peut servir d'outil de diagnostic (Duchastel, 2022) et d'archive pour évaluer le progrès thérapeutique (AATQ, s. d.).

Des ressources aident à mieux observer les indices graphiques. Par exemple, l'approche de Furth (1988) permet de se concentrer sur les foyers d'intérêts d'un dessin, tels que ce qui est central, ce qui manque, les étrangetés, les barrières et les cloisonnements, les répétitions, l'ajout d'écriture, ainsi que le sentiment général qui en ressort. Comme le note l'auteur, il ne s'agit pas d'interpréter, mais plutôt de noter sa première impression et d'accepter de ne pas tout savoir.

Liebmann (2004) déconseille aux thérapeutes de tenter d'interpréter. Les images étant souvent ambiguës, l'interprétation risque d'être réductrice. Elle encourage plutôt la discussion conjointe avec le client ou la cliente afin d'explorer les problématiques qui se trouvent derrière l'image. Il s'agit d'une relation de partenariat pour mieux appréhender le processus et les images (Case et Dalley, 2003). Duchastel (2012) partage cet avis : le rôle de l'art-thérapeute est d'aider la personne qui consulte à entrer en contact avec ses images, à dialoguer avec elles, à en prendre soin dans le but de comprendre davantage son monde intérieur.

2.2.4 Les médiums artistiques

L'utilisation des médiums artistiques distingue l'art-thérapie des autres types de thérapies. À travers eux, les personnes peuvent exprimer et travailler les problématiques qui les ont amenées à consulter (Case et Dalley, 2003). Les médiums peuvent servir d'intermédiaire dans la relation thérapeutique et de pont entre les mondes intérieur et extérieur de l'individu qui les utilise (Peterson, 2010). Ils offrent des possibilités d'épanouissement (Moon, 2010) ; sont des moyens d'expression et de communication non verbale utiles lorsque les personnes ne peuvent ou ne veulent pas s'exprimer par les mots (Rubin, 2011) ; peuvent servir d'outils d'intervention et d'évaluation (Hinz, 2019); ainsi que de ressources d'autosoin pour les thérapeutes (Hinz, 2018).

Chaque médium possède un potentiel concret ou abstrait d'activer une réponse unique pour la personne qui l'utilise ; il peut évoquer des pensées, des comportements et des émotions (Robbins, 1976). Le ou la thérapeute doit donc bien connaître les

caractéristiques et les impacts des différents médiums sur leur utilisateur afin de faire des propositions adéquates qui contribueront au succès des séances. Les médiums plus résistants, nécessitant l'application d'une pression, comme les crayons de bois, les crayons-feutres et le collage, sont plus faciles à contrôler. Ils encouragent les marques intentionnelles et réfléchies, et sont plus susceptibles d'évoquer des réponses cognitives tout en apportant un sentiment de maîtrise. Les médiums fluides, tels que l'argile humide et l'aquarelle, s'étendent facilement et rapidement, ce qui favorise l'expérimentation et déclenche plus facilement des réponses émotionnelles (Hinz, 2016, 2019).

Les propriétés physiques des médiums imposent certaines limites à l'expérience expressive. Par exemple, le format d'un papier influe sur le potentiel créateur. Un format plus petit délimite et contient davantage les idées et les émotions, tandis qu'un grand format incite la personne à se connecter avec son corps et à mobiliser toute son énergie au service du processus créatif. Il en va de même pour la quantité de matériel disponible : par exemple, une grande ou une petite portion d'argile n'aura pas la même incidence sur la personne qui la manipule. L'utilisation d'un outil, tel qu'un pinceau, une pipette ou une spatule est aussi à considérer. L'outil agit comme médiateur et crée une certaine distance, permettant au créateur d'avoir un recul réflexif par rapport à son œuvre. À l'inverse, la manipulation directe, comme avec la peinture à doigt ou le modelage de l'argile, absorbe davantage la personne dans son geste créatif. L'art-thérapeute doit proposer des formats et des outils qui conviennent le mieux aux besoins de ses clients.

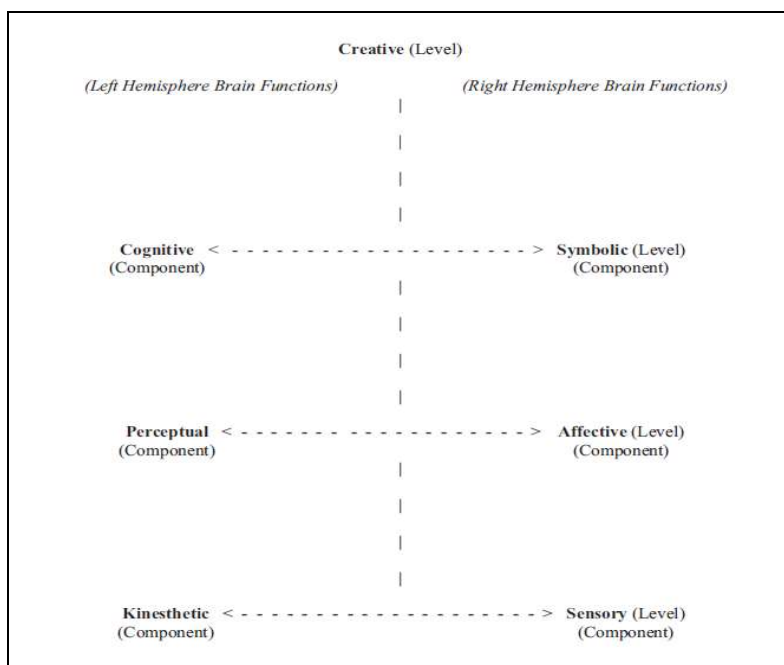
Le continuum des thérapies expressives (CTE) (Hinz, 2019 ; Lusebrink, 2016) est un cadre de référence qui permet de mieux comprendre l'expression et les moments propices à l'utilisation des différents médiums en thérapie. Cette approche propose trois niveaux d'expérience, allant du plus simple au plus complexe, qui peuvent être associés aux modèles de développement de la fonction cérébrale. Chaque niveau constitue un continuum entre deux pôles opposés : kinesthésique/ sensoriel, perceptif/ affectif, et cognitif/ symbolique. Une expression créative peut se produire à n'importe quel niveau ou illustrer l'intégration de toutes ses dimensions dans le fonctionnement de la personne.

La composante kinesthésique représente l'expression motrice, générant une certaine énergie ; tandis que la composante sensorielle met l'accent sur l'exploration des textures et des sensations qui en découlent. La composante perceptuelle est liée à l'expression

visuelle — les lignes, les couleurs, la géométrie, les formats, les répétitions —, alors que la composante affective se caractérise par une implication émotionnelle accrue. La composante cognitive fait appel aux opérations de conceptualisation, de catégorisation, de résolution de problèmes, de différenciation spatiale, d'inclusion de mots, et d'abstraction; tandis que la composante symbolique se distingue par l'utilisation de symboles et la formation de concepts intégratifs intuitifs. Lorsque l'accent est mis sur l'une des deux composantes d'un niveau d'expérience, son opposé aura tendance à diminuer.

Ce modèle soutient l'idée que les fonctions inférieures doivent être réparées afin de constituer une base permettant de progresser sur le continuum et rendre possibles des réponses saines dans les niveaux ultérieurs. Lusebrink (2016 ; 2004) fait l'hypothèse que les médiums résistants activent les composantes kinesthésique, perceptuelle et cognitive, associées aux fonctions de l'hémisphère gauche, car ils impliquent plus de précision et de planification. En revanche, les médiums fluides stimulent les composantes sensorielle, affective et symbolique, qui sollicitent principalement l'hémisphère droit.

Tableau 1
Les composantes du continuum des thérapies expressives



Source : (Hinz, 2019, p. 5)

2.2.5 Le cadre et l'alliance thérapeutiques

Dans le processus thérapeutique, l'alliance entre la personne qui consulte et l'art-thérapeute est primordiale (Mendiburu, 2003). L'art-thérapeute a pour rôle de maintenir le cadre physique — temps, lieu et règles éthiques — ainsi que l'espace thérapeutique, qui favorise un processus de guérison ou de développement personnel. Jung (1953, cité dans Chrzescijanska, 2020) le nomme *temenos*, terme emprunté au grec signifiant "temple sacré" ou "sanctuaire", ou *vas bene clausus*, expression latine qui se traduit par "vase bien scellé", utilisant l'allégorie d'un contenant qui protège contre l'intrusion d'éléments externes et empêche ce qui se trouve à l'intérieur — la *materia prima* — de s'échapper durant le processus. Dans les deux cas, il s'agit d'un espace sécuritaire et confidentiel que Jung (1982) associe à l'utérus et à l'image du mandala. Il permet l'exploration de ce qu'il y a de plus profond et sacré en chacun, favorisant l'émergence du potentiel créateur (Duchastel, 2012).

De son côté, Bion (2023) emploie le terme *contenant*, en lien avec la capacité de la mère à contenir; un parallèle peut être fait entre la relation mère-enfant et thérapeute-client ou cliente. En ce sens, l'espace thérapeutique permet à la personne qui consulte d'intégrer les émotions incomprises et d'en faire du sens. C'est ce que Winnicott (1971) nomme *holding space*, créant un lien avec la métaphore du geste d'une mère qui porte son nourrisson ; il s'agit, pour lui, d'un espace de possibilités et d'exploration.

La relation thérapeutique implique le phénomène de transfert. Selon Garneau et al. (1979), celui-ci survient lorsqu'« une personne réagit à une autre comme si cette dernière était une troisième personne (une figure significative de l'enfance), en la percevant de façon biaisée » (p.187). Il s'agit d'une manière stéréotypée et défensive de se comporter et d'interagir, d'un *pattern* insatisfaisant qui empêche un contact véritable avec un interlocuteur. Lors des séances de groupe, les autres participants peuvent également devenir des cibles de transfert. L'objectif de sa résolution est d'apporter une satisfaction adéquate à l'intérieur de la relation transférentielle, dans le *ici et maintenant*, afin que l'expérience du passé soit complétée et n'ait plus besoin de se reproduire.

2.2.6 L'art-thérapie de groupe

Les séances d'art-thérapie peuvent être individuelles ou groupales. Plusieurs auteurs soulignent particulièrement l'efficacité de l'art-thérapie de groupe, qui favorise à la fois le développement des individus et celui de l'ensemble des membres (Liebmann, 2004 ; McNeilly, 2006 ; Moon, 2016). Turcotte et Lindsay (2019) considèrent le groupe comme une structure autonome, possédant son propre rythme, sa vitalité, son énergie et son développement. Cette expérience groupale peut être davantage centrée sur l'art ou sur la thérapie, sur l'individu, le collectif, l'entité groupale ou le regroupement, ou combiner différentes réalités (Pelletier *et al.*, 2023). Le type de groupe qui résonne le plus avec l'expérience que j'ai vécue en séances de mouvement authentique est celui qui est davantage individualisé. Il s'agit d'un groupe généralement fermé, dans lequel il est nécessaire d'établir un espace de confiance pour que chaque personne participante puisse créer selon ses propres besoins et dilemmes, et progressivement partager son processus créatif avec le groupe, et être vue par celui-ci (Pelletier *et al.*, 2023).

2.3 Certaines approches théoriques appliquées à l'art-thérapie

Wadeson (2011) croit en la force d'une approche éclectique en art-thérapie, selon laquelle le ou la thérapeute recourt à plusieurs théories au cours d'une même séance, dans un processus actif et continu. Cela exige plus d'effort et de créativité car il faut faire des choix, sélectionner et synthétiser parmi plusieurs théories et modèles de traitement, en concordance avec les besoins et la vision du monde de la personne qui consulte. Cependant, la recherche constante du ou de la thérapeute ouvre sur plusieurs possibilités et participe au raffinement de sa pensée, à sa croissance en tant qu'humain. C'est dans cette optique que, pour l'analyse de ma recherche heuristique portant sur mon processus en tant que participante à un groupe de mouvement authentique, j'ai fait appel à plusieurs approches théoriques utilisées en art-thérapie.

2.3.1 Le Moi-Peau d'Anzieu

J'aborderai ici le concept du Moi-peau (Anzieu, 1985), basé sur la métaphore des fonctions de la peau. En art-thérapie, la métaphore représente une mine d'or pour les thérapeutes. Selon Duchastel (2005), la psyché utilise le langage métaphorique pour se révéler de manière plus subtile. Martineau (2011) ajoute que la métaphore permet d'aller

au-delà de la description d'un fait, indiquant la direction à prendre pour trouver le sens, tout en essayant de le dissimuler.

Développée dans les années 70, l'approche théorique d'Anzieu associe la théorie des pulsions de Freud et celle de l'attachement de Bowlby ; elle met l'emphasis sur le corps et le rôle des sensations précoces (Anzieu-Premmereur, 2018). Le concept du Moi-peau instaure l'image d'une peau psychique, dont la fonction et l'organisation sont en partie semblables à celles de la peau biologique (Kaës, 2007). Anzieu (1985) définit le Moi-peau comme « une figuration dont le Moi de l'enfant se sert au cours des phases précoces de son développement pour se représenter lui-même comme Moi contenant les contenus psychiques, à partir de son expérience de la surface du corps » (p.39). Le Moi-peau répond au besoin d'une enveloppe narcissique et d'un bien-être de base assuré de manière certaine et constante. La mère y joue un rôle important : elle entoure l'enfant d'une enveloppe externe qui s'adapte avec souplesse, tout en laissant un espace suffisant et disponible à l'enveloppe interne (Chan, 2010).

Le Moi-peau a huit fonctions : maintenir la capacité de penser ; contenir affects et émotions ; protéger des débordements et des impacts traumatiques ; faire fonctionner l'intersensorialité ; offrir une recharge libidinale ; être le support de l'excitation sexuelle ; garder en mémoire les expériences ; permettre l'individuation (Anzieu, 1985). J'aborderai plus en détail certaines d'entre-elles à la section de la discussion des résultats.

2.3.2 La théorie de l'attachement

Le but du système d'attachement est de favoriser la proximité de l'enfant avec la figure d'un ou de plusieurs adultes afin de recevoir le réconfort nécessaire à l'établissement d'un sentiment de sécurité intérieure, lui permettant de faire face aux dangers potentiels provenant de l'environnement (Dugravier et Barbey-Mintz, 2015). Un attachement sûr se crée lorsqu'il y a accordage affectif au cours des soins nourriciers du bébé. Cette synchronisation entre le bébé et l'adulte qui le nourrit débute au niveau physique, de manière très subtile, ce qui donne à l'enfant le sentiment d'être écouté et compris. La manière dont cette personne significative porte l'enfant est déterminante dans la capacité de ce dernier à concevoir le corps comme le lieu de la psyché. À moins qu'un événement traumatique ne vienne bouleverser son système d'autorégulation, cette base de sécurité

émotionnelle l'accompagnera tout au long de sa vie. Cet attachement sera un modèle pour ses futures relations (Van der Kolk et Weill, 2018).

2.3.3 La psychologie des profondeurs de Jung

L'utilisation de l'art a été très importante pour Jung dans l'expérimentation et l'élaboration de ses théories (Jung, 1963). Au cours de sa vie, principalement lors des périodes de crise personnelle, il a utilisé les arts visuels pour représenter son expérience intérieure. Il a accordé une grande importance à la réalité subjective des images créées spontanément et au dialogue qu'il est possible d'établir avec elles afin de les comprendre intellectuellement et émotionnellement, à travers un processus personnel d'interprétation (Edwards, 2012). Il est difficile de décrire succinctement l'ampleur de l'œuvre de Jung. Je m'attarderai seulement sur quelques notions qui m'ont paru plus pertinentes pour la compréhension de mes résultats de recherche.

2.3.3.1 L'image et le symbole

Jung (s.d., cité dans Swan-Foster, 2018) a utilisé le terme *image* pour décrire la situation psychique dans son ensemble. Selon lui, une image a le pouvoir de transformer le climat psychique, car elle transporte l'énergie de l'inconscient vers le conscient. Le symbole, quant à lui, est l'expression sensible d'une expérience intérieure vécue avec intensité (Jung, 1999). Selon Jung (s.d., cité dans Lenoir, 2021), il appartient à l'ordre de l'abstrait, évoquant quelque chose d'imprécis, d'inconnu, de mystérieux et de dissimulé. Le symbole représente le langage des images et des émotions, conférant une signification aux mots, aux objets et aux personnes. Il se manifeste à travers les rêves, les synchronicités, l'imagination active et les rituels, et constitue un outil permettant d'activer le processus d'individuation. D'après Jung, les images ont une vie propre et les événements symboliques se développent selon leurs propres logiques (1935, cité dans Wallace, 2012).

2.3.3.2 L'imagination active

L'imagination active travaille avec les images qui émergent de la profondeur de la psyché. Cette méthode présuppose que la vérité se trouve dans l'inconscient, tant au niveau personnel que collectif. Jung (1928, cité dans Jung et Chodorow, 1997) a passé quatorze ans de sa vie à l'expérimenter, et ce, autant de façon empirique que scientifique. Pour lui, l'expérimentation était primordiale. Il écrit : « C'est bien l'expérience vécue, et non les

livres, qui conduit à la compréhension » (Jung, 1970, p. 608). Cela lui a permis d'élaborer plusieurs concepts fondamentaux de la psychologie des profondeurs, tels que l'Ombre, l'Anima-Animus, la Persona, l'Égo, le Self (Jung et Pope, 1957).

Jung (1949, cité dans Wallace, 2012) décrit l'imagination active comme une méthode d'introspection qui permet d'observer le flux des images intérieures. Il la perçoit davantage comme un processus naturel que comme une technique. Il s'agit de porter son attention sur une image de rêve ou sur une impression visuelle spontanée et de noter les changements qui s'y produisent. Pour ce faire, il est nécessaire de suspendre toutes critiques intérieures et d'observer avec objectivité (Davidson, 2002).

Marie-Louise Von Franz (1980, cité dans Keyes *et al.*, 1983) a décomposé la méthode de l'imagination active en quatre étapes. La première est de vider son esprit des pensées provenant de l'égo. Puisque cela peut être difficile, l'auteure suggère d'utiliser un médium artistique, tel que la peinture ou le mouvement, pour atteindre un état méditatif.

La deuxième étape consiste à laisser l'image entrer dans son champ d'attention, ce qui exige un état de concentration particulier. Il faut capter les images sans s'y accrocher, car cela risquerait d'arrêter le processus. À travers le jeu créatif, l'image peut émerger plus facilement. L'art est alors un outil de médiation par excellence : la manipulation des médiums artistiques calme, recentre et permet l'écoute de ce qui se passe en nous. Jung (1923, cité dans Wallace, 2012) considérait le jeu comme une nécessité pour l'être humain. Le jeu a été décrit par Winnicott (1971) comme un état non intentionnel, c'est-à-dire qu'il n'a pas d'objectif précis. Il permet à l'adulte de se déconditionner et de s'ouvrir pour permettre à l'inconditionnel de s'exprimer. Selon lui, nous devons apprendre à jouer sérieusement et à travailler de manière ludique.

Toujours selon Von Franz (1980, cité dans Keyes *et al.*, 1983), la troisième étape de l'imagination active favorise la matérialisation de notre expérience, en nous permettant de lui donner une nouvelle forme à travers l'utilisation d'un autre médium artistique tel que l'écriture, la peinture, la sculpture, la musique et la danse.

Finalement, il faut assumer les conséquences des messages reçus. C'est ce que Jung (s.d., cité dans Wallace, 2012) appelle la *confrontation éthique*, c'est-à-dire se laisser toucher et transformer par le processus

2.3.3.3 Le cheminement vers l'individuation

Jung(1970) était persuadé que la fonction principale de l'organisme psychique est de se réaliser pleinement et de tendre vers la complétude, le sens même de la vie étant ainsi l'accomplissement du Soi. Le Soi est l'image archétypique du centre de la personnalité, qui peut être compris comme un guide intérieur ou un idéal à atteindre ; il réunit l'ensemble des données conscientes et inconscientes; il est en constante transformation en fonction des variations du monde intérieur et extérieur (Jung, 1971, cité dans Lenoir, 2021). Le processus menant à l'individuation se compose d'une série de transformations, d'épreuves et de confrontations entre le conscient et l'inconscient. Une fois lancé, ce processus ne s'interrompt jamais et ne sera jamais totalement acquis. Lenoir (2021) explique le chemin menant à l'individuation selon Jung: passer de la Persona au Moi, apprivoiser son Ombre, intégrer l'Anima et l'Animus, et harmoniser les contraires.

La première étape du processus d'individuation implique le passage de la Persona au Moi. Pour Jung (1991), la Persona désigne le rôle social que chaque individu adopte, semblable à un masque. Il s'agit d'un système d'adaptation permettant de se conformer à son environnement, qui sert à cacher ses faiblesses et à affronter les défis pour rendre une situation plus favorable. La Persona permet de communiquer avec le monde ; elle est souvent façonnée en fonction des attentes de la société. Selon Jung (1957), la Persona est ce que quelqu'un n'est pas réellement, mais ce que lui-même et les autres croient qu'il est. Il estime que la Persona ne doit pas être trop éloignée du Moi, la partie consciente de la personnalité, car l'objectif est de rester fidèle à soi-même, malgré les pressions sociales (Jung, 1983, cité dans Lenoir, 2021).

Jung (1991) écrit : « Ce n'est pas en regardant la lumière qu'on devient lumineux, mais en plongeant dans son obscurité » (p. 437). La deuxième étape de l'individuation consiste à prendre conscience de ses aspects refoulés. Les rêves et l'imagination active sont de bons outils pour permettre à l'Ombre de refaire surface (Lenoir, 2021). Jung (1959, 1964, cité dans Perry et Tower, 2023) décrit l'Ombre comme un archétype qui englobe tous les aspects de la personnalité que l'individu préfère ne pas voir, des éléments psychiques, personnels et collectifs que celui-ci considère incompatibles avec la vie qu'il a consciemment choisie. Au lieu d'être vécues, ces facettes sont remisées dans l'inconscient. Pour Jung(1980), la notion d'Ombre est intimement liée à celle de projection,

l'individu ayant tendance à voir plus facilement les défauts et les tendances inavouables chez les autres que de les reconnaître en lui. Ainsi, la projection sur les parents est fréquente et elle peut se transférer également sur le ou la thérapeute. Travailler avec l'Ombre requiert un grand effort de volonté de la part du Moi, mais plus on tente de prendre contact avec elle, plus elle sera facile à intégrer au niveau conscient.

L'étape suivante porte sur l'intégration de l'Anima ou de l'Animus dans la psyché. Plus éloignés de notre conscience que la Persona et l'Ombre, l'Anima (la personnification de la nature masculine dans l'inconscient de la femme) et l'Animus (la composante féminine inconsciente de la personnalité masculine) sont des ponts qui donnent accès à des images de l'inconscient collectif, des archétypes influents et régulateurs du comportement de l'homme et de la femme (Jung, 1961, cité dans Lenoir, 2021). Inconsciemment, ces projections sont dirigées vers des figures extérieures afin de s'approprier leurs qualités, ce qui permet à l'homme et à la femme de découvrir et d'intégrer des caractéristiques du sexe opposé. Les caractéristiques, formées durant l'enfance à travers la relation avec ces figures parentales, sont ensuite projetées sur leur partenaire à l'âge adulte (Jung, 1983).

Pour Jung (Lenoir, 2021), dès que l'Ombre devient consciente, une tension entre la Persona et l'Ombre se crée dans la psyché. C'est à travers cette dynamique que se construit le Moi, qui tend à vouloir s'équilibrer énergétiquement. Jung explique que l'être humain est constamment tiraillé par des opposés qu'il retrouve dans ses valeurs, ses idées, ses comportements, ses sensations et ses émotions. Ces polarités doivent d'abord être identifiées, répertoriées et séparées afin de pouvoir être ensuite réunies. La confrontation des opposés représente la façon la plus efficace d'expérimenter des prises de conscience.

La dernière phase de l'individuation est intégration du Soi qui mène à l'union des différentes parties de la psyché, dont les contraires, dans un tout cohérent (Lenoir, 2021).

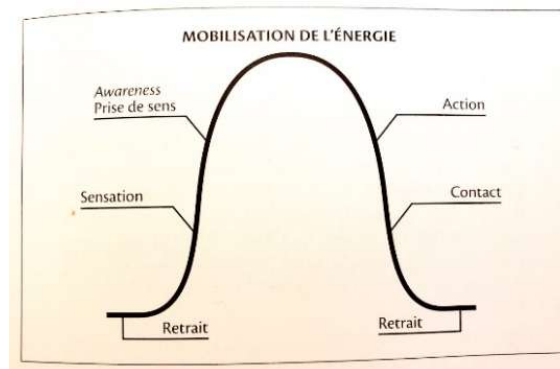
2.3.4 L'approche gestaltiste

L'hypothèse de base de l'approche gestaltiste est que les individus ont le potentiel de gérer efficacement leurs problèmes. Le rôle principal du ou de la thérapeute est de les aider à prendre conscience des résistances qui les empêchent de ressentir et de vivre pleinement le moment présent. Il ou elle les encourage à expérimenter, dans le *ici et*

maintenant, les situations inachevées du passé afin d'élargir progressivement leur niveau de conscience et d'intégrer la partie fragmentée et inconnue de leur personnalité (Rhyne, 2011).

