



# BIBLIOTHÈQUE

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

## Mise en garde

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

## Warning

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

Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue

UNE RECHERCHE-CRÉATION SUR LA POUPÉE :  
UN OUTIL POUR FAVORISER L'IMAGE DE SOI ET L'AUTOCOMPASSION

Essai  
présenté  
comme exigence partielle  
de la maîtrise en art-thérapie

Par  
Camila Perez-Boudon

Avril 2025

## REMERCIEMENTS

Je remercie d'abord et avant tout Caroline Beauregard. Son soutien dans mon apprentissage, que ce soit en tant que professeure ou directrice d'essai lors de ma maîtrise en art-thérapie, m'a éclairée, rassurée et renforcée.

Merci à ma famille et à mes proches pour leurs encouragements et leur amour inconditionnel, à ma mère qui me rappelle que je suis toujours capable.

Merci à tous ceux et celles qui, durant ce long parcours académique, m'ont soutenue, inspirée, aidée, énergisée et écoutée. Merci à mes collègues de travail, à mes collègues de cohorte, à mes professeures de l'UQAT et à mes superviseuses de stage pour cela.

J'aimerais finalement remercier Antony Steben, mon amoureux, qui me voit jour après jour dans toutes mes imperfections et choisit de les honorer, de les aimer complètement. Grâce à lui, le chemin vers l'autocompassion ne semble plus aussi difficile.

## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	II
TABLE DES MATIÈRES .....	III
LISTE DES FIGURES .....	V
LISTE DES TABLEAUX .....	VI
RÉSUMÉ.....	VII
INTRODUCTION.....	8
1. REVUE DE LITTÉRATURE.....	9
1.1 La poupée.....	9
1.2 Image de soi .....	11
1.3 Autocompassion .....	13
1.4 Question de recherche.....	15
2. MÉTHODOLOGIE.....	17
2.1 Recherche-création heuristique .....	17
2.2 Collecte de données .....	17
2.2.1 Les créations.....	17
2.2.2 Le journal de bord avec une grille d'auto-observation .....	18
2.2.3 La fiche d'image de soi.....	19
2.2.4 Le message de la poupée .....	19
2.3 Méthode d'analyse de données .....	20
3. RÉSULTATS .....	21
3.1 Recherche de spontanéité et de créativité plutôt que de perfection.....	22
3.2 Renforcement de la confiance en soi et de la réassurance .....	24
3.3 Transformation de la perception de soi et des ressentis.....	26
4. DISCUSSION.....	29
4.1 Acceptation de son image de soi .....	29
4.1.1 La libération du soi du contrôle de la pensée .....	30
4.1.2 La confiance en soi .....	31
4.1.3 La flexibilité du soi.....	32
4.2 La capacité à prendre soin de soi .....	33
4.3 Limites .....	34
CONCLUSION .....	36
ANNEXE A – GRILLE D'AUTO-OBSERVATION.....	38
ANNEXE B – FICHE D'IMAGE DE SOI.....	39

ANNEXE C – LES POUPÉES CRÉÉES.....	40
LISTE DE RÉFÉRENCES .....	42

**LISTE DES FIGURES**

Figure 1 Nigel, un esprit de la forêt.....	23
Figure 2 Estelle .....	25
Figure 3 Edna, la vieille sorcière des bois.....	28

**LISTE DES TABLEAUX**

Tableau 1 Portrait global des poupées .....	21
---	----

## RÉSUMÉ

Cette recherche-création heuristique explore la création de poupées comme un outil pour favoriser l'image de soi et l'autocompassion. Créer des poupées peut être une activité puissante et évocatrice, dotée de nombreux bienfaits thérapeutiques. Elle est un outil de réconfort, de guérison, de transformation et de connaissance de soi. Cependant, peu de littérature se penche sur cette activité, encore moins dans le but de saisir ses effets sur l'image de soi et sur l'autocompassion. L'objectif de cet essai était alors d'examiner comment la création de poupées peut soutenir une image de soi plus autocompatissante. Pour ce faire, huit poupées ont été réalisées, chacune accompagnée d'une fiche d'image de soi et d'un message d'autocompassion, et un journal de bord a été tenu pour suivre mes observations et mes réflexions tout au long du processus.   partir des données collectées, trois thèmes principaux ont émergé : la recherche de spontanéité et de créativité plutôt que de perfection, le renforcement de la confiance en soi et de la réassurance, et la transformation de la perception de soi et des ressentis. Ces résultats sont discutés en lien avec l'acceptation de son image de soi, facilitée par la libération du soi du contrôle de la pensée, par la confiance en soi et par la flexibilité du soi. Ils sont aussi mis en relation avec la capacité à prendre soin de soi. En conclusion, des implications pour l'art-thérapie et des pistes pour des recherches futures sont présentées, telles que l'utilité de la création de poupées pour une clientèle vivant, entre autres, avec des problèmes d'image corporelle, d'estime de soi et de perfectionnisme. Des recherches ultérieures en art-thérapie pourraient finalement s'inspirer des outils de la collecte de données de cet essai pour approfondir d'autres dimensions de l'image de soi.

Mots-clés : art-thérapie, recherche-création, poupée, image de soi, autocompassion, concept de soi, compassion.

Keywords: art therapy, arts-based research, doll, doll making, self-image, self-compassion, self-concept, compassion.

## INTRODUCTION

Comme la majorité des filles de mon époque, j'ai joué à la poupée durant mon enfance. J'avais des Barbies, des Polly Pocket et des Bratz Doll, qui me tenaient compagnie et qui stimulaient mon imagination. Elles étaient, à ces moments-là, source de joie, de créativité et d'apprentissage, chacune d'entre elles participant à mon développement social et émotionnel d'enfant (Golomb, 2011; San *et al.*, 2021). Et puis, comme la majorité des filles de mon époque, j'ai vieilli et j'ai arrêté de jouer. Les poupées se sont retrouvées dans une boîte, offertes en cadeau. Je n'ai plus repensé à leur absence dans ma vie jusqu'à ce que je m'inscrive au programme universitaire en art-thérapie de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue.

L'art-thérapie encourage la création, l'exploration et le jeu afin de mieux se connaître et de mieux se comprendre, et tout cela, dans un environnement sécuritaire (Hamel et Labrèche, 2019). C'est donc, de manière naturelle, que durant un expérimentiel, je me suis aventurée à créer une petite poupée avec du tissu, des fils et des boutons. Sa création m'avait apporté de la réassurance, du bien-être et de la compréhension. Une petite partie de moi s'était enfin exprimée et nourrie; je fus alors impressionnée par l'impact de la poupée sur moi. Mon intérêt pour cette dernière s'est par la suite accru lorsque j'ai participé à un atelier sur l'utilisation de la poupée en art-thérapie. Je découvrais avec curiosité et émerveillement son pouvoir symbolique (Lusardy, 2006), créatif et thérapeutique (Feen-Calligan *et al.*, 2009; Stace, 2014).

Comme l'a suggéré Lusardy (2006), la poupée est ainsi devenue autre chose qu'un jouet pour moi. Avec l'art-thérapie, elle est devenue un objet fabriqué avec mes mains pour apaiser et pour guérir ma relation à moi-même. C'est pourquoi j'ai introduit cet outil art-thérapeutique lors de mes stages auprès d'adolescents. J'ai pu remarquer les bienfaits que la poupée avait sur leur perception de soi, leurs états émotionnels et leur discours négatif. En intégrant l'autocompassion dans mes interventions, j'observais que leur perception de soi devenait moins négative et plus bienveillante (Neff, 2023). À ce moment, j'arrivais à observer les changements sur moi et sur mes clients sans comprendre la portée exacte de la poupée et de l'autocompassion sur l'image de soi.

À ce jour, peu d'études ont exploré la relation entre la création d'une poupée, l'image de soi et l'autocompassion. Je tenterai donc par cet essai d'ajouter dans la littérature déjà existante sur les poupées les liens entre ces trois concepts. Je présente dans les prochaines pages les définitions et les différentes recherches effectuées sur la poupée, l'image de soi et l'autocompassion. J'explique également la méthode utilisée pour mon essai, suivie d'une analyse des résultats et d'une discussion sur ceux-ci, avant de conclure sur les implications pour l'art-thérapie.

## 1. REVUE DE LITTÉRATURE

### 1.1 La poupée

La poupée a d'abord, et longtemps, été une manière pour les humains de saisir la manifestation du sacré (Lusardy, 2006). Durant les siècles précédents, elle composait leur univers magique en les accompagnant dans leurs angoisses métaphysiques, dans leurs pratiques rituelles et dans leurs cérémonies religieuses (Lusardy, 2006; Young, 1992). Elle s'est retrouvée à travers les époques, les cultures et les civilisations, comme l'expression de leur réalité extérieure, suivant les changements sociétaux et techniques en cours (Lusardy, 2006). Son histoire reflète de cette façon l'époque et les cultures où elle existe (Formanek-Brunell, 1993; Szekely, 1991). Riche de sens, la poupée nous situe dans le monde, et il en existe de toutes sortes : en bois, en argile, en tissu, faite de fils et de couleurs vives, de tailles et de matières variées, créée dans un style réaliste ou symbolique, conçue de manière sophistiquée ou élémentaire (Lusardy, 2006). La poupée est en somme un objet assemblé, élaboré ou non, à des fins et à des usages divers (Lusardy, 2006).

Dans la modernité occidentale, la poupée constitue surtout un sujet de création artistique et un objet de socialisation pour l'enfant (Lusardy, 2006). Elle est aussi utilisée comme outil de réconfort pour différents types de population. Elle sert par exemple d'objet transitionnel pour les enfants, leur permettant de ressentir de la sécurité dans des environnements nouveaux et incertains (Winnicott, 1953). Elle aide à réduire l'agitation et l'agressivité chez les personnes atteintes de démence (Santagata *et al.*, 2021). Chez ces dernières, l'interaction avec la poupée apaise l'anxiété, augmente le sentiment de sécurité et améliore leur communication avec leur environnement (Ng *et al.*, 2017). D'ailleurs, dans une étude avec des personnes âgées, des infirmières ont remarqué que les poupées éveillaient des réponses affectives agréables chez leurs patients, satisfaisant ainsi des besoins émotionnels (Ehrenfeld et Bergman, 1995). En lui parlant, en la tenant et en la touchant, une connexion intime se développe en fait avec la poupée. Elle devient de cette façon un compagnon réconfortant (Whitney, 1999).

Tel un compagnon, la poupée se joint à la pratique des art-thérapeutes, même s'il y a peu d'études sur son utilisation en art-thérapie (Feen-Calligan *et al.*, 2009). Selon Makridakis (cité dans Feen-Calligan *et al.*, 2009), elle est un médium excellent pour faciliter une représentation cohérente de soi et des autres. Elle reflète à son créateur des parties de soi plus nourrissantes et satisfaisantes, facilitant le processus de mouvement : de la douleur et de la fragmentation à l'apaisement, à l'intégration et à la réparation. Ce processus est illustré par Feen-Calligan *et al.* (2009) par l'histoire de Rosie Chapman. Durant une période difficile où elle vivait un choc post-traumatique et de la dépression, elle a reçu une poupée en cadeau. Se disant qu'elle pouvait en fabriquer une

meilleure, elle a commencé à créer plusieurs poupées en textile, puis en sculpture. Ceci l'a aidée dans sa guérison et dans son choix professionnel de devenir art-thérapeute. De plus, dans une étude de cas, Stace (2014), une art-thérapeute, décrit le processus de transformation de sa cliente souffrant d'un trauma complexe. En créant une série de poupées, sa cliente a pu vivre, exprimer et gérer en toute sécurité ses émotions intenses, mieux comprendre ses expériences d'abus sexuels et de violence familiale pendant l'enfance ainsi que leurs dynamiques. Elle a également pu accroître son acceptation de soi, se sentir plus confiante et heureuse, atteindre une identité positive et un sens de soi et, enfin, se sentir plus intégrée. Une série de poupées peut de cette manière faciliter la transformation du trauma à la guérison (Hastings, 2016; Stace, 2014).

La poupée est aussi un médium excellent pour les personnes endeuillées. Dans une recherche-création, Shand (2024) explique que les poupées créées étaient devenues ses guides dans un moment de sa vie où elle se sentait perdue. Ayant vécu la perte de son fils, la création de poupées a été une manière de garder en vie des morceaux de lui, de donner un sens à son deuil et de mettre en lumière des parties d'elle, qui avaient besoin d'être aimées, réintégrées et rappelées. Leur création lui a permis de naviguer dans l'espace avant et après la perte de son enfant. Ceci a également été le cas de Strouse (2024). En utilisant des vêtements et des objets appartenant à sa fille décédée, Strouse a conçu des poupées qui lui ont permis de se reconnecter avec elle-même et avec son enfant, créant des images tangibles et durables d'elle et de sa fille. Un sentiment de contrôle et un sens sont nés en elle à mesure qu'elle cousait, tressait, confectionnait ses poupées. C'étaient pour elle des mouvements d'apaisement, de prendre soin de soi et de protection (Strouse, 2024). La poupée apparaît ainsi comme un miroir capable de refléter notre résilience, puisqu'elle est une figure émergeant de notre inconscient afin de nous protéger, de nous guider et de nous révéler un nouveau chemin et une nouvelle façon d'être (Shand, 2024).

