



# 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-TEMISCAMINGUE

LA PERTINENCE DU PASSAGE DE LA REPRÉSENTATION À  
L'INCARNATION LORS DU TRAVAIL IMPLIQUANT LE CORPS CHEZ LES FEMMES  
OU COMMENT LA COMPLÉMENTARITÉ DE L'ART-THÉRAPIE ET DE LA DANSE-THÉRAPIE ENRICHE  
LE TRAVAIL AUPRÈS DES FEMMES

ESSAI PRÉSENTÉ  
COMME EXIGENCE PARTIELLE AU GRADE DE  
MAITRISE ÈS ART (ART-THÉRAPIE)

PAR  
MARIE-ÈVE YERGEAU

JUIN 2021

Ce travail de recherche rédigé

Par : Marie-Ève Yergeau

Intitulé : art-thérapie, danse-thérapie, rapport au corps et approche féministe auprès des femmes.

Et déposé à titre d'exigence partielle en vue de l'obtention du grade de

Maitrise ès Art (Art-Thérapie)

Est conforme aux règlements de l'Université et satisfait aux normes établies pour ce qui est de l'originalité et de la qualité telles qu'approuvées par la directrice de recherche.

Directrice de recherche :

*Lise Pelletier, M.A. en travail social, M.A. en art-thérapie*

Co-directrices des programmes d'art-thérapie

*Caroline Beauregard, Ph.D. en Psychopédagogie, M.A. en Thérapies par les arts, Option : Art-thérapie, B.F.A. en Enseignement de l'art, Spécialité : Arts visuels, Certificat en arts plastiques, B.A. Études latino-américaines et anthropologie*

*Nancy Couture, Ph.D. en service social, M.A. en service social, M.A. en art-thérapie*

## **SOMMAIRE**

LA PERTINENCE DU PASSAGE DE LA REPRÉSENTATION À  
L'INCARNATION LORS DU TRAVAIL IMPLIQUANT LE CORPS CHEZ LES FEMMES  
OU COMMENT LA COMPLÉMENTARITÉ DE L'ART-THÉRAPIE ET DE LA DANSE-THÉRAPIE ENRICHE  
LE TRAVAIL AUPRÈS DES FEMMES

Marie-Ève Yergeau

Nombreuses femmes ayant été abusées à répétition en viennent à cliver l'expérience du corps afin d'éviter de ressentir la souffrance physique et son souvenir (Chang et Leventhal, 2008). Devant de tels traumatismes, la pertinence du travail par l'art prend tout son sens du fait qu'il permet de réapproprier progressivement cet espace empreint de blessures grâce à la création d'images ou encore par le fait de danser ou chanter. L'art, sous toutes ses formes, favorise le contact avec les sensations physiques et les impulsions intuitives contribuant ainsi à l'accueil des émotions tout en éveillant la capacité de guérir naturellement de nos souffrances (Fabre Lewin, 2012). Se mettre en mouvement fait contrepoids à l'immobilisme vécu durant les épisodes de violence et d'abus et favorise l'amorce de prises de décisions sécuritaires facilitant d'autant l'accomplissement de ses réalisations et l'atteinte de son épanouissement.

*Mots-clés* : Art-thérapie, Danse-thérapie, Féminisme, Rapport au corps, Empowerment, Violence conjugale, Effet socialisation, Filles

## REMERCIEMENTS

Un merci tout particulier à Lise Pelletier, ma directrice d'essai, pour sa patience, son expertise mais surtout pour les conversations enrichissantes et stimulantes desquelles j'en suis sortie grandie.

Merci à mes parents qui m'ont transmis la satisfaction qu'on retire du travail bien fait et qui m'ont communiqué l'importance d'avoir accès à une scolarisation supérieure pour faire avancer la société. Merci à mes filles, malgré leur jeune âge, pour leurs encouragements et leur compréhension face au fait que leur maman devait se partager entre elles et ses études.

Merci à mes collègues de cohorte (2018-2021) pour les échanges stimulants et réconfortants. Merci à mes professeures et chargées de cours qui tout au long de mon parcours m'ont apporté leurs connaissances, leur soutien et m'ont poussé à me surpasser. Je garde en moi des parties de vous toutes.

J'éprouve une profonde gratitude envers les participants et les participantes qui ont volontairement et courageusement assisté aux séances et aux ateliers donnés dans le cadre de mes trois stages. Votre participation a été primordiale dans mon parcours. Enfants, parents des enfants que j'ai accompagnés, proches aidants, mères monoparentales ainsi que les femmes ayant vécu de la violence conjugale, je vous salue et vous remercie du fond du cœur.