Le concept de cycle de l'expérience, aussi nommé cycle du contact, est très important en Gestalt. Il s'agit d'une «séquence organique que l'on peut repérer à chaque moment de notre existence et à laquelle est intimement associée la notion de prise de conscience » (Delisle et Girard, 2018, p. 76). Ce concept permet de décomposer une expérience. Celle-ci peut être microscopique : de quelques secondes, comme lorsqu'on a froid et que l'on doit agir pour modifier la situation afin de se sentir mieux ; ou macroscopique : s'étendant sur une longue période, comme lorsqu'on désire changer d'emploi ou quitter un conjoint. Ce cycle se divise en six étapes qui permettent de ramener l'organisme à un état d'équilibre : le retrait, la sensation, la prise de sens, la mobilisation de l'énergie, l'action et le contact (p.77-79). Premièrement, nous devons nous soustraire des stimulations cognitives et émotives : ce à quoi nous aspirons en méditation. S'ensuit l'étape de ressentir ce qui se passe en nous. La prise de sens permet ensuite d'attribuer une signification à notre sensation, en fonction de l'action qui doit être posée par la suite. La mobilisation de l'énergie marque le moment où nous commençons à identifier les leviers sur lesquels il est possible d'agir ; pour ensuite poser un geste et établir un contact avec l'objet ou le levier adéquat pour satisfaire le besoin identifié. Enfin, le retrait nous permet d'être à nouveau disponibles : les sensations et l'attention diminuent ou se dispersent, ce qui complète le cycle.

Tableau 2
Le cycle de l'expérience de la Gestalt



Source : (Delisle et Girard, 2018, p. 77)

Cinq mécanismes influencent la façon dont une personne vit son cycle de l'expérience, à savoir, l'introjection, la projection, la rétroflexion, la déviation, et la confluence. L'*introjection* fait référence à l'assimilation passive de ce que l'environnement nous transmet, sans sens critique, tel que les valeurs, les croyances et les comportements inculqués par la famille, l'école et la société. La *projection* désigne le refus de reconnaître certains aspects de notre personnalité que l'on attribue à notre entourage. Le mécanisme de *rétroflexion* nous amène à renoncer à toute tentative d'influencer les autres et à nous faire à nous-mêmes ce que nous aimerions faire aux autres ou recevoir d'eux, comme se violenter ou se dévaloriser. La *déviation* se reflète dans le fait d'être poli ou de faire des blagues au lieu de parler directement. La *confluence* est une manière de suivre le courant, de s'effacer afin de prioriser l'ensemble, ce qui entraîne un sentiment de culpabilité et de rancune (Polster et Polster, 1983). Ces mécanismes sont considérés comme des modes de résistance lorsqu'ils sont activés de façon inconsciente, et comme des modes d'adaptation lorsqu'ils sont utilisés consciemment afin de permettre d'incorporer ce qui est nourrissant et de rejeter ce qui est toxique (Delisle et Girard, 2018, p. 83).

Tant qu'une situation reste inachevée, l'individu mobilise inconsciemment de l'énergie en reproduisant toujours les mêmes modèles de comportement (Duchastel, 2012). Les mécanismes de défense peuvent être abordés de façon créative. En séance, l'art-thérapeute propose des exercices qui permettent une expérimentation concrète des enjeux à travers l'utilisation de médiums artistiques et du mouvement. Cela amène le client ou la cliente à ressentir l'impact que cela produit sur lui ou sur elle dans le *ici et maintenant*, lui donnant accès à des parties inexplorées de son monde intérieur et faisant remonter à la conscience des émotions, souvenirs et réactions diverses. Ce processus l'aide à modifier des comportements ou à en découvrir d'autres, plus adéquats. L'attention est portée sur la préimage – lignes, formes, couleurs – plutôt que sur l'image elle-même (Rhyne, 2011). Les figures centrales des créations, qui émergent d'un fond diffus, indiquent le besoin le plus important ou la résistance la plus forte à aborder dans le moment présent. C'est ce qu'on appelle la loi figure-fond (Rhyne, 1973). Le ou la thérapeute peut suggérer des techniques telles que l'exagération, en représentant en plus gros une ligne ou en répétant une forme jusqu'à ce que le sens émerge. Il ou elle peut demander à la personne de s'identifier à un élément de son œuvre et d'établir une

conversation avec celui-ci à travers l'utilisation de l'écriture spontanée, du dessin ou de l'expression corporelle (Hamel, 1997).

2.4 L'art-thérapie et le corps

De plus en plus d'art-thérapeutes soulignent les avantages de prendre en compte l'aspect corporel durant les séances d'art-thérapie. Par exemple, la notion de jeu de Winnicott (1971) fait largement appel à l'implication du corps. Le jeu permet d'explorer de manière tangible et symbolique les réalités intérieures et extérieures. Les émotions ont également besoin du corps pour s'extérioriser, d'ailleurs Charles Darwin (2009) avait observé que les humains et les animaux exprimaient les mêmes états d'esprit à travers les mêmes mouvements.

Dans le cadre de l'art-thérapie somatique, le corps est grandement sollicité. Notamment, Hamel (2014) invite ses clients et clientes à dessiner ou à représenter en trois dimensions un inconfort physique, à faire l'expérience d'un contact prolongé avec l'image du corps afin de déceler l'émotion qui s'y cache, ou à explorer de nouvelles pistes qui permettent de donner un sens à un malaise, afin d'en diminuer l'intensité ou de le faire disparaître. Hilbuch et al. (2016) prônent pour la contribution du corps dans les thérapies qui abordent le trauma, car c'est à travers lui que l'intégration de l'expérience devient possible. Cela permet de revivre de manière plus saine une situation troublante du passé, dans le présent, et d'y apporter du sens. Selon les auteures, le contact sensoriel avec les médiums artistiques aide la personne à se reconnecter à des souvenirs préverbaux, provenant de la très jeune enfance, lorsque les capacités cognitives ne permettaient pas de comprendre les événements traumatiques.

Du côté de l'art-thérapie gestaltiste, l'expressivité de la personne est prise en compte dans son intégralité, tant son langage verbal que corporel (expressions faciales, tonalité de la voix, gestes et sensations physiques), que les messages visuels (formes et motifs) qui apparaissent dans ses œuvres. Paré (2015) souligne l'importance d'inclure la participation du corps dans la résolution du cycle de l'expérience. Selon lui, la mobilisation du corps équivaut à celle du psychique, et la réactivation psychique ne peut se faire entièrement sans que le corps soit engagé. Il ajoute: « expérimenter le contact ne peut se vivre sans expérimenter le corps (...) toute interruption ou perturbation du contact est forcément inscrite dans le vécu corporel » (p.59). C'est donc à partir de ce dernier qu'il faut travailler.

Frank et La Barre (2012) identifient six mouvements fondamentaux présents dès l'enfance qui permettent de faire l'expérience du cycle complet : se laisser porter, pousser, aller vers, saisir, tirer, relâcher. Dans le mouvement de se *laisser porter* se trouve l'autorisation au soutien ; *pousser* favorise le détachement ; le geste de *tendre vers* quelqu'un ou quelque chose offre l'occasion d'aller au-delà de soi ; l'action de *saisir* contient ce qui a été atteint ; *tirer* vers soi permet de l'assimiler ; finalement, *relâcher* engage le retrait afin de pouvoir commencer une nouvelle expérience. En séance d'art-thérapie, les gestes utilisés par la personne qui crée peuvent témoigner des étapes du cycle de l'expérience. Il en est de même en danse-thérapie lors de l'exécution d'une séquence de mouvements.

Le corps est aussi le lieu où se vit l'expérience de contact patient-thérapeute. Selon Robine (1994), la relation thérapeutique implique deux unités somatiques ; le ou la thérapeute peut observer ses propres sensations pour mieux comprendre ce que vivent ses clients. Cela est particulièrement utile, tant en séance d'art-thérapie qu'en séance de mouvement authentique.

2.5 Le mouvement authentique

2.5.1 Les origines de la pratique

Le mouvement authentique est une approche de la danse-thérapie dans laquelle le corps occupe une place centrale, car c'est à travers lui que l'expression de l'être intérieur se manifeste. Cette pratique est née d'un mariage entre la danse, les notions jungiennes d'imagination active, de polarités et d'individuation, ainsi que les concepts d'attachement, de développement du soi et de rapport au corps que l'on retrouve chez Winnicott (Pallaro, 1999, 2007). Il faut remonter à Mary Starks Whitehouse, danseuse et professeure de danse, pour comprendre son origine, dans les années 50. À cette époque, cela représentait une nouvelle façon de danser, non performative, où le processus primait sur le résultat. Cette expérience vécue dans le présent se divisait en trois étapes : prendre conscience du corps et de ses mouvements ; se laisser bouger par une impulsion intérieure plutôt que de vouloir contrôler le mouvement ; et créer une connexion entre l'expérience intrapsychique et l'environnement extérieur. Ses explorations auprès des groupes l'amènèrent à repenser sa pratique. Puisqu'elle s'éloignait de plus en plus de la danse, Whitehouse (1963, cité dans Frieder, 2007) préférait parler de mouvement. Il s'agissait d'une fusion entre le mouvement improvisé et l'immersion dans un état de semi-

conscience (Goldhahn, 2022). Pour Whitehouse (Adler, 2015 ; Frantz, 1999), le terme *authentique* faisait référence à tout mouvement simple et inévitable, aussi limité et fragmentaire puisse-t-il être, sincère et unique à la personne, provenant d'une écoute de soi qui nécessite concentration et patience. Son approche reposait sur les croyances que le mouvement reflète la personnalité de l'individu, qu'il donne accès à l'inconscient, et qu'il peut produire des changements psychiques s'il est exécuté avec conscience (Frieder, 2007).

Élève de Whitehouse, Janet Adler fonda la Mary Starks Whitehouse Institute au Massachusetts dans les années 70, première école consacrée à l'étude du mouvement authentique, ce qui l'amena à formaliser la discipline qu'elle enseigna pendant 20 ans. Adler apporta également une nouvelle compréhension du rôle de témoin, élément essentiel de la pratique (Adler, 2002, 2015).

2.5.2 Le témoin en mouvement authentique

Une séance de mouvement authentique se pratique toujours en présence d'au moins un témoin. Le témoin est une personne assise en bordure de l'espace de mouvement, qui apporte une qualité spécifique d'attention ou de présence à l'expérience des mouveurs. Le terme *moureur* est fréquemment utilisé dans la pratique pour désigner la personne qui est en mouvement. De son côté, le terme *témoin global* est associé à la personne dance-thérapeute, cependant, les autres participants du groupe peuvent également exercer un rôle de témoin. C'est la relation bienveillante entre le témoin et le moureur qui permet au mouvement intérieur d'émerger dans l'instant présent (Adler, 1999, 2002). Adler(2015) définit le témoin comme «celui qui aspire à voir, voit et témoigne ; l'autre partie indissociable de la dyade, l'alter ego du moureur» (p.322).

Dans la discipline du mouvement authentique, les domaines interpersonnel et intrapersonnel s'associent : l'un concerne la relation au témoin extérieur et l'autre, la constitution du témoin intérieur. En présence d'un témoin attentif qui s'exprime sans projections ni interprétations, le moureur acquiert une plus grande confiance en ses mouvements et s'exprime de façon plus authentique et sans jugement. Il devient de plus en plus apte à remarquer et à nommer les détails subtils de ses gestes. Un dialogue s'instaure entre son moi mouvant et son témoin intérieur, remplaçant peu à peu sa relation avec le témoin extérieur et l'état de fusion originel avec celui-ci (Adler, 2002).

2.5.3 Le déroulement des séances

Lowell (2007) décrit le déroulement d'une séance de mouvement authentique. Au début, le format et la durée de chaque phase sont déterminés, ainsi que les personnes qui seront les mouveurs et les témoins. On rappelle alors les règles de confidentialité de sécurité nécessaires à la création d'un environnement sûr, tant d'un point de vue physique que psychologique. Le commencement de la période de mouvement est marqué par un silence ou le son d'une cloche ou d'un carillon. Les mouveurs ferment leurs yeux afin d'élargir leur expérience d'écoute à leurs réalités kinesthésiques les plus profondes et attendent qu'un mouvement naisse d'une pulsion intérieure provenant de l'inconscient. Selon Whitehouse (1979), ce mouvement peut être visible ou invisible pour les témoins. Adler (2002) précise qu'il n'y a pas de manière correcte ou incorrecte de bouger. S'il y a contact physique entre les mouveurs, chacun suit ses propres impulsions : bouger ou être immobile, rester en contact ou se désengager. Le contact peut enrichir l'expérience, il doit cependant être fait dans le consentement mutuel (Lowell, 2007). Pendant ce temps, les témoins, assis en périphérie, sont présents à l'expérience des personnes qui bougent, tout en portant attention à leurs propres ressentis (Adler, 1999). Un signal sonore marque la fin de la période de mouvement. Les mouveurs ouvrent les yeux, établissent un contact visuel avec un témoin et, à leur rythme, s'assoient en bordure et regardent l'espace qui vient d'accueillir leur expérience. Le cycle peut recommencer en échangeant les rôles (Lowell, 2007).

Le moment de *récolte*, qui suit la période de mouvement, permet à chacun de déposer l'expérience vécue et de consolider les prises de conscience. Il s'agit d'un moment de méditation, d'écriture ou de création utilisant des techniques artistiques telles que le dessin, la peinture ou la sculpture (Pallaro, 1999, 2007). Ensuite, la manière de partager l'expérience varie; elle peut se faire en binôme ou en groupe. Dans tous les cas, une parole consciente, sensible, sans jugement et non projective est privilégiée. La personne qui a bougé utilise les mots et/ou le corps pour révéler les mouvements, les sensations, les émotions, les images et les pensées significatives qui ont émergé. Après avoir reçu le consentement du mouveur, le témoin peut également témoigner de ce qu'il a vu en mots et/ou en mouvement (Adler, 1999 ; Lowell, 2007).

2.6 Outils de lecture des postures et des gestes

La thérapie par le mouvement, également appelée danse-thérapie, repose sur une vision du corps et de son langage originel : le mouvement. L'observation des gestes et des postures permet de percevoir les émotions, les images, les récits intérieurs et les comportements de la personne qui les exécute (Halprin, 2014). L'esprit et le corps enregistrent les expériences de vie de l'être humain, de sa conception à sa mort. Le mouvement est son premier langage, depuis son passage dans l'utérus de sa mère, et il l'utilisera pour communiquer tout au long de sa vie. Selon Lesage (2006), «le corps, au sens phénoménologique de *véhicule de l'être au monde* , est donc à créer sans cesse, dans un jeu d'interactions sensibles», sensorielles, toniques et motrices, dans une temporalité et une spatialité qui font partie intégrale d'un processus d'individuation (p.29). Le corps est le vecteur et le support de l'identification, le point de départ de «l'aventure d'être quelqu'un », processus subjectif de prendre sa place dans un lieu et temps (p. 31).

En thérapie par le mouvement, des outils sont utilisés pour permettre aux thérapeutes de mieux observer et comprendre leurs clients (Lesage, 2006 ; Payne, 2017). Dans cette section, j'aborderai la chaîne musculaire et articulaire de Denys-Struyf ainsi que l'analyse du mouvement de Laban. Ces outils m'ont semblé pertinents pour l'analyse de mon processus en séance de mouvement authentique.

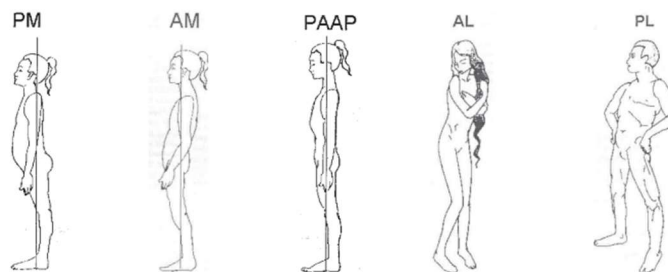
2.6.1 La chaîne musculaire et articulaire de Denys-Struyf

Lesage(2006) écrit :« La posturation n'est pas une simple configuration musculaire temporaire, mais renvoie à une manière d'être au monde, de le percevoir, de s'y présenter »(p.46). Denys-Struyf (1995) a identifié dans le corps humain six chaînes musculaires et articulaires qui apparaissent comme le support locomoteur de structures psychocorporelles. Ces chaînes sont associées à des types de présence et d'identification.

Il y a la *chaîne antéro-médiane* (AM), dont la forme corporelle est l'enroulement et une rondeur autour d'un centre. Elle représente le remplissage, le rassemblement sur soi-même, l'ancrage et le soutien, ainsi que l'intériorité et l'affirmation de l'être intime. Elle procure une certitude d'exister à travers des repères familiers et sécurisants qui touchent tous les sens. De son côté, la *chaîne postéro-médiane* (PM) est représentée par

l'extension dorsale et l'arc-boutement. Cette posture est celle de la confrontation, de la différenciation, de la séparation et de l'opposition ; elle est reliée à la conscience et se caractérise par l'analyse, la prise de décision, l'action et l'autonomie. La *chaîne postéro-antérieure* (PA) se distingue par une extension axiale qui permet l'allongement du dos et de la taille, et l'alignement de la tête avec la colonne. La structure et le mouvement s'organisent autour de son axe. Cette position participe à la coordination du cycle de respiration, elle est un générateur d'équilibre entre des forces, telles que le lâcher-prise et la vigilance, ou la présence à soi et au dehors ; cela permet à la personne de ne pas se disperser. La *chaîne antéro-postérieure* (AP), quant à elle, coordonne l'ajustement gravitaire. On la retrouve dans les activités physiques qui exigent des jeux de déséquilibre et de rééquilibration, de rythme, de mobilité, de fluidité, d'impulsivité et d'expressivité. Elle est ludique et demande de l'adaptabilité. Pour sa part, la *chaîne antéro-latérale* (AL) est marquée par une rotation interne, souvent associée à l'introversion, qui crée une frontière avec le monde environnant. Elle permet la captation et l'assimilation de ce qui vient de l'extérieur, ou le retraitement pour se préserver ou se défendre d'un milieu hostile, comme le fait la peau ou le système immunitaire. Finalement, la *chaîne postéro-latérale* (PL) est caractérisée par une rotation externe, généralement associée à l'extraversion, la séduction, la capacité d'exprimer aisément ses émotions, parfois de manière explosive, à prendre sa place et à utiliser l'espace (Lesage, 2006).

Tableau 3
Les chaînes musculaires et articulaires de Denys-Struyf



Source : (Denys-Struyf, 1995, p. 47)

L'être humain privilégie certaines postures et mouvements en fonction des habitudes développées en lien avec son histoire personnelle. La compréhension de ces chaînes musculaires et articulaires ne sert pas à caractériser un individu, mais elle constitue plutôt

une grille de lecture et d'intervention. En danse-thérapie, et plus spécifiquement en mouvement authentique, il est possible d'agir sur ces chaînes afin d'apaiser ou de nourrir les systèmes qui supportent leur expression. Par exemple, une personne ayant tendance à s'enfermer dans un arc-boutement ou un enroulement peut modifier sa posture pour retrouver son encrage ou restaurer l'ouverture. Il est sain d'apprendre à passer d'une position à une autre sans se figer dans aucune d'entre elles (Chodorow, 1991 ; Lesage, 2006).

2.6.2 L'analyse du mouvement de Laban

Lorsque les thèmes d'expressivité et de lecture psychodynamique du geste sont abordés, le nom de Rudolf Laban est souvent évoqué. Laban est un danseur, chorégraphe, pédagogue et théoricien connu pour ses nombreux outils d'analyse du mouvement (Dörr, 2003). À travers ses travaux, il a cherché à définir des méthodes permettant au corps d'exprimer les dimensions les plus profondes de l'être humain, à partir des impulsions internes qui prennent forme et permettent la création d'un mouvement (Puxeddu, 2017).

Le « Laban Movement Analysis » (LMA) est une méthode et un langage qui permet de décrire, d'analyser et de documenter l'exécution d'un mouvement spécifique en termes quantitatifs, en prenant en compte son rapport à l'espace, au poids, au temps et au flux, et qualitatifs, mis en relation avec les informations reçues à partir du vécu intérieur de la personne en mouvement. Le LMA peut servir autant d'outil diagnostique que d'intervention. Pour créer sa méthode, Laban (2011) s'est inspiré de plusieurs champs d'études, tels que l'anatomie, la kinésiologie et la psychologie. Bien que le LMA ait émergé de l'observation du mouvement en danse, il est maintenant utilisé dans de nombreux domaines tels que la santé, le travail en usine et la robotique (Bernardet *et al.*, 2019) et bien sûr en danse-thérapie (Lesage, 2006 ; Puxeddu, 2017 ; Vaysse, 2006) et en mouvement authentique (Adler, 1999).

Selon Laban (2011), chaque action combine quatre facteurs : le poids, l'espace, le temps et le flux. Les trois premiers sont orientés vers l'environnement, alors que le dernier concerne davantage le contrôle de soi. Lesage (2006) les explique de façon concrète.

En ce qui concerne le *poids*, dès la naissance, en quittant l'utérus de sa mère, l'individu se trouve confronté à sa propre masse. Il doit trouver des appuis, s'agripper, se porter,

afin de se verticaliser. Sa sécurité de base, la qualité de l'ancrage et de l'appui qu'il ressent dans sa vie, est liée au soutien qu'il a reçu dans son enfance. C'est également en fonction de son poids que l'individu construit son identité. L'accepter, c'est accepter sa propre existence (Lesage, 2006).

Explorer corporellement l'*espace*, que ce soit dans le quotidien ou en séance de thérapie par le mouvement, permet à l'individu d'accéder à certaines qualités émotionnelles. S'investir et se déployer dans un lieu lui permet de prendre sa place dans le monde, à sa façon. Exercer des mouvements à différents niveaux — debout, assis ou couché — le place dans un état d'esprit différent et le ramène à certaines périodes de son développement psychomoteur. Ses mouvements se retrouvent sur différents plans qui soutiennent chacun des types de relations et des émotions spécifiques. Le plan de *haut en bas* correspond à l'être avec, où des émotions telles que la pudeur ou l'audace peuvent se manifester. Le plan de *devant-derrrière* incarne la prosternation ou de l'atteinte d'un but, ainsi que de l'attaque ou de la fuite. Le plan de *droite à gauche* représente le lien, la contemplation, l'orientation et l'exploration. Les directions dans lesquelles l'individu bouge ont des valeurs symboliques et peuvent être associées à des métaphores spirituelles, sociales ou émotionnelles. Par exemple, se déplacer vers l'avant ou l'arrière est souvent lié à une idée temporelle, telle que le futur ou le passé, la progression ou la régression, tandis que se déplacer vers la droite ou la gauche peut suggérer la rectitude ou la rébellion (Lesage, 2006).

Le registre émotionnel peut aussi être compris en termes de *temporalité*. Par exemple, la tendresse, le plaisir et la tristesse n'impliquent pas le même rapport au temps que la joie, la peur, la colère et la surprise. L'attitude de la personne qui bouge sera observée différemment selon qu'elle vit une sorte d'urgence, exprimée par un mouvement soudain et rapide, ou si elle se laisse aller sans pression, à travers des gestes soutenus et longs.

Finalement, le *flux* fait référence à la qualité avec laquelle un mouvement est exécuté et maintenu. Ce mouvement peut être fluide, libre et continu, ou bien contrôlé, tendu et restreint. Les émotions se vivent également à travers des flux différents : la tristesse, la pudeur et la peur s'expriment davantage à travers des flux plus retenus que l'insouciance, la colère et la panique.

2.7 L'approche conjointe du mouvement authentique et de l'art-thérapie

Autant le mouvement authentique que l'art-thérapie peuvent bénéficier de l'apport de l'autre, car ces deux approches peuvent se compléter mutuellement. Par exemple, en séance de mouvement authentique, le recours à la peinture, au dessin ou à la sculpture est fréquemment utilisé. Selon Adler (1999), un échange verbal peut permettre d'ancrer dans le présent le matériel inconscient qui a émergé lors de la période de mouvement. Cependant, lorsque le monde intime communique en images et symboles difficilement déchiffrables, ou lorsque ce matériel a encore besoin de s'exprimer, l'utilisation des médiums artistiques devient nécessaire. Klein (2022) croit également en la pertinence d'utiliser les arts visuels comme intermédiaires en thérapie par le mouvement. Selon lui, dans la pratique des arts vivants, l'œuvre a besoin de la présence de son créateur pour exister, puisqu'elle est exécutée en direct et passe par le corps ; il est donc plus difficile de saisir l'expérience et de prendre du recul. En revanche, en art-thérapie, une fois l'œuvre créée, elle devient observable de l'extérieur, et un dialogue peut être établi pour en dégager le sens.