Par conséquent, la poupée reflète notre intériorité parce qu'elle est une projection du soi. En art-thérapie, cela part du principe que le client projette de façon inconsciente ou non son monde intérieur sur les images qu'il produit ou sur celles qu'il choisit; la projection révèle par le fait même les dynamiques profondes de la psyché (Duchastel, 2022). De plus, la poupée est une forme d'autoportrait. Tout comme ce dernier, elle peut représenter le soi émotionnel, spirituel et physique. Alter-Muri (2007) explique que l'autoportrait est un outil puissant de discussion et d'évaluation de l'image de soi et du concept de soi, permettant l'ouverture et la réceptivité à soi, attitudes importantes pour la croissance personnelle en thérapie. Il mentionne de surcroît que l'autoportrait favorise le dialogue avec soi-même, permet de réfléchir sur des expériences et peut contribuer à la connaissance de soi et au chemin de la guérison.

Ainsi, la poupée est la représentation de notre soi et la voix de la connaissance intérieure, car elle est « une petite part d'âme qui porte toute la connaissance de la grande âme-Soi » (Pinkola Estés, 1996, p. 132). Elle exprime les conflits de notre psyché et soulève les questionnements en lien avec nos limites et notre identité, tout en stimulant notre fantaisie et en nous rappelant des souvenirs d'enfance (Lusardy, 2006). Selon Light (1996), elle possède le pouvoir de nous tenir compagnie, de nous parler, de nous répondre, de nous aider à nous sentir en sécurité et de prendre vie dans notre conscience. La poupée nous amène dans notre imagination avec toutes les possibilités qu'elle contient (Light, 1996), ayant une fonction universelle dans le jeu, le rite et l'œuvre d'art (Lusardy, 2006). Se matérialisant entre la réalité et l'imaginaire, entre le monde extérieur et notre intériorité, la poupée est donc un objet, une image de soi, créée par soi.

### 1.2 *Image de soi*

Le soi est utilisé à de nombreuses reprises durant une journée. Lorsqu'on s'y réfère, on parle du « je », du « moi », de nos pensées, de nos traits de personnalité, de nos émotions, de nos attitudes, de notre corps. De ce fait, le soi appartient au langage familier, mais possède également une part insaisissable tant pour les autres que pour nous-mêmes (Baumeister, 1999). Le travail pour se connaître part alors du point de référence « moi », qui se distingue des « autres »; il commence par la perception de soi (Baumeister, 1999; L'Écuyer, 1978). Quant à l'image, le dictionnaire Larousse (2025) la définit comme une représentation d'une conception visuelle, soit « l'aspect sous lequel quelqu'un ou quelque chose apparaît à quelqu'un, manière dont il le voit et le présente à autrui ». En conséquence, lorsque nous appliquons le soi à cette image, elle devient l'aspect sous lequel nous nous présentons, la manière de se voir et celle de se considérer. Elle est l'image mentale et émotionnelle que nous avons de nos attributs personnels, de nos caractéristiques physiques et de nos rôles sociaux (Saeed *et al.*, 2023).

En outre, la notion d'image de soi est insérée comme sous-structure ou comme dimension du concept de soi (L'Écuyer, 1978; Rogers, 1961). Le concept de soi est un système multidimensionnel, dynamique, organisé et complexe contenant nos croyances, nos attitudes et nos préférences apprises (Campbell *et al.*, 2003; Hasker, 1999). Il inclut un plus large éventail de pensées et de croyances sur nous-mêmes, tandis que l'image de soi est plus spécifique à la façon dont nous pensons de nous-mêmes au présent (Leary et Tangney, 2003). Peu d'études récentes s'attardent sur l'image de soi, l'examinant principalement sous l'angle du marketing, des réseaux sociaux ou du tourisme (voir Burnasheva et Suh, 2020; Charmaraman *et al.*, 2025; Li *et al.*, 2020) ou privilégiant les recherches sur le concept de soi, l'identité de soi et l'estime de soi (voir Drummond, 2021; Kawamoto, 2020; Palenzuela-Luis *et al.*, 2022). Cependant, l'image de soi

reste pertinente parce qu'elle représente des éléments concrets de notre expérience : elle se base sur nos actions, sur nos possessions et sur notre apparence (Bailey, 2003). Elle peut donc se transformer (Bailey, 2003), tout comme l'image créée en art-thérapie peut être travaillée (Duchastel, 2016). Selon L'Écuyer (1978), l'image de soi se décline en six catégories : 1) les aspirations, c'est-à-dire les idéaux, les souhaits et les désirs de l'individu; 2) les activités, ce qui est fait, comme les passe-temps; 3) les sentiments et les émotions, comprenant les états émotionnels exprimés par l'individu; 4) les goûts et les intérêts, qui réfèrent aux choses attirantes ou repoussantes; 5) les capacités et les aptitudes, représentant ses ressources; et 6) les qualités et les défauts, soit la description que se fait l'individu de lui en matière de caractéristiques positives ou négatives.

Influencée par des facteurs internes et externes, l'image de soi se forme tout au long de notre vie à travers nos expériences perçues et ressenties ainsi qu'à travers la comparaison sociale, la rétroaction donnée par les autres et les influences culturelles (Baumeister, 1999). Afin de la construire, les individus commencent par effectuer un travail de différenciation : ils doivent établir un sens clair de ce qui est eux et de ce qui ne l'est pas (Houde, 1999). Elle joue de ce fait un rôle important à l'adolescence, car elle permet aux adolescents de réorganiser leur soi et leurs relations interpersonnelles (Schimmenti *et al.*, 2014). Lorsque les individus n'arrivent pas à réorganiser leur soi de manière cohérente et acceptable, ils peuvent vivre de la détresse et être plus susceptibles de développer des affects négatifs, tels que l'impuissance, l'isolement et la colère (Samuolis et Griffin, 2014). Des études ont d'ailleurs trouvé qu'une image de soi négative était associée à plusieurs problèmes d'ordre psychologique, tels que des symptômes dépressifs (Erkolahti *et al.*, 2003; Korhonen *et al.*, 2001), des idéations suicidaires (Çetin, 2001; Laukkanen *et al.*, 2005), des troubles alimentaires (Cash et Pruzinsky, 2002; Erkolahti *et al.*, 2002), un trouble dysmorphique corporel (Didie *et al.*, 2012; Saeed *et al.*, 2023) et des problèmes de consommation (Laukkanen *et al.*, 2001; Naumovska et Bonevski, 2012). Une perception de soi négative peut donc mener au développement d'enjeux émotionnels et psychologiques, empêchant la croissance et la satisfaction personnelle (Saeed *et al.*, 2023).

Or, une image de soi positive est un élément fondamental pour le bien-être psychologique, car elle affecte directement la manière de ressentir, de penser et d'agir dans le monde (Ahmad et Tekke, 2015). Selon Rogers (1961), nous voulons sentir, expérimenter et agir de manière cohérente avec notre image de soi. Plus elle est congruente avec ce que nous désirons être, plus grande est notre estime de soi par la suite (Prescott, 2006). Des auteurs soutiennent d'ailleurs que les individus qui ont une image de soi positive voient leur confiance en soi et leur résilience

renforcée (Dweck, 2006; Seligman, 2004). Ces individus sont capables de maintenir des relations saines, basées sur la confiance et le respect (Neff, 2011b). Une image de soi positive contribue ainsi à un plus haut niveau de bien-être, à de meilleures relations interpersonnelles et à une plus grande satisfaction dans sa vie (Saeed *et al.*, 2023). Elle est aussi liée à des symptômes anxieux moins importants chez des adolescents (Di Blasi *et al.*, 2015). Elle a un impact sur notre motivation à poursuivre nos défis et nos objectifs. En effet, lorsque nous nous percevons de manière compétente et capable, nous sommes plus susceptibles d'aller vers de nouvelles opportunités et de nous montrer persévérants devant l'adversité (Dweck, 2006). De plus, les individus qui ont une image de soi positive adoptent plus aisément des habitudes de vie saine (Cash et Pruzinsky, 2002). Une image de soi positive est donc un facteur de protection contre de nombreux troubles de santé mentale; elle permet d'entretenir des relations interpersonnelles épanouissantes et d'être optimiste devant de nouveaux défis à relever; elle encourage des comportements sains et renforce la confiance en soi. Pour toutes ces raisons, il est important de développer une image de soi positive, acceptable et cohérente; et pour y arriver, l'autocompassion semble être une stratégie tout indiquée.

### 1.3 *Autocompassion*

Les origines du concept d'autocompassion peuvent être retracées aux philosophies bouddhistes, où la compassion envers soi-même est considérée comme une vertu à développer (Stevens et Woodruff, 2018). Le concept d'autocompassion a par la suite été repris en Occident et est maintenant largement compris à partir des travaux de recherche de Neff (2003). Dans ceux-ci, l'autrice commence par distinguer l'estime de soi de l'autocompassion : l'estime de soi détient sans le vouloir des effets collatéraux négatifs, tels que la comparaison aux autres, l'égoïsme et le narcissisme, tandis que l'autocompassion incite plutôt à développer une attitude de gentillesse et de réceptivité envers ses pensées, ses émotions et ses expériences, les plaçant dans la famille plus large des expériences humaines. Neff (2003) relie ensuite la définition de l'autocompassion à celle de la compassion, qui signifie ouvrir sa conscience et être touchée par la souffrance des autres afin qu'émergent des sentiments de gentillesse et le désir d'alléger leur détresse. À partir de cette définition, elle décrit enfin l'autocompassion à travers trois composantes, contenant chacune deux pôles : 1) la bienveillance versus le jugement envers soi, 2) l'humanité commune versus l'isolement; et 3) la pleine conscience versus la sur-identification.

Premièrement, nous avons tendance à réserver les critiques et les jugements les plus sévères pour nous-mêmes plutôt que pour les autres. Or, ce jugement de soi peut créer encore plus de souffrance lors d'épisodes de détresse et inciter l'inaction au changement (Neff, 2003).

L'autocompassion vient au contraire encourager le pardon, la patience et la gentillesse envers ses erreurs et ses faiblesses, respectant de cette façon ses limites et ses imperfections (Neff, 2003). Elle produit également la sécurité émotionnelle nécessaire pour se percevoir avec clarté et corriger des pensées, des émotions et des comportements mésadaptés (Brown, 1999). S'offrir de la bienveillance lors d'expériences difficiles atténue le jugement envers soi et, pour cette raison, l'autocompassion est associée au bien-être (Neff, 2023). Elle diminue effectivement la comparaison sociale, la conscience de soi publique, la rumination, la colère et la fermeture de l'esprit (Neff et Vonk, 2009). Plusieurs études soulèvent d'ailleurs un lien inverse entre l'autocompassion et des problèmes psychologiques, comme la dépression, l'anxiété, le stress et les idéations suicidaires (Cleare *et al.*, 2019; Ferrari *et al.*, 2019; Hughes *et al.*, 2021; MacBeth et Gumley, 2012; Marsh *et al.*, 2018; Suh et Jeong, 2021); tandis que d'autres recherches montrent qu'une plus grande autocompassion est liée à une diminution des psychopathologies (Lee *et al.*, 2021; Stutts *et al.*, 2018). Cette approche encourage ainsi un état mental plus positif, tout en diminuant celui plus négatif.

Deuxièmement, le jugement envers soi et la sur-identification à ses problèmes nous amènent à nous isoler, croyant que ce que nous vivons est séparé des autres (Neff, 2003). Toutefois, avec l'autocompassion, nous comprenons que notre souffrance, nos faiblesses et nos imperfections font partie de la condition humaine et que tout le monde, incluant nous-mêmes, a le droit de recevoir de la compassion (Neff, 2003). Les pensées et les émotions sont placées dans un contexte plus large, leur donnant alors une perspective plus grande (Hayes *et al.*, 1999). L'autocompassion permet donc de se voir comme un humain à part entière, tel que nous sommes, imparfait et faisant partie d'une expérience humaine commune (Neff, 2023).

Troisièmement, la sur-identification envers sa souffrance nous empêche d'adopter des réponses cognitives et émotionnelles alternatives (Neff, 2003). Être absorbé par ses pensées ou par ses émotions rend ces autres réponses inaccessibles, car elles prennent tout l'espace mental (Neff, 2003). À l'inverse, l'autocompassion requiert la pleine conscience, c'est-à-dire un état mental réceptif où les pensées et les émotions sont observées pour ce qu'elles sont et non pour l'impact qu'elles ont sur son concept de soi (Martin, 1997). La pleine conscience favorise de cette façon l'acceptation de ses expériences et, par cette acceptation, l'autocompassion nous permet de ressentir une plus grande satisfaction et un plus grand bonheur envers la vie (Zessin *et al.*, 2015), nous aidant à développer l'espoir, la gratitude, la curiosité et la vitalité (Gunnell *et al.*, 2017; Neff *et al.*, 2007).