Merci aux professionnels des milieux de stages qui m'ont si gentiment accueillie, intervenantes et directrices du Réseau des Aidantes et Aidants Naturels (RAAN), du Réseau d'Appui aux familles Monoparentales de l'Estrie (RAME) et de l'Escale Estrie, ainsi que les professeurs, le personnel de soutien et la direction de l'école privée coopérative Plein Soleil de Sherbrooke.

En dernier lieu, merci tout spécial, à mon partenaire de vie, mon mari Patrice, de m'avoir appuyé moralement et financièrement toutes ces années pour la réalisation de mon projet dans mon projet de retour aux études. Je l'apprécie énormément. Tu es précieux pour moi.

Merci à vous chers lecteurs pour votre intérêt envers le sujet. Puisse-t-il susciter, chez vous, des questions et le désir d'approfondir la réflexion. Gratitude infinie.

Au plaisir de vous retrouver sur ma route.

## TABLE DES MATIÈRES

Introduction

Chapitre un : Rôle social et identité de femme : approche féministe

- 1.1 Des inégalités dans la société
- 1.2 Des inégalités en éducation
- 1.3 Des inégalités dans les représentations

Chapitre deux : La violence conjugale ; des impacts individuels et sociaux

- 2.1 La stratégie du silence pour préserver la relation
- 2.2 La stratégie de la reprise de pouvoir personnel
- 2.3 Des ressources adaptées : une approche égalitaire

Chapitre trois : Des approches convergentes

- 3.1 L'art-thérapie
- 3.2 La danse et le mouvement en art-thérapie
- 3.3 L'approche féministe en art-thérapie : concepts fondamentaux
  - 3.3.1 L'approche féministe en art-thérapie
  - 3.3.2 L'approche féministe et l'art-thérapie sociale

Chapitre quatre : Modèle d'appropriation du pouvoir selon une perspective d'approches complémentaires

- 4.1 Le continuum : exploration d'un nouveau modèle
  - 4.1.1 Représentation par l'image
  - 4.1.2 Transformation de l'image
  - 4.1.3 Fabrication de l'image
  - 4.1.4 Incarnation de l'image
  - 4.1.5 Incarnation par le corps
- 4.2 L'apport de la danse-thérapie
- 4.3 De l'individu au groupe : une approche essentielle dans le processus

Conclusion

Liste des références

## LISTE DES FIGURES

Figure 1 : Continuum de Reprise de Pouvoir Personnel en Art-Thérapie

## INTRODUCTION

Le présent essai, visant à sensibiliser les intervenants en art-thérapie à l'approche féministe et proposant un nouveau modèle pour approcher la reprise de pouvoir personnel, s'est élaboré dans une période très particulière. En effet, le contexte de pandémie mondiale actuelle a bouleversé la vie de tout le monde, mais il rend aussi particulièrement vulnérables les femmes vivant dans un contexte de violence conjugale. Malheureusement, les six premiers mois de l'année 2021, au Québec, nous avons recensé onze féminicides... Tous reliés à la violence conjugale... Cet essai devient dorénavant extrêmement pertinent dans ce contexte. L'approche féministe en art-thérapie est essentielle pour soutenir les femmes vivant à l'intérieur d'une dynamique de violence dans leur démarche d'autonomie et de reconstruction personnelle.

En tant que femme, nous possédons en nous le poids des revendications et des souffrances de nos ancêtres. Mais nous possédons également leurs forces, leur résilience, leur habileté à créer des liens et à bâtir des réseaux. Ce que nous sommes, ce que nous avons vécu, le milieu d'où nous provenons et la société qui nous a vu grandir influencent notre comportement actuel mais aussi notre façon d'intervenir dans notre pratique comme art-thérapeute. C'est pourquoi, il apparaît plus que nécessaire de mieux comprendre de quelle façon l'approche féministe peut coexister avec la pratique de l'art-thérapie ainsi que sa pertinence au regard de l'intervention auprès des femmes. En redonnant le pouvoir aux femmes, cette approche soutient leur quête de réconcilier avec leur pouvoir personnel.

Dans un deuxième temps, un nouveau modèle de continuum de reprise de pouvoir jumelant l'art-thérapie et l'approche féministe sera suggéré. Ce nouvel angle apporte un aspect intéressant et complémentaire lorsque nous travaillons auprès des femmes dans un processus de reprise de pouvoir personnel. C'est à la suite de stages en art-thérapie auprès de femmes ayant vécu de la violence conjugale qu'une réflexion sur le passage de victimisation à l'exercice du pouvoir a émergé. Souvent qualifiées de « victimes de violence conjugale », l'expression « femmes ayant vécu de la violence conjugale » sera privilégiée dans ce texte puisqu'elle représente davantage leur cheminement et réduit de ce fait la victimisation. Comme Roth le mentionne : « J'en ai assez de nous entendre nous définir uniquement en termes de blessures, en oubliant que nous avons aussi en nous le pouvoir de nous guérir » (2009, p. 263). Le fait de les définir en « victimes » semble anéantir d'emblée leur tentative de reprendre leur pouvoir personnel. Cela ne



minimise aucunement ce qu'elles ont vécu, au contraire, cela fait plutôt germer l'idée qu'elles peuvent être autre chose que seulement des victimes.