D'un autre côté, le mouvement peut favoriser l'épanouissement du processus créatif et thérapeutique en art-thérapie. D'ailleurs, Perls (2016), co-fondateur de la Gestalt-thérapie, invitait souvent les personnes participantes à ses ateliers à sortir du mode cognitif et à se reconnecter à leurs sens, afin d'illustrer leur expérience plutôt que de l'analyser. Le travail complice entre le mouvement et l'utilisation des médiums artistiques optimise le processus thérapeutique. Les thérapies expressives sont fondées sur cette prémisse (Malchiodi, 2022). D'après Halprin (2014), il est possible de démarrer avec l'une ou l'autre des approches ou de valoriser l'aller-retour entre les deux, ce qui permet un travail dynamique, profond et authentique, impliquant l'être dans sa totalité.

Plusieurs notions théoriques et outils peuvent être utilisés autant en art-thérapie qu'en mouvement authentique. C'est le cas du modèle du continuum des thérapies expressives. Lusebrink (1991) mentionne que les trois niveaux du CTE peuvent aussi être appliqués à la thérapie par le mouvement. Ainsi, la personne qui bouge peut expérimenter les dimensions kinesthésique, sensorielle, perceptive, affective, cognitive et symbolique. Adler (1999) indique qu'avec la pratique du mouvement authentique, les mouveurs et les témoins acquièrent une capacité croissante à se concentrer et à reconnaître le canal, ou

la dimension, dans lequel circule leur énergie créative et authentique. Cette prise de conscience facilite le processus transformateur. Un parallèle peut également être fait entre les qualités des mouvements (Laban, 2011) et celles des médiums (Lusebrink, 2016). Par exemple, dans les deux cas, ceux-ci peuvent être libres, fluides ou contrôlés, plus ou moins difficiles à arrêter ou à contenir. Selon leur utilisation, ils peuvent faire remonter des sensations, des émotions, ou des pensées.

En danse-thérapie comme en art-thérapie, le processus prime sur la production d'une œuvre. C'est d'ailleurs à la base de la fondation du mouvement authentique : Whitehouse (Frantz, 1999 ; Frieder, 2007) croyait qu'il fallait laisser émerger le mouvement et se laisser bouger par lui au lieu de chercher à le contrôler. Adler (1999) mentionne que les séances de mouvement authentique doivent commencer sans attentes, sans plans et sans instructions concernant l'exécution des mouvements. Ceci résonne avec la phrase « Trust de process » de McNiff (1998) : l'auteur considère qu'il faut avoir confiance dans le processus, car celui-ci connaît le chemin à parcourir. Cette connaissance interne fait aussi la richesse du processus d'imagination active de Jung(1957), utilisé autant en mouvement authentique qu'en art-thérapie. D'un point de vue Jungien, ce processus peut être déclenché à partir de la création d'un mouvement (Whitehouse, 1979) ou d'une image (Swan-Foster, 2018). Chodorow (1991) croit qu'il est rendu possible grâce à la relation qui existe entre le corps et la psyché, et grâce aux émotions qui servent de pont entre les deux.

Qu'il passe par le mouvement, les arts visuels ou les deux, le processus thérapeutique permet de faire émerger des modèles inconscients. En mouvement authentique, au fur et à mesure que le travail s'approfondit, le mouvement s'organise selon des schémas particuliers, dans des parties spécifiques du corps (Adler, 1999). Les postures et les mouvements d'une personne peuvent être observés à l'aide de certains d'outils, tels que la grille de lecture de la chaîne musculaire et articulaire de Denys-Struyf (1995) et l'analyse du mouvement de Laban (2011). Les thérapeutes peuvent s'en servir pour élargir la conscience corporelle de leurs clients et clientes, les aider à mieux comprendre ce qui demande à être changé et à trouver des solutions satisfaisantes (Halprin, 2014). Dans une perspective gestaltiste, en travaillant avec le corps et le mouvement, les enjeux centraux de la vie de la personne surgissent (Frank, 2018). Il en est de même avec l'utilisation des arts visuels en art-thérapie. Ces enjeux peuvent apparaître dans les

créations, à travers une forme, une ligne ou une couleur (Rhyne, 1973). Entre autres, la grille d'observation des indices graphiques de Furth (1988) peut être également un outil valable qui aide à comprendre les images, et ce qui s'y cache. Quoi qu'il en soit, le ou la thérapeute propose des exercices créatifs qui offrent à la personne la possibilité d'essayer de nouvelles alternatives afin d'aborder les mécanismes de défense qui l'empêchent de compléter le cycle de contact (Hamel, 1997).

Autant en art-thérapie qu'en mouvement authentique, la notion d'attachement de Winnicott revêt une grande importance. Adler (1999) s'en est inspirée pour développer son concept de témoin. Selon l'auteure, au fur et à mesure que la relation de confiance s'établit entre le témoin et la personne qui bouge, cette dernière développe un témoin intérieur bienveillant de la même façon que le jeune enfant internalise sa mère et, graduellement, développe le sens du soi. Les personnes qui s'engagent dans le rôle de témoin feront de leur mieux pour incarner cette présence authentique et sans jugements. Adler estime qu'il est primordial que le témoin soit conscient des processus internes, tant chez l'autre que chez lui-même. Ces notions, qui réfèrent au transfert et au contre-transfert, peuvent être mises à profit dans la relation thérapeutique.

Selon Anzieu (1985), le vécu, le perçu et le conçu correspondent aux trois niveaux de l'être : le corps, la conscience et le savoir. Pour l'auteur, le travail psychique et le travail du corps sont unis par une dépendance logique ; il faut interroger les mécanismes d'édification du corps pour comprendre la structuration de la psyché, et vice versa. L'expérience kinesthésique et sensorielle vécue en séances d'art-thérapie (Languette, 2014), comme en thérapies par le mouvement (Lesage, 2006), facilite l'émergence de contenus inconscients comme ceux reliés au concept du Moi-peau d'Anzieu.

En conclusion, l'utilisation conjointe de l'art-thérapie et du mouvement authentique pourrait permettre d'approfondir le travail thérapeutique de façon plus holistique (McNiff, 2009, 2011).

3. MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE

Dans le cadre de cette recherche, j'ai choisi une approche phénoménologique qui, selon Sultan (2018), met en valeur la subjectivité des expériences humaines — la manière de percevoir, vivre et interpréter l'environnement — en prenant soin de suspendre les préjugés et les théories externes pour se concentrer sur les phénomènes tels qu'ils sont vécus. Plus précisément, j'ai mené une recherche heuristique basée sur ma propre expérience dans l'exploration du mouvement et de la création d'images en lien avec ma participation aux séances de mouvement authentique. Moustakas(1990) définit la recherche heuristique comme un processus autobiographique qui commence par une question ou un problème que le chercheur ou la chercheuse tente d'éclairer ou de résoudre ; chaque question, ayant une importance personnelle, revêt aussi une signification sociale, voire universelle. D'après l'auteur, une deuxième étape de la recherche heuristique consisterait à reprendre le même thème pour l'explorer auprès d'un petit groupe de personnes participantes. Il soutient que ce processus requiert un engagement passionné et discipliné afin de rester intensément et continuellement en contact avec la question de recherche, jusqu'à ce qu'elle soit élucidée. Mon processus de recherche, d'une durée d'une année et demie, correspond bien à la description de Moustakas en termes d'investissement personnel.

Sultan (2018) divise le processus heuristique en six phases: l'engagement initial, l'immersion, l'incubation, l'illumination, l'explication et la synthèse créative, étapes par lesquelles je suis passée dans le cadre de ma recherche. Selon l'auteur, le processus commence par un moment de recherche intuitive, où le chercheur ou la chercheuse se laisse guider par son propre vécu pour trouver une question de recherche. Il ou elle s'immerge ensuite dans l'expérience, et la question de recherche occupe toute son attention. S'ensuit d'une retraite temporaire et délibérée de la recherche en cours pour permettre aux germes de nouvelles connaissances d'émerger. Cela mène à la prise de conscience, généralement intuitive, de nouvelles informations liées à la question de recherche, souvent accompagnée d'un changement de perception face à la question abordée. Cela conduit à l'exploration de thèmes émergents et, finalement, à leur intégration en un tout cohérent, généralement à l'aide d'une forme d'interprétation créative.

Pour réaliser ma recherche heuristique, j'ai suivi les différentes phases proposées par Sultan. J'ai débuté par un questionnement qui me tenait à cœur : l'importance de l'implication du corps en art-thérapie. Pour explorer cette question, j'ai assisté à douze séances en groupe de mouvement authentique, d'une durée de trois heures chacune, ainsi qu'à une séance individuelle. Ce processus s'est étalé sur six mois, période durant laquelle je poursuivais mes études à la maîtrise en art-thérapie. J'ai utilisé l'outil du journal créatif pour récolter écrits et dessins, lors des séances, ainsi qu'en cours de semaine lorsque cela était pertinent. Le journal créatif se trouve à mi-chemin entre le cahier de croquis et le journal intime (Hogan, 1995) ; il permet le dialogue intérieur et contient des données brutes (Sultan, 2018) ; il favorise l'introspection, les pulsions de vie et l'expression des émotions (Jobin, 2020). Cette méthode est également utilisée en art-thérapie.

Pour faciliter l'analyse, j'ai organisé mes données en quatre tableaux, répartis par séances et dates. Ceux-ci concernent : 1. La période de mouvement — description de mouvements, sensations, émotions et symboles qui ont émergé — (annexe A) ; 2. Les images créées après les périodes de mouvement ou en cours de semaine (annexe B) ; 3. Les mots-clés récoltés suite à la création des images (annexe C) ; 4. Les messages existentiels (annexe D). Il s'agit des messages centraux d'une œuvre (Duchastel, 2012), ce que l'image nous raconte sur notre façon de ressentir notre propre existence humaine (Hamel, 2017).

Cette organisation de l'information m'a été utile pour en dégager des thèmes principaux. En m'appuyant sur la littérature, j'ai pu mieux comprendre mon expérience et répondre à ma question initiale. La réalisation d'une œuvre-synthèse est venue clore mon processus de recherche.

4. RÉSULTATS

Cette section des Résultats découle de l'analyse du contenu de mon journal créatif. Dans ce cahier, j'y avais noté mes réflexions et dessiné ou peint mes réactions émotionnelles en lien avec le processus vécu pendant la période où j'ai participé aux séances de mouvement authentique. Le thème central que j'ai pu dégager de cette compilation de données concerne les relations. Quatre catégories en sont ressorties : les relations avec

les pairs et les clients, la relation intime avec le conjoint, la relation mère-enfant, et la relation à soi-même. Le thème du témoin a été le fil conducteur de l'ensemble de mon processus. En mouvement authentique, le témoin est une personne attentive et présente à l'expérience du mouveur ; en plus de la danse-thérapeute, les autres personnes participantes peuvent également jouer ce rôle (Adler, 1999). Comme en art-thérapie, à mesure que le lien entre le ou la thérapeute et le mouveur s'approfondit, ce dernier internalise le cadre thérapeutique et a moins besoin de la présence d'un témoin extérieur (Mendiburu, 2003).

En consultant mon journal créatif, j'ai remarqué qu'à chaque séance, à travers une ou deux périodes de mouvement suivies d'une création, mes sensations, émotions et pensées se sont modifiées, me permettant de repartir avec une impression de mieux-être et d'entièreté, accompagnée de prises de conscience et de pistes de réflexion qui m'ont suivie au cours de la semaine. J'ai observé dans les images créées (annexe B) que certains symboles sont réapparus au cours du processus. Les plus fréquents sont l'œil, les cercles et demi-cercles, les encerclés, les contenant, la peau, les bras et les mains. Les mots (annexe C) et les messages existentiels (annexe D) récoltés m'ont permis de déceler que les émotions les plus sollicitées ont été l'anxiété, la colère, la tristesse, le réconfort et la gratitude, généralement ressenties au niveau du ventre et du chakra du cœur. Ce chakra est situé au centre de la poitrine, légèrement au-dessus du cœur physique, entre les poumons. Le besoin d'être vue et contenue a été au centre de mon processus.

J'ai sélectionné certains extraits de séances de mouvement authentique pour illustrer mon expérience. Pour chacun d'entre eux, j'ai fait ressortir les séquences de mouvements les plus significatives, en décrivant les gestes et les postures, ainsi que les sensations, émotions et pensées qui en découlaient. J'ai ensuite décrit les moments de création (récolte) qui ont suivi, en précisant les médiums et les techniques utilisés, le processus créatif, les indices graphiques et les symboles, ainsi que les prises de conscience qui en ont résulté. Je n'ai pas abordé les séances de façon chronologique, car il me semblait plus pertinent de les rassembler autour des quatre catégories de relations mentionnées plus haut.

4.1 Les relations aux témoins et aux autres participants

4.1.1 Frontières poreuses (1^{ère} séance)

Au cours de la première période de mouvement, je suis étendue au sol, je me sens coincée et envahie par la présence des gens qui bougent autour de moi. Lors de la création (fig.1), mes coups de crayon sont hésitants, et les lignes sont confuses ; des formes encerclées s'entremêlent. J'étends du pastel sec avec mes doigts sur l'une des formes, de façon diffuse. L'image est chaotique, les mots piétinent le dessin. Je m'imagine qu'il s'agit d'une agglomération de papillons fragiles qui s'entrechoquent. Mon sentiment d'inconfort face à mon manque d'espace et à une sensation de retenue se clarifie en observant l'image. Je réalise que mes frontières sont poreuses, que je suis sensible aux énergies et aux regards des autres, et que je me retiens pour ne pas déranger.

Au cours de la deuxième période de mouvement, je suis debout, bras tendus dans les airs, menton légèrement levé, jambes écartées, pieds à plat, respiration consciente et profonde. Je fais des rotations du bassin sur un rythme constant. Je me sens enracinée, calme et joyeuse. J'investis de l'énergie dans la réalisation de ma création (fig. 2) et porte attention à chaque trait fait au crayon de bois ; les marques sont contenues dans une forme bien définie. Je me sens de plus en plus ancrée, en contrôle et confiante. Je remarque une première apparition du symbole de l'œil, au niveau du ventre du personnage. Je prends conscience qu'en restant flexible et attentive à ce qui se passe en moi, je demeure présente à l'autre sans me fatiguer.



Figure 1



Figure 2

4.1.2 Dispersion et contention de l'énergie (2^e séance)

Au cours de la première période de mouvement, je suis couchée sur le dos, fatiguée. Une pulsion soudaine me dicte de me lever rapidement, je ressens une grande énergie et je cours dans la pièce. Je me recouche précipitamment au sol, marquée par un besoin de

tranquillité. La séquence recommence plusieurs fois. Je ressens du stress au niveau du torse. Avec rapidité et tension, je crée ensuite une image (fig.3) composée de lignes qui s'entremêlent, formant un ensemble chaotique. Je me sens éparpillée. Je m'imagine être de l'eau en ébullition. Je réalise que j'ai tendance à disperser facilement mon énergie et que je dois apprendre à la contenir.

Au cours de la 2^e période de mouvement, je suis debout, jambes écartées, bras courbés à la hauteur des épaules, paumes vers le centre, formant un cercle entrouvert. Je me sens ancrée et confiante. Dans un mouvement lent, mes bras courbés se rejoignent vers l'avant, à la hauteur du cœur. Lorsque mes majeurs se touchent, des larmes me montent aux yeux, ce qui me surprend. Je ressens un nœud au niveau du chakra du cœur et une boule dans la gorge. Je répète la séquence plusieurs fois. La tristesse surgit toujours au même moment. Je m'imagine être un contenant qui garde les émotions et les histoires des autres. Dans la création (fig.4) qui suit, je vois des éléments d'ouverture et de fermeture. Le symbole de l'œil revient à nouveau, cette fois-ci au-dessus du personnage. La couleur peau apparaît pour la première fois. Je prends conscience que mon besoin de faire des rituels d'ouverture et de fermeture, lorsque je suis dans un rôle de relation d'aide, traduit mon propre besoin d'être contenue.



Figure 3



Figure 4

4.1.3 Peur du jugement et rôle social (8^e séance)

Je suis debout, je tourne sur moi-même les yeux fermés, je me sens étourdie, joyeuse, libre. Je prends soudainement conscience du regard des autres, je crains leurs jugements, surtout celui de la danse-thérapeute, je cache mon visage sous mes cheveux. En observant l'image que j'ai créée suite à la période de mouvement (fig.5), j'y vois un clown déguisé. Je constate que le corps du personnage déborde des anneaux dessinés et du

chakra du cœur, où je perçois une fine membrane, porte d'entrée des agressions provenant de l'extérieur. Je crée un dessin (fig. 7) par la suite. En l'observant, je comprends qu'il existe un lien entre ma posture et mon état intérieur, et que j'ai le pouvoir de changer mes sensations, émotions et pensées en modifiant la position de mon corps.

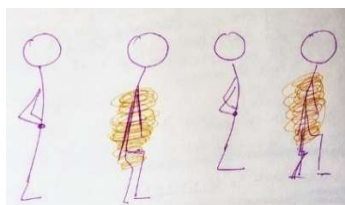


Figure 7

Au cours de la semaine suivante, je suis attentive à la manière dont mes postures influencent mes états émotifs au quotidien. Je crée plusieurs dessins (fig. 8 à 11) à partir de mes sensations corporelles. J'explore la préimage (ligne, forme, couleur, mouvement et énergie) en travaillant avec la répétition, l'amplification et le dialogue entre les polarités. Dans les images, j'observe de l'ouverture et de la fermeture, du plein et du vide, de la contenance et du laisser-aller. Ce processus me relie à des émotions de tristesse, d'angoisse, et de réconfort.

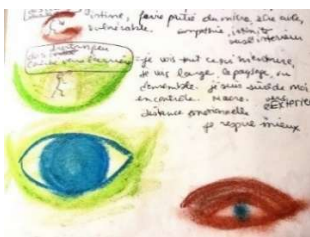


Figure 8



Figure 9

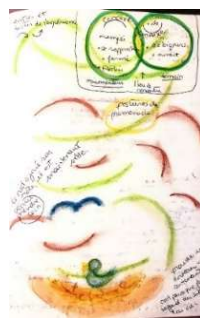


Figure 10



Figure 11

4.2.2 Passer à l'action pour prendre soin de soi (séance individuelle)

Lors d'une première séquence de mouvement, je suis immobile, debout, et je ressens une douleur intense à l'endroit où j'ai un kyste infecté, près du chakra du cœur. J'ai peur, je me sens fragmentée et vulnérable. Lors d'une deuxième séquence, je m'imagine être une guerrière confiante en ses capacités, avançant dans les ténèbres. Je réalise que, par cette action, j'ai choisi d'affronter le danger au lieu de le fuir. Par la suite, je dessine (fig.12) une silhouette de mon corps au pastel gras, dans laquelle je marque les douleurs physiques

qui m'habitent à ce moment. De gestes rapides, je la recouvre ensuite en exerçant une pression sur les pastels gras ; je ressens de la tension dans tout le corps. Je remplis de gribouillis les espaces libres. En observant l'image, je vois que le personnage de l'œuvre est coincé entre les limites du papier. J'ai l'impression de lui avoir ajouté un bouclier de protection. Je fais un nouveau dessin (fig.13) pour essayer de comprendre ce qui se cache sous l'armure : un être fragile qui a besoin d'attention et de soutien apparaît. Je prends l'image dans mes mains et lui chante une berceuse. Je prends conscience de mon besoin d'écouter mon corps avec bienveillance et de passer à l'action pour guérir mes maux. En sortant de la séance, je me rends à l'urgence pour consulter au sujet de mon infection cutanée.



Figure 12



Figure 13

4.3 Les relations intimes

4.3.1 Prendre contact (7^e séance)

Avant la séance, je fais un dessin spontané (fig.14) à partir d'une sensation de stress ressentie au niveau du chakra du cœur. En observant l'image, je constate qu'elle est divisée en deux parties. D'un côté, il y a des signes d'évitement (regard vers l'arrière, bulle qui isole, barrière) et de l'autre, des rencontres entre les personnages et des liens qui unissent (la monture d'une paire de lunettes et la reliure d'un livre). Je réalise que j'ai tendance à éviter d'affronter les problèmes, que j'hésite à passer à l'action pour prendre soin de ma santé et de mes relations.

Lors de la période de mouvement, je suis couchée par terre sur le dos, je ressens de l'anxiété au niveau du chakra du cœur, je tapote l'endroit du bout des doigts, ce qui m'apaise. Mes mains se rencontrent sur mon ventre, elles se découvrent, se caressent, se supportent, se laissent tomber, s'éloignent, se rapprochent, se tirent et se poussent. Je perçois la sensibilité de ma peau. Je traverse des émotions de surprise, tension, joie

et complicité. Je crée ensuite un dessin (fig. 15). J'y vois deux contenants, l'un troué et l'autre aux contours épais, et deux polarités séparées qui s'unissent après s'être confrontées. Je fais un lien avec ma relation amoureuse. Je me sens reconnaissante. L'anxiété du début de la séance a disparu.



Figure 14



Figure 15

4.3.2 Expérience sensorielle (10^e séance)

Au cours de la période de mouvement, je reste longtemps étendue au sol sur le dos. À tour de rôle, une main, une jambe et des cheveux frôlent ma main droite ; je reste immobile. Je me sens calme et confortable, rassurée et appréciée. Lors du temps de création (fig. 16-17), je ressens le besoin d'utiliser de l'argile, de la manipuler sans but, poursuivant l'expérience sensorielle dans le moment présent. Je colle la forme indéfinie et humide qui en résulte dans mon cahier, je dessine autour sans réfléchir. L'argile, en séchant, se détache du papier et laisse une trace couleur peau. Avec étonnement, je vois apparaître dans l'image un pénis et un vagin. Je réalise qu'il est urgent que j'aborde certains thèmes liés à l'intimité avec mon conjoint.



Figure 16



Figure 17

4.4 *La relation avec la mère*

4.4.1 Besoin d'être bercée (3^e séance)

Au cours de la première période de mouvement, je suis debout, les jambes écartées à la largeur des hanches, mes deux mains sont sur mon ventre. Mes pieds sont fixes, tandis que mon dos et mon cou ondulent. Je ressens du bien-être dans tout mon corps, ainsi que de la chaleur au niveau de la gorge et du chakra du cœur. Je me sens en sécurité, aimée, contenue. Je verse des larmes. Je m'imagine une enfant bercée avec tendresse, peau contre peau. Au moment de la création (fig.18), à l'aide d'un pastel gras de couleur peau, je dessine en plusieurs allers-retours des lignes qui partent d'un centre vers l'extérieur. J'encercle le tout, ce qui forme un contenant. Je ressens le besoin d'être contenue et je réalise que je n'ai pas de souvenirs d'avoir été bercée dans mon enfance par mes parents, et ce qui m'attriste.

Lors de la deuxième période de mouvement, je rebondis rapidement sur place en pliant et dépliant les genoux. Parfois, je saute plus haut et j'amortis les chocs en retombant délicatement sur mes pieds. Je ressens de l'énergie et de la vitalité dans tout le corps ; à l'occasion, je ressens aussi un vertige, accompagnée de joie, d'espoir, d'excitation et de confiance en moi. Une douleur aux genoux s'installe et je dois cesser le mouvement, ce qui me fait éprouver de la déception. Lors de la création (fig.19), j'exécute avec énergie et rapidité des lignes en appuyant fort sur la feuille avec des pastels gras. Je ressens de la colère et de la tension alors que je dessine des nœuds rouges. Je réalise qu'en voulant représenter ma séquence de mouvement, j'ai fait la représentation de mon état psychique.

Suite à la séance, je rêve d'une femme qui coud avec une aiguille gigantesque et un gros fil de laine. Je la dessine (fig.20) et vois apparaître des éléments qui me font penser à une rencontre. Dialoguer avec l'image m'aide à clarifier le rêve. Je réalise qu'il est temps que j'aborde certains enjeux relationnels avec ma mère, qui se transposent dans ma relation avec mon conjoint.



Figure 18



Figure 19



Figure 20

4.4.2 Besoin d'être acceptée (5^e séance)

En période de mouvement, je suis debout, les jambes écartées, et je fais des mouvements circulaires avec mon bassin. Après un moment, la sensation de bien-être se transforme en fatigue dans le bas du dos, et je m'allonge alors sur le sol. Je gratte vigoureusement mon ventre, m'imaginant le déchirer féroce. Puis, je le caresse doucement, et la douleur s'apaise. Mes émotions sont changeantes. Je fais d'abord l'expérience de la colère, du dégoût, du sentiment de vide, du regret, du doute et d'une profonde tristesse. Je ressens ensuite de la tendresse, de la gratitude et, finalement, de la fierté. Je m'imagine enceinte de moi-même. Les dessins (fig. 21-22) que je crée par la suite m'aident à clarifier mon expérience. Je reconnais que je dois prendre soin de moi, physiquement et émotionnellement.