Par ailleurs, des théories évolutionnistes ont aussi tenté de définir l'autocompassion : elle correspond à un système inné et évolutif d'autoapaisement (Gilbert, 2010a). Gilbert explique dans ses travaux de recherche que la compassion a émergé dans l'évolution, car elle présentait un avantage, une motivation sociale. La compassion incite en effet à prendre soin des autres et à offrir du soutien, ce qui entraîne des sentiments de sécurité et de réassurance, les réactions physiologiques et psychologiques devenant alors optimales (Gilbert, 2015). Selon Gilbert et Choden (2013), la compassion nous stimule et nous guide à prendre conscience de la souffrance qui nous habite, à nous connecter à elle de manière empathique et à lui donner du sens. Ces auteurs précisent que son utilisation nous permet de chercher et de mettre en œuvre des solutions. Gilbert (2010b) a donc développé une thérapie centrée sur la compassion qui a bel et bien démontré son efficacité à soutenir des clients (Craig *et al.*, 2020; Kirby, 2017; Wilson *et al.*, 2019). La thérapie centrée sur la compassion implique d'aider les individus à se montrer compréhensifs envers eux-mêmes et à les motiver à prendre soin d'eux pour leur bien-être, afin de leur permettre de devenir sensibles à leurs besoins, à tolérer leur détresse et à réduire leur tendance à se juger (Gilbert, 2010b).

En somme, l'autocompassion n'est pas un trait de personnalité, mais une force qui peut être apprise et pratiquée (Neff, 2023). Elle peut prendre une forme tendre et nourrissante lorsqu'il s'agit de s'accepter et d'apaiser ses émotions désagréables; et en même temps, elle peut aussi prendre une forme féroce, puissante, offrant un pouvoir d'agir, lorsqu'elle concerne la protection de soi, la réponse à ses besoins et la motivation au changement (Neff, 2021). Sa pratique nous incite à adopter une attitude plus tolérante, plus ouverte et plus positive envers nous-mêmes, permettant d'approcher plus doucement des pensées et des émotions souffrantes qui entravent le bien-être physique et mental (Neff, 2023). L'autocompassion constitue donc une approche d'intervention pertinente dans un contexte thérapeutique.

#### *1.4 Question de recherche*

Ce survol de la littérature met en évidence l'importance d'entretenir une image de soi positive, acceptable et cohérente de nous-mêmes. Lorsqu'elle ne l'est pas, elle peut devenir source de souffrance (Saeed *et al.*, 2023; Samuolis et Griffin, 2014). Le risque de développer des symptômes de psychopathologies devient plus grand (Cash et Pruzinsky, 2002; Didie *et al.*, 2012, Erkolahti *et al.*, 2003). L'autocompassion s'insère ici comme une approche pour atténuer la détresse associée à une image de soi plus négative, car elle permet de mieux tolérer les émotions et les pensées désagréables provenant de cette détresse (Gilbert et Choden, 2013; Neff, 2023). L'autocompassion incite effectivement à porter des jugements moins sévères sur nous-mêmes, à

se montrer bienveillant envers nos expériences difficiles et à se voir comme un humain possédant ses limites et ses imperfections (Neff, 2023). Pour soutenir cette approche, la poupée est un outil approprié puisqu'elle possède de nombreux bienfaits thérapeutiques. Elle est un outil de réconfort et de connaissance de soi; sa création facilite le processus de guérison et de transformation (Feen-Calligan *et al.*, 2009; Stace, 2014). De plus, elle est capable de refléter à son créateur son image de soi, car elle constitue une projection du soi et de sa psyché (Duchastel, 2022). L'image de soi peut donc être travaillée en art-thérapie à l'aide de la poupée et l'autocompassion est visiblement une approche pertinente pour y arriver.

En revanche, il y a peu de recherches qui explorent la relation entre la création de poupée, l'image de soi et l'autocompassion. Certaines portent sur la poupée et ses effets sur la santé mentale des personnes âgées (Ehrendfeld et Bergman, 1995; Ng *et al.*, 2017; Santagata *et al.*, 2021) ou encore sur un processus de deuil (Shand, 2024; Strouse, 2024). D'autres montrent plutôt les bienfaits de l'autocompassion sur le bien-être et les psychopathologies (Lee *et al.*, 2021; Neff et Vonk, 2009; Stutts *et al.*, 2018). La recherche de Saaed *et al.* (2023) examine par exemple la relation entre l'image de soi, le concept de soi et le trouble dysmorphique du corps, précisant les impacts de l'autocompassion sur ce trouble. Toutefois, leur recherche ne s'appuie pas sur les bienfaits que pourraient avoir la poupée sur l'image de soi des personnes avec un trouble dysmorphique du corps. Quant à Shand (2024), elle explore dans une recherche-crédation la poupée et le deuil à partir de la théorie de l'attachement, mais sans utiliser l'approche d'autocompassion lors de la création de poupées. Ces études ont ainsi relevé l'importance de chacun des concepts élaborés dans cet essai, sans toutefois les mettre en relation, et peu le font à partir d'une recherche-crédation. C'est pourquoi je suis curieuse de comprendre : comment la création de la poupée favorise-t-elle une image de soi plus autocompatissante? Pour y répondre, j'ai identifié les objectifs suivants : expérimenter la création de poupées, documenter et analyser les effets de la création de poupées et de l'autocompassion sur mon image de soi. Ces objectifs seront approfondis à travers la méthode de recherche-crédation, qui me permettra de pousser la réflexivité sur un sujet peu exploré dans la littérature existante. Cette réflexion portera sur mes propres créations et sur les liens entre les poupées, l'image de soi et l'autocompassion. Ce sera une façon d'entrer plus profondément dans la question de recherche, et ce, afin de la vivre entièrement dans toutes ses parties (Moustakas, 1990).

## 2. MÉTHODOLOGIE

Comme ma question et mes objectifs de recherche impliquent une création, c'est tout naturel que je me sois tournée vers la méthode basée sur les arts. À l'égal du processus art-thérapeutique, cette méthode permet de plonger dans un processus créatif et dans l'expérientiel afin de retirer de nouvelles connaissances et de nouvelles compréhensions sur soi et sur le monde qui nous entoure (McNiff, 2013). Ce qui est découvert et développé dans ces expériences vient ultimement soutenir les clients (Malchiodi, 2017). Puisque la création de poupées demeure une activité dont les effets sont encore méconnus, je souhaite l'expérimenter dans le but de mieux comprendre et de mieux cerner ses impacts sur mon image de soi. De plus, je désire que les réflexions et les nouvelles compréhensions découlant de cette activité soient utiles à la pratique des art-thérapeutes. Pour ce faire, la méthodologie choisie est la recherche-crédation.

### 2.1 Recherche-crédation heuristique

La recherche-crédation est basée sur le processus de création du chercheur. À travers l'art, il expérimente, analyse, innove et produit de nouvelles connaissances (Conseil de recherches en sciences humaines du Canada, 2025). Cette forme de recherche est de nature heuristique parce que l'artiste la mène sur lui-même. Elle est « en première personne, conduite par l'artiste lui-même sur ses propres agirs créateurs » (Boutet, 2018, p. 289). La recherche-crédation permet l'étude intime et réflexive de sa pratique de création et tire ses données à partir de la subjectivité et de l'intériorité de l'artiste. Elle rend donc accessible des connaissances et des savoirs de manière plus profonde (Boutet, 2018). De cette façon, le chercheur peut s'immerger dans son expérience personnelle pour comprendre le phénomène (Sultan, 2019). En utilisant ce type de méthodologie, le chercheur s'engage, à travers son expression artistique, à produire des connaissances et à créer des liens avec sa question de recherche (Gary Knowles et Cole, 2007). Dans cet essai, je m'engage à répondre à ma question de recherche à partir de mon processus de création de poupées.

### 2.2 Collecte de données

Pour réaliser cette recherche, j'ai développé et utilisé quatre outils de collecte de données : la création de poupées, un journal de bord avec une grille d'auto-observation (Annexe A), une fiche d'image de soi (Annexe B) et le message de la poupée.

#### 2.2.1 Les créations

La collecte de données s'appuie avant tout sur la création de poupées. Durant une période de huit semaines, j'ai conçu une poupée de manière hebdomadaire, spontanée et libre, sans aucune

proposition ni aucun contexte précis. La durée et le moment de création variaient, n'ayant pas d'horaire prédéterminé à suivre. Cela s'explique par le fait que l'expression artistique peut se manifester sous différentes formes, chacune ayant des fonctions et des effets différents (Lusebrink, 1990). Les poupées ont aussi été réalisées à partir d'une variété de matériaux artistiques disponibles : tissus, plumes, boutons, éléments naturels, peinture, fil, ouate, et plus encore. Cette diversité de matériaux enrichit le processus, puisque chaque médium possède des caractéristiques différentes, pouvant évoquer des réponses physiques, psychiques et émotionnelles spécifiques (Malchiodi, 1998; McNiff, 1999). La disponibilité de choix de matériaux maximise le potentiel d'expression (Whitaker, 2004).

Ensuite, en ce qui a trait à la taille des poupées, elle a également été variable. Toutefois, elle n'a pas dépassé une hauteur de 30 cm, le but étant que je puisse les tenir et les manipuler aisément. La manipulation d'un objet tridimensionnel permet de vivre une expérience tactile et kinesthésique : il est possible de regarder, de toucher et d'examiner l'objet sous différents angles (Sholt et Gavron, 2006). Les objets peuvent être déplacés, générant un lien particulier avec l'espace et le temps; cet aspect tangible de la création entraîne de ce fait une distanciation entre le créateur et son objet (Dubois, 2013). Cette distance permet de considérer l'objet comme étant distinct de soi-même, ce qui facilite la découverte d'une image de soi plus juste et plus complète (Dubois, 2013). Les poupées créées forment finalement le point de départ des autres outils ci-dessous.

### 2.2.2 Le journal de bord avec une grille d'auto-observation

Un journal de bord était utilisé à la fin de la création de chaque poupée. Baribeau (2005) explique que l'utilisation d'un journal par le chercheur sert à consigner des événements contextualisés, tels que des idées, des émotions, des pensées, des faits, des décisions et des descriptions. Selon cette même autrice, écrire ces événements permet de s'en souvenir, de les observer, de les analyser et de les regarder avec une distance, comme si l'on était un autre. Le journal permet de voir les liens entre les données écrites et l'analyse ainsi que de rendre compte de la subjectivité du chercheur, ce qui assure la validité interne et la validité externe du processus de recherche (Baribeau, 2005). Comme cet instrument rend possible l'observation de soi, j'ai créé une grille d'auto-observation afin de structurer mon journal de bord. Selon Baribeau (2005), « une description détaillée et méthodique est une précaution à prendre pour éviter la variance situationnelle, c'est-à-dire le caractère unique de toute situation qui empêcherait la comparaison » (p. 110).

Afin de faciliter la comparaison entre chaque processus de création lors de l'analyse, j'ai établi quatre catégories d'éléments à observer et à noter dans mon journal : l'image créée, le corps, les affects et la cognition. Ces catégories s'inspirent du modèle de compréhension clinique art-thérapeutique en neuf étapes (ECCAT-9), décrit par Duchastel (2022). Ce modèle s'attarde précisément sur des éléments de ces quatre catégories pour observer le client et sa création. L'image créée se réfère aux observations formelles et aux observations symboliques de l'ECCAT-9, c'est-à-dire aux lignes, aux formes, aux couleurs, aux associations et aux symboles présents dans la création. Le corps renvoie, quant à lui, à l'observation du langage corporel du modèle, tel que les tensions, les sensations et les mouvements produits et ressentis durant le processus de création. Les affects et les cognitions constituent finalement les associations entre l'image produite et, d'une part, les émotions ressenties, les souvenirs, les intuitions, l'appréciation, et, d'autre part, les pensées, les questions, les idées et les réflexions éveillées par la création. Ainsi, le journal de bord, accompagné de la grille d'auto-observation, vient principalement renforcer et garantir la qualité des notes consignées, nécessaires pour assurer la rigueur de la recherche, soit sa validité interne et externe (Baribeau, 2005).

### 2.2.3 La fiche d'image de soi

Pour aborder les créations artistiques, j'ai développé une fiche sur l'image de soi des poupées. Cette fiche repose sur la méthode jungienne de l'identification à l'image, ce qui génère un dialogue avec ses créations sous la forme de questions (Hamel, 2017). L'objectif est de mettre en lumière des aspects personnels que le symbole créé révèle, nous permettant d'apprendre davantage sur nous et sur notre vie (Hamel, 2017). Selon les jungiens, l'image est vue comme une réalité autonome, indépendante de son créateur et pourvue d'une existence propre (Duchastel, 2016). Cette autonomie rend possible l'interaction avec ses créations comme si elles étaient des entités à part entière, capables de répondre à nos questionnements (Duchastel, 2016). De ce fait, étant vivantes et distinctes de moi, les poupées peuvent me répondre et devenir mes interlocutrices. C'est pourquoi la fiche commençait par une présentation. Je posais la question « qui es-tu? » pour chaque poupée, puis je découvrais son image de soi à travers les six catégories décrites par L'Écuyer (1978) et soulignées dans la revue de littérature : 1) aspirations, 2) activités, 3) sentiments et émotions, 4) goûts et intérêts, 5) capacités et aptitudes et 6) qualités et défauts. La fiche était remplie une fois la création de la poupée terminée.