Afin de bien comprendre les enjeux vécus par cette clientèle et la réflexion qui a suivi, il importe de savoir que souvent les femmes ayant vécu de la violence conjugale ne savent plus qui elles sont, ni ce qu'elles aiment. Elles se retrouvent alors dans une perte identitaire significative. Chang et Leventhal (2008) soulignent que les femmes ayant été abusées peuvent devenir très passives et obéissantes. Du fait qu'elles aient expérimenté l'impuissance à plusieurs reprises ou sur de longues périodes, c'est malheureusement devenu leur mode usuel de survie et progressivement elles se sont effacées. Chang et Leventhal (2008) ajoutent que les femmes abusées à répétition en viennent à cliver l'expérience du corps pour éviter de ressentir la souffrance physique. Elles peuvent également vivre des émotions fortes comme la colère, la peur, la tristesse, le sentiment d'être perdues (Chang et Leventhal, 2008). Toujours selon ces auteurs, les femmes ayant vécu de la violence conjugale ressentent du désespoir et peuvent être ambivalentes au fait de rester ou de quitter la relation. À ce moment, comme leur estime de soi est faible, la capacité de prendre seule une décision aussi importante s'affaiblit, d'autant qu'elles se retrouvent déjà bien souvent isolées par leur conjoint (Chang et Leventhal, 2008).

Les mouvements populaires se sont multipliés pour revendiquer l'égalité des femmes et pour réclamer la fin de la violence envers les femmes depuis des décennies et encore davantage en ce début d'année 2021. Dans ce contexte social et identitaire particulier, il importe de conscientiser les art-thérapeutes à l'approche féministe en proposant notamment un nouveau modèle valorisant la reprise de pouvoir personnel afin de soutenir le travail art-thérapeutique auprès des femmes.

C'est dans un terreau déjà propice que prenaient forme en décembre 2019, les bases d'un projet interdisciplinaire nommé « *Apparaître* » selon une perspective d'intervention féministe, devenant alors et sans le soupçonner, la prémisse de cet essai. Ce projet jumelait les expertises d'une stagiaire en art-thérapie, d'une intervenante d'un centre d'hébergement pour femmes et d'une artiste. Les objectifs principaux du projet « *Apparaître* » étaient de créer un espace pour exprimer et symboliser la violence vécue, mais également sensibiliser la population à la réalité des femmes ayant vécu de la violence conjugale par la réalisation d'un documentaire associé à l'exposition des œuvres réalisées. Les œuvres

ont été exécutées à la manière d'Amélie Pomerleau<sup>1</sup>, artiste impliquée et engagée dans le projet. Ce projet est né de son parcours que nous ne pouvons le dissocier de sa démarche personnelle et artistique.

Les objectifs d'intervention consistaient à reconstruire l'estime de soi, soutenir le développement de l'autonomie, prendre soin d'une partie du corps représentative de leur vécu de violence ainsi que de reconnecter avec le corps et le ressenti à l'aide de matériaux stimulant les sens. C'est donc sur ces bases que se sont amorcées les réflexions sur la nécessité de développer une intervention davantage cohérente au regard du vécu, des besoins et des valeurs de ces femmes.

### **1. RÔLE SOCIAL ET IDENTITÉ DE FEMME : APPROCHE FÉMINISTE**

Nombreux ouvrages féministes récents (Hogan, 2012, 2013; Mitta, 2008; Pomerleau, 2016; et autres) adhèrent à l'approche féministe de la troisième vague. Il s'agit du courant débutant dans les années 80, incluant les femmes de couleurs et proposant une remise en question du genre, de l'identité et de leur place dans les relations de pouvoir. Ainsi en éliminant la binarité de genre, en proposant un renforcement de l'empowerment et en prenant conscience des relations de pouvoir inégales entre les genres, les classes et les ethnies, l'approche féministe de troisième vague prône alors des relations égalitaires pour tous.