Dans la semaine qui suit, je ressens le besoin de créer une œuvre-réponse (fig. 23-24) afin de mieux comprendre le vécu d'une des clientes de mon stage en art-thérapie. Je manipule les pastels gras avec force et rapidité, et ma création s'étend sur deux pages. L'acte de créer fait monter en moi de la rage et un grand chagrin. Je dialogue avec l'image et réalise que je me suis projetée dans l'histoire de ma cliente, que j'ai internalisé la croyance que, lorsque j'exprime des émotions de colère et de tristesse, je fais fuir ceux que j'aime. Je poursuis avec la création d'une œuvre de contention qui m'apaise. Je prends conscience de mon besoin d'être vue, reconnue, entendue, acceptée et aimée.



Figure 21



Figure 22



Figure 23



Figure 24

4.4.3 Reconnaissance et gratitude (11^e séance)

Lors de la première période de mouvement, je suis debout, les pieds fixent, me balançant d'avant en arrière, mon bras gauche soutenant mon bras droit. Les larmes coulent. Une anxiété m'envahit et une brûlure au niveau du chakra du cœur se fait sentir. Une crampe soudaine au pied droit m'oblige à m'asseoir par terre pour me masser. La main de quelqu'un me touche alors la jambe. Je ressens de la douceur et de l'acceptation.

À partir de mes sensations corporelles, je dessine une série de trois images (fig. 25 à 27). L'utilisation des pastels gras et des crayons-feutres m'aide à me détacher des émotions intenses et à me sentir plus en contrôle. J'emploie principalement la couleur peau. Je perçois l'émergence d'une narration, avec un début, un conflit et une conclusion ; elle met en scène une enfant qu'un adulte porte avec difficulté, laisse tomber, puis soutient à nouveau, cette fois-ci avec aisance. Je fais un lien avec ma relation avec ma mère et ressens du ressentiment.

À un moment au cours de la semaine, je joue à faire apparaître des formes imprévues en utilisant de la peinture aquarelle et beaucoup d'eau (fig.28). Je distingue l'image de deux bras qui soutiennent un enfant. En complétant la figure, je suis envahie d'une profonde gratitude ; je comprends soudainement que ma mère a fait de son mieux pour me supporter et être témoin de mes expériences. Je réalise alors que j'ai le pouvoir de changer la narrative de mon histoire personnelle.

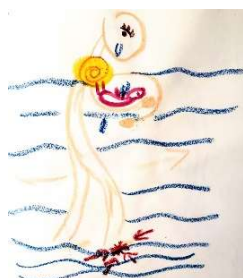


Figure 25



Figure 26



Figure 27



Figure 28

4.4.4 Transfert maternel et pouvoir de changement (12^e séance)

La veille de la 12^e rencontre, la danse-thérapeute nous annonce qu'elle met un terme aux séances de groupe, ce qui me surprend et me décontenance. Je crée une œuvre (fig. 29)

pour exprimer ma déception. J'utilise la technique du collage : je découpe, déchire et assemble une image qui me fait penser à la danse-thérapeute. L'écriture spontanée, notée dans mon journal créatif, m'amène à comprendre que les symboles de la main et des doigts sont associés à plusieurs de mes mécanismes de défense. Dans les expressions « pointer du doigt » et « être déçue », je comprends qu'il y a de la projection ; à travers les mots « je dois », je perçois de l'introjection. Je prends conscience de mon besoin d'apprendre à être bienveillante envers moi-même, à ne pas « me laisser tomber ».

Lors du partage de groupe en début de séance, j'exprime ma déception face à l'arrêt impromptu de nos rencontres. La danse-thérapeute déroge au protocole habituel : au lieu de répondre tout simplement « je te vois », elle réplique qu'elle ne veut pas prendre la responsabilité de mon ressenti. Je me sens alors jugée et incomprise. En fin de séance, je réalise que j'ai transféré ma relation maternelle sur la professionnelle. Quelques mois plus tard, je vis un échange semblable avec ma mère ; les mêmes mots sont prononcés. Cependant, cette fois-ci, je prends la responsabilité de mon émotion et je me sens ouverte à entendre le point de vue de mon interlocutrice. À partir de cet instant, notre dynamique relationnelle change.

Durant la période de mouvement de cette dernière séance, lors d'une première séquence de gestes, je pousse avec force le mur du local de mes bras. Mon corps est tendu, je retiens mon souffle. Je me sens bloquée, les larmes me montent aux yeux, et je m'imagine être devant une barrière qui m'empêche de progresser. Lors d'une seconde séquence, j'avance vers le mur en deux pas, mon corps s'incline en avant, je pousse le mur de mes bras, je me dégage, mon corps revient à la verticale, et je fais deux pas vers l'arrière. Je recommence plusieurs fois l'enchaînement. Je ressens une tension dans mes bras suivie d'un relâchement. Des sentiments d'étonnement, de satisfaction, de libération, de confiance en moi s'installent. J'imagine alors que j'arrive à repousser la contrainte. Je fais ensuite un petit croquis (fig. 30) de la scène, j'en perçois la simplicité et je prends conscience que l'obstacle se trouve en moi. Je comprends, une fois de plus, que j'ai le pouvoir de changer mes récits de relations et de modifier mes sensations et émotions. Je quitte la séance sereine, les ressentiments ont disparu.

Les jours suivants, je peins une œuvre (fig. 31) à aquarelle, me laissant guider par la formation de taches qui se créent naturellement au contact de l'eau. Je vois ainsi apparaître l'ombre de deux personnages, l'un embrassant l'autre. J'établis un lien avec mon ouverture de plus en plus grande à vouloir accueillir et accepter l'expression de mes émotions, telles que la colère, qui représentent des aspects moins plaisants de ma personnalité, que mon Moi conscient a tendance à ignorer ou rejeter. Je fais un parallèle avec la notion d'Ombre de la théorie jungienne (Woodman, 1996). Je crée une seconde œuvre (fig. 32), où je dessine un cercle épais au pastel gras que je remplis de beaucoup d'eau colorée par la peinture aquarelle. Je suis surprise de voir que le médium sec retient le liquide, comme un récipient qui conserve bien son contenu. La création et l'observation de l'image me procurent un grand bien-être. Je réalise qu'il n'est jamais trop tard pour apprendre à être un témoin bienveillant de soi-même, ce qui permet ensuite de l'être envers les autres.



Figure 29

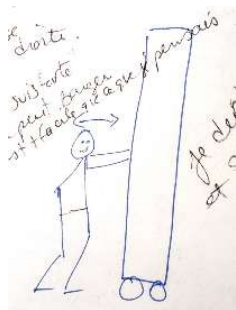


Figure 30



Figure 31



Figure 32

4.5 La création finale : Témoin bienveillant de moi-même

Le processus ne s'est pas terminé avec la fin des séances de mouvement authentique ; il m'a accompagné tout au long de la rédaction de mon essai. Un jour, j'ai eu envie de replonger dans mes vieux albums pour y retrouver des photos de moi à l'enfance (fig.33 à 35). J'ai été touchée d'observer mes parents me prendre dans leurs bras avec tendresse, être témoins de mes premiers pas avec bienveillance, me regarder éclater de rire. Ces images témoignent que j'ai été cajolée, protégée, aimée et encouragée. Ce dont je n'avais pourtant aucun souvenir.



Figure 33



Figure 34

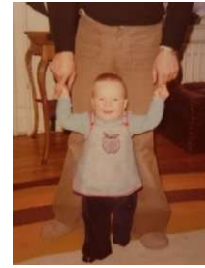


Figure 35

Quelques jours après, j'ai rêvé d'un lion effrayant qui rugissait dans un fossé ; je le revoyais ensuite inoffensif, enveloppé d'un grand papier recouvert de dessins d'enfant. J'ai dessiné (fig. 36) l'animal pour l'interroger. J'ai compris avec surprise que cette bête sauvage me représentait à la jeune adolescence, au moment où j'ai commencé à adopter un air hostile envers mes parents, en refusant qu'ils soient témoins de mes processus intérieurs. Pourtant, je comprends maintenant que, derrière la peur d'être vue, se cachait le besoin d'être reconnue et contenue. J'ai noté des similitudes entre les indices graphiques de ce dessin et ceux réalisés des mois plus tôt (fig. 5 et 23). J'ai compris que cette bête, mon Ombre selon Jung, cherchait à se manifester depuis longtemps. Je l'ai alors saluée et j'en ai pris soin en l'incorporant à l'œuvre réalisée suite à la dernière séance de mouvement authentique, laquelle symbolisait un contenant et une attitude de témoin bienveillant (fig. 37).



Figure 36



Figure 37

Afin de poursuivre ma démarche d'internalisation de la notion de témoin bienveillant, j'ai cherché des photos me représentant à différents âges. Je les ai exposées près de mon lit pendant plusieurs mois, ce qui m'a donné l'occasion de converser au quotidien avec ces portraits de moi. Un jour, j'ai ressenti le besoin de peindre mon autoportrait actuel (fig. 38). Ensuite, je me suis installée devant toutes les images (fig. 39) me représentant à différentes époques et je leur ai dit : « Je vous vois. Me voyez-vous ? » Elles m'ont toutes répondu : « Oui, je te vois. » J'ai fait le lien avec le protocole de formulation d'un

témoignage dans la pratique du mouvement authentique, où le mouveur espère être vu par le témoin qui, à son tour, lui exprime sa qualité de présence, dans le non-jugement (Adler, 2015). J'ai alors compris, avec l'entièreté de mon être, que le processus entamé un an et demi plus tôt venait d'être complété, et j'ai ressenti un sentiment de complétude.



Figure 38



Figure 39

5. DISCUSSION

Dans cette section, j'examinerai les résultats de ma recherche à travers le prisme de plusieurs concepts théoriques, tels que la notion de témoin d'Adler, les phénomènes transférentiels, le Moi-peau d'Anzieu, le cycle de l'expérience de la Gestalt et le processus d'individuation selon Jung, afin de démontrer l'efficacité d'une approche multimodale combinant l'art-thérapie et le mouvement authentique.

5.1. La notion de témoin

5.1.1 Un outil pour les thérapeutes

En plus de l'utilisation du corps et des médiums artistiques, un troisième aspect a soutenu mon processus: la présence d'un ou de plusieurs témoins. Cet élément est essentiel tant dans la pratique du mouvement authentique (Adler, 1999) qu'en séance d'art-thérapie (McNiff, 2014), à savoir l'accompagnement bienveillant offert par un ou une thérapeute ou par des personnes participantes. Cyrulnik (2006) écrit : « Sans la présence d'un autre, nous ne pouvons pas devenir nous-mêmes » (p.14). Selon Adler (2015), la personne qui bouge en séance de mouvement authentique peut travailler sur des traumatismes originels parce qu'elle construit son témoin intérieur en lien avec la présence d'un témoin extérieur. McNiff (2014) reconnaît également le grand potentiel de l'art-thérapie de groupe, qui offre à chacun et chacune la possibilité d'expérimenter le rôle de témoin durant

les séances, favorisant ainsi le développement de l'empathie et de la compassion, tant envers les autres qu'envers soi-même.

J'ai eu l'occasion d'explorer mon identité de témoin à plusieurs reprises lors des séances de mouvement authentique. Par exemple, à la 4^e séance, j'ai ressenti en moi une disponibilité bienveillante en présence de l'autre. Cela m'a amenée à mieux comprendre la posture d'écoute que je souhaitais privilégier dans mon futur rôle d'art-thérapeute. Je suis également devenue consciente de plusieurs de mes projections. J'ai compris que le chagrin que je percevais à travers les gestes de la personne en mouvement reflétait ma propre tristesse. J'ai ensuite pu consolider ma compréhension à travers le dessin (fig.6).

5.1.2 Une réponse au besoin d'être vue

En séance de mouvement authentique, le regard est primordial. Il y a contact visuel entre le témoin et le mouveur lorsque ce dernier s'apprête à plonger dans la période de mouvement ou à en ressortir. La personne bouge les yeux fermés afin de diriger son regard vers l'intérieur, facilitant ainsi la désorientation spatiale, ce qui alimente l'imagination active et favorise l'émergence de sensations, d'émotions, et d'images (Goldhahn, 2022). Le témoin doit être prêt à créer un nouveau contact visuel à chaque fois que le mouveur ressent le besoin d'être vu et contenu, ou de s'ancrer dans le moment présent. Selon Adler (2002), le mouveur demande inconsciemment à son témoin la question essentielle et urgente : « Me vois-tu ? » et espère qu'il réponde : « Oui, je te vois », en mots ou par sa présence authentique.

Le symbole de l'œil est apparu fréquemment dans les œuvres que j'ai réalisées lors des séances de mouvement authentique, prenant place à l'extérieur des personnages dessinés (fig. 4) ou à l'intérieur de ceux-ci (fig. 2). Ce symbole me rappelle la présence du témoin externe et interne. Le travail final d'autoportrait (fig. 38) a facilité l'internalisation de ce rôle. J'ai alors ressenti que mon besoin d'un regard extérieur devenait moins nécessaire qu'auparavant.

5.1.3 La présence d'une mère suffisamment bonne

J'ai exploré le rôle du témoin maternel à plusieurs reprises au cours de mon processus. Par exemple, suite à la 11^e séance, j'ai créé une image (fig.28) qui m'a fait prendre conscience de la présence de ma mère lors de mes premières explorations vers

l'indépendance dans ma jeunesse. Grâce à la qualité fluide de l'aquarelle, qui a participé à la stimulation des composantes sensorielle, affective et symbolique du continuum des thérapies expressives (Lusebrink, 2016), j'ai réalisé que ma mère avait été un témoin bienveillant à sa manière. Selon Winnicott (1971), il n'est pas nécessaire d'avoir un talent extraordinaire pour être une *mère suffisamment bonne*, la majorité des mères, tout en étant imparfaites, savent s'accorder avec leur bébé et lui permettre de se développer de manière saine et équilibrée. Cette réalisation m'a éventuellement permis de vivre ma relation actuelle avec ma mère de manière plus saine.

5.2. Les phénomènes transférentiels

En séance de mouvement authentique, des schémas de mouvement issus de la relation parent-enfant sont susceptibles d'apparaître, et les sentiments et attitudes liés à cette première relation ont tendance à être transférés sur la personne thérapeute, en tant que principal témoin du processus (Chodorow, 1991). Ce phénomène transférentiel prend sa source dans le passé et se manifeste par une émotion d'une intensité exagérée par rapport à une situation du présent, envers une personne qui reçoit le transfert (Garneau *et al.*, 1979). J'en ai fait l'expérience la veille de la dernière séance de mouvement authentique, lorsque j'ai ressenti une grande déception face à la décision de la danse-thérapeute de cesser abruptement les rencontres. Je me suis rendue compte, par la suite, que j'établissais inconsciemment un lien avec ma sensation d'abandon maternel. La technique du collage (fig. 39) m'a aidé à y voir plus clair. En tant que reflet de la vie de la personne qui le crée (Ikemi *et al.*, 2007), le collage offre, à partir de quelque chose d'existant, la possibilité de regarder autrement une situation et d'accéder à sa transformation (Rodriguez et Troll, 2012). J'ai découpé, déchiré et réassemblé une image représentant ma relation avec la thérapeute. Selon Pain et Jarreau (1994), l'action de déchirer favorise un contact plus direct et sensoriel avec le matériau. Cela m'a permis de me décharger d'une émotion désagréable. Hilbuch *et al.* (2016) expliquent que le processus de création artistique ouvre un espace transférentiel où la personne qui crée traite le matériel comme elle a été traitée ou aimerait l'être. L'image devient un intermédiaire entre elle et son ou sa thérapeute, lui permettant d'expérimenter et d'exprimer un contenu difficile à aborder directement avec l'autre personne (Lewis, 1992).

Ce collage m'a également permis de prendre contact avec certaines de mes résistances grâce à l'usage de la métaphore de la main. Certaines citations de mon journal créatif m'ont aidée à saisir qu' en « pointant l'autre du doigt », je projetais sur la thérapeute certains aspects non reconnus de ma personnalité ; qu'en commençant mes phrases par des « je dois », j'introjectais des valeurs et des croyances transmises par la religion, la société et la famille (Polster et Polster, 1983).

Lors de la période de mouvement de cette dernière séance, j'ai abordé le transfert parental de manière concrète lorsque j'ai essayé de repousser le mur de la pièce, impliquant tout mon corps. Cela m'a donné l'opportunité d'affronter symboliquement la danse-thérapeute et mes parents, sur lesquels je projetais la responsabilité de mes émotions inconfortables. Selon Garneau et al. (1979), j'ai plus précisément été à la « recherche d'une identité distincte », un des quatre types de transfert parental que les auteurs définissent comme étant une revendication par l'individu de la possibilité de repousser les limites, de se rapprocher ou de s'éloigner à sa guise de l'image d'un parent (p. 194). À l'aide du geste et de l'imaginaire, j'ai réussi à me dégager de mon ressentiment et à me rendre compte que j'étais responsable de la gestion de mes émotions. Selon Zinker (1981), un des objectifs de l'exploration créatrice en Gestalt-thérapie est de permettre à la personne de voir sa vie comme le fruit de sa propre création, c'est-à-dire de développer le sentiment de responsabilité face à son propre processus de guérison. Duchastel (2005) ajoute qu'en thérapies expressives, la personne réalise plus aisément son pouvoir de transformation puisqu'elle explore les possibilités de ses mouvements et agit activement sur les matériaux artistiques. Ce que j'ai vécu lors de cette dernière séance, dans mon corps et ensuite en dessin, corrobore la perspective de Duchastel.

La méthode d'analyse du mouvement de Laban (2011) a également été un outil précieux dans la compréhension de mon pouvoir de changement. D'après Halprin (2014), en modifiant les aspects quantitatifs du mouvement — l'espace, le poids, le temps et le flux — il est possible pour la personne qui bouge d'en observer les impacts sur ses émotions, ses pensées et ses comportements. À travers l'exécution de gestes lors de cette dernière séance, j'ai fait l'expérience des quatre composantes du mouvement. Par exemple, j'ai testé mon poids en appui contre le mur. Je me suis déplacée sur le plan *devant-derrrière*, dans une valeur symbolique qui est passée d'une intention d'attaque à celle d'atteindre un but. Le rythme et la qualité d'exécution de mes mouvements ont évolué de rapides,

saccadés et tendus à soutenus, longs et fluides. Mes émotions initiales de frustration et de colère se sont transformées en sentiments de liberté et de satisfaction. Le dessin (fig. 30) et les écrits qui ont suivi cette exploration corporelle ont confirmé un sentiment de réussite.

5.3 *Le Moi-peau d'Anzieu*

Le contact physique avec d'autres mouveurs et les interactions entre mes deux mains lors de certaines périodes de mouvement, ainsi que la représentation des mains, des bras, du corps, et l'utilisation de la couleur peau dans mes œuvres, ont évoqué dans mon esprit le concept du Moi-peau d'Anzieu (1985). Ce concept m'a aidée à étayer la compréhension de mon processus. Selon l'auteur, la peau joue un rôle fondamental dans la construction du Moi et de l'expérience psychique. Elle permet à la personne de se sentir exister, contribue au maintien d'une continuité de soi et sert de contenant aux sensations corporelles et affectives, ce qui permet d'intégrer et de gérer les émotions.

5.3.1 La fonction de pare-excitation du Moi-peau

Comme l'explique Anzieu (1985), « la couche superficielle de l'épiderme protège la couche sensible de celui-ci et de l'organisme en général contre les agressions physiques, les radiations, l'excès de stimulations » (p.125). Ce qui correspond au système pare-excitation proposé par Freud (2014), qui apporta l'idée que notre système perception-conscience s'élaborerait tranquillement comme un appareil qui filtre les excitations et les relie à des représentations apaisantes. Celui-ci prend en compte les excitations provenant de l'extérieur, ainsi que les pulsions et émotions internes qui ne sont pas métabolisées dans un premier temps, mais qui sont ensuite rendues possibles par l'action du mécanisme de projection (Velluet, 2005). La fonction du Moi-peau serait, dans ce cas, une structure virtuelle à la naissance, mais qui s'actualise à travers la relation du bébé avec son environnement. La mère servirait de pare-excitation auxiliaire jusqu'à ce que la peau du bébé arrive à assumer ce rôle (Anzieu, 1985).

J'ai exploré la fonction de pare-excitation d'Anzieu à quelques reprises dans ce processus de mouvement authentique. Par exemple, lors de la période de mouvement de la première séance et à travers l'image créée pour illustrer mon expérience, j'ai pu prendre conscience de ma perméabilité aux énergies des gens qui m'entourent (fig. 1). Par l'utilisation de

médiums artistiques plus faciles à contrôler, tels que les crayons-feutres et les crayons de bois, et en dessinant des contours nets, j'ai pu retrouver un sentiment de sécurité et d'apaisement (fig. 2).

À la 4^e séance et au cours des jours suivants, grâce aux allers-retours entre des exercices de posture et des explorations à travers le dessin (fig. 7 à 11), j'ai ressenti la présence d'une membrane de peau au niveau du chakra du cœur, qui servait de porte d'entrée aux stimuli anxiogènes. J'ai aussi réalisé que je pouvais l'ouvrir et la fermer à ma guise en modifiant simplement ma posture, et ainsi exercer un contrôle sur l'accessibilité des influences provenant de l'extérieur. Ces changements posturaux avaient pour effet de transformer mes sensations physiques, mes émotions et mes pensées. Selon Lesage (2006), la position du corps est en lien avec notre façon de se percevoir et d'entrer en relation avec le monde qui nous entoure. L'outil de lecture des chaînes musculaires et articulaires de Denys-Struyf (Campignon et Denys-Struyf, 2019) m'a confirmé ce que j'avais expérimenté : en transitant de la posture postéro-médiane (dos courbé vers l'arrière) à la posture antéro-médiane (dos enroulé vers l'avant), ma sensation de différenciation et de confrontation dirigée vers l'extérieur se transformait en sensation d'intériorité. Selon Halprin (2014), la cage thoracique, qui a pour fonction de protéger le cœur et les poumons, est métaphoriquement l'endroit où naissent les sentiments les plus profonds, vulnérables et inexprimés, tels que l'amour ou le regret. Avec des gestes d'ouverture et de fermeture des bras, la personne peut contrôler l'accès à la région du cœur. L'auteure établit un parallèle entre le travail corporel et la création artistique : selon elle, le mouveur a la possibilité de créer de nouvelles postures et d'ajuster ses gestes, à l'instar du sculpteur qui peut intervenir sur la matière et du peintre qui peut tracer de nouvelles lignes.

5.3.2 La fonction de maintenance du Moi-peau

Selon Anzieu (1985), tout comme la peau qui soutient le squelette et les muscles, le Moi-peau remplit une fonction de maintien du psychisme. Une mère attentive et affectueuse qui soutient le corps de son bébé veille à cette fonction. Anzieu écrit : « Le Moi-peau est une partie de la mère, particulièrement les mains, qui a été intériorisée et qui maintient le psychisme en état de fonctionner, du moins pendant la veille, tout comme la mère maintient en ce même temps le corps du bébé dans un état d'unité et de solidité » (p.

121). L'auteur fait un lien avec le concept de « holding » de Winnicott (1987), selon lequel la manière dont la mère apporte des soins à son enfant contribue à la première impression que celui-ci se fait d'elle, tout en favorisant la capacité à ressentir le corps comme le lieu où l'on vit en sécurité. Lors de la période de mouvement de la 11^e séance, alors que mon bras gauche soutenait le droit et que mon corps se balançait comme lorsque l'on berce un nouveau-né, j'ai ressenti de l'anxiété et la peur de l'abandon. En effet, selon Anzieu (1985), la perte de l'objet de support peut être une source d'angoisse pour le bébé. Ensuite, le contact d'une main sur mon pied nu, celle d'un autre mouveur, m'a calmé aussitôt.

Le processus de création d'une série d'œuvres (fig.25 à 27), réalisées à la suite de cette période significative de mouvement, m'a aidé à redéfinir mon histoire et à réintégrer le sentiment rassurant d'avoir été contenue par ma mère. À travers cette expérience vécue à la fois par l'entremise du mouvement et de la création, j'ai pu expérimenter métaphoriquement des contacts étroits et stables, peau à peau, comme celui de l'enfant avec sa mère. Ce parcours en images m'a ouvert la possibilité de réécrire la narrative de mon histoire. Klein (2022) explique qu'à travers la création, en se laissant guider par les graphismes et les couleurs, et en organisant ses productions, il est possible de trouver un nouveau sens à son expérience et de construire un récit plus satisfaisant de sa vie.