### 2.2.4 Le message de la poupée

Toujours en suivant la méthode de l'identification jungienne à l'image, la dernière question que je posais à la poupée créée portait sur son message d'autocompassion. Cet outil de collecte de

données s'inspire du message existentiel d'un rêve, tel que décrit par Hamel (2017). Comprendre ce message nous amène à percevoir, au plus profond de nous-mêmes, ce que le rêve nous révèle sur notre manière de ressentir l'existence humaine. En le saisissant, nous accédons à une plus grande conscience de soi. Il apparaît à la suite du dialogue avec l'image, à travers les liens qui peuvent être ressentis. Il doit être résumé en une phrase claire et concise, qui incarne la sagesse de la création (Hamel, 2017). Conçu de cette façon, le message d'autocompassion de la poupée dévoile une sagesse profonde, liée aux émotions et aux perceptions, sur l'image de soi.

### *2.3 Méthode d'analyse de données*

Les quatre outils de collecte de données ont produit huit créations et 13 pages de notes numériques consignées dans des tableaux. Les résultats de ces notes ont été analysés selon la méthode d'analyse thématique. Celle-ci recourt à un système de codage pour cibler des thèmes récurrents dans les données (Creswell et Creswell Báz, 2021). Selon ces auteurs, le but du codage est de créer du sens à partir des mots et des phrases écrites. C'est donc de manière inductive que j'ai développé des codes. En effet, j'ai commencé par observer et par surligner ce qui ressortait le plus souvent dans le journal de bord. Cela pouvait être les matériaux utilisés, les symboles trouvés, les associations faites, les ressentis vécus, les pensées évoquées, etc. J'ai ensuite fait de même pour chaque fiche d'image de soi de la poupée et son message d'autocompassion, soulignant les idées principales de son discours. À partir des observations dégagées dans le journal de bord, dans la fiche d'image de soi et dans le message d'autocompassion, j'ai écrit un résumé pour chaque poupée créée. J'ai alors comparé ces résumés dans le but de trouver des similarités et des différences, et enfin, j'ai écrit le fil conducteur reliant chacune des poupées. Les codes trouvés étaient la perfection, la spontanéité, la créativité, la confiance, la réassurance, la tristesse, la colère et l'anxiété. Ce sont ces mots exacts qui, regroupés ensemble, ont déterminé les thèmes de cet essai, soit : 1) la recherche de spontanéité et de créativité plutôt que de perfection; 2) le renforcement de la confiance en soi et de la réassurance; et 3) la transformation de la perception de soi et des ressentis. Ces trois thèmes sont développés dans la section suivante.

### 3. RÉSULTATS

Durant la collecte de données, huit poupées ont été créées dont les photographies se trouvent en annexe C. Tiré des outils de la collecte de données, le Tableau 1 présente les matériaux utilisés durant la création, une brève description de l'image de soi et le message d'autocompassion de chacune des poupées.

**Tableau 1**  
**Portrait global des poupées**

Poupée	Matériaux utilisés	Image de soi	Message d'autocompassion
1	Tissus, pierres, coquillages, fleurs synthétiques, laine, petit talon haut en plastique, mine bleue.	Je suis Pauline, une star. Je suis spontanée, dynamique. Je veux plaire. J'aime sourire et je suis pleine d'énergie.	J'illumine même quand je suis au repos.
2	Éléments naturels (branches de bois, feuille, etc.), bijoux, tissu, fil, plume et acrylique.	Je suis Nigel, un esprit de la forêt. J'aime guider les humains dans cette forêt. Je peux avoir l'air étrange, mais je suis une créature calme, travaillante, parfois maladroite.	Je suis toujours capable de retrouver mon chemin.
3	Tissu, branche de bois, ruban, ouate, pâte Fimo, fil, brillants, crayon-feutre.	Je suis Estelle. Je suis heureuse d'exister. Mon cœur est rempli d'amour. Je suis une magicienne.	Je porte tous mes rêves en moi et j'ai foi en leur réalisation, car je suis capable de tout.
4	Tissus, fil, laine, boutons et plumes.	Je suis Poupou, comme ton petit frère. Je suis doux et sensible à tout. Chaque jour, je me lève pour retrouver du bien-être et du réconfort.	Même si le monde est cruel, je peux toujours trouver du réconfort et de la douceur en moi.
5	Boule de styromousse, tissu, crayon-feutre, ouate coquillages, fils, feuille en plastique.	Je suis une sirène. Je suis intelligente, rapide, mais toujours triste. Je pense et je ressens beaucoup.	Je ne suis pas aussi seule que je le pense, car je suis entourée du vivant et je suis vivante.
6	Tissu, brillants, fleurs en plastique, branche, fils, boule de styromousse.	Je suis Litopia, un Pokémon d'eau. Je suis heureuse et inconfortable d'être comme je suis. J'inspire confiance, mais je crains de me montrer affirmative.	Je n'ai rien à craindre, car je peux avoir des pieds : être solide, forte et ferme.
7	Tissu, fil, éléments naturels, carton mousse, crayon-feutre et oiseaux en bois.	Je suis Mildred. Je suis une jeune fille gentille, obéissante et serviable. J'écoute et j'observe mon environnement.	Je suis pleine d'émerveillement, de curiosité et de reconnaissance envers tout ce qui m'entoure, vivant et non vivant.
8	Tissu, fil, éléments naturels.	Je suis Edna, la vieille sorcière des bois. Je suis grincheuse et bienveillante. Je montre la vérité aux gens.	Je suis, je vis et je me maintiens dans le présent.

La production de ces huit poupées s'est déroulée sur une période de deux mois et a résulté en plusieurs pages de notes numériques. À partir de ces notes, les trois thèmes identifiés sont : 1) la recherche de spontanéité et de créativité plutôt que de perfection; 2) le renforcement de la confiance en soi et de la réassurance; et 3) la transformation de la perception de soi et des ressentis. Chacun de ces thèmes est présenté dans cette section et, à titre d'exemples, ils sont accompagnés des images correspondantes. Une poupée peut se trouver dans plus de deux thèmes.

### *3.1 Recherche de spontanéité et de créativité plutôt que de perfection*

Pendant l'analyse des données, des observations sur mes affects et mes cognitions ont été soulevées et comparées. J'ai remarqué que les émotions et les pensées qui m'habitaient pendant les deux premiers processus de création ont influencé les suivants.

Lors de la création de la poupée 1, j'étais habitée par un désir de perfection. Les pensées qui revenaient constamment étaient « je dois avoir les bonnes proportions » et « je veux qu'elle [la poupée] soit parfaite ». Toutefois, plus la création avançait, plus la poupée ne semblait pas atteindre l'élégance et la beauté que je m'efforçais d'obtenir. Elle devenait, à mes yeux, désordonnée : les fils sur sa tête ne tombaient pas aussi fluidement que je le voulais; son visage n'était pas beau selon moi. Je comparais cette poupée à d'autres poupées créées par d'autres personnes, trouvant la mienne moins réussie. De nombreuses frustrations s'éveillaient ainsi, la tension s'accumulait dans mon corps et je me sentais inconfortable dans mon processus. Le désir initial de perfection semblait d'abord d'ordre esthétique, mais traduisait plutôt une insatisfaction intérieure. C'est par la suite, en réalisant l'inconfort des frustrations ressenties, que j'ai choisi de lâcher prise. Dans mon journal de bord, j'ai noté que « je me suis sentie légère et contente » vers la fin de la création, car j'avais alors relâché la tension. Accepter le processus tel qu'il se présentait m'a finalement permis de libérer la pression que je me mettais et de me reconnecter à une forme de bienveillance envers moi-même. Je me suis sentie plus détendue, et par conséquent, la création est devenue un acte plus spontané et plus créatif. Je pouvais enfin créer sans jugement, ce qui m'a aidée à apprécier le résultat final.

En constatant que la spontanéité me permettait de ressentir moins de frustrations que la quête de perfection, j'ai abordé la fabrication de la poupée 2 avec l'intention consciente de lâcher prise sur mon processus créatif. Au lieu de me concentrer sur des attentes irréalistes, j'ai choisi de créer une poupée imparfaite, libérée des contraintes d'un idéal esthétique. J'ai laissé mes envies me guider dans le choix des matériaux artistiques, suivant les éléments qui m'attiraient spontanément,

sans chercher à contrôler chaque détail comme avec la première poupée. C'est alors que j'ai collé un grand œil sur le visage de la poupée (Figure 1). Je le trouvais à la fois étrange et à la fois drôle. J'ai effectivement écrit dans mon journal de bord que « plus je rajoutais des éléments à ma poupée, plus je la trouvais étrange », je me disais « c'est trop bizarre » et « *he's a weird man* ». Toutefois, en ajoutant le grand œil, j'ai noté que « c'était devenu Mike Wazowski et cela m'a fait bien rire », car j'ai toujours trouvé ce personnage drôle. L'imperfection est, dans ce cas, devenue une forme d'étrangeté, ce qui a provoqué en moi une sensation de malaise, entre la singularité et le rire. Mes pensées tournaient autour de la bizarrerie et un sentiment d'agitation m'a ensuite envahie. Pourtant, en cherchant délibérément à créer une poupée imparfaite, j'ai été capable de me détacher de l'idée de perfection et de tolérer les imperfections dans mon processus. Dans sa fiche d'image de soi, la poupée nomme que « même lorsque je tombe sur les branches, je me redresse et je continue à marcher ». En me laissant guider par la spontanéité et par la créativité, j'ai compris que des aspects de moi échappaient à mon contrôle et à mes attentes, et qu'elles pouvaient tout de même exister sans l'œil de la critique. Ce processus m'a permis de reconnaître que, tout comme la poupée, je possède de multiples facettes, parfois étranges et drôles, parfois inconfortables, mais aussi profondément humaines. La poupée me rappelle dans son message d'autocompassion que « je suis toujours capable de retrouver mon chemin » même lorsque le processus est imparfait.



**Figure 1**

**Nigel, un esprit de la forêt**

Éléments naturels (branches de bois, feuille, etc.), bijoux, tissu, fil, plume et acrylique, 24 cm.

Ainsi, dans le processus de création des poupées suivantes, j'ai davantage cherché la spontanéité que le désir de perfection. Pour cette raison, les trois poupées suivantes ont été créées avec moins de frustrations. Je me retrouvais dans un état de légèreté, de bien-être et de détente. Par exemple, en créant ma troisième poupée, je me sentais légère et insouciante, souriant et fredonnant durant mon processus. J'ai écrit dans mon journal de bord que « je me sentais bien et détendue » durant la création. De plus, j'ai aimé le résultat des trois poupées suivantes. J'ai noté que « je me sentais contente et fière » d'avoir créé la poupée 3, que « j'aimais » ma poupée 4 et que « j'aimais beaucoup ma poupée [5] ». J'ai alors pris conscience que ma satisfaction dans leur création n'était pas liée à la recherche de perfection, mais plutôt à la joie de les avoir créées. Les frustrations initiales se sont transformées en un outil d'apprentissage : j'acceptais de plus en plus ce qui était présent, peu importe les défauts qui apparaissaient dans la création. En me heurtant à mes attentes irréalistes, j'ai compris que j'étais tout à fait humaine, imparfaite, et que le jugement ne faisait qu'accroître un mal-être, tandis que l'acceptation de mes imperfections et celles de mes poupées m'apportaient plutôt de la joie et du bien-être.

### *3.2 Renforcement de la confiance en soi et de la réassurance*

En analysant les données, j'ai pu remarquer un renforcement dans ma confiance et dans mon sentiment de réassurance. Ce renforcement a émergé dans plusieurs processus créatifs, mais surtout à partir de la fiche d'image de soi et du message d'autocompassion de la poupée. Ici, les données sont approfondies pour le processus et le discours des poupées 3, 4 et 5, et sont seulement survolées pour le message d'autocompassion des poupées 2, 6 et 7.

En créant la poupée 3 (Figure 2), j'étais dans un état de bien-être, de détente et de joie; puis, en remplissant ensuite sa fiche d'image de soi, j'ai découvert que cette poupée avait de la confiance en elle, en ses compétences et en ses désirs. Elle révèle : « je sens qu'avec le nuage sur ma tête, rien ne peut m'arrêter ». Ce nuage ne lui crée en fait aucun obstacle; il ne la démotive pas. Il n'est donc pas un symbole de pluie ou d'orage, mais au contraire, il est source de force. La poupée explique dans sa fiche d'image de soi qu'elle « porte [sa] propre magie sur [sa] tête comme une couronne ». Elle se dit magicienne, portant ses rêves et les rendant réels. Son nuage contient sa magie et ses rêves, telle une force qui la protège et qui la soutient. Dans son message d'autocompassion, elle affirme d'ailleurs : « je porte tous mes rêves en moi et j'ai foi en leur réalisation, car je suis capable de tout ». Cette poupée, pleine de confiance en elle, m'a transmis ce même sentiment, et j'ai ressenti cette même confiance en moi. Je me disais que je pouvais être comme elle et que je pouvais me percevoir également de cette façon. J'étais fière de l'avoir créée, consignait dans mon journal de bord que « je ressentais du bonheur en la voyant ».



**Figure 2**  
**Estelle**

Tissu, branche de bois, ruban, ouate, pâte Fimo, fil, brillants, crayon-feutre, 27 cm.

Ensuite, lors de la création de la poupée 4, j'ai été confrontée à des émotions désagréables, envahie par des pensées négatives liées à des souvenirs douloureux. Plutôt que de me laisser submerger par ces pensées, j'ai tenté de me concentrer sur l'agencement des éléments choisis pour la poupée, ce qui m'a permis de me détacher de mes émotions et de trouver un calme intérieur. En me concentrant de cette façon sur l'acte de créer, je pouvais observer mes ressentis sans me laisser emporter par eux. À mesure que j'appliquais les plumes sur ma poupée, je me sentais plus apaisée et plus détendue qu'au départ. En touchant ma poupée, je la trouvais douce et réconfortante, m'aidant à mieux tolérer les ressentis douloureux et à les accueillir avec plus de douceur. Dans sa fiche d'image de soi, cette poupée exprime son besoin de réconfort et partage les moyens qu'elle utilise pour le combler. Elle mentionne, entre autres, qu'elle lit, boit du thé, s'emmitoufle dans une couverture chaude, regarde des films avec des fins heureuses, et caresse ses deux toutous qu'elle garde toujours dans ses mains. Son message d'autocompassion est : « même si le monde est cruel, je peux toujours trouver du réconfort et de la douceur en moi. » Ce message m'a informé de ma capacité à retrouver du réconfort dans mes propres ressources, et donc, à gérer des pensées négatives et des émotions désagréables. La création de cette poupée m'a offert de l'apaisement, de la douceur et du réconfort.

Enfin, en terminant le processus de création de ma poupée 5, j'ai ressenti de la tristesse en l'observant. Je la trouvais belle, mais triste. Lorsque j'ai par la suite rempli sa fiche d'image de soi, elle exprime : « je suis triste d'être la seule sirène où j'habite et de pouvoir comprendre des choses que les autres créatures ne peuvent pas ». La poupée se dit intelligente, rapide et brillante, mais remplie de tristesse en raison de cette solitude. Son sentiment d'isolement m'a alors profondément touchée et a résonné avec des émotions que je portais en moi. Pourtant, cette poupée réussit à se rassurer à travers son message d'autocompassion. Elle affirme que : « je ne suis pas aussi seule que je le pense, car je suis entourée du vivant et je suis vivante ». Arrivant à s'autoapaiser, cette poupée m'a rappelé que bien je puisse me sentir isolée, je ne le suis pas tout à fait. Sa capacité à se rassurer malgré ses ressentis m'a apporté un apaisement et m'a permis de me recentrer sur le soutien de mes propres connexions dans mon environnement.

En somme, les messages d'autocompassion des poupées ont joué un rôle clé dans le développement de ma propre confiance et de mon sentiment de réassurance. Chacune d'elles, à sa manière, m'a offert une perspective sur des aspects de moi qui sont à la fois solides et rassurants. La poupée 2, par exemple, m'a rappelé que je suis toujours capable de retrouver mon chemin, même dans les moments de doute. Quant à la poupée 6, elle m'a montré que je n'ai rien à craindre, car je possède des pieds : je peux me montrer solide, forte et ferme. Enfin, la poupée 7 a éveillé en moi l'émerveillement, la curiosité et la reconnaissance envers tout ce qui m'entoure, vivant ou non. Ensemble, elles ont mis en lumière des parts de moi-même, des qualités de confiance, de résilience et de sérénité qui me sont parfois invisibles, mais qui sont bien présentes.

### *3.3 Transformation de la perception de soi et des ressentis*

La création des poupées 6, 7 et 8 a mis en évidence mon ambivalence envers mon image de soi, tant passée que présente. Je découvrais, d'une part, les parties de mon image de soi que je n'appréciais pas et qui me causaient du mal-être. D'autre part, j'apercevais des parties de moi que j'aimais. C'est ensuite, à partir de la fiche d'image de soi et du message d'autocompassion de la poupée, que j'ai commencé à voir mon image autrement. Mon manque d'appréciation envers mon image de soi s'est progressivement transformé en sentiments plus positifs et plus bienveillants, ce qui m'a amenée à modifier ma perception de soi et mes ressentis.

Durant la création de la poupée 6, j'ai éprouvé une contradiction dans mes ressentis. D'un côté, je me suis sentie dégoûtée par sa couleur, mais de l'autre, je l'ai trouvée adorable avec son échine et ses oreilles. Cette contradiction s'est ensuite reflétée dans sa perception de soi. En effet, dans sa fiche d'image de soi, la poupée exprime : « je me sens heureuse et inconfortable d'être comme

je suis ». D'un côté, elle est reconnaissante d'être capable de connecter aux autres, mais d'un autre, elle est aussi insatisfaite de sa tendance à être craintive et à ne pas se montrer affirmative. Cependant, en tant que Pokémon de base, elle sait qu'elle a la capacité d'évoluer, qu'elle ne restera pas craintive éternellement et qu'un jour, elle deviendra plus forte et plus solide. De ce fait, son message d'autocompassion révèle : « je n'ai rien à craindre, car je peux avoir des pieds : être solide, forte et ferme ». Son message m'a fait réaliser que, tout comme elle, j'ai la possibilité d'évoluer, de grandir et de changer. Il m'a permis de remarquer les choix affirmatifs que je venais de prendre en la créant. Effectivement, j'ai écrit dans mon journal de bord que « coudre [des parties de ma poupée] m'a sortie de ma zone de confort » puisque je n'utilise jamais ce médium, ce qui m'a finalement rendue contente et satisfaite de moi. Le dégoût et l'inconfort ont été remplacés par cette satisfaction. Cette poupée m'a donc, non seulement révélé les aspects de mon image de soi que j'apprécie et qui me rendent inconfortable, mais m'a également montré que je peux me voir comme étant une personne plus affirmée et moins craintive dans ses choix.

Lors de la création de la poupée 7, j'ai ressenti de la colère, car je voulais créer une poupée forte, farouche et intrépide, mais j'ai plutôt obtenu une poupée mignonne et innocente. Cette frustration m'a poussée à arracher deux fois ses yeux et sa bouche. Dans mon journal de bord, j'ai expliqué que ma colère provenait en grande partie du fait que cette poupée m'a rappelé ma propre perception actuelle et négative de moi-même quand j'étais plus jeune, alors qu'à cette époque, je me voyais positivement. Dans sa fiche d'image de soi, la perception de la poupée envers elle-même était très différente de la mienne : elle se décrit en ses termes : « je suis une fille heureuse, j'ai tout pour moi [...] je sais aussi faire plein de choses ». Elle dit d'ailleurs dans son message d'autocompassion : « je suis pleine d'émerveillement, de curiosité et de reconnaissance envers tout ce qui m'entoure, vivant et non vivant ». Cette différence entre mes émotions et le discours de la poupée m'a surpris. J'ai pris conscience que je jugeais sévèrement la personne que j'étais, bien plus sévèrement que cette jeune fille ne se percevait elle-même à l'époque. J'ai réalisé qu'elle se voyait comme la poupée se décrit. Cette réalisation m'a apporté une certaine sérénité et m'a permis de devenir plus douce et plus gentille envers l'image de moi que j'avais dans le passé. La colère, qui avait jailli dans le processus créatif de cette poupée, s'est enfin dissipée. Ce processus m'a amenée à reconsidérer ma perception de mon image passée, en la voyant à travers un regard plus bienveillant : la version plus jeune de moi-même avait, tout comme la poupée, des ressources insoupçonnées d'émerveillement, de joie et de curiosité.

Quant à la poupée 8 (Figure 3), j'ai ressenti une grande anxiété en la créant. Je créais avec des gestes rapides et saccadés, me brûlant avec la colle chaude et laissant tomber plusieurs fois les

matériaux. J'ai écrit dans mon journal de bord que j'étais agitée et impatiente. Une fois la poupée terminée, je n'ai pas pu la regarder, car ses yeux noirs me troublaient. J'ai noté dans mon journal qu'elle « me donne l'impression d'être une sorcière gentille et méchante en même temps. Je la trouve douce au toucher et je la crains du regard ». Cette ambivalence s'est ensuite reflétée dans le discours de la poupée. Dans sa fiche d'image de soi, elle dit : « je suis grincheuse quand j'ai des douleurs et je suis bienveillante quand je détecte la souffrance des autres ». La poupée se décrit aussi comme étant une vieille sorcière qui voit à travers les gens, qui montre le chemin vers soi, qui révèle la vérité, qui vit au gré de ses humeurs et qui n'existe qu'au présent. Ma peur semblait provenir du fait qu'elle me renvoyait directement à moi-même. Pendant sa création, je me retrouvais dans l'intensité du moment présent, et celui-ci m'a profondément angoissée. Cependant, lorsque j'ai compris la signification de son message d'autocompassion « je suis, je vis et je me maintiens dans le présent », j'ai saisi qu'en fait, je suis en constante transformation, façonnée par mes expériences, mes pensées et mes émotions du moment. Je peux être grincheuse et bienveillante comme elle, selon mes humeurs, mais cela ne me définit pas complètement. Mon image de soi est continuellement en construction; je ne suis donc pas figée dans une seule perception. Je suis au contraire libre de me redéfinir. Ainsi, cette poupée m'a indiqué que je peux changer à ma guise. Elle m'a permis de mieux tolérer l'incertitude du présent et d'accepter que la transformation fait partie de ma croissance personnelle.



**Figure 3**  
**Edna, la vieille sorcière des bois**  
Tissu, fil, éléments naturels, 22 cm.

## 4. DISCUSSION

Il est d'abord apparent dans la revue de littérature et, maintenant, dans les données collectées que la création de poupées est, comme le dit Shand (2024), une activité puissante et évocatrice. Les résultats de cet essai ont pu mettre en lumière son impact sur l'image de soi et l'autocompassion. À travers l'expérimentation, la documentation et l'analyse des poupées créées, j'ai mieux compris et cerner ses effets sur mon image de soi. Avec l'aide de l'approche d'autocompassion, la création de poupées a favorisé ma recherche de spontanéité et de créativité plutôt que de perfection, le renforcement de ma confiance en soi et de mon sentiment de réassurance, et enfin, la transformation de ma perception de soi et de mes ressentis. Ces résultats suggèrent les bienfaits suivants, approfondis et discutés dans cette section : 1) l'acceptation de son image de soi, facilitée par la libération du soi du contrôle de la pensée, la confiance en soi et la flexibilité du soi; et 2) la capacité à prendre soin de soi.

### *4.1 Acceptation de son image de soi*

Dans les résultats de cette recherche, il est possible d'observer un changement dans ma perception de soi : elle est devenue de plus en plus acceptée. Lorsque mon image de soi était marquée par un jugement sévère et négatif, la poupée et son message d'autocompassion sont venus adoucir cette vision. L'autocritique et le jugement se sont amenuisés, ce qui a entraîné une reconnaissance plus réaliste et plus bienveillante de mes imperfections. L'autocompassion, exprimée par la poupée, a favorisé cette bienveillance puisqu'elle encourage la patience et le respect de ses limites (Neff, 2003). Ce n'est plus une condamnation de mes imperfections, mais plutôt une acceptation de celles-ci. Je suis imparfaite, mais il n'y a pas de jugement excessif sur ce fait. La poupée et son message d'autocompassion m'ont incitée à accueillir avec bienveillance et douceur les pensées et les émotions désagréables liées à mon image de soi, plutôt que de les fuir ou de les résister. Ceci correspond à ce que Neff (2023) explique dans sa revue de littérature : l'autocompassion nous pousse à rester pleinement conscients devant l'inconfort, tout en nous offrant de la compréhension et du soutien lors de ces moments. Gilbert et Gordon (2023) corroborent aussi dans leur recherche que l'autocompassion nous guide consciemment et délibérément vers une posture d'aide envers nous-mêmes. C'est cette posture qui semble encourager le processus d'acceptation de son image de soi.

Sans l'approche d'autocompassion, il apparaît que la création de poupées pourrait ne pas s'avérer tout à fait aidante pour surmonter les jugements sévères, et la détresse associée, sur son image de soi. Si je n'avais pas reçu les messages d'autocompassion de certaines poupées, je serais effectivement restée avec des pensées et des émotions désagréables en lien avec mon image de

soi. Cela a été le cas avec la poupée 2, que je trouvais étrange, et la poupée 8, que je craignais de regarder. Shand (2024) semble également avoir vécu une expérience similaire dans sa recherche-crédation. Elle révèle que certaines de ses poupées créées étaient devenues insupportables à observer et que, pour diminuer ce sentiment de malaise, elle les a alors placées dans une boîte hors de sa vue. Carriker (1998) explique que la poupée suscite cette expérience dérangement parce qu'elle représente le soi dans sa dualité, évoquant le familier et le mystère, la peur et la fascination. Selon cette autrice, la figure créée juxtapose les éléments du soi que nous préférons voir et ceux qui nous sont insupportables. Subséquemment, elle nous confronte à des aspects imparfaits de nous-mêmes pouvant nous troubler (Carriker, 1998). Comme Shand (2024), j'ai été troublée par certaines de mes poupées, telles que la poupée 2 et 8, qui ont respectivement déclenché en moi l'étrangeté et la peur. En revanche, contrairement à cette artiste-chercheuse, j'ai réussi à tolérer les émotions et les pensées désagréables associées à mon image de soi parce que les poupées m'ont livré des messages d'autocompassion. Mes poupées et leurs messages ont collaboré à reconnaître mes ressentis, à les accueillir avec bienveillance et à les transformer en une vision plus positive et plus douce de moi-même, contribuant de cette façon à l'acceptation de mon image de soi.