5.3.3 La fonction de contenance du Moi-peau

La peau recouvre toute la surface du corps qui lui contient les organes des sens externes. La fonction de contenance du Moi-peau est principalement exercée par le « handling » maternel qui renvoie aux soins quotidiens, c'est-à-dire à la manière dont l'enfant est traité, soigné et manipulé par sa mère, et aux interactions qui en découlent. Cela permet à l'enfant de prendre conscience des contours de son corps et de consolider la constitution du Moi (Anzieu, 1985). Le Moi-peau se construit à travers des jeux entre le corps de l'enfant et celui de sa mère, ainsi qu'à partir des réponses de cette dernière aux sensations et émotions de son bébé. Selon Anzieu, c'est à partir de cette complémentarité, comparable à l'image d'une écorce et d'un noyau, que se bâtit le sentiment de continuité de soi. La défaillance de cette fonction peut provoquer chez l'enfant l'angoisse de voir son intérieur se vider de ses pensées et souvenirs, mais aussi de l'agressivité nécessaire à

l'affirmation de soi, comme si son enveloppe avait des trous, à l'image d'une passoire (Anzieu, 1985).

J'ai pu faire l'expérience de cette fonction du Moi-peau à la 7^e séance, lors de la période de mouvement, alors que j'étais étendue au sol. À travers un enchaînement de gestes entre ma main gauche et ma droite, exécutés sur mon ventre, j'ai vécu symboliquement une séance de jeu entre deux personnes en relation de proximité, telles une mère et son bébé. En touchant mes propres mains, j'ai redécouvert la sensibilité de ma peau, comme un enfant qui, par le toucher de ses parents, consolide sa propre identité.

Quelques mois plus tard, en regardant le dessin que j'avais créé suite à ce jeu de mains (fig.15), j'ai observé des indices graphiques reflétant la fonction de contenance du Moi-peau. Dans la partie supérieure de l'œuvre se trouvait une enveloppe en pointillé, qui me semblait s'apparenter à un contenant-passoire, entourant deux noyaux séparés, tandis que dans la partie inférieure du dessin, deux formes étaient unies au centre d'une enveloppe aux contours épais. Je me suis rappelée qu'après la 7^e séance, j'avais su reconnaître et ensuite affirmer à mon conjoint mon besoin d'un espace de contenance sécuritaire réciproque, tout en ayant accès à des moments de solitude lorsque nécessaire. Suite à cette démarche, l'anxiété qui m'habitait au quotidien à ce moment-là a diminué.

5.3.4 La fonction de sexualisation du Moi-peau

Le contact peau à peau de la mère et de l'enfant, lorsque ce dernier se nourrit au sein ou reçoit des soins, est généralement agréable, préparant ainsi l'auto-érotisme. D'après Anzieu (1985), cette fonction du Moi-peau est celle de surface de soutien de l'excitation sexuelle. Selon lui, si cette fonction n'est pas bien assurée pendant l'enfance, une fois adulte, l'individu risque de ne pas se sentir suffisamment en sécurité pour s'engager dans une relation sexuelle.

J'ai eu l'occasion d'expérimenter cette fonction à la 10^e séance de mouvement authentique. Pendant la période de mouvement, j'ai respecté mon besoin de repos en restant simplement allongée au sol sans bouger. À différents moments, des parties de corps d'autres participants ont frôlé ma main. Reçues avec calme et ouverture, ces caresses m'ont fait du bien. Contrairement à mon habitude, au moment de la création (fig.16-17), j'ai choisi de manipuler un bout d'argile, ce qui a permis l'émergence d'un

thème portant sur l'intimité que j'évitais d'aborder depuis un certain temps. Duchastel explique (2012) que le message existentiel se trouve à la surface de nos images et qu'il faut le laisser émerger à travers une attitude d'observation et d'ouverture. Labonté et Bornemisza mentionnent (2006): « Le corps est bien fait, il ne ment pas, même si j'élève de nombreuses protections entre les différentes parties de moi-même qui créent mon être psychique, et même si je tente de mentir aux autres ou de me mentir à moi-même sur des aspects plus profonds de ma psyché » (p. 51). Elbrecht et Antcliff (2014), quant à elles, insistent sur l'importance du toucher en art-thérapie, celui-ci étant à la base d'un attachement sûr. Le toucher évoque les premiers souvenirs corporels, la capacité de gouverner son monde, la sexualité et les blessures. Les auteures préconisent l'utilisation de l'argile dans le processus de rétablissement après des traumatismes : « Lorsque les mains touchent l'argile dans un cadre thérapeutique, les extérocepteurs et les intérocepteurs sont naturellement stimulés, et chaque mouvement des mains fournit une rétroaction instantanée au cerveau » (p. 19). Cette expérience impliquant le corps et la création visuelle m'a permis de laisser tomber certaines barrières, de comprendre mes besoins et d'en parler à mon conjoint, ce qui a renforcé notre relation d'intimité. Ainsi, le cycle de l'expérience de la Gestalt a pu être complété.

5.4 Le cycle de l'expérience de la Gestalt

Selon la Gestalt, le cycle de l'expérience se divise en six étapes, à savoir la sensation, le retrait, la prise de sens, la mobilisation de l'énergie, l'action et le contact. Sa complétude permet de ramener l'organisme à un état d'équilibre. Au cours des séances de mouvement authentique, j'ai abordé à plusieurs reprises ce cycle, qui s'est manifesté lors des périodes de mouvement, ainsi qu'à travers les indices graphiques de mes œuvres. Par exemple, à la 3^e séance, une douleur au genou m'a forcée à interrompre une série de mouvements et à m'allonger au sol. Suite à cet incident, j'ai fait un dessin (fig. 19) pour représenter mon expérience. J'y observe des marques rouges, créées en exerçant une grande pression sur les pastels gras, qui bloquent le flux de lignes tracées en cercles. Ce travail conjuguant corps et image m'a révélé l'urgence d'aborder certains enjeux relationnels avec ma mère, qui se répercutent sur ma relation avec mon conjoint. D'ailleurs, dans le mot *genou*, j'entends aussi les mots *je* et *nous*, ce qui m'amène aussi à faire un lien avec mon besoin de tisser de meilleures relations. Suite à cette séance, j'ai fait le rêve d'une femme qui coud et j'ai réalisé un dessin (fig.20) pour le représenter, à

travers lequel j'aperçois des points de contact : un personnage touche une grosse aiguille, il est entouré d'une boucle formée par le croisement de deux bouts de fils.

À de nombreuses occasions, au cours de mon processus en mouvement authentique, j'ai expérimenté différentes prises de contact symboliques. Ces répétitions de la réalité ont été contenues par le cadre sécurisant du local des séances et du papier de mon journal créatif, créant ainsi un environnement propice à l'exploration. Cette démarche m'a permis de prendre conscience de ma tendance à interrompre le cycle de l'expérience entre la phase de l'action et celle du contact. D'après Zinker (1981), en évitant le contact, l'énergie se diffuse dans le corps au lieu de se concentrer en un système spécifique et d'accomplir une fonction précise. Selon l'auteur, l'expérimentation créatrice dans une relation thérapeutique permet de compléter des situations inachevées et de défaire les blocages du cycle de l'expérience. Puxeddu (2017) explique que l'art-thérapie et la danse-thérapie permettent « de créer des mises en forme imaginaires de soi-même, des déclinaisons de son identité à travers des formes artistiques dans un parcours de création qui provoquent peu à peu la transformation du sujet (...) pour en faire le matériau d'un cheminement personnel » (p. 179).

5.5 Le processus d'individuation de Jung

Whitehouse (1963, cité dans Chodorow, 1991) s'est inspirée de la psychologie des profondeurs de Jung pour créer les fondements de la pratique du mouvement authentique, qu'elle envisageait comme une forme d'imagination active. J'ai pu expérimenter cette forme de dialogue avec le corps et les images tout au long de mon cheminement en mouvement authentique. J'ai également traversé plusieurs étapes clés du processus d'individuation, telles que décrites par Lenoir (2021), comme le passage de la Persona au Moi, l'appropriation de l'Ombre, l'harmonisation des contraires et l'intégration du Soi.

5.5.1 Le passage de la persona au Moi

Lors de la 8^e séance, j'ai fait des allers-retours entre le Moi, la partie consciente de ma personnalité, et la Persona, le rôle social que je joue pour être acceptée (Jung, 1991). Au cours de cette séance, je bougeais librement en tournant sur moi-même pour m'étourdir, comme j'aimais le faire durant mon enfance. Cependant, à un certain moment, j'ai pris conscience du regard du témoin et j'ai modifié mes gestes et postures par peur d'être

jugée. Le dessin qui a suivi (fig.5) représentait, pour moi, un être masqué et costumé, à l'image de la Persona qui se déguise pour s'adapter à son environnement. Mon Moi s'est ensuite fortifié au fil du processus, me permettant d'établir des rapports plus objectifs avec les contenus provenant de l'inconscient, au lieu de m'y identifier (Jung, 1983, cité dans Lenoir, 2021). Par la création d'un autoportrait (fig.38), je suis entrée en relation avec un Moi plus authentique. Alter-Muri (2007) explique que l'autoportrait est un moyen d'introspection et d'acceptation de soi qui mène vers la guérison.

5.5.2 L'apprivoisement de l'Ombre

À plusieurs reprises, lors des périodes de mouvement, des gestes spontanés ont permis l'émergence imprévue de la colère, m'offrant ainsi l'opportunité d'apprivoiser cette composante de mon Ombre. Par exemple, à la 5^e séance, à la suite d'une sensation d'inconfort, je me suis étendue au sol. D'après Laban (2011), passer de la position debout à la position couchée peut nous ramener à certaines périodes de notre développement psychomoteur et nous mettre en contact avec différents états d'âme et émotions. Avec étonnement, j'ai alors commencé à exécuter des gestes imageant une déchirure de mon ventre. Je me suis ainsi infligée de manière symbolique une violence destinée à autrui, un acte de rétroflexion selon la perspective gestaltiste (Polster et Polster, 1983).

Dans les jours qui ont suivi la séance, j'ai réalisé un dessin (fig.23). Pour le créer, j'ai utilisé des pastels gras, un médium qui exerce une certaine résistance sur le papier en fonction de la force avec laquelle les traits sont exécutés (Hinz, 2019). En procédant également par des mouvements vigoureux et amples, et en travaillant sur un format de papier plus grand qu'à l'habitude, j'ai repris contact avec ma colère. Le travail avec l'image m'a permis de faire face à mon Ombre, de l'interroger et de l'accueillir. Quelques mois plus tard, un rêve m'a offert l'opportunité d'en comprendre l'origine, qui remontait à mon adolescence (fig. 36). Selon Jung (1995), le rêve est le reflet de l'inconscient; il émerge spontanément, sans jugement, échappant au contrôle de la conscience ; il contient les images et les associations d'idées utiles au processus d'individuation.

5.5.3 L'harmonisation des contraires

À chaque séance de mouvement authentique, j'ai été confrontée à des polarités, qui ont su se manifester à travers mes mouvements, mes ressentis, mes émotions et mes pensées. Les mots récoltés dans mon journal créatif en témoignent (annexes A et C). Grâce au mouvement et à la création d'images, ces forces opposées ont pu être identifiées, répertoriées et séparées afin de pouvoir être ensuite réunies, ce qui fait du sens avec l'étape d'harmonisation des contraires abordée par Jung (1991, cité dans Lenoir, 2021).

Whitehouse (1979) reconnaissait que le corps et la psyché se forment tous deux à travers la tension de nombreuses paires d'opposés. Pour elle, porter consciemment attention au mouvement corporel le plus simple permet d'expérimenter l'interrelation et l'interdépendance des polarités. Comme le suggère la méthode de Laban (2011), toute action nécessite l'intervention d'au moins deux muscles, l'un responsable de la contraction et l'autre de l'extension ; de plus, le corps bouge dans des axes contraires : de bas en haut, de gauche à droite, de devant à derrière. Selon Jung (1991, cité dans Lenoir, 2021), c'est au travers de cette dynamique de tension que le Moi se développe, cherchant à atteindre un équilibre énergétique.

La dernière séance est un bon exemple d'une expérience d'harmonisation des polarités. Dans une première séquence de mouvement où j'essayais littéralement de pousser le mur du local, j'ai exploré des actions saccadées d'avancement et de recul, de tension et de relâchement. Ces mouvements opposés représentaient symboliquement mon état de confrontation intérieure : continuer à me percevoir comme une victime ou devenir une protagoniste de changement. Selon Frank et La Barre (2012), l'action de *tendre vers* quelqu'un ou quelque chose donne l'occasion d'aller au-delà de soi et de rencontrer l'environnement ; le geste de *pousser* favorise le détachement, tandis que celui de *relâcher* engage le retrait afin de pouvoir commencer une nouvelle expérience. Dans un second enchaînement, j'ai légèrement modifié ces quatre actions, les intégrant dans une chorégraphie plus fluide. Mon contact avec le mur, représentant mon Ombre, se faisait à travers des gestes plus conscients. À travers l'exécution répétitive des gestes contradictoires, j'ai ressenti un équilibre agréable, et j'ai alors eu l'impression d'avoir

intégré de manière positive les polarités. Ainsi, ce qui au départ m'avait semblé très confrontant était devenu acceptable. J'ai alors éprouvé une émotion de réussite.

Au cours de la semaine suivant la dernière session, la création spontanée d'une œuvre à l'aquarelle (fig. 31) m'a permis de visualiser l'intégration des opposés. J'ai vu dans l'image deux êtres s'unir grâce à une reconnaissance bienveillante. J'interprète ces personnages comme étant deux parties de moi, l'une plus sombre et l'autre plus lumineuse. Pour Jung(1991), c'est par l'entremise de l'amour que les contraires se rencontrent et se complémentent, selon lui, l'amour est le grand mystère qui donne sens à tout. S'en est suivie d'une autre création (fig. 32), où prédominait le symbole du cercle, qui représente, selon Jung (1982), la totalité de la personnalité et le processus d'individuation.

5.5.4 L'intégration du Soi

Le fait de retrouver des photos de moi à différents âges et la création finale d'une peinture-autoportrait (fig.38) m'ont permis de me voir avec bienveillance et de poursuivre mon cheminement vers l'individuation. Selon Adler (1999), lorsqu'une personne est vue, elle peut se reconnaître, se sentir exister, se déployer et faire l'expérience de son vrai Soi. Mon dernier acte créatif, à la fois rituel, a consisté à réunir en cercle (symbole de totalité) mes portraits de jeunesse autour de mon autoportrait récent (fig. 39). Lenoir (2021) rappelle que la dernière phase de l'individuation consiste en l'intégration du Soi, qui conduit à l'union des diverses parties de la psyché, y compris les opposés, dans un tout harmonieux. Selon Zinker (1981), produire quelque chose d'achevé, après être passé par la fragmentation, offre la possibilité de découvrir sa propre totalité. À la fin de ce moment de rencontre intime avec plusieurs aspects de moi-même, j'ai ressenti un sentiment de complétude et de bien-être. Jung (1989) explique qu'« avoir le sentiment de mener une vie symbolique, d'être un acteur du drame divin, donne à l'être humain la paix intérieure » (p.65). D'après lui, cela constitue le seul élément capable de conférer un sens à l'existence humaine.

CONCLUSION

À travers cet essai, j'ai voulu savoir si une approche art-thérapeutique impliquant une autre modalité artistique, dans ce cas le mouvement, pouvait soutenir et optimiser le processus thérapeutique par l'attention accordée au corps. Plus spécifiquement, j'ai expérimenté la pratique du mouvement authentique, une branche de la danse-thérapie. Les résultats que j'ai obtenus ont été analysés sous l'angle de différents concepts théoriques familiers en art-thérapie, tels que les approches jungienne et gestaltiste, les notions de Moi-peau de Didier Anzieu; ainsi que les dispositifs de lecture des postures et des mouvements utilisés en danse-thérapie, élaborés par Denys-Struyf (Campignon et Denys-Struyf, 2019) et Laban (2011). Au terme de cette recherche, il a été possible de conclure que, selon mon expérience, l'implication du corps avait effectivement eu une incidence positive sur mon parcours et que la présence bienveillante de témoins avait également été un élément clé.

Le mouvement et la création en arts visuels peuvent se compléter et être au service l'un de l'autre. De plus en plus d'art-thérapeutes mentionnent les avantages de prendre le corps en considération durant leurs séances. Par exemple, Duchastel (2012) encourage les personnes qui la consultent à créer debout, à se laisser vibrer de l'intérieur par le geste et à utiliser le mouvement pour se reconnecter à leur vérité profonde. Cela résonne avec les trois principales étapes de la pratique du mouvement authentique, qui sont la conscience du corps, l'impulsion intérieure et la connexion extérieure (Frieder, 2007). Lors de la dernière étape d'une séance de mouvement authentique, l'implication des matériaux d'art est utile (Adler, 1999). Le dessin, la peinture, la sculpture et le collage permettent d'inscrire dans la conscience ce que le geste a fait émerger. Duchastel (2005) écrit: « L'art-thérapie permet de rendre visibles les mouvements de la psyché et fournit ainsi l'occasion d'entrer en dialogue avec ses images intimes et de mieux comprendre ce qui se passe au plus profond de soi » (p. 45).

Les limites de l'étude

J'ai réalisé cette recherche selon une méthode heuristique, ce qui implique le fait que, comme chercheuse, je me suis appuyée sur la subjectivité de mon processus pour générer de nouvelles connaissances (Kapitan, 2018). Les nombreux allers-retours entre les pôles expérientiels et conceptuels (Gosselin et Le Coguiec, 2000) m'ont donné l'occasion

de ressentir et de réfléchir sur mon cheminement personnel et d'en ressortir transformée (Boutet, 2018). Cela crée la beauté d'une telle approche et à la fois limite la transférabilité de l'étude, c'est-à-dire la capacité d'assurer la validité externe et la généralisation des résultats de recherche (Côte et Turgeon, 2002). Étant la seule chercheuse dans cette trajectoire si intime, des biais — perspectives personnelles provenant de mes valeurs, croyances et hypothèses — ont inévitablement influencé ma façon de collecter, d'analyser et d'interpréter les données, et ce, malgré ma réflexion constante et mon souci de rigueur (Creswell et Poth, 2016).

Certains auteurs rapportent les limites associées à la pratique du mouvement authentique. Selon Lesage (2006), cette pratique se conçoit avec des personnes déjà familières avec le travail du corps et les structures d'expression ; elle a généralement lieu en studio et relève davantage d'un développement personnel que d'une thérapie psychosociale. De plus, plusieurs danse-thérapeutes contemporains n'adhèrent pas à la forme plus ritualisée amenée par Adler (2015) et proposent des variations plus flexibles (Vaysse, 2006).

Les implications pratiques et scientifiques potentielles

Les retombées de cette étude sont modestes. De futures recherches seraient bienvenues pour confirmer les bienfaits d'une approche multimodale impliquant le mouvement et les arts visuels, tout en continuant d'explorer le rôle du témoin. En prenant en compte l'impact positif des séances de mouvement authentique sur mon quotidien, à une période où le stress causé par mes études à la maîtrise en art-thérapie était intense et constant, une future recherche sur les bienfaits de cette pratique comme outils d'autosoin pour les thérapeutes pourrait être envisagée. Les pratiques somatiques, tout comme le mouvement authentique, sont des voies holistiques d'autosoin puisqu'elles permettent de développer l'autocompassion (Coaston, 2017), la conscience de soi, l'autorégulation et la capacité de fixer des limites interpersonnelles appropriées (Fogel, 2020) dans une ambiance de non-jugement (Saumaa, 2021). Le cadre sécuritaire créé par l'ensemble du groupe, en dehors des conventions sociales (Lowell, 2007), favorise également la vitalité et la créativité (Hinz, 2018).

Au terme de cette longue démarche de recherche, qui a duré plus d'un an et demi, je suis maintenant convaincue de la pertinence d'impliquer le corps en séance d'art-thérapie en tant que témoin de notre histoire personnelle. Si l'on apprend à l'écouter, il saura nous orienter vers le chemin de la guérison (Rothschild, 2008).

LISTE DE RÉFÉRENCES

- AATQ. (s.d.). Association des art-thérapeutes du Québec. Récupéré le 1 novembre 2024 de <https://aatq.org>
- Adler, J. (1999). Who is the witness? A description of authentic movement. Dans P. Pallaro (dir.), *Authentic movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. Jessica Kingsley.
- Adler, J. (2002). *Offering from the conscious body: the discipline of Authentic Movement*. Inner Traditions.
- Adler, J. (2015). *Vers un corps conscient: la discipline du mouvement authentique*. Contredanse.
- Agence de la santé publique du Canada. (2008, 12 septembre). *Qu'est-ce que la santé?* <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/sante-population/approche-axee-sur-la-sante-de-population/la-sante.html>
- Alter-Muri, S. (2007). Beyond the Face: Self Portraiture and Art Therapy. *The arts in psychotherapy*, (34). https://www.academia.edu/11566635/Beyond_the_Face_Self_Portraiture_and_Art_Therapy
- Anadón, M. (2006). La recherche dite « qualitative » : de la dynamique de son évolution aux acquis indéniables et aux questionnements présents. *Recherches qualitatives*, 26(1), 5-31. <https://doi.org/10.7202/1085396ar>
- Anzieu, D. (1985). *Le Moi-peau*. Dunod.
- Anzieu-Premmereur, C. (2018). L'influence de la théorie du Moi-peau sur le travail avec les tout-petits. *Filigrane: Écoutes psychothérapiques*, 27(1), 17. <https://doi.org/10.7202/1055600ar>
- Bernardet, U., Alaoui, S. F., Studd, K., Bradley, K., Pasquier, P. et Schiphorst, T. (2019). Assessing the reliability of the Laban Movement Analysis system. *PLOS ONE*, 14(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218179>
- Bion, W. (2023). *Learning from experience*. Routledge.
- Bouchard, K. (2018). *Le performatif en art-thérapie: une recherche théorique* [Concordia]. <https://spectrum.library.concordia.ca/id/eprint/984448/>
- Boutet, D. (2018). La création de soi par soi dans la recherche-crédation : comment la réflexivité augmente la conscience et l'expérience de soi. *Approches inductives : travail intellectuel et construction des connaissances*, 5(1), 289-310. <https://doi.org/10.7202/1045161ar>
- Campignon, P. et Denys-Struyf, G. (2019). *Les chaînes musculaires et articulaires Méthode GDS: Aspects biomécaniques*. (3^e éd.). Philippe Campignon.

- Carpendale, M. (2009). *Essence and praxis in the art therapy studio*. Trafford.
- Carr, R. et Hass-Cohen, N. (2008). *Art Therapy and Clinical Neuroscience*. Jessica Kingsley.
- Case, C. et Dalley, T. (2003). *The handbook of art therapy*. Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780203359105>
- Chan, J. (2010). Le corps, réservoir de l'inconscient. *Revue de psychothérapie psychanalytique de groupe*, 54(1), 23-36. <https://doi.org/10.3917/rppg.054.0023>
- Chiang, M., Reid-Varley, W. B. et Fan, X. (2019). Creative art therapy for mental illness. *Psychiatry Research*, 275, 129-136.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.03.025>
- Chodorow, J. (1991). *Dance therapy and depth psychology: The moving imagination*. Routledge.
- Chrzescijanska, M. (2020). The concept of 'therapeutic space' as maternal space in depth psychology – a critique. Dans *Exploring depth psychology and the female self*. Routledge.
- Coaston, S. C. (2017). Self-care through self-compassion: a balm for burnout. *The Professional Counselor*, 7(3), 285-297. <https://doi.org/10.15241/scc.7.3.285>
- Côte, L. et Turgeon, J. (2002). Comment lire de façon critique les articles de recherche qualitative en médecine. *Pédagogie Médicale*, 3(2), 81-90.
<https://doi.org/10.1051/pmed:2002018>
- Creswell, J. W. et Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: choosing among five approaches*. SAGE.
- Cyrulnik, B. (2006). *De chair et d'âme*. Odile Jacob.
- Darwin, C. (2009). *The Expression of the Emotions in Man and Animals* (2^e éd.). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511694110>
- Davidson, D. (2002). Transference as a form of active imagination. Dans *Technique in jungian analysis* (9^e éd.). Kamaç.
- de Bethune, M. (2025). *The Role of Embodiment in Art Therapy* [Lesley].
- Delisle, G. et Girard, L. (2018). *Troubles de la personnalité : perspective gestaltiste* (4^e éd.). CIG.
- Delourme, A. et Marc, E. (2014). Corps et émotion. Dans *Pratiquer la psychothérapie* (3^e éd.). Dunod.
- Denys-Struyf, G. (1995). *Cadeias musculares e articulares*. Summus Editorial.
- Deuser, H. et Elbrecht, C. (2012). *Trauma healing at the clay field: a sensorimotor art therapy approach*. Jessica Kingsley.

- Dörr, E. (2003). Rudolf von laban: the “founding father” of expressionist dance. *Dance Chronicle*, 26(1), 1-29. <https://doi.org/10.1081/DNC-120018851>
- Duchastel, A. (2005). *La voie de l’imaginaire: le processus en art-thérapie*. Québecor.
- Duchastel, A. (2012). *La voie de l’imaginaire: le processus en art-thérapie* (3^e éd.). Québecor.
- Duchastel, A. (2022). *Le processus d’évaluation en art-thérapie: des principes de base au répertoire d’outils en passant par un modèle d’élaboration d’une compréhension clinique (ECCAT-9)*. Alexandra Duchastel.
- Dugravier, R. et Barbey-Mintz, A.-S. (2015). Origines et concepts de la théorie de l’attachement. *Enfances et Psy*, 66(2), 14-22. <https://doi.org/10.3917/ep.066.0014>
- Edwards, M. (2012). Jungian analytic art therapy. Dans *Approaches to art therapy: theory and technique* (2^e éd.). Taylor and Francis Group.
- Elbrecht, C. et Antcliff, L. R. (2014). Being touched through touch. Trauma treatment through haptic perception at the Clay Field: A sensorimotor art therapy. *International Journal of Art Therapy*, 19(1), 19-30. <https://doi.org/10.1080/17454832.2014.880932>
- Evans, C. (2024). *Connecting to self and others through authentic movement and music: a community engagement project* [Lesley].
- Fogel, A. (2020). Three states of embodied self-awareness. *The Art and Science of Somatic Praxis*, 19(1), 39-49.
- Foulquet, A. (2016). La réminiscence-thérapie. Dans *Méthodologie des ateliers thérapeutiques auprès des patients atteints de la maladie d’Alzheimer et maladies apparentées*. In Press. <https://doi.org/10.3917/pres.engas.2016.01.0042>
- Frank, R. (2018). Travailler avec les dynamiques corporelles en gestalt-thérapie. *Le Journal des psychologues*, 359(7), 46-51. <https://doi.org/10.3917/jdp.359.0046>
- Frank, R. et La Barre, F. (2012). *La première année... et le reste de la vie: Mouvement, développement et changement psychothérapeutique*. L’exprimerie.
- Frantz, G. (1999). An approach to the center : An interview with Mary Whitehouse. Dans *Authentic Movement : Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. Jessica Kingsley. <https://web-p-ebscobhost-com.proxy.cegepat.qc.ca/ehost/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzkyODc4NV9fQU41?sid=7b63f4e4-de16-4565-9616-8bc863f20a1a@redis&vid=0&format=EB&rid=1>
- Freud, S. et Lefebvre, J.-P. (2014). *Au-delà du principe de plaisir*. Points.

- Frieder, S. (2007). Mary Starks Whitehouse. Dans *Authentic movement. 2: Moving the body, moving the self, being moved: a collection of essays*. Jessica Kingsley.
- Furth, G. M. (1988). *The secret world of drawings: Healing through art*. Sigo.
- Garneau, J., Larivey, M. et inc, R. en développement. (1979). *L'auto-développement : psychothérapie dans la vie quotidienne*. Ressources en développement.
- Gendlin, E. T. (2006). *Focusing - Au centre de soi*. L'Homme.
- Goldhahn, E. (2022). *Reflections on authentic movement: theory, practice and arts-led research*. Routledge, Taylor and Francis Group.
- Gosselin, P. et Le Coguie, É. (2000). *La recherche création: Pour une compréhension de la recherche en pratique artistique*. Université du Québec.
- Halprin, D. (2014). *La force expressive du corps: guérir par l'art et le mouvement*. Le Souffle d'or.
- Hamel, J. (1997). L'approche gestaltiste en thérapie par l'art. *Revue québécoise de Gestalt*, 2(1).
- Hamel, J. (2014). *L'art-thérapie somatique: pour aider à guérir la douleur chronique* (3e éd). Québec-livres.
- Hamel, J. (2017). *Rêves: art-thérapie et guérison de l'autre côté du miroir*. Québec-livres.
- Hilbuch, A., Snir, S., Regev, D. et Orkibi, H. (2016). The role of art materials in the transferential relationship: Art psychotherapists' perspective. *The Arts in Psychotherapy*, 49, 19-26. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.05.011>
- Hinz, L. D. (2016). Media considerations in art therapy: directions for future research. Dans D. Gussak et M. L. Rosal (dir.), *The Wiley Blackwell handbook of art therapy*. John Wiley and Sons.
- Hinz, L. D. (2018). *Beyond self-care for helping professionals: the expressive therapies continuum and the life enrichment model* (1^{re} éd.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315316444>
- Hinz, L. D. (2019). *Expressive therapies continuum: a framework for using art in therapy* (2^e éd.). Routledge.
- Hof, C. (2014). *Art-thérapie et maladie d'Alzheimer: quand les couleurs remplacent les mots qui peinent à venir* (3^e éd.). Chronique sociale.
- Hogan, C. (1995). Creative and reflective journal processes. *The Learning Organization*, 2(2), 4-17. <https://doi.org/10.1108/09696479510086208>
- Ikemi, A., Yano, K., Miyake, M. et Matsuoka, shigeyuki. (2007). Exploring Meaning in Collage from a Focusing-Oriented Perspective. *Japanese journal of clinical psychology*, 25(4), 464-475.

- Jaeger, P. (2010). Quelques préfigurations de psyché/soma et esprit. *Revue française de psychanalyse*, 74(5), 1729-1733. <https://doi.org/10.3917/rfp.745.1729>
- Jobin, A.-M. (2020). *Le nouveau journal créatif : à la rencontre de soi par l'écriture*. L'Homme.
- Jung, C. G. (1963). *Memories, dreams, reflections* (R. Winston et C. Winston, trad.). Vintage Books.
- Jung, C. G. (1970). *Psychologie et alchimie* (H. Pernet et R. Cahen, trad.). Buchet-Chastel.
- Jung, C. G. (1980). *Psychologie du transfert* (E. Perrot, trad.). Albin Michel.
- Jung, C. G. (1983). *Aïôn: études sur la phénoménologie du Soi* (É. Perrot et M.-M. Louzier-Sahler, trad.). Albin Michel.
- Jung, C. G. (1989). *La vie symbolique: Psychologie et vie religieuse*. Albin Michel.
- Jung, C. G. (1991). *Ma vie: souvenirs, rêves et pensées* (R. Cahen et Y. Le Lay, trad.). Gallimard. <https://archive.org/details/maviesouvenirsre0000jung>
- Jung, C. G. (1995). *L'âme et la vie* (Y. L. Lay et D. R. Cahen, trad.). Le Livre de Poche.
- Jung, C. G. (1999). *Le divin dans l'homme: Lettres sur les religions*. Albin Michel.
- Jung, C. G. et Chodorow, J. (1997). *Jung on active imagination*. Routledge.
- Jung, C. G., Henderson, J. L. et Franz, M.-L. von. (1982). *L'homme et ses symboles*. R. Laffont.
- Jung, C. G. et Pope, A. R. (1957). *The transcendent function (1916)*. C.G. Jung Institute.
- Kaës, R. (2007). Du Moi-peau aux enveloppes psychiques. Genèse et développement d'un concept. *Le Carnet PSY*, 117(4), 33-39. <https://doi.org/10.3917/lcp.117.0033>
- Kapitan, L. (2018). *An Introduction to Art Therapy Research* (2^e éd.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203855133>
- Keyes, M. F., Franz, M.-L. von et Vignes, M. (1983). *Inward journey: art as therapy*. Open Court.
- Klein, J.-P. (2003). La psychothérapie de l'enfant : la symbolisation accompagnée. *Annales Médico-psychologiques*, 161(1), 101-107. [https://doi.org/10.1016/S0003-4487\(02\)00012-4](https://doi.org/10.1016/S0003-4487(02)00012-4)
- Klein, J.-P. (2022). *L'art-thérapie* (12^e éd.). Que sais-je ?
- Knill, P. J. et Fuchs, M. N. (2015). *Minstrels of soul: intermodal expressive therapy*. EGS.
- Laban, R. (2011). *The mastery of movement* (4^e éd.). David Leonard.

- Labonté, M. L. et Bornemisza, N. M. (2006). *Guérir grâce à nos images intérieures*. L'Homme.
- Languette, M.-A. (2014). Consentir à la dépendance ? Pratique de l'art-thérapie en psychiatrie. *Cliniques*, 8(2), 168-187. <https://doi.org/10.3917/clini.008.0168>
- Lenoir, F. (2021). *Jung, un voyage vers soi*. Albin Michel.
- Lesage, B. (2006). *La danse dans le processus thérapeutique: fondements, outils et clinique en danse-thérapie*. Érès.
- Lewis, P. P. (1992). The creative arts in transference/countertransference relationships. *The Arts in Psychotherapy*, 19(5), 317-323. [https://doi.org/10.1016/0197-4556\(92\)90027-L](https://doi.org/10.1016/0197-4556(92)90027-L)
- Liebmann, M. (2004). *Art therapy for Groups: a handbook of themes, games and exercises*. Routledge.
- Lowell, D. (2007). Authentic movement. Dans *Authentic movement. 2: Moving the body, moving the self, being moved: a collection of essays*. Jessica Kingsley.
- Lusebrink, V. B. (1991). A systems oriented approach to the expressive therapies: The Expressive Therapies Continuum. *The Arts in Psychotherapy*, 18(5), 395-403. [https://doi.org/10.1016/0197-4556\(91\)90051-B](https://doi.org/10.1016/0197-4556(91)90051-B)
- Lusebrink, V. B. (2016). Expressive Therapies Continuum. Dans D. Gussak et M. L. Rosal (dir.), *The Wiley Blackwell handbook of art therapy*. John Wiley and Sons.
- Lusebrink, V. B. et Alto, P. (2004). Art therapy and the brain: An attempt to understand the underlying processes of art expression in therapy. *Art Therapy*, 21(3), 125-135. <https://doi.org/10.1080/07421656.2004.10129496>
- Malchiodi, C. A. (2022). *Handbook of Expressive Arts Therapy*. Guilford.
- Martineau, J.-L. (2011). De l'usage des images en Gestalt-thérapie. *Gestalt*, 40(2), 157-171. <https://doi.org/10.3917/gest.040.0157>
- Maujean, A., Pepping, C. A. et Kendall, E. (2014). A systematic review of randomized controlled studies of art therapy. *Art Therapy*, 31(1), 37-44. <https://doi.org/10.1080/07421656.2014.873696>
- McNeilly, G. (2006). *Group analytic art therapy*. Jessica Kingsley.
- McNiff, S. (1998). *Trust the Process: An Artist's Guide to Letting Go*. Shambhala.
- McNiff, S. (2009). *Integrating the Arts in Therapy: History, Theory, And Practice*. Charles C Thomas.
- McNiff, S. (2011). Pandora's gifts: the use of imagination and all of the arts in therapy. Dans *Approaches to art therapy: theory and technique*. Taylor and Francis Group.

- McNiff, S. (2014). The role of witnessing and immersion in the moment of art therapy experience. Dans L. Rappaport (dir.), *Mindfulness and the arts therapies: theory and practice*. Jessica Kingsley.
- Mendiburu, J.-P. (2003). La fonction du cadre. *Gestalt*, 25(2), 11-25. <https://doi.org/10.3917/gest.025.0011>
- Miller, A. (2004). *Notre corps ne ment jamais*. Flammarion.
- Mindell, A. (2002). *Working with the dreaming body*. Lao Tse.
- Moon, B. L. (2016). *Art-based group therapy: theory and practice* (2^e éd.). Charles C. Thomas.
- Moon, C. H. (2010). A history of materials and media in art therapy. Dans *Materials and media in art therapy: critical understandings of diverse artistic vocabularies* (p. 3-47). Routledge/Taylor and Francis Group.
- Moore, T. (2011). *Le soin de l'âme en médecine: guide de guérison pour les patients, les familles et les soignants*. ADA.
- Moustakas, C. (1990). *Heuristic research : design, methodology, and applications*. SAGE. <https://doi.org/10.4135/9781412995641>
- Ogden, P., Minton, K., Pain, C., Bonnel, J. et Van der Kolk, B. A. (2021). *Le trauma et le corps: une approche sensorimotrice de la psychothérapie* (2^e éd.). De Boeck supérieur.
- Pain, S. et Jarreau, G. (1994). *Sur les traces du sujet. Théorie et technique d'une approche art-thérapeutique*. Delachaux et Niestlé.
- Pallaro, P. (dr). (1999). *Authentic movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. Jessica Kingsley.
- Pallaro, P. (dr). (2007). *Authentic movement. 2: Moving the body, moving the self, being moved: a collection of essays*. Jessica Kingsley.
- Paré, M. (2015). Les processus corporels : mouvements de contact gestaltiste. *Gestalt*, 47(2), 55-65. <https://doi.org/10.3917/gest.047.0055>
- Pate, C. S. (2024). *Expressive arts therapy and grief: a literature review* [Lesly].
- Payne, H. (2017). The psycho-neurology of embodiment with examples from authentic movement and laban movement analysis. *American Journal of Dance Therapy*, 39(2), 163-178. <https://doi.org/10.1007/s10465-017-9256-2>
- Pelletier, L., Lambert, J. et Waller, D. (2023). *L'art-thérapie auprès des groupes: réflexions théoriques et développements cliniques*. Université du Québec.
- Perls, F. S. (2016). *Manuel de Gestalt-thérapie: la Gestalt : un nouveau regard sur l'homme* (6^e éd., J.-P. Denis, trad.). ESF.

- Perry, C. et Tower, R. (2023). *Jung's shadow concept: the hidden light and darkness within ourselves*. Taylor and Francis group.
- Peterson, B. C. (2010). The Media Adoption Stage Model of Technology for Art Therapy. *Art Therapy*, 27(1), 26-31. <https://doi.org/10.1080/07421656.2010.10129565>
- Polster, E. et Polster, M. (1983). *La Gestalt: nouvelles perspectives théoriques et choix thérapeutiques et éducatifs* (M. Katzeff, trad.). Le jour.
- Portes, É. (2020). *Les médecines douces sont-elles solubles dans la science ? : se comprendre pour mieux collaborer*. Publishroom factory.
- Puxeddu, V. (2017). La danse-thérapie. Dans *Les art-thérapies*. Armand Colin. <https://doi.org/10.3917/arco.lecou.2017.01.0120>
- Rhyne, J. (1973). *The Gestalt art experience*. Brooks/Cole.
- Rhyne, J. (2011). Gestalt art therapy. Dans *Approaches to art therapy: theory and technique*. Taylor and Francis Group.
- Rinfret, M. (2003). L'intelligence corporelle : une donnée psychologique essentielle. *Interactions*, 7(1), 65-84.
- Robbins, A. (1976). *Creative art therapy*. Brunner/Mazel.
- Robine, J. M. (1994). Le Holism de J. C. Smuts. *Gestalt*, (6). <https://gestalt.org/robine.htm>
- Rodriguez, J. et Troll, G. (2012). *L'art-thérapie. Pratiques, techniques et concepts*. Ellébore.
- Rogers, N. (1993). *The creative connection: expressive arts as healing*. Science and Behavior Books.
- Rogers, N. (2011). Person-centered expressive arts therapy: a path to wholeness. Dans *Approaches to art therapy: theory and technique*. Taylor and Francis Group.
- Rothschild, B. (2008). *Le corps se souvient: mémoire somatique et traitement du trauma* (F. Ducène, trad.). De Boeck.
- Rubin, J. A. (2011). *The art of art therapy : what every art therapist needs to know*. Brunner-Routledge.
- Saumaa, H. (2021). Dance, Somatics, and Self-Care. *Alternative and Complementary Therapies*, 27(1), 44-46. <https://doi.org/10.1089/act.2020.29311.hsa>
- Schott-Billmann, F. (2012). *Quand la danse guérit*. Courrier du Livre.
- Sultan, N. (2018). *Heuristic Inquiry: Researching Human Experience Holistically*. SAGE.
- Swan-Foster, N. (2018). *Jungian art therapy: a guide to dreams, images, and analytical psychology*. Routledge.

- Tang, Y., Fu, F., Gao, H., Shen, L., Chi, I. et Bai, Z. (2019). Art therapy for anxiety, depression, and fatigue in females with breast cancer: A systematic review. *Journal of Psychosocial Oncology*, 37(1), 79-95.
<https://doi.org/10.1080/07347332.2018.1506855>
- Turcotte, D. et Lindsay, J. (2019). *L'intervention sociale auprès des groupes*. Chenelière.
- Van der Kolk, B. A. et Weill, A. (2018). *Le corps n'oublie rien: le cerveau, l'esprit et le corps dans la guérison du traumatisme*. Albin Michel.
- Vaysse, J. (2006). *La danse-thérapie: histoire, techniques, théories*. L'Harmattan.
- Velluet, L. (2005). Entre pare-excitation et réparation. *Le Coq-héron*, 180(1), 55-58.
<https://doi.org/10.3917/cohe.180.0055>
- Wadeson, H. (2011). An eclectic approach to art therapy. Dans *Approaches to art therapy: theory and technique*. Taylor and Francis Group.
- Wallace, E. (2012). Healing through the visual arts. Dans *Approaches to art therapy: theory and technique*. Taylor and Francis Group.
- Whitehouse, M. (1979). C. G. Jung and dance therapy: Two major principles. Dans P. Lewis-Bernstein (dir.), *Eight theoretical approaches to dance-movement therapy*. Kendall/Hunt.
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. Tavistock.
- Winnicott, D. W. (1987). *The child, the family, and the outside world*. Addison-Wesley.
- Woodman, M. (1996). *Obsédée de la perfection* (S. Boissonneault, trad.). Pleine Lune.
- Zinker, J. (1981). *Se créer par la Gestalt*. L'Homme.

ANNEXE A – PÉRIODE DE MOUVEMENT

Périodes de mouvements (mvt)

Séance 1 : 6 septembre 2023

Période 1

Durée de la période de mvt : 10 min.

Témoin : Témoin global.

Gestes/postures : Je suis couchée sur le dos, mes avant-bras et mes mains bougent frénétiquement. Parfois, je suis immobile. Les mouvements reprennent spontanément. Polarités : bouger vs immobilité.

Sensations : Lorsqu'en mouvement: tensions dans les épaules, souffle court situé au niveau du torse, épuisement. Bien-être lorsqu'immobile, relâchement de tout le corps, respiration lente dans le ventre. Polarités : tension vs relâchement.

Émotions : Sentiment d'envahissement et de fragilité.

Symboles : Les bulles se touchent et ça me dérange, déconcentre, fragilise. Je suis un papillon immature aux ailes qui ne sont pas encore complètement formées.

Période 2

Durée de la période de mvt : 10 min.

Témoin: Témoin global.

Gestes/postures : Je suis debout, mes bras sont tenus dans les airs. Mon menton est légèrement levé. Mes bras et mes jambes sont écartés à la même distance. Mes pieds sont à plat au sol. Parfois, je reste immobile. Parfois, je fais des rotations de bassin (parfois petites/parfois grands) en sens antihoraire, d'un rythme constant. Polarités : tension et retenue vs fluidité; instabilité vs stabilité.

Sensations : Lorsque sans mouvement : difficulté à tenir la position, tension dans les épaules et les jambes, respiration retenue. Lorsqu'il y a mouvement du bassin : stabilité, encrage, respiration fluide.

Émotions : Sentiment d'obligation et émotion d'insécurité Vs sentiment de compétence, de calme, de joie.

Symboles : Arbre enraciné, mature qui possède tous ses moyens.

Séance 2 :13 septembre 2023

Période 1

Durée de la période de mvt : 15min.

Témoin : Témoin global.

Gestes/postures : Je suis couchée au sol sur le dos, je me lève soudainement et cours dans la pièce. Je me recouche rapidement au sol

Période 2

Durée de la période de mvt : 15 min.

Témoin : Témoin global et autres témoins.

Gestes/postures : Je suis debout, mes jambes sont écartées à la largeur des épaules. Mes bras sont courbés chacun de leur côté à la hauteur des

sur le dos. Cela recommence plusieurs fois. Être alerte, à l'écoute. Polarités : Se coucher vs se lever. Sensations : Sensation soudaine de stress au niveau du torse, énergie vive qui me fait me lever et courir jusqu'à ce que je sois fatiguée. Relâchement momentané. Polarités : stress vs relâchement. Émotions : Polarités : Tranquillité vs stress. Symboles : Une énergie vive (pulsion soudaine) me dicte quoi faire (me lever et courir); marathon Go-stop-go-stop ; eau en ébullition.	épaules, paumes vers le centre, formant un demi-cercle. Dans un mouvement lent, mes bras se déplacent, jusqu'à ce que mes deux majeurs se rencontrent, formant un cercle au niveau du cœur. Le haut du corps passe d'un torse bombé vers l'avant, à un dos et des épaules courbés vers l'avant. Lorsque mes doigts se touchent, mes yeux versent des larmes instantanément. Je répète la séquence plusieurs fois. Polarités : joindre vs séparer, torse courbé vers l'avant vs courbé vers l'arrière. Sensations : Ancrage (pieds ancrés au sol), polarités : ouverture vs fermeture (niveau du torse). Nœud au niveau du chakra du cœur et boule dans la gorge lorsque mes doigts se touchent. Émotions : Accueil/assurance vs tristesse (larmes). Symboles : Un contenant qui contient les émotions et histoires de mes clients.
Séance 3 : 20 septembre 2023	
<u>Période 1</u> Durée de la période de mvt : 15min. Témoin : Témoin global et autres témoins. Gestes/postures : Debout, pieds à la largeur des hanches, main droite sur le haut du ventre, main gauche sur la main droite. Le centre de mes pieds reste fixe, alors que le reste de mon corps oscille dans tous les sens, mon dos et mon cou ondulent. Polarités : fixe vs osciller. Sensations : Chaleur et chatouillement au niveau de la gorge et chakra du cœur, bien-être dans tout le corps, relaxe. Émotions : Tristesse (larmes), sentiment de sécurité, d'amour, de confiance, de réconfort, vulnérabilité, authenticité. Symboles : Je suis un enfant qui se laisse bercer par ses parents en toute confiance. Un bébé, peau contre peau avec sa mère.	<u>Période 2</u> Durée de la période de mvt : 15 min. Témoin : Témoin global et autres témoins. Gestes/postures : Je sursaute/rebondi rapidement en pliant les genoux, sur place, la pointe des pieds au sol, les talons qui relèvent. Le haut du corps incliné vers l'avant. Parfois je saute haut et j'amortis les chocs en retombant délicatement sur mes pieds. Sensations : Énergie dans tout le corps, vitalité. Vertige. Douleur aux genoux. Émotions : Joie, excitation, compétence, confiance en moi et en l'avenir, espoir. Déception, compréhension, acceptation. Symboles : Je cours sur un cheval à grands gallops, je saute les ravins. Je me sens jeune et compétente.

Séance spéciale : 27 septembre 2023

Durée de la période de mvt : 15 min.

Témoin : Témoin duo.

Gestes/postures : Lors d'une première séquence, je suis immobile, debout, je ressens une douleur intense près du cœur (à l'endroit où j'ai un kyste infecté). Lors d'une deuxième séquence : Je commence à marcher, je ressens de la confiance en moi.

Sensations : Douleur (poignardée) près du cœur (kyste) et partout, compressée au niveau de la gorge. Fragmentée : sectionnée au niveau du bassin, démembrée (sans bras).

Émotions : Polarités : peur et vulnérabilité vs confiance en soi.

Symboles : Ninja qui possède la lumière dans une grotte (corps). Polarités : En sortir ou y entrer, avoir le choix. Affronter ou se sauver.

Séance 4 : 18 octobre 2023

Période 1

Durée de la période de mvt : 15 min.

Témoin : Témoin global.

Gestes/postures :

1. Je suis debout, mes mains (poings fermés) sur les hanches, les pieds à la largeur du bassin. Je courbe légèrement le dos vers l'arrière, ma tête automatiquement vers le haut. Je courbe ensuite vers l'avant, ce qui fait tomber mes bras pendant sur le côté du corps, rapprocher mon menton du torse, plier légèrement mes genoux. Polarités : courbée vers l'arrière vs vers l'avant.

2. Je suis allongée au sol, sur le dos. J'entends les bruits émis par les gens qui se trouvent/déplacent autour de moi. Je soulève ma tête. Je la redépose et je respire profondément.

Sensations :

1. Bien-être dans tout le corps (courbée vers l'arrière), facilité à respirer, pieds ancrés/ chatouillement malaisant au niveau du chakra du cœur

Période 2

Durée de la période de mvt : 15 min.

Témoin : Témoin duo et témoin global.

Gestes/postures : Je suis assise en tailleur. Mes mains sont posées l'une sur l'autre (la gauche sur la droite) au niveau du chakra du cœur, caressant mon torse.

Sensations : Sensation de chatouillement d'angoisse et d'hypervigilance au niveau du chakra du cœur. Frissons dans le dos, vide et ensuite chaleur au chakra du cœur (sous les mains).