En somme, les résultats de cet essai proposent qu'en intégrant l'approche d'autocompassion, la création de poupées pourrait soutenir l'acceptation de son image de soi. Cette acceptation serait possible à partir des trois aspects développés ci-dessous : a) la libération du soi du contrôle de la pensée, b) la confiance en soi, et c) la flexibilité du soi.

#### 4.1.1 La libération du soi du contrôle de la pensée

Le processus d'acceptation de son image de soi peut être difficile, rencontrant souvent des résistances, telles que les jugements, la critique, le perfectionnisme, la honte et bien d'autres, devenant des obstacles au bien-être (Neff, 2011b). J'ai expérimenté ces difficultés lors de mon processus de création. Par exemple, j'avais une attente irréaliste lorsque je croyais que ma poupée 1 devait absolument être parfaite et je m'étais imposé une contrainte quand je voulais créer ma poupée 7 avec une idée précise en tête. Cette attente et cette contrainte provenaient de mon désir de perfection et m'ont provoqué de la frustration et de la colère. Comme souligné par Brown (2013), le perfectionnisme surgit en fait pour éviter la douleur liée au jugement de soi. Toutefois, l'imperfection est inévitable et ne pas l'accepter engendre de la frustration, de l'anxiété, de la dépression, de la détresse et des blocages (Bardone-Cone *et al.*, 2010; Park *et al.*, 2010; Scott, 2007). Pour continuer à créer mes poupées, j'ai finalement dû lâcher prise sur les critères rigides que je m'imposais, et c'est à partir de ce relâchement que j'ai pu ressentir une satisfaction

dans la création. Le chemin vers l'acceptation implique par conséquent de se libérer des attentes irréalistes et des contraintes intérieures en lien avec son image de soi.

Bateson (1972) explique d'ailleurs que nos systèmes de pensées peuvent devenir contraignants et limitants, exerçant parfois un contrôle excessif sur l'esprit, alors dominé par des exigences et des objectifs conscients. Selon lui, ces schémas limitants peuvent nous enfermer dans une vision étroite et réductrice du monde. Afin de se libérer de la domination de la pensée consciente, il évoque l'adoption d'une approche plus ouverte et plus flexible, qui se tournerait vers des formes de connaissance et d'expérience échappant à la logique consciente, comme l'intuition, l'art et la créativité. Cela nous permettrait d'entrer en relation avec notre environnement de manière plus libre et moins contraignante. La création de poupées est donc venue contrecarrer mon désir conscient de répondre à des attentes irréalistes sur mon image de soi, favorisant plutôt la spontanéité et la créativité. La recherche de Wicks et Rippin (2010) montre également que la création de poupées réussit à contourner les processus cognitifs habituels des participants, car elle utilise l'intuition et le jeu, les conduisant à un sentiment de joie et de soulagement. L'acte de créer des poupées devient un moyen de détourner les attentes et les idéaux rigides sur l'image de soi, et libéré du contrôle de la pensée, il devient un véritable acte d'acceptation.

#### 4.1.2 La confiance en soi

L'acceptation de son image de soi est aussi facilitée par la confiance en soi. La création de poupées favorise particulièrement cette confiance, puisqu'elle arrive à refléter notre force intérieure et notre résilience (Shand, 2024). Les processus de création de mes poupées illustrent de deux manières le renforcement de ma confiance en soi. D'une part, j'ai persévéré dans le processus malgré les embûches, qui se sont manifestées sous la forme de tensions, de pensées et d'émotions désagréables. À titre d'exemple, durant la création de la poupée 6, je vivais de l'inconfort devant mes ressentis. Cependant, j'ai persisté dans la création et j'ai été capable de choisir des matériaux avec lesquels j'étais moins à l'aise. D'autre part, les fiches d'image de soi et les messages d'autocompassion de chaque poupée ont mis en lumière mes capacités et mes ressources internes. Le message de la poupée 6 m'a rappelé que je pouvais être forte, solide et affirmée dans mes choix, même dans des moments difficiles. Neff (2011a) soutient en outre que la confiance en soi se développe lorsque nous nous traitons avec bienveillance durant ces moments difficiles. Selon elle, en réduisant les jugements négatifs et l'autocritique, l'autocompassion nous permet d'agir sans peur, d'accepter ses erreurs et de persévérer malgré les obstacles.

Ainsi, à l'aide de l'autocompassion, la création de poupées a su refléter ma persévérance, mes capacités et mes ressources. Mon image de soi s'est transformée : je suis devenue plus confiante et j'ai été en mesure d'accepter mes forces et mes limites. Dans leur recherche, Hijrianti et Taqiyah (2024) ont d'ailleurs montré qu'il existe un lien significatif et positif entre la confiance en soi et l'acceptation de soi, et que, lorsqu'une personne s'accepte telle qu'elle est, sa perception de soi devient plus réaliste. La création de poupées renforce la confiance en soi et il devient plus facile d'accepter son image de soi.

#### 4.1.3 La flexibilité du soi

L'acceptation de son image de soi implique de se percevoir comme des êtres flexibles, ayant la possibilité de changer et d'évoluer. La création de poupées favorise cette perception. Dans le cas de mes poupées, leur fiche d'image de soi et leur message d'autocompassion ont soulevé mon aptitude à croître et mon ouverture au changement. Par exemple, la poupée 6 s'est présentée comme un Pokémon pouvant grandir, évoluer et changer, ayant le potentiel de devenir plus fort et plus affirmé. La poupée 8, quant à elle, m'a montré que je ne suis pas résignée à un état fixe : je peux me transformer et me développer à travers l'expérience. Mes poupées ont mis en évidence ma capacité à apprendre, à sortir de ma zone de confort et à appréhender le monde et moi-même de diverses façons. En ce sens, Dweck (2006) affirme que, lorsque nous nous retrouvons dans un esprit de croissance et d'ouverture, nous pouvons nous percevoir de manière plus flexible, capable de se développer à travers l'effort et l'apprentissage. Cela mène à une image de soi plus positive et résiliente, où l'échec est vu comme une étape normale du processus d'apprentissage plutôt que comme une preuve d'incapacité. La création de poupées pourrait rendre compte de cet esprit de croissance et d'ouverture et montrer de cette façon que notre image de soi n'est pas figée, mais bien flexible.

En outre, selon la perspective gestaltiste de la personnalité (Delisle et Girard, 2018), plus un individu fait preuve de flexibilité dans son cycle d'expériences, plus son fonctionnement est optimal. L'individu devient capable de s'adapter à différentes situations, d'ajuster sa manière de se percevoir et de percevoir les événements qui l'entourent. En revanche, le trouble de personnalité est vu comme un mode d'organisation inadapté et inflexible des cognitions, des émotions et des comportements, ce qui entraîne de la détresse subjective ou une altération importante du fonctionnement (American Psychiatric Association, 2013). La création de poupées permet, au contraire, de contourner cette rigidité en mettant en valeur une image de soi plus flexible et en constante évolution, entraînant de ce fait une plus grande acceptation de son image de soi.

#### 4.2 La capacité à prendre soin de soi

Il a été établi dans la revue de littérature que la poupée représente un objet transitionnel et un compagnon réconfortant non seulement pour les enfants, mais aussi pour d'autres populations (Ehrenfeld et Bergman, 1995; Ng *et al.*, 2017, Santagata *et al.*, 2021; Whitney, 1999; Winnicott, 1953). Les poupées apportent du réconfort et de l'apaisement, et leur création semble soutenir l'apprentissage visé par la thérapie centrée sur la compassion, développée par Gilbert (2009). Selon cette approche, les individus qui n'ont pas accès à leur système d'apaisement ont plus de difficultés à adopter des pensées et des comportements aidants ainsi qu'à prendre soin d'eux. Dans mon propre processus créatif, mes poupées m'ont aidé à prendre soin de moi. Elles m'ont offert du soutien lors de souvenirs difficiles et m'ont permis de me reconnecter à la relation avec moi-même et avec les autres, surtout lorsque je me suis sentie isolée. Par exemple, ma poupée 4 a éveillé en moi des sentiments de chaleur et de douceur quand je la caressais et la touchais, soulageant par le fait même des émotions douloureuses. Pour ce qui est de ma poupée 5, elle m'a rassurée sur mon sentiment de solitude, me rappelant que je pouvais recevoir du soutien dans mes relations interpersonnelles. Mes poupées sont devenues un moyen de gérer des pensées et des émotions désagréables, et m'ont aidé à m'apaiser.

Par conséquent, la création de poupées collabore à la réactivation du système d'apaisement, dont parle Gilbert (2009), et, de ce fait, elle encourage la capacité à prendre soin de soi. La poupée sert alors de modèle d'attachement, car elle nous montre des comportements de soin. Selon la théorie de l'attachement, le comportement de soin du parent, en particulier la proximité physique, a un effet apaisant sur la physiologie de l'enfant (Bowlby, 1969). Gilbert (2009), qui intègre cette théorie dans sa thérapie centrée sur la compassion, souligne que le système d'apaisement se construit à partir des figures d'attachement dans l'enfance et que le comportement de soin est important pour stimuler ce système. Il peut s'activer par les signaux de bienveillance et de compassion (Mikulincer et Shaver, 2007), qui viennent apaiser les menaces, l'hyperactivation et le stress (Gilbert, 2009). La poupée est une figure rappelant et réactivant le système d'attachement. Ce n'est plus de rechercher la sécurité et la réassurance chez son parent, mais de développer pour soi-même cet apaisement en prenant soin de soi.

En ce sens, la création de poupées représente un signal de compassion et apporte de la sécurité, de la chaleur et de l'apaisement. Elle apparaît comme un outil pouvant réconforter une image de soi affectée par l'autocritique, le jugement et la honte. À titre d'exemple, durant la création de ma poupée 7, j'étais habitée par la critique et le jugement de mon image de soi passée. Pourtant, contrairement à moi, la poupée portait un regard bienveillant sur elle-même. Sa perception plus

positive et plus juste de moi a réussi à modifier ma propre perception. Ma poupée a su me réconforter à travers son discours, empreint d'autocompassion, tout en soulignant mes qualités. De manière similaire, la thérapie centrée sur la compassion (Gilbert, 2009) enseigne aux individus à porter attention à leurs qualités positives, à développer de l'appréciation et de la gratitude envers leurs expériences, à soulager leur détresse et à cultiver des pensées de bienveillance et de soutien envers eux-mêmes. La création de poupées soutient effectivement cet enseignement.

Enfin, selon les résultats de cet essai, la poupée parviendrait à apaiser des émotions et des pensées négatives associées à son image de soi, favorisant une perception de soi plus réaliste et plus positive. Avec la création de poupées, les moments de doute, d'insécurité et de détresse pourraient être abordés avec autocompassion, ce qui rendrait plus facile la reconnaissance de ses imperfections et de son mal-être pour en prendre soin malgré tout. Neff (2023) affirme de plus que l'autocompassion consiste à montrer activement de l'inquiétude pour notre détresse. Nous cherchons à apaiser notre malaise non pas parce que nous sommes inadéquats tels que nous sommes, mais parce que nous nous en soucions. La bienveillance envers soi-même signifie que nous nous montrons disponibles émotionnellement lorsque la vie devient difficile. Nous sommes alors touchés par notre propre douleur, et nous sommes capables de nous dire : « c'est vraiment difficile en ce moment. Comment puis-je prendre soin de moi dans cette situation ? » Lorsque nous répondons à nous-mêmes avec chaleur, nous nous sentons validés, soutenus et encouragés, de manière similaire à ce que nous ressentons lorsque nous recevons de la gentillesse de la part d'autrui. Mes poupées m'ont montré cette bienveillance lorsque je vivais des moments difficiles avec mon image de soi. Avec leur message d'autocompassion, elles m'ont soutenue en affirmant mes qualités, mes capacités et mes ressources. Une à la suite de l'autre, elles m'ont rappelé que « j'illumine », que « je suis capable de retrouver mon chemin », que « je suis capable de tout », que « je peux toujours retrouver du réconfort et de la douceur en moi », que « je ne suis pas aussi seule que je le pense », que « je peux être solide, forte et ferme », que « je suis pleine d'émerveillement, de curiosité et de reconnaissance » et que « je suis dans le présent ». Image porteuse de sagesse, de force et de chaleur, la poupée rend compte de notre capacité à prendre soin de nous. Elle représente l'« autre » en nous, cet « autre » qui veut prendre soin de nous et qui nous offre de la bienveillance et de l'apaisement, nous permettant finalement de développer une image de soi plus autocompatissante.

#### *4.3 Limites*

Il est avant tout important de considérer la nature de cet essai : une recherche-crédation heuristique. Elle implique que les résultats ne peuvent pas être généralisés à d'autres individus,

car ils sont teintés de subjectivité, reflétant mon expérience unique et personnelle avec la création de poupées. Comme ce type de recherche est un travail dans l'entre-deux, impliquant un aller-retour entre ce que le chercheur fait et ce qu'il nomme faire (Burns, 2006), c'est ma parole d'artiste-chercheuse qui apparaît dans cet essai et elle comporte des biais. Cette parole se manifeste entre autres par mes préférences artistiques durant le processus, par mon interprétation personnelle sur mes poupées créées et par l'implication de mes émotions et de mes pensées. Toutefois, l'utilisation du rationnel et de l'émotionnel combinés présente un certain avantage. Les pensées poussent effectivement à l'observation et à la réflexion sur l'expérience, mais les émotions permettent de la vivre. Les dimensions intimes du soi peuvent ainsi être révélées (Boutet, 2018).