Émotions : Déçue, dérangée, enragée, triste (larmes), vulnérable vs apaisée.

Symboles : Troue profond « d'hypervigilance » et plaie ouverte au niveau du chakra du cœur. Essayer de la guérir/remplir en imposant mes mains chaleureuses.

(courbée vers l'avant), difficulté à respirer. Polarités : bien-être vs malaise

2. Sensation de sursauts, chatouillement (fébrilité, chaleur, anxiété) au niveau du chakra du cœur (quand la tête se relève) / en respirant (tête au sol), je découvre que j'ai des symptômes de rhume (nez congestionné, tête et poumons compressés, gorge qui pique).

Émotions :

1. Polarités : sentiment de contrôle, calme (courbée vers l'arrière) vs vulnérabilité, angoisse (courbée vers l'avant).

2. Fébrilité/anxiété intérieure, affectée par les sons extérieurs.

Symboles :

1. Polarités : une personne forte et en contrôle vs faible et vulnérable.

2. Mes frontières sont poreuses. Écoute de l'extérieur (être affectée par ce qui se passe autour de moi) vs à l'écoute de ce qui se passe à l'intérieur de moi. Polarités : extérieur vs intérieur. `

Séance 5 : 25 octobre 2023

Durée de la période de mvt : 45 min.

Témoin : Témoin global et autres témoins.

Gestes/postures :

1. Je suis debout, les pieds séparés, ancrés, je fais des mouvements circulaires de hanches. Après un moment, je m'allonge au sol.

2. Je suis couchée au sol, je gratte avec force mon ventre, je dépose ensuite mes mains et je flatte mon ventre doucement. Je tapote mon ventre, je le creuse avec mes doigts.

Sensations :

1. Fluidité au niveau des hanches. Ensuite, fatigue au niveau du dos. Polarités : fluidité vs fatigue.

2. Sensations de douleur au bas du ventre. Chaleur apaisante au bas du ventre. La douleur s'intensifie, chaleur intense. Calme à nouveau.

Émotions :

1. Bien-être et ensuite respect de mon corps.

2. Inconfort. Surprise, agressivité bestiale, dégoût, choquée, vide. Réconfort, apaisement. Tristesse (larmes), regrets, nostalgie, doute de ma féminité, gratitude, tendresse, fierté.

Symboles :

1. Jouer au cerceau.
2. Je déchire bestialement mon ventre de mes ongles pour en sortir mes entrailles. Mettre mes tripes à nues. J'en prends soin. Je m'imagine enceinte, enceinte de moi. Polarités : rétroflexion vs autosoin.

Séance 6 : 8 novembre 2023

Durée de la période de mvt : 45 min.

Témoin : Témoin global et autres témoins.

Gestes/postures : Je suis debout, je bouge chaque partie de mon corps avec des mouvements de rotation.

Sensations : Tensions dans le dos, douleurs et tensions aux genoux (surtout gauche), douleur au front= sensation de morcellement. Ensuite, sensation de mobilité entre toutes les parties.

Émotions : Victimisation, tristesse, colère, écoute, compassion, acceptation.

Symboles : Je suis un tout, je m'observe de l'intérieur pour mieux me comprendre.

Séance 7 : 15 novembre 2023

Durée de la période de mvt : 45 min.

Témoin : Témoin global et autres témoins.

Gestes/postures :

1. Je suis debout, je tapote doucement du bout des doigts mon chakra du cœur.
2. Je suis couchée par terre sur le dos, mes deux mains se rencontrent sur mon ventre, elles se découvrent, s'amuse ensemble. Polarités : Deux mains qui se rencontrent

Sensations :

1. Polarités : Chatouillement anxiogène au niveau du chakra cœur, fragilité vs ensuite calme
2. Sensibilité de la peau de chaque main. Support entre les deux mains.

Émotions :

1. Polarités : Tristesse, anxiété vs apaisement, calme.
2. Surprise, reconnaissance, appréciation, être « touchée », joie, rire.

Symboles :

1. Trou noir au niveau du chakra du cœur (troublée par les gens qui souffrent ici et ailleurs), avoir trouvé un truc pour l'apaiser (tapoter comme on rassure un bébé pour l'endormir).
2. Ma relation de complicité (rire, écoute, tendresse, prendre soin, support) avec mon amoureux, je suis « touchée ».

Séance 8 : 6 décembre 2023Période 1

Durée de la période de mvt : 15 min.

Témoin : Témoin global et autres témoins.

Gestes/postures :

1. Je suis debout, je tourne sur moi-même. Les cheveux dans le visage.
2. Pousser la colonne tantôt debout, tantôt allongée au sol.

Sensations :

1. Étourdissement.
2. Tensions et douleurs dans mes bras, cou, épaules.

Émotions :

1. Polarités : Joie, liberté, lâcher-prise vs peur du jugement.
2. Agressivité, entêtement.

Symboles :

1. Je suis une enfant qui s'amuse à s'étourdir pour perdre le cap. Chear leader, clown.
2. Haltérophile au défi.

Période 2

Durée de la période de mvt : 25 min.

Témoin : Témoin global et autres témoins.

Gestes/postures : Je suis étendue au sol. Je touche le sol de mes mains, je touche le mur de mon épaule et de mon front. Mon pied rencontre celui d'une autre personne. Je reste dans cette position de contact un long moment.

Sensations : Bien-être dans tout le corps, bien respirer

Émotions : Appréciation, calme, sentiment de confiance en l'autre, liberté.

Symboles : Apprécier ma relation avec mon amoureux.

Séance 9 : 13 décembre 2023

Durée de la période de mvt : 30 min.

Témoin : Témoin global et autres témoins.

Gestes/postures :

1. Je suis debout, mes mains sont réunies près du centre de mon torse. Avec de grands mouvements, elles avancent vers l'avant, se repoussent et se séparent, les paumes vers l'extérieur (dans un mouvement de nage), les bras en extension et reviennent chacune de leur côté après un mouvement circulaire pour se retrouver à la position initiale. Répétition de la séquence. Polarités : Ensemble vs être séparé.

2. Je suis debout, mes mains s'enroulent en se touchant, à tour de rôle elles se supportent.

3. Je suis debout, mes mains sont réunies près du centre de mon torse, face à face (position prière pointant vers l'avant). Avec de grands mouvements, elles avancent vers l'avant et se séparent, les paumes vers l'intérieur. Bras en extension, ils reviennent chacun de leur côté dans un mouvement circulaire pour se retrouver à la position initiale. Répétition de la séquence.

Sensations :

1. Je sens une tension dans mes épaules, de la force dans mes bras, l'air autour de mon corps me semble dense (résistance), j'ai la sensation que mes bras brisent l'air avec difficulté.

2. Douceur, chaleur dans les mains. Énergie qui se renouvelle.

3. Bien-être.

Émotions :

1. Tristesse (larmes), angoisse, peur, colère, révolte, force, incompréhension, injustice.

2. Joie, complicité, bien-être, espoir.

3. Joie, reconnaissance, espoir, réconfort.

Symboles :

1. Je suis une fille soldat qui doit braver le retour à la société, à sa communauté et revendiquer ses droits et celles des autres opprimées (débroussailler, avancer dans la brousse, ouvrir une porte, un passage). Je suis une femme dans un boat people qui fuit la guerre et la famine. Séparations difficiles.

2. Deux personnes qui s'amusent ensemble, se supporte à tour de rôle.

3. Deux personnes qui se rencontrent, se regardent, vont dans la même direction, se retrouvent.

Séance 10 : 20 décembre 2023

Durée de la période de mvt : 30 min

Témoin : Témoin global et autres témoins.

Gestes/postures : Je suis étendue au sol sur le dos, les jambes pliées j'y reste longtemps. Une main, ensuite une jambe ensuite des cheveux frôlent ma main droite qui reçoit la caresse en restant immobile.

Sensations : Corps relaxe en repos, confort.

Émotions : Calme, bien-être, sécurité- rassurée/ confiance, appréciation.

Symboles : Je suis une enfant qui s'abandonne au sommeil entouré de gens qui l'aiment et prennent soin d'elle. Son de chaise berceuse et de plancher qui craque.

Séance 11 : 14 février 2024

Durée de la période de mvt : 40 min mvt et 20 min témoin.

Témoin : Témoin global et autres témoins.

Gestes/postures : Je me balance, debout, devant derrière, en tenant mon bras droit, mon bras gauche le soutient. Je m'arrête, je m'assois par terre et me masse le pied. Je tape doucement (petits coups répétés) sur mon chakra cœur de ma main droite. Je me couche à plat ventre. Ma main rencontre celle d'une autre personne. Rester dans cette position de contact un bon moment.

Sensations : Brûlure au niveau du chakra du cœur. Crampe soudaine au pied droit. Apaisement au niveau du cœur. Sensation de douceur dans la main qui en rencontre une autre.

Émotions : Tristesse (pleures), angoisse, peur de l'abandon, apaisée, acceptation, bien-être.

Symboles : J'ai peur que ma mère m'abandonne. Je vais bientôt devoir prendre soin de ma mère qui vieillit. Une maman rassure son enfant en tapant doucement sur sa poitrine, en la berçant de petits sursauts. Rencontre intime, peau à peau.

Séance 12 : 21 février 2024

Durée de la période de mvt : 30 min mvt et 15 min témoin.

Témoin : Témoin global et autres témoins.

Gestes/postures :

1. J'appuie mon front contre le mur, les mains au visage.
2. Je recule de plus en plus du mur, j'ai les mains devant moi et me laisse tomber vers l'avant (le mur), mon corps reste droit, mes mains et bras amortissent le choc.
3. Je pousse le mur
4. J'avance vers le mur en deux pas (transfert de poids sur le pied gauche, j et sur le droit), mon corps penche par en avant, je pousse le mur avec mes deux bras/mains, je me dégage (mon corps revient à la verticale), je vais deux pas vers l'arrière.

Sensations :

1. D'enfermement, manquer d'air.
2. Vertige.
3. Tension dans les bras et le corps, retenir mon souffle.
4. Tension dans les bras et relâchement. Sensation que le plancher est mou sous mes pieds.

Émotions :

1. Panique (rétroflexion).
2. Peur, me protéger, excitation.
3. Tristesse (larmes).
4. Étonnement, satisfaction, libération, confiance en moi.

Symboles :

1. Masque, endroit clos, vision limitée
2. Sauter dans le vide
3. Un mur m'empêche d'avancer
4. J'arrive à pousser une charrette pesante.

ANNEXE B – IMAGES CRÉÉES

Images créées

(Informations additionnelles : N° de la séance, date, N° de la récolte, N° de l'image, médiums utilisés, taille de l'œuvre, durée de la récolte).

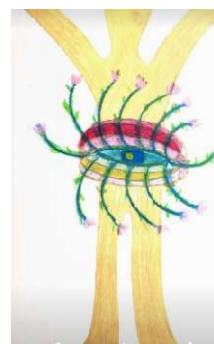
Séance 1 : 6 septembre 2023

Récolte 1



Pastels gras, crayons de bois, 7.5 x 6 po., 10 min.

Récolte 2



Crayons de bois, 7.5 x 11 po., 30 min.

Séance 2 : 13 septembre 2023

Récolte 1



Pastels gras, 7.5 x 11 po., 10 min.



Pastels gras, 7.5 x 11 po., 5 min.

Récolte 2



Pastels gras, 7.5 x 11 po., 15 min.

En semaine : 16 septembre 2023


Pastels gras, 9 x 13 po., 20 min.



Pastels gras, collage, 9 x 13 po., 20 min.

En semaine : 17 septembre 2023


Pastels gras, crayons de bois, 7.5 x 6 po., 10 min.

Séance 3 : 20 septembre 2023
Récolte 1


Pastels gras, 4 x 4 po., 10 min.

Récolte 2


Pastels gras, 6 x 6 po., 10 min.

En semaine : 24 septembre 2023


Stylo, 7.5 x 7.5 po., 20 min.

Séance spéciale-individuelle: 27 septembre 2023



Pastels gras, 7.5 x 11 po., 2 x 20 min.

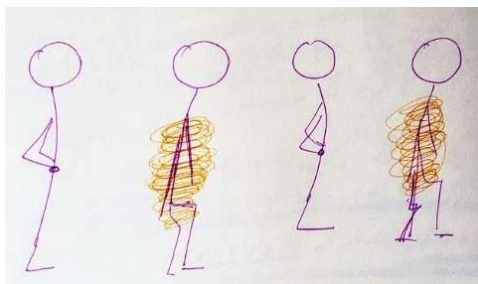
Œuvre réponse



Pastels gras, 3 x 4 po., 10 min.

Séance 4 : 18 octobre 2023

Récolte 1

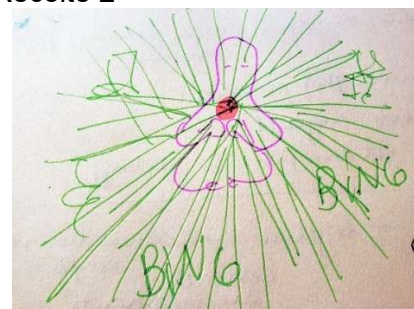


Stylos, 7 x 5 po., 10 min.



Stylos et feutres, 7 x 6 po., 5 min.

Récolte 2

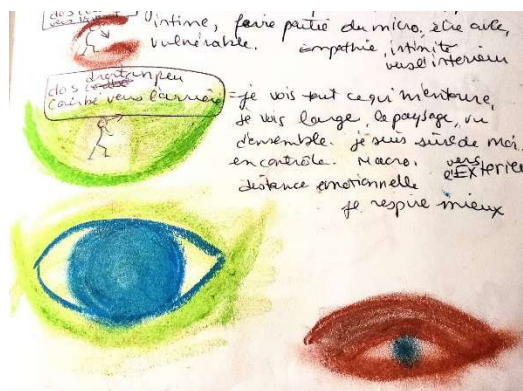


Stylos, 3 x 3 po., 5 min.



Pastels gras, 7.5 x 6 po., 5 min.

En semaine : 22 octobre 2023



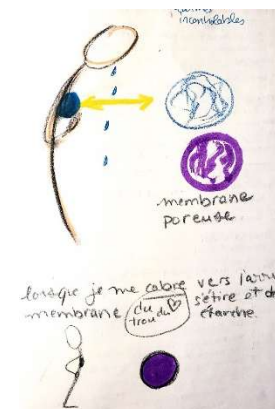
Pastels gras, 7.5x 5.5 po., 10 min.



Pastels gras, 7.5x 11 po., 10 min.

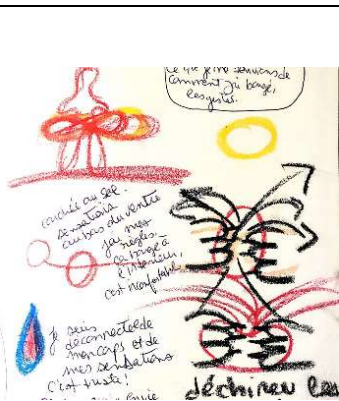


Pastels gras, 7.5x 11 po., 10 min.



Pastels gras, crayons feutre 7.5x 11 po., 5min.

Séance 5 : 25 octobre 2023

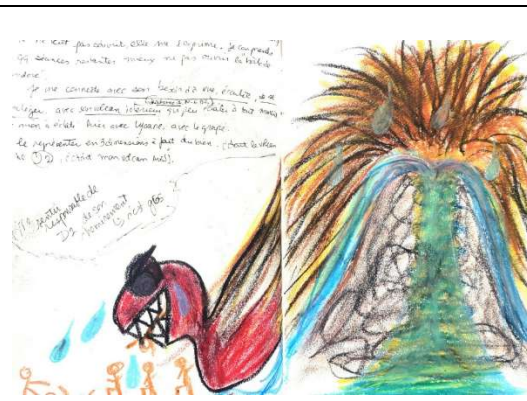


Pastels gras, 7.5x 6 po., 10 min.



Pastels gras, 7.5x 11 po., 5 min.

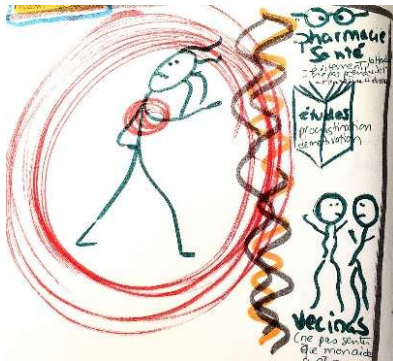
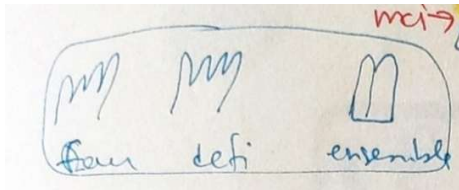
En semaine : 27 octobre 2023

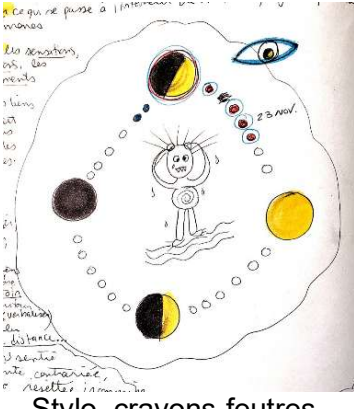
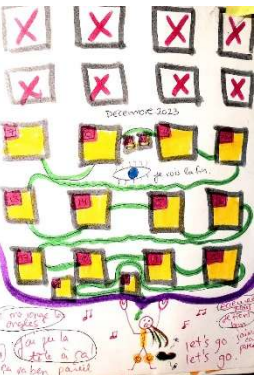
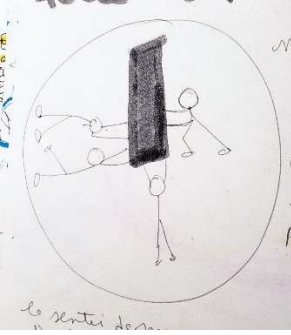
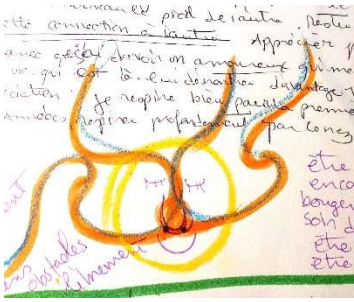


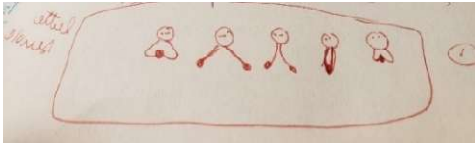
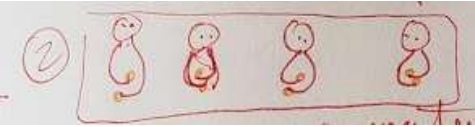
Pastels gras, 15 x 22 po., 20 min.

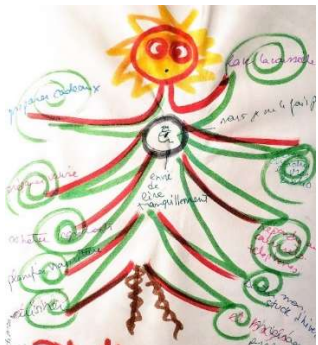
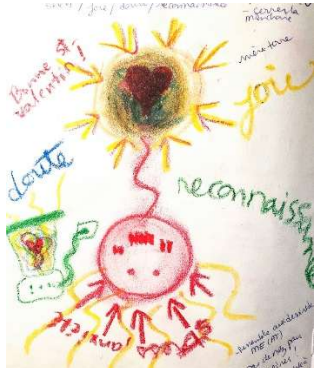


Pastels gras, 8 x 8 po., 20 min.

Avant la séance : 8 novembre 2023	Séance 6 : 8 novembre 2023	En semaine : 15 novembre 2023
 Stylo, 1 x 3 po., 5 min.	 Crayons-feutres, 7 x 10 po., 10 min.	 Crayons-feutres, 7.5 x 11 po., 10 min.
Avant la séance : 15 novembre 2023	Séance 7 : 15 novembre 2023	
 Crayons-feutres 7 x 10 po., 10 min.	 Stylo, 1 x 3 po., 2 min.	 Crayons-feutres, 7.5 x 11 po., 15 min.

En semaine : 19 novembre 2023	20 novembre 2023	23 novembre 2023
 Stylo, pastels gras, collage 7.5 x 11 po., 20 min.  Crayon à mine, aquarelle, 7.5 x 8 po., 15 min.  Crayon à mine, aquarelle 7.5 x 11 po., 15min.	 Crayons-feutres, 7.5 x 11 po., 10 min.	 Stylo, crayons-feutres, 6 x 6 po., 10 min.
Avant la séance : 6 décembre 2023	Séance 8 : 6 décembre 2023	
 Crayons-feutres, stylos, 7.5 x 11 po., 10 min.	Récolte 1  Crayons-feutres, 7.5 x 11 po., 10 min.  Crayons-feutres, stylo, 3 x 3 po., 5 min.	Récolte 2  Crayons-feutres, stylos, 3 x 4 po., 5 min.  Crayons-feutres, 7.5 x 11 po., 5 min.

Avant la séance : 13 décembre 2023	Séance 9 : 13 décembre 2023	À la fin de la séance : 13 décembre 2023
 Pastels gras, collage, 7.5 x 11 po., 20 min. Stylo, crayons-feutres, 2 x 2 po., 2 min.	 Stylo, 2 x 4 po., 1 min.  Stylo, 2 x 4 po., 1 min.  Crayon-feutre, stylos, 8 x 8 po., 5 min.	 Crayons-feutres, 7.5 x 11 po., 5 min.

Avant la séance : 20 décembre 2023	Séance 10 : 20 décembre 2023			
 Stylos, crayons-feutres, 6x 6 po., 10 min.	 Argile, pastels gras, 8 x 6 po., 15 min.	 Même œuvre sans l'argile		
Avant la séance : 14 février 2024	Séance 11 : 14 février 2024		En semaine : 18 février 2024	
 Pastels gras, 7.5 x 10 po., 10 min.	 Pastels gras, crayons-feutres, 7.5 x 9 po., 2 min.	 Pastels gras, crayons-feutres, 7.5 x 9 po., 2 min.	 Crayons-feutres, 7.5 x 9 po., 2 min.	 Aquarelle, stylo, 15 x 22 po., 20 min.

En processus de rédaction: 3 novembre 2024



Peinture acrylique, 9 x 12 po., 8 heures.

En processus de rédaction : 15 décembre 2024



Montage de photos, peinture et tissus, 30 x 30 po., 1h.

ANNEXE C – MOTS CLÉS DE MON JOURNAL CRÉATIF

Mots clés de mon journal créatif

Séance 1 : 6 septembre 2023

Récolte 1

Besoin de ma bulle vs promiscuité, immature vs formée, mouvement frénétique vs immobilité, bouger vs me reposer, contact de l'autre vs peur de dérangée. Déconcentrée, fragile.

Récolte 2

Statique vs mouvement. Tension vs relâchement. Sentiment d'obligation, autocritique, insécurités et doutes vs laisser aller et plaisir, stabilité et confiance en soi. Difficile vs facile. Douleur et rétroflexion vs auto bienveillance. Professionnalisme : être attentive, à l'écoute, consciente, présente et impliquée sans avoir à souffrir. Rester en mouvement et respirer. Rôles : étudiante, professionnelle, partenaire amoureuse.

Séance 2 : 13 septembre 2023

Récolte 1

Cadre, chaos, ordre, enchaînement, up and down, pulsion intérieure, mouvement et action vs immobilité, énergie vs repos. Devoir vs envie. Énergie éphémère. Sans restriction. Être alerte. Adaptabilité

Récolte 2

Contenir, voir, écouter, accueillir, orienter, être disponible. Être contenue, être vue. Exprimer, déposer, se détacher. Regard vers l'extérieur vs vers l'intérieur. Prendre soin de soi. Besoin de rituels, revenir à son centre.