Centrée sur mon processus de création et empreinte de mon introspection, cette recherche nécessitait que je, en tant que chercheuse, porte attention et sois intéressée par ce qui se présentait à ma conscience durant le processus (Moustakas, 1990). Elle contient mes perceptions, mes intuitions et mes observations sur la création des poupées et mon image de soi. Cette recherche est « une constellation de pensées d'ordre philosophique, intime [...] » (Boutet, 2018, p. 293) en même temps d'être une collection de mes ressentis sur mon image de soi. Bien que les résultats de cet essai ne puissent être généralisés, cette recherche m'a permis d'accéder à de profondes connaissances que je n'aurais pas pu obtenir autrement, participant de cette manière à l'élaboration de savoirs d'un nouvel ordre (Gosselin et Laurier, 2004).

Certes, l'expérience subjective vécue dans cet essai suggère que les bienfaits soulevés par la création de poupées ne peuvent pas être les mêmes pour tous. Un individu avec un vécu différent aurait pu découvrir d'autres formes de bienfaits, autres que l'acceptation de son image de soi et la capacité à prendre soin de soi. De plus, le nombre de poupées créées est également à considérer. Les effets de la création d'une seule poupée ne pourraient pas être tout à fait similaires à ceux de la création de huit poupées, comme dans mon cas.

En dernier lieu, mon intérêt pour la poupée pourrait avoir teinté les résultats de cette recherche. Ayant initialement une vision favorable pour leur création, il est possible que je me sois attardée à leurs aspects plus bénéfiques qu'à ceux plus négatifs. Après tout, la poupée reste un objet d'identification, suivant les métamorphoses du regard (Lusardy, 2006).

## CONCLUSION

Cet essai visait à explorer la création de poupées comme outil pour favoriser une image de soi plus autocompatissante. La méthodologie choisie était la recherche-crédation heuristique et, à travers la création de huit poupées, j'ai pu expérimenter ses effets sur mon image de soi. La collecte de données et l'analyse des résultats ont par la suite révélé trois grands thèmes, soit la recherche de spontanéité et de créativité plutôt que de perfection, le renforcement de la confiance en soi et de la réassurance, et la transformation de la perception de soi et des ressentis. Ces thèmes ont permis de comprendre la manière dont la création de poupées soutient, avec l'approche d'autocompassion, l'image de soi. La création aide l'image de soi à devenir plus libre, plus confiante et plus flexible, favorisant ainsi son acceptation. Elle encourage sa capacité à prendre soin de soi, ce qui permet d'apaiser le jugement et l'autocritique envers son image de soi. En somme, cette recherche-crédation m'a permis de mieux saisir la portée de la création de poupées et de l'autocompassion sur l'image de soi, ouvrant par le fait même de nouvelles possibilités en lien avec la pratique et la recherche.

En effet, cet essai témoigne de certains bienfaits thérapeutiques de la poupée et, avec l'approche d'autocompassion, il apporte une nouvelle façon de concevoir cet outil. La création de poupées pourrait être intégrée dans la pratique des art-thérapeutes pour une clientèle avec certaines problématiques. Même si les résultats de cette recherche ne peuvent pas être généralisés, il est envisageable que des clients traversent des difficultés similaires avec les concepts et les thèmes présentés. Par exemple, la poupée et son message d'autocompassion viendraient soutenir l'acceptation de soi et la confiance en soi chez des clients vivant avec des problèmes d'estime de soi ou d'image corporelle. Elles pourraient aider ceux plus perfectionnistes, ou plus rigides dans leur personnalité, à développer une perception de soi davantage libre et flexible. De plus, en raison de sa capacité à rassurer et à apaiser, la poupée serait un outil pertinent pour des clients qui ont des objectifs thérapeutiques impliquant la gestion des émotions désagréables, telles que l'anxiété, la honte et la culpabilité, et la régulation des pensées négatives. Elle pourrait faciliter une image de soi plus autocompatissante pour des personnes envahies par l'autocritique et par le jugement excessif de soi. Comme la création de poupées invite à un comportement de soin, des enfants souffrant d'un trouble d'attachement pourraient aussi en bénéficier. Il en va de même pour tout type de population éprouvant de la difficulté à prendre soin de soi. Les clients, qui n'arrivent pas à se percevoir adéquatement ou à se connecter à son image de soi, bénéficieraient enfin de la création de poupées.

En outre, les art-thérapeutes pourraient utiliser la poupée de différentes façons avec leur client. Par exemple, le message d'autocompassion de la poupée pourrait devenir le sujet d'une nouvelle création. Une histoire narrative entourant la poupée et son image de soi serait également une avenue possible, une manière en fait de découvrir ce qui a amené le client à développer cette perception de soi. Une autre possibilité serait de créer l'environnement de la poupée ou encore de créer une poupée représentant la voix de l'autocritique, en comparaison à celle de l'autocompassion. Les art-thérapeutes pourraient enfin favoriser le jeu avec une série de poupées.

Des recherches supplémentaires pourraient par ailleurs s'inspirer de la méthode de collecte de données utilisée dans cet essai. Elles pourraient par exemple utiliser la fiche d'image de soi de la poupée et y ajouter d'autres dimensions, telles que la perception de la poupée sur son corps ou sur son apparence. D'autres recherches pourraient examiner les effets de la création de poupées dans un groupe d'art-thérapie. Il serait alors intéressant de voir la poupée et son image de soi en lien avec celle d'autres personnes, d'observer la façon dont son image de soi est influencée par celles des autres. Pour réduire le biais de subjectivité présent dans cet essai, une autre méthodologie pourrait aussi être utilisée. Au lieu d'effectuer une recherche-crédation heuristique, un chercheur pourrait opter pour une étude de cas en incluant, par exemple, un entretien dans les outils de collecte de données. Ceci lui permettrait d'aller plus en profondeur sur l'image de soi d'un individu et non sur sa propre image de soi. En terminant, la poupée est un sujet vaste, riche et foisonnant d'idées, car toujours peu étudié, et son exploration mérite d'être considérée dans des recherches ultérieures en art-thérapie.

**ANNEXE A – GRILLE D'AUTO-OBSERVATION**

<b>Catégories</b>	<b>Informations</b>
<b>Image</b> (Matériaux utilisés, éléments de la pré-image, symboles, associations)	
<b>Corps</b> (Tension, sensations, symptômes physiques)	
<b>Affects</b> (Émotions, souvenirs, intuitions, appréciation)	
<b>Cognition</b> (Pensées, questions, idées, réflexions)	

## ANNEXE B – FICHE D'IMAGE DE SOI

<b>Qui es-tu?</b>	
-------------------	--

<b>Catégories</b>	<b>Informations</b>
<b>Aspirations</b> (Quels sont les idéaux, les désirs, les souhaits de la poupée?)	
<b>Activités</b> (Quelles sont les activités, les passe-temps, de la poupée? Qu'est-ce qu'elle fait? Précision sur l'action.)	
<b>Sentiments et émotions</b> (Quels sont les états émotionnels exprimés par la poupée?)	
<b>Goûts et intérêts</b> (Qu'est-ce qui attire la poupée? Qu'est-ce qu'elle aime?)	
<b>Capacités et aptitudes</b> (Qu'est-ce que la poupée sait faire? Qu'est-ce qu'elle connaît?)	
<b>Qualités et défauts</b> (Comment la poupée se décrit-elle? Quelles sont ses caractéristiques positives et négatives?)	

## ANNEXE C – LES POUPÉES CRÉÉES



**Poupée 1.** Pauline, une star.  
Tissus, pierres, coquillages, fleurs synthétiques, laine, petit talon haut en plastique, mine bleue, 21 cm.



**Poupée 2.** Nigel, un esprit de la forêt.  
Éléments naturels (branches de bois, feuille, etc.), bijoux, tissu, fil, plume et acrylique, 24 cm.



**Poupée 3.** Estelle  
Tissu, branche de bois, ruban, ouate, pâte Fimo, fil, brillants, crayon-feutre, 27 cm.



**Poupée 4.** Poupou  
Tissus, fil, laine, boutons et plumes, 16 cm.



**Poupée 5.** Une sirène  
Boule de styromousse, tissu, crayon-feutre, ouate coquillages, fils, feuille en plastique, 21 cm.



**Poupée 6.** Litopia, un Pokémon d'eau.  
Tissu, brillants, fleurs en plastique, branche, fils, boule de styromousse, 14 cm.



**Poupée 7.** Mildred  
Tissu, fil, éléments naturels, carton mousse, crayon-feutre et oiseaux en bois, 18 cm.



**Poupée 8.** Edna, la vieille sorcière des bois.  
Tissu, fil, éléments naturels, 22 cm.

## LISTE DE RÉFÉRENCES

- Ahmad, N. et Tekke, M. (2015). *Rediscovering Rogers's self theory and personality*. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 4(3), 28-36.
- Alter Muri, S. (2007). Beyond the face: Art therapy and self-portraiture. *The Arts in Psychotherapy*, 34(4), 331-339. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2007.05.002>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5<sup>e</sup> éd.). American Psychiatric Association.  
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Bailey, J. A. (2003). Self-image, self-concept, and self-identity revisited. *Journal of the National Medical Association*, 95(5), 383-386.
- Bardone-Cone, A. M., Sturm, K., Lawson, M. A., Robinson, D. P. et Smith, R. (2010). Perfectionism across stages of recovery from eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 43(2), 139-148. <https://doi.org/10.1002/eat.20674>
- Baribeau, C. (2005). L'instrumentation dans la collecte de données : le journal de bord du chercheur. *Recherches qualitatives, Hors-série* (2), 98-114.
- Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind: Collected essays in anthropology, psychiatry, evolution and epistemology*. University Of Chicago Press.
- Baumeister, R.F. (1999). *The self in social psychology*. Psychology Press.
- Boutet, D. (2018). La création de soi par soi dans la recherche-création : comment la réflexivité augmente la conscience et l'expérience de soi. *Approches inductives*, 5(1), 289-310.  
<https://doi.org/10.7202/1045161ar>
- Bowlby J (1969) *Attachment. Vol. 1: Attachment and Loss*. Hogarth Press.
- Brown, B. (1999). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Shambala.
- Brown, B. (2013). *La gr ce de l'imperfection : lâcher prise sur ce que vous pensez devoir être et soyez qui vous êtes*. Béliveau.
- Burnasheva, R. et Suh, Y. G. (2020). The influence of social media usage, self-image congruity and self-esteem on conspicuous online consumption among millennials. *Asia Pacific Journal of Marketing and Logistics*, 33(5), 1255-1269. <https://doi.org/10.1108/APJML-03-2020-0180>
- Burns, S. (2006). La parole de l'artiste chercheur. Dans P. Gosselin et E. Le Coguieq (dir.), *La recherche-création : pour une compréhension de la recherche en pratique artistique* (p. 52-64). Presses de l'Université du Québec.
- Campbell, J. D., Assanand, S., et Paula, A. D. (2003). The structure of the self-concept and its relation to psychological adjustment. *Journal of Personality*, 71(3), 115-140.  
<https://doi.org/10.1111/1467-6494.t01-1-00002>

- Carriker, K. (1998). *Created in our image: The miniature body of the doll as subject and object*. Lehigh University Press.
- Cash, T. F. et Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.
- Çetin, F. Ç. (2001). Suicide attempts and self-image among Turkish adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 30, 641-651. <https://doi.org/10.1023/A:1010456806655>
- Charmaraman, L., Hojman, H., Auqui, J. Q. et Bilyalova, Z. (2025). Understanding adolescent self-esteem and self-image through social media behaviors. *Pediatric Clinics*, 72(2), 189-201. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2024.07.034>
- Cleare, S., Gumley, A., O'Connor, R. C. (2019). Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review. *Clinical Psychology Psychotherapy*, 26(5), 511-530. <https://doi.org/10.1002/cpp.2372>
- Conseil de recherches en sciences humaines du Canada. (2025). *Définitions*. <https://www.sshrc-crsh.gc.ca/funding-financement/programs-programmes/definitions-fra.aspx#a25>
- Craig, C., Hiskey, S. et Spector, A. (2020). Compassion focused therapy: a systematic review of its effectiveness and acceptability in clinical populations. *Expert Review Neurotherapeutics*, 20(4), 385-400. <https://doi.org/10.1080/14737175.2020.1746184>
- Creswell, J. W. et Creswell Báez, J. (2021). Coding text data. Dans *30 essential skills for the qualitative researcher* (p. 158-171). SAGE.
- Delisle, G. et Girard, L. (2018). *Les troubles de la personnalité : perspective gestaltiste* (4<sup>e</sup> éd.). CIG.
- Di Blasi, M., Cavani, P., Pavia, L., Lo Baido, R., La Grutta, S. et A. Schimmenti. (2015). The relationship between self-image and social anxiety in adolescence. *Child and Adolescent Mental Health*, 20(2), 74-80. <https://doi.org/10.1111/camh.12071>
- Didie, E. R., Loeke, E. H., Howes, S. E. et Phillips, K. A. (2012). Severity of interpersonal problems in individuals with body dysmorphic disorder. *Journal of Personality Disorder*, 26(3), 345–356. <https://doi.org/10.1521/pedi.2012.26.3.345>
- Drummond, J. J. (2021). Self-identity and personal identity. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 20, 235-247. <https://doi.org/10.1007/s11097-020-09696-w>
- Dubois, A. M. (2013). *Art-thérapie : principes, méthodes et outils pratiques* (2<sup>e</sup> éd.). Elsevier Masson.
- Duchastel, A. (2016). *La Voie de l'imaginaire : le processus en art-thérapie*. Québec-Livres.
- Duchastel, A. (2022). *Le processus d'évaluation en art-thérapie*. Bouquinbec.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Ehrenfeld, M. et Bergman, R. (1995). The therapeutic use of dolls. *Perspectives in Psychiatric Care*, 31(4), 21-22. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6163.1995.tb00484.x>

- Erkolahti, R. K., Ilonen, T., Saarijärvi, S. et Terho, P. (2003). Self-image and depressive symptoms among adolescents in a non-clinical sample. *Nordic Journal of Psychiatry*, 57(6), 447-451. <https://doi.org/10.1080/08039480310003461>
- Erkolahti, R. K., Saarijärvi, S., Ilonen, T. et Hagman, H. (2002). Self-image of anorexic and bulimic female adolescents. *Nordic Journal of Psychiatry*, 56(6), 447-450. <https://doi.org/10.1080/08039480260389370>
- Feen-Calligan, H., McIntyre, B. et Sands-Goldstein, M. (2009). Art therapy applications of dolls in grief recovery, identity, and community service. *Art Therapy*, 26(4), 167-173. <https://doi.org/10.1080/07421656.2009.10129613>
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P. et Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
- Formanek-Brunell, M. (1993). *Made to play house: Dolls and the commercialization of American girlhood 1830–1930*. Yale University Press.
- Gary Knowles, J. et Cole, A. L. (2007). *Handbook of the arts in qualitative research: Perspectives, methodologies, examples and issues*. SAGE.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199-208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Gilbert, P. (2010a). *The compassionate mind: a new approach to life's challenges*. Constable.
- Gilbert, P. (2010b). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. Routledge
- Gilbert, P. (2015). The evolution and social dynamics of compassion. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(6), 1-16. <https://doi.org/10.1111/spc3.12176>
- Gilbert, P. et Choden. (2013). *Mindful compassion*. Robinson.
- Gilbert, P. et Gordon, W. V. (2023). Compassion as a skill: A comparison of contemplative and evolution – based approaches. *Mindfulness*, 14, 2395-2416. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02173-w>
- Golomb, C. (2011). *The creation of imaginary worlds: The role of art, magic and dreams in child development*. Jessica Kingsley.
- Gosselin, P. et Laurier, D. (2004). Des repères pour la recherche en pratique artistique. Dans D. Laurier et P. Gosselin (dir.), *Tactiques insolites : vers une méthodologie de recherche en pratique artistique* (p. 165-183). Guérin.
- Gunnell, K. E., Mosewich, A. D., McEwen, C. E., Eklund, R. C. et Crocker, P. R. (2017). Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are

associated with changes in well-being. *Personality and Individual Differences*, 107(1), 43-48. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.11.032>

Hamel, J. (2017). *Rêves, art-thérapie et guérison : de l'autre côté du miroir*. Québec-Livres.

Hamel, J. et Labrèche, J. (2019). *Art-thérapie : mettre des mots sur les maux et des couleurs sur les douleurs*. Larousse.

Hasker, W. (1999). The emergence of self-consciousness. Dans W. Hasker (dir.), *The emergent self* (p. 1-16). Cornell University Press.

Hastings, P. (2016). *Doll making as a transformative process*. Pamela Hastings.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. et Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.

Hijrianti, U. R. et Taqiyah, I. (2024). A self-acceptance and body image on student self-confidence. *International Conference of Applied Psychology*, 110-123. <https://doi.org/10.18502/kss.v9i5.15169>

Houde, R. (1999). *Les temps de la vie : le développement psychosocial de l'adulte* (3<sup>e</sup> éd.). Gaëtan Morin.

Hughes, M., Brown, S. L., Campbell, S., Dandy, S. et Cherry, M.G. (2021). Self-compassion and anxiety and depression in chronic physical illness populations: A systematic review. *Mindfulness*, 12(7), 1597-1610. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01602-y>

Image. (2025). Dans *Dictionnaire Larousse en ligne*. <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/image/41604>

Kawamoto, T. (2020). The moderating role of attachment style on the relationship between self-concept clarity and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 152, 109604. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109604>

Kirby, J.N. (2017). Compassion interventions: The programmes, the evidence, and implications for research and practice. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(3), 432-455. <https://doi.org/10.1111/papt.12104>

Korhonen, V., Laukkanen, E., Peiponen, S., Lehtonen, J. et Viinamäki, H.T. (2001). Effect of major depression on the self-image of adolescent boys and girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 30, 697-706. <https://doi.org/10.1023/A:1012229611954>

Laukkanen, E., Honkalampi, K., Hintikka, J., Hintikka, U. et Lehtonen, J. (2005). Suicidal ideation among help-seeking adolescents: Association with a negative self-image. *Archives of Suicide Research*, 9(1), 45-55. <https://doi.org/10.1080/13811110590512930>

Laukkanen, E. R., Shemeikka, S. L., Viinamäki, H. T., Polkki, P. L. et Lehtonen, J. O. (2001). Heavy drinking is associated with more severe psychosocial dysfunction among girls than boys in Finland. *Journal of Adolescent Health*, 28(4), 270-277. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(00\)00183-X](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(00)00183-X)

- Leary, M. R. et Tangney, J. P. (2003). The self as an organizing construct in the behavioral and social sciences. Dans M. R. Leary et J. P. Tangney (dir.), *Handbook of self and identity* (p. 3-14). Guilford Press.
- L'Écuyer, R. (1978). *Le concept de soi*. Presses Universitaires de France.
- Lee, E. E., Govind, T., Ramsey, M., Wu, T. C., Daly R., Liu, J., Tu, X. M., Paulus, M. P., Thomas, M. L. et Jeste, D. V. (2021). Compassion toward others and self-compassion predict mental and physical well-being: A 5-year longitudinal study of 1090 community-dwelling adults across the lifespan. *Translational Psychiatry*, 11(397), 1-9. <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01491-8>
- Li, S., Wei, M., Qu, H. et Qiu, S. (2020). How does self-image congruity affect tourists' environmentally responsible behavior? *Journal of Sustainable Tourism*, 28(2), 2156-2174. <https://doi.org/10.1080/09669582.2020.1800717>
- Light, C. (1996). *Way of the doll: The art and craft of personal transformation*. Chronicle Books.
- Lusardy, M. (2006). Ces poupées qui ne veulent pas être que des jouets. *Cahiers jungiens de psychanalyse*, 117(1), 9-16. <https://doi.org/10.3917/cjung.117.0009>
- Lusebrink, V. J. (1990). *Imagery and visual expression in art therapy*. Plenum Press.
- MacBeth, A. et Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- Malchiodi, C. A. (1998). *The art therapy sourcebook*. Lowell House.
- Malchiodi, C. (2017). Drawing and painting research. Dans P. Leavy (dir.), *Handbook of arts-based research* (p. 68-86). Guilford Press.
- Marsh, I. C., Chan, S. W. et MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents: A meta-analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011-1027. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7, 291-312. <https://doi.org/10.1023/B:JOPI.0000010885.18025.bc>
- McNiff, S. (1999). The virtual art therapy studio. *Journal of the American Art Therapy Association*, 16(4), 197-200. <https://doi.org/10.1080/07421656.1999.10129484>
- McNiff, S. (2013). *Art as research: Opportunities and challenges*. Intellect.
- Mikulincer, M. et Shaver, P. R. (2007) *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Moustakas, C. E. (1990). *Heuristic research: design, methodology, and applications*. SAGE.
- Naumovska, A. et Bonevski, D. (2012). Self image and frequent alcohol use in middle adolescence. *Journal of US-China Medical Science*, 9(1), 38-44.

- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2011a). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2011b). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. HaperCollins.
- Neff, K. D. (2021). *Fierce self-compassion: How women can harness kindness to speak up, claim their power, and thrive*. Harper Wave.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D., Rude, S. S. et Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Neff, K. D. et Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Ng, Q. X., Ho, C. Y. X., Koh, S. S. H., Tan, W.T. et Chan, H. W. (2017). Doll therapy for dementia sufferers: A systematic review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 26, 42-46. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.11.007>
- Palenzuela-Luis, N., Duarte-Climents, G., Gómez-Salgado, J., Rodríguez-Gómez, J. A. et Sánchez-Gómez, M. B. (2022). International comparison of self-concept, self-perception and lifestyle in adolescents: A systematic review. *International Journal of Public Health*, 67, 1-9. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604954>
- Park, H., Heppner, P. P. et Lee, D.-G. (2010). Maladaptive coping and self-esteem as mediators between perfectionism and psychological distress. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 469-474. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.024>
- Pinkola Estés, C. (1996). *Femmes qui courent avec les loups : histoires et mythes de l'archétype de la femme sauvage*. Le Livre de Poche.
- Prescott, C. A. (2006). Self-concept in childhood. Dans W. M. Reynolds et G. E. Miller (dir.), *Handbook of Psychology: Vol. 7. Educational Psychology* (2<sup>e</sup> éd., p. 395-411). Wiley.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Company.
- Saeed, B., Sheikh, N. M., Shahzadi, N. et Khan, Z. H. (2023). Shaping self-perception: The intricate relationship between self-concept self-image and body dysmorphic disorder. *Journal of Positive School Psychology*, 7(5), 1043-1059.

- San, N. M. H., Myint, A. A. et Oo, C. Z. (2021). Using play to improve the social and emotional development of preschool children. *Southeast Asia Early Childhood Journal*, 10(2), 16-35.
- Santagata, F., Massaia, M. et D'Amelio, P. (2021). The doll therapy as a first line treatment for behavioral and psychologic symptoms of dementia in nursing homes residents: A randomized, controlled study. *BMC Geriatrics*, 21(545), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02496-0>
- Samuolis, J. et Griffin, K.W. (2014). Identity distress and negative affect in college students. *Identity*, 14(4), 246-254. <https://doi.org/10.1080/15283488.2014.944694>
- Scott, J. (2007). The effect of perfectionism and unconditional self-acceptance on depression. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 25(1), 35-67. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0032-3>
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Gervasi, A.M., Manzella, S. et Famà, F.I. (2014). Insecure attachment attitudes in the onset of problematic internet use among late adolescents. *Child Psychiatry and Human Development*, 45, 588–595. <https://doi.org/10.1007/s10578-013-0428-0>
- Seligman, M. E. P. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Shand, K. (2024). Doll making: An art therapy approach to support bereaved clients. *South African Journal of Art Therapies*, 2(2), 197-217. <https://doi.org/10.36615/2br6qd19>
- Sholt, M. et Gavron, T. (2006). Therapeutic qualities of clay-work in art therapy and psychotherapy: A review. *Journal of the American Art Therapy Association*, 23(2), 66-72. <https://doi.org/10.1080/07421656.2006.10129647>
- Stace, S. M. (2014). Therapeutic doll making in art psychotherapy for complex trauma. *Art Therapy*, 31(1), 12-20. <https://doi.org/10.1080/07421656.2014.873689>
- Stevens, L. et Woodruff, C. C. (2018). *The neuroscience of empathy, compassion and self-compassion*. Academic Press.
- Strouse, S. (2024). Doll making and traumatic loss. Dans C. Coenen (dir.), *Seasons of grief: Creative interventions to support bereaved people* (p. 36-48). Jessica Kingsley.
- Stutts L. A., Leary M. R., Zeveney A. S. et Hufnagle A. S. (2018). A longitudinal analysis of the relationship between self-compassion and the psychological effects of perceived stress. *Self Identity*, 17(6), 609-626. <https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1422537>
- Suh, H. et Jeong, J. (2021). Association of self-compassion with suicidal thoughts and behaviors and non-suicidal self injury: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.633482>
- Sultan, N. (2019). *Heuristic inquiry: researching human experience holistically*. SAGE.

- Szekely, G. (1991). Discovery experiences in art history for young children. *Art Education*, 44(5), 41-49. <https://doi.org/10.1080/00043125.1991.11652895>
- Whitaker, P. (2004). Art moves: Exploring the implications of the body and movement within art therapy. *The Canadian Art Therapy Association Journal*, 17(1), 3-9. <https://doi.org/10.1080/08322473.2004.11432255>
- Whitney, T. (1999). *Kids like us: Using persona dolls in the classroom*. Gryphon House.
- Wicks, P. G. et Rippin, A. (2010). Art as experience: An inquiry into art and leadership using dolls and doll-making. *Leadership*, 6(3), 259-278. <https://doi.org/10.1177/1742715010368767>
- Wilson, A. C., Mackintosh, K., Power, K. et Chan, S. W. (2019). Effectiveness of self-compassion related therapies: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 10(6), 979-995. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1037-6>
- Winnicott, D. W. (1953). Transitional objects and transitional phenomena: A study of the first not-me possession. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 34(2), 89-97.
- Young, R. (1992). *Dolls*. Dillon Press.
- Zessin, U., Dickhauser, O. et Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>