En semaine : 16 septembre et 17 septembre 2023

1. Action, multitasking, énergie, équilibre et mouvement, confiance en soi, bonnes bases, avancement, former, prendre forme, prendre de l'expérience. Monter en courant, Être moins essoufflée, centrée, reliée à tout.
2. Être prête, énergique, outillée, confiance en soi, perspective de futur, s'entraîner, s'adapter, équilibrée, prendre soin des autres, à l'écoute.
3. Près vs loin, peur /gêne (d'affronter et de rencontrer) vs bien-être/beauté, immobilité vs mouvement, devoir/contraintes vs rêverie/se permettre/oser, résistances vs opportunités. Laisser passer, pont, porte (fermées)

Séance 3 : 20 septembre 2023		
<u>Récolte 1</u> Me bercer, me faire bercer, confiance en l'autre, moment présent, sentiment de sécurité, se faire consoler, réconforter, amour, considération, acceptation, vulnérabilité, parents, mère, enfance, bébé, peau contre peau.	<u>Récolte 2</u> Courir, rapidement, énergiquement, tout est possible, obstacles, blessure, avenir, prendre soin de moi, créativité, alternative, imagination, voir plus loin.	
En semaine : 24 septembre 2023		
Une femme, une aiguille gigantesque en plastique, la laine du pays, coudre ensemble.		
Séance spéciale : 27 septembre 2023		
Douleur, peur, manque d'écoute du corps, ne pas prendre soin de soi, évitement, prioriser les autres, obligations vs bien-être. Remettre mes besoins à plus tard. Feu intérieur (lumière), confiance en soi, besoin de respirer, me grounder (centrer), observer, prendre des décisions. <u>Œuvre- réponse :</u> Prendre soin de soi, se prendre dans ses bras. Se chanter une chanson, s'apaiser. Être le témoin bienveillant de soi-même, de son enfant intérieur. Besoin de passer à l'action		
Séance 4 : 18 octobre 2023		
<u>Récolte 1</u> 1. Contrôle, perte de contrôle. Postures. Constante fébrilité intérieure vs calme. 2. Frontières poreuses, mes émotions sont influencées par les stimuli extérieurs, constante sensation de fébrilité intérieure, écoute de ce qui se passe à l'intérieur de moi. Membrane de peau ouverte et fermée	<u>Récolte 2</u> Besoin de protection. Dérangée par les autres. Ouverture vs fermeture, porosité, vulnérabilité. Plaie ouverte. Être infectée/affectée.	<u>Récolte 3</u> Rencontre, émotions, similitude, étonnement, contenir. Témoin, témoigner. Synchronicité, se voir à travers l'autre. Projection.

En semaine : 22 octobre 2023

1. Explorer les postures. Dos courbé vers l'intérieur: regard limité, proche, voir le micro, l'intime, vulnérable, empathique, vers l'intérieur. Dos courbé vers l'arrière : vision large, macro, vue d'ensemble, vers l'extérieur, distance émotionnelle, confiance en soi, contrôle. Respirer mieux.
2. Abcès crevé. Ne pas vouloir voir la plaie (évitement), plaie infectée. Guérison. Laisser les autres prendre soin de soi, prendre soin de soi.
3. Concave vs convexe, rempli vs vide, se rapprocher vs s'éloigner, fermer vs ouvrir, entrer vs sortir. Lieu de rencontre entre mouveur et témoin. Prendre soin. Contenant, nid, oiseau. Regarder, voir.
4. Larmes, incontrôlable, membranes poreuses, étanchéité. Postures. Ouvrir et fermer.

Séance 5 : 25 octobre 2023

Déconnection / connexion physique, se faire violence, regrets, vide, plein, féminité, relation amoureuse, nostalgie, grossesse, prendre soin, tendresse, sensations. Acceptation.

En semaine : 27 octobre 2023

1. Vouloir comprendre, rester fermée/s'ouvrir, s'exprimer, être vue, écoutée, comprises, protégée, boîte de pandore, volcan intérieur, contenir/éclater, me sentir responsable. Tristesse, colère, faire fuir ceux qu'on aime. Peur du rejet.
2. Ne pas fuir, rester et accueillir. Exprimer librement, acceptation, bienveillance. Abandonner de vieux réflexe (exploser et fuir).

Avant la séance : 8 novembre 2023

Évitement, éviter le regard des autres (témoins). Ne pas prendre soin. Cycle de contact interrompu.

Séance 6 : 8 novembre 2023

Autocritique, âge, sentiment de vieillesse, douleur, corps morcelé, victimisation, prendre conscience de mon langage, désir de changement, reconnaissance, globalité, tout, action, me voir à travers le vécu des autres. Groupe.

En semaine : 15 novembre 2023		
Témoin bienveillant envers moi-même et dans ma pratique AT, être à l'écoute, présente, recevoir de la reconnaissance, douceur, accueil, reflet. Enveloppe de protection sensible qui respire.		
Avant la séance : 15 novembre 2023		
Déception, sensation de tourner en rond, anxiété (au niveau du torse), procrastination, hésitation, évitement, blocage, perfectionnisme, autocritique, ne pas se sentir reconnue /appréciée. Déconnectée, séparée, opposée, fragmentée. Démotivée. Études, santé, relations. Polarité vs unité.		
Séance 7 : 15 novembre 2023		
Polarités : plein vs vide, séparé vs réuni. Confrontation, rage, tension et anxiété vs apaisement. Dominé vs dominant , résistance vs fuite. Conflit vs harmonie.Intégration. Surprise, rencontre, écoute ,complicité, jeu, douceur, égalité,ensemble, harmonie. Relation amoureuse.		
En semaine :19 novembre 2023	20 novembre 2023	23 novembre 2023
Stress, ordinateur, travaux, contre-transfert, retroflexion (mains au visage, ronger ongles). Besoin de bouger, d'aller dehors. M'en empêcher. Esclave de moi-même.	1. Seule, mouvement, témoin, filet de protection, groupe, entourée 2. Cercle, prendre contact (gestalt), passer à l'action, prendre soin de moi, peur de mourir (manquer d'air, noyée) gratitude, amener à la conscience. 3. Oreilles, yeux, cerveau en fumée. Écoute attentive. Me faire violence (m'exiger de travailler). Ennuie, impatience, fierté, empathie, mal de tête, difficulté à respirer, à m'asseoir. Être consciente de l'autre, de moi, de nous, de l'œuvre, du temps. Imagination, besoin de bouger.	Impatience, contrariété, émotivité, incomprise, rejetée. Observer, intérieur de soi, hormones, sensations, émotions, comportement, faire des liens, vouloir comprendre, dialoguer, dédramatiser, accepter, prendre soin, verbaliser, reformuler, prendre distance.

Avant la séance : 6 décembre 2023

Tenir bon, encouragement, aimer ça même si je souffre (ronger mes ongles, désintérêt, écoeurée, stressée, démotivée), mal aux genoux, rétroflexion. Rêve de liberté, aventures, nouveaux projets, renouveau, stimulation, danse, rencontres, surprises, découvertes. Contradiction, polarités : devoir (au-dessus) vs besoins (de côté). Contrôle vs spontanéité. Habitudes vs nouveautés. Stabilité vs mouvement, plaisir vs obligation, tenir vs laisser aller. Carrés vs cercles. Solitude vs rencontres

Séance 8 : 6 décembre 2023

Récolte 1

1. M'étourdir pour perdre le cap, la direction, lâcher prise, besoin de liberté et d'insouciance, plaisir, folle, fête, sauvage, temps (Kairos) Chear leader. Couvrir mon visage, peur d'être vue.
2. Sentiment d'Obligation, retenir, tensions, stress, forcer, douleur, persévérance, étirer les muscles, position dénaturée.

Récolte 2

1. Connection à l'autre, rester, apprécier, profondément, chance d'avoir un amoureux, support, lui démontrer mon appréciation. Respirer profondément, librement, être bien, en confiance, prendre soin de moi, être simplement, bouger peu.
2. Contact avec soi et l'autre. Espace et temps, simplicité, ensemble, présence. Reflet (se voir dans l'autre).

Avant la séance : 13 décembre 2023

1. Polarités : Vitesse, intensité, cloîtrée, routine, travaux, longues journées, adrénaline, finalité vs envie de danser, d'aventure, de rencontres, de liberté, de se sentir bien. Être à mon affaire vs remise en question (sens de la vie). Enfermer, vouloir sortir.
2. Négliger mon amoureux. L'enfermer, pénitence, Microbes, ne pas avoir envie, en vouloir. Sentiment de culpabilité, se distancier.

Séance 9 : 13 décembre 2023

1. Connecter à l'histoire douloureuse des autres. Survie. Terreur, ouvrir la bouche, sans pouvoir crier. Sentiment d'injustice, d'incompréhension. Être perturbée, révoltée. Vouloir lutter. Peur du regard/jugement des autres. Se censurer. OUF!
2. Mouvement, déboule, s'enroule, s'amuse ensemble, bien-être, avancement. Support, conserver l'énergie. Mains, bras.
3. Rencontre, union, réunion, espoir, changement, prière, ouverture, possible, unir nos voix, accepter l'autre, s'accepter. Accepter les différences. Cercle, revenir à son centre, entraide, soutien, reconnaissance.

À la fin de la séance : 13 décembre 2023

Oser crier, oser être, reconnaissance du groupe.

Avant la séance : 20 décembre 2023

Se faire pression. Fatiguée, étourdie, maux, tensions, genoux, respiration, torse, mâchoires, épaules.
Oublie, brassière. Envie de tranquillité/ confort/ mou, rire vs devoir /planification/préparation.

Séance 10 : 20 décembre 2023

Besoin de repos, m'offrir du repos, respect et amour de soi, apprécier le toucher, accepter le contact, argile, pénis et vagin, temps des fêtes, être relaxe, complicité, faire l'amour, corps, sexualité, débloquent, reconnecter, physique.

Avant la séance :14 février 2024

Joie, doute, reconnaissance, stress. Saint-Valentin. L'anxiété, cœur, serrer la mâchoire. Mère terre. Pression. Réchauffement climatique. Pas de nez, ne pas respirer.

Séance 11 : 14 février 2024

1. Devant-derrrière, soutenir, émotions de tristesse, anxiété et peur de l'abandon. Brûle le cœur. Mère. Arrêt. Prendre soin, vieillir, lien, consoler. Rencontrer, toucher, bien-être. Appréciation. Ma relation amoureuse. Me noyer d'émotions.
2. Vide émotif, pas de réactions, laisser tomber, abandonner, relation mère-fille.
3. Prendre soin de soi, accueillir un enfant blessé en soi, mal habile, essayer.

En semaine : 18 février 2024

Pleurs, prise de conscience, compréhension, relation mère-fille. Transformation émotive. Limites personnelles. Inconfort : Émotions, accolades, mots d'amour. Pouvoir de changement (de la narrative de mon histoire). Je t'aime. Déposer. Laisser être et aller. Marcher vers l'avant. Loin. Explorer. Acceptance. Accueil. Soutien. Accompagnement. Encouragement. Être touchée. Reconnaissance. Gratitude. Enseignement. Pardon. Angoisse/dépression infantile. Vertige. Peur de quitter ma mère.

Avant la séance : 21 février 2024

Laisser tomber, trahison, décevoir, manque de considération, égocentrisme, devoir, pointer du doigt, être déçue, n'être rien, tenir, parole, continuer, endurer, être responsable, donner l'exemple. Doigt – doit. Arrêter. Être authentique à soi-même.

Séance 12 : 21 février 2024

1. Masque, enfermement, mains dans le visage.
2. Me laisser tomber ! Vertige.
3. Pleurer, barrière, pousser, dépense d'énergie, lourdeur.
4. Économiser de l'énergie, avancer, pousser les limites, me dégager, déplacer. Aise. Me propulser. Étonnement, satisfaction. Libération. Être droite. Voir à partir de ses propres yeux.

En semaine : 22 février 2024

1. Exprimer mes émotions (désappointement, sentiment d'incompréhension, peur de l'abandon, insécurité, tristesse, vertige, colère). Enfant, adulte. Rejet. Hémorragie, sang. Accueil des émotions, tendresse (prendre/se faire prendre dans ses bras), gratitude, confiance.
2. Savoir, apprentissage, être un bon témoin, temps, possibilités. Bien-être.

ANNEXE D – MESSAGES EXISTENTIELS DES IMAGES ET THÈMES

Messages existentiels et thèmes

Séance 1 : 6 septembre 2023

Récolte 1

Message existentiel :

- Je suis une art-thérapeute en formation, encore fragile et incertaine. Je me laisse facilement envahir par l'énergie des autres.

Thèmes principaux:

- Relations (rôle de témoin)
- Fragilité et incertitude
- Énergie (perte)

Récolte 2

Message existentiel :

- La rigidité me prend de l'énergie. En restant mobile et flexible, ce qui active le flow d'énergie, je reste présente à l'autre sans me fatiguer.

Thèmes principaux :

- Relations (rôle de témoin)
- Mobilité, flexibilité
- Énergie (activer, conserver)

Séance 2 : 13 septembre 2023

Récolte 1

Message existentiel :

- Mon énergie se disperse, s'épuise, je veux apprendre à la contenir, à mieux écouter mon corps.

Thèmes principaux:

- Énergie (dispersion, épuisement, contenir)
- Écoute du corps

Récolte 2

Message existentiel :

- Je dois prendre soin de moi lorsque je suis dans le rôle de témoin (thérapeute), faire des rituels de clôture.

Thèmes principaux:

- Rôle de témoin
- Autosoin (Rituels de clôture)

En semaine : 16 septembre et 17 septembre 2023

Récolte 1

Message existentiel :

- Je peux être dans l'action, tout en restant en équilibre et en conservant mon énergie.

Récolte 2

Message existentiel :

- Je suis capable, outillée, je m'adapte.

Récolte 3

Message existentiel :

- Je veux voir au loin, traverser le pont, ouvrir la porte.

Thèmes principaux: - Équilibre - Énergie (action, conservation)	Thèmes principaux : - Confiance en soi - Adaptabilité	Thèmes principaux: - Projection dans le futur - Passer à l'action
Séance 3 : 20 septembre 2023		
Récolte 1 Message existentiel : - J'accepte d'être bercée avec tendresse, à nue, sans pudeur, à la fleur de l'âge. Thèmes principaux: - Tendresse - Relations intimes (mère/amoureux)	Récolte 2 Message existentiel : - J'accepte que parfois j'ai des limites (ex .douleur aux genoux/Je-Nous) et que je doive ralentir ou m'arrêter pour me régénérer. Au lieu de me limiter, la contrainte peut m'amener plus loin. Thèmes principaux: - Respect des limites - Corps / relations	
En semaine : 24 septembre 2023		
Message existentiel : - Je créer des liens, je couds, je relie des bouts. Thèmes principaux: - Relations (liens, relier)		
Séance spéciale en individuel: 27 septembre 2023		
Message existentiel : - Halte-là! Je prends une pause, je prends soin de moi. J'écoute mon corps, il sait, alors que ma tête le distrait. Thèmes principaux: - Écoute du corps - Autosoin	Œuvre réponse : Message existentiel : - Je suis bienveillante envers moi-même, je prends soin de moi, je passe à l'action. Thèmes principaux: - Autosoin - Passer à l'action	

Séance 4 :18 octobre 2023

Récolte 1 Message existentiel : - C'est une question de postures et de frontières. Ce qui se passe à l'extérieur affecte mon intérieur. Thèmes principaux: - Autosoin (Frontières et changement de postures) - Intérieur et extérieur	Récolte 2 Message existentiel : - J'apprends à choisir quand être ouverte et quand être fermée aux stimuli extérieurs Thèmes principaux: - Autosoin (ouverture et fermeture) - Intérieur et extérieur	Récolte 3 Message existentiel : - Je me vois à travers l'autre. Thèmes principaux: - Projection
---	---	--

En semaine : 22 octobre 2023

Récolte 1 Message existentiel : - Les deux postures, et les regards qu'elles apportent, sont aussi importantes (regard vers l'extérieur et vers l'intérieur). Thèmes principaux: - Intérieur/extérieur - Changement de postures	Récolte 2 Message existentiel : - Je prends soin de moi. Thèmes principaux: - Autosoin	Récolte 3 Message existentiel : - Je prends soin des autres tout en prenant soin de moi. Thèmes principaux: - Autosoin - Relation d'aide	Récolte 4 Message existentiel : - Lorsque je me cabre vers l'arrière, la membrane du cœur s'étire et devient étanche. Thèmes principaux: - Autosoin - Frontières (poreuses vs étanches)
---	---	--	---

Séance 5 : 25 octobre 2023

Récolte 1

Message existentiel :

- J'écoute mon corps.

Thèmes principaux:

- Attention à soi

Récolte 2

Message existentiel :

- Je prends soin de moi, attentive à mes sensations. Je suis encore une femme, j'accepte les changements de mon corps. J'accueille ma colère et ma tristesse.

Thèmes principaux:

- Autosoin (prendre soin de soi)
- Féminité
- Changements du corps
- Accueil des émotions (tristesse et colère)
- Écoute des sensations

En semaine : 27 octobre 2023

Récolte 1

Message existentiel :

- J'ai la croyance interne que lorsque j'exprime mes émotions de colère et de tristesse, je fais fuir ceux que j'aime.

Thèmes principaux:

- Expression des émotions (tristesse, colère)
- Relations affectives
- Introjections

Récolte 2

Message existentiel :

- Derrière ma colère se trouvent de la tristesse et, en dessous, le besoin d'être vue, reconnue, entendue, acceptée et aimée.

Thèmes principaux:

- Émotions (tristesse, colère)
- Besoin de reconnaissance
- Relations

Avant la séance : 8 novembre 2023

Message existentiel :

- Je ne vois plus. J'évite de prendre soin de moi, de passer à l'action.

Thèmes principaux:

- Autosoin (Évitement, Inaction/passivité)

Séance 6 : 8 novembre 2023

Message existentiel :

- Je suis un tout, je me mobilise pour mon bien-être. J'agis.

Thèmes principaux:

- Être holistique
- Autosoin (bien-être, mobilisation, action)

En semaine : 15 novembre 2023

Message existentiel :

- Je suis à l'écoute de moi dans mon intégralité, ce qui me permet d'être entièrement présente à l'autre.

Thèmes principaux:

- Écoute de soi
- Présence aux autres
- Être holistique

Avant la séance : 15 novembre 2023

Message existentiel :

- J'ai besoin d'écouter mes polarités afin de mieux les intégrer.

Thèmes principaux:

- Écoute de soi
- Polarités
- Intégration

Séance 7 : 15 novembre 2023

Récolte 1

Message existentiel :

- J'ai trouvé un truc pour apaiser mon anxiété : tapoter le chakra du cœur du bout des doigts active les sensations physiques qui me ramènent au calme.

Thèmes principaux:

- Anxiété /calme - Émotions/sensations – Solutions

Récolte 2

Message existentiel :

- J'apprécie ma relation de complicité avec mon amoureux.

Thèmes principaux:

- Appréciation, complicité
- Relation amoureuse

En semaine : 19 novembre 2023		
Récolte 1 Message existentiel : - Je suis esclave de moi-même. Thèmes principaux: - Rétroflexion	Récolte 2 Message existentiel : - Il est important pour moi de m'entourer d'un groupe de soutien. Thèmes principaux: - Solutions - Groupe d'appui	Récolte 3 Message existentiel : - Je me remercie de prendre soin de moi Thèmes principaux: - Autosoin (passer à l'action) - Reconnaissance
En semaine : 20 novembre 2023		En semaine : 23 novembre 2023
Message existentiel : - Je ressens les sensations qui habitent mon corps dans le moment présent et je m'imagine en train de bouger de façon authentique, cela me fait du bien. Thèmes principaux: - Autosoin (écoute des sensations, moment présent, pouvoir de l'imagination)		Message existentiel : - J'observe mes états d'âme en lien avec mon cycle menstruel pour mieux me comprendre et agir en conséquence. Thèmes principaux: - Autosoin (être attentive à soi, comprendre, agir)
Avant la séance : 6 décembre 2023		
Message existentiel : - Je réalise que je me complais à me faire violence, que j'alloue beaucoup d'espace au devoir au lieu de répondre à mes besoins de nouveauté, de liberté, de mouvement et de rencontres. Thèmes principaux: - Rétroflexion - Sens du devoir (introjection) - Besoins réprimés (aventure, liberté, action, socialisation)		

Séance 8 : 6 décembre 2023

Récolte 1

1.

Message existentiel :

- Je m'étourdis pour répondre à mes besoins de lâcher-prise, de liberté et de plaisir.

Thèmes principaux:

- Autosoin (jouer, partir du corps)
- Besoins (liberté, plaisir)

2.

Message existentiel :

- Je ne sais pas m'arrêter à temps. Je ne respecte pas mes limites. Je suis dans la rétroflexion.

Thèmes principaux:

- Rétroflexion (s'acharner)
- Limites

Récolte 2

1.

Message existentiel :

- J'apprécie ma connexion à l'autre, j'accepte d'être touchée, de toucher.

Thèmes principaux:

- Relations intimes (toucher, connexion, appréciation)

2.

Message existentiel :

- Je me vois à travers l'autre

Thèmes principaux:

- Projection

Avant la séance : 13 décembre 2023

1.

Message existentiel :

- Je m'enferme, alors que j'ai besoin de liberté... Et j'enferme également l'autre.

Thèmes principaux:

- Besoins (liberté)
- Rétroflexion (S'enfermer)

2.

Message existentiel :

- J'ai besoin de sortir de la boîte, j'ai envie de surprise.

Thèmes principaux:

- Besoins (de mouvement, de liberté, de nouveauté, d'émerveillement)

Séance 9 : 13 décembre 2023

1.

Message existentiel :

- Je me retiens, je censure mon émotion de tristesse par peur du jugement des autres.

Thèmes principaux:

- Rétroflexion (censure) - Peur des jugements - Relations

2.

Message existentiel :

- J'ai besoin de trouver une façon de continuer à supporter l'autre sans m'épuiser.

Thèmes principaux:

- Autosoin (Conservation d'énergie)
- Relations (relation d'aide)

3.

Message existentiel :

- Je m'accepte comme je suis, j'accepte l'autre comme il est. Nous sommes unies avec nos différences.

Thèmes principaux:

- Relations (unité (liens), acceptation, authenticité)

À la fin de la séance : 13 décembre 2023

Message existentiel :

- Mon cri de rage est entendu, je suis acceptée

Thèmes principaux:

- Reconnaissance (émotion de rage)
- Relations (écoute, acceptation)

Avant la séance : 20 décembre 2023

Message existentiel :

- Me laisser aller! J'ai envie de fun, de liberté, de tranquillité et de confort. Il y a bataille entre ma tête et mon cœur.

Thèmes principaux:

- Besoins (laisser aller, liberté, tranquillité, confort)
- Dualité, polarité (tête vs corps/cœur)

Séance 10 : 20 décembre 2023

Message existentiel :

- Je m'autorise au repos. Le contact humain est important pour moi, je m'autorise le contact.

Thèmes principaux:

- Acceptation (s'autoriser)
- Contact physique (toucher)
- Relations intimes

Avant la séance :14 février 2024

Message existentiel :

- J'ai peur de l'abandon et cela se loge au niveau de mon cœur.

Thèmes principaux:

- Peur de l'abandon
- Sensations
- Impacts somatiques

Séance 11 : 14 février 2024

1.

Message existentiel :

- Je me retiens d'exprimer mes émotions par peur de mourir noyée (manquer d'air).

Thèmes principaux:

- Rétroflexion (réprimer les émotions)
- Peur de mourir (manquer d'air)

2.

Message existentiel :

- Je ressens de l'abandon de la part de ma mère qui n'a pas su accueillir mes émotions lorsque j'étais enfant.

Thèmes principaux:

- Sentiment d'abandon
- Relation intime (maternelle)
- Émotions (retenues)

3. Message existentiel : - Je prends soin de moi, j'accueille l'enfant blessée en moi. Un peu mal habile, il s'agit d'un premier essai! Thèmes principaux: - Autosoin (accueil de l'enfant en soi) - Autocompassion
En semaine : 18 février 2024
Message existentiel : - Mon sentiment d'abandon s'est transformé en gratitude : Je reconnais que ma mère m'a soutenue à sa manière, malgré ses limites. Elle m'a laissée aller loin. J'ai le pouvoir de changer la narrative de mon histoire. Je l'aime et lui demande pardon. Thèmes principaux: - Sentiment d'abandon - Relation (maternelle) - Accepter les limites - Pouvoir de transformation - Amour et pardon
Avant la séance : 21 février 2024
Message existentiel : - Je dois apprendre moi aussi à être plus authentique envers moi-même et à ne pas me laisser tomber. Devoir vs être. Thèmes principaux: - Autosoin (Authenticité, supporter) - Dualités/polarités (devoir vs être)
Séance 12 : 21 février 2024
1. Message existentiel : - Je m'enferme moi-même. Thèmes principaux: - Rétroflexion (s'enfermer).

Message existentiel:

- Je me laisse tomber moi-même.

Thèmes principaux:

- Rétroflexion (abandon)

Message existentiel :

- Un mur immense se trouve devant moi et me bloque.

Thèmes principaux:

- Sentiment d'impuissance

2.

Message existentiel :

- Je vois le mur en moi. J'ai le pouvoir de le déplacer.

Thèmes principaux:

- Agir
- Sentiment de pouvoir

En semaine : 22 février 2024

1.

Message existentiel : Je te vois dans ton besoin d'exprimer tes émotions, je suis présente, tu peux me faire confiance.

Thèmes principaux:

- Autocompassion
- Se faire confiance
- Être témoin
- Relation mère

2.

Message existentiel :

- Il n'est jamais trop tard pour apprendre à être un bon témoin.

Thèmes principaux:

- Possibilités (sentiment de pouvoir)
- Rôle de témoin

ANNEXE E – PHOTOS D'ENFANCE



Figure 33 : Être portée



Figure 34 : Être vue



Figure 35 : Être accompagnée