La perspective féministe en intervention approfondit l'analyse des causes et propose une compréhension plus ajustée des problématiques rencontrées. Pomerleau (2016) précise que l'approche féministe tient compte de la société patriarcale, des pressions sociales ainsi que des inégalités de pouvoir entre les sexes dans l'apparition des problèmes psychologiques vécus par les femmes. Selon l'autrice, ces dimensions pourraient représenter des facteurs de risque dans les problématiques touchant les femmes à l'égard des répercussions du déséquilibre de pouvoir entre les hommes et les femmes. Elle mentionne également que « la tendance des femmes à interioriser le besoin d'un regard externe sur leur propre corps serait en lien avec l'inégalité du pouvoir entre les femmes et les hommes » (Pomerleau, 2016, p. 23).

Pour Hogan (2013), art-thérapeute féministe, le féminisme est la principale modalité de défense des droits des femmes au niveau social et politique afin qu'elles parviennent à l'égalité avec les hommes. Le féminisme selon elle, s'intéresse à une compréhension profonde des conditions de vie des femmes, parfait

---

<sup>1</sup> Amélie Pomerleau, artiste multidisciplinaire, née en Alberta, ayant grandi en Ontario et installée au Québec depuis plusieurs années. Elle maîtrise plusieurs techniques, dont la céramique et participe à de nombreuses expositions solos et collectives avec ses œuvres chargées de sens. [www.ameliepomerleau.com](http://www.ameliepomerleau.com)

les connaissances à l'égard du message dominant et explore divers discours s'adressant aux femmes. Landes (2012) ajoute que l'approche féministe en art-thérapie considère en premier lieu le point de vue de la femme dans son contexte et de là, celle-ci peut être accueillie dans sa réalité et ainsi être mieux accompagnée dans son processus de transformation.

### *1.1 Des inégalités dans la société*

Encore aujourd'hui, sur toute la planète, le rôle de la femme consiste à prendre soin des autres et des enfants. Ce sont elles, majoritairement, qui mettent leur vie professionnelle sur pause afin de prendre soin des enfants. À cause des qualités qui leurs sont attribuées, la majorité des femmes dans le monde sont plus facilement dominées et appelées être assujetties à un statut de subordonnée (Mitta, 2008). En restant davantage à la maison pour s'occuper de la famille, la femme reçoit moins de salaire (travail plus précaire, absentéisme, promotion refusée ou retardée) ce qui la place plus souvent dans une relation inégalitaire au sein de son couple sur le plan économique. Elles supportent donc davantage le choix du couple d'avoir des enfants. Dans la société patriarcale, les organisations prônent en majorité le modèle masculin, c'est-à-dire que l'homme travaille généralement à temps plein sans possibilité de flexibilité (Hogan, 2013). Cela force les femmes à occuper des emplois moins bien rémunérés afin d'avoir la flexibilité nécessaire pour s'occuper de la maison et des enfants. Cela peut aller jusqu'à conforter certains hommes à croire que les femmes sont leurs propriétés, qu'elles doivent exaucer leurs souhaits, quitte à les frapper voire les tuer si elles n'écoutent pas (Jones, [S.L.], 2012). Si la femme désire faire à sa façon, c'est-à-dire en n'obéissant pas aux hommes, il y a risque de graves conséquences pour elle comme le fait d'être battue, brulée, enlevée et stigmatisée, dans certaines cultures, par le fait d'être divorcée (Mitta, 2008). Au sein de la société, et même parmi les femmes entre elles, des préjugés sont encore très tenaces à l'égard des femmes qui choisissent de mener une carrière et qui entrent soit dans le modèle inverse où le père est très présent à la maison, soit dans une relation davantage égalitaire concernant le partage des tâches reliées aux soins des enfants. Les préjugés de mauvaise mère, de mère négligente, d'égoïste et de carriériste sont malheureusement encore trop souvent entendus, alors que si le père fait la même chose, cela est perçu comme normal voire valoriser, ce rôle le définissant comme pourvoyeur pour la famille. Le double standard est donc encore et toujours présent.

## 1.2 *Des inégalités en éducation*

Rust (1995 : cité dans Pomerleau, 2016) mentionne que la pression des parents en lien avec le patriarcat pourrait faire en sorte que les petites filles ne reçoivent pas suffisamment de soin et qu'elles peuvent développer de la culpabilité face à leurs besoins. Crowley Jack (1993) soutient que la société patriarcale pourrait influencer les relations mère-filles. La mère pourrait inciter la fille au silence et à s'effacer dans le but de conserver un semblant de stabilité dans une relation de couple inégalitaire. Dans le même sens, Ellis (1989 : cité dans Pomerleau, 2016) mentionne que la société refuse de reconnaître aux femmes certains besoins ou sentiments comme la colère, l'affirmation, la volonté de pouvoir ou le sentiment de manque, alors que chez les hommes ceux-ci sont largement valorisés. Jones [S.L.] (2012) rappelle qu'à chaque montée du mouvement féministe, suit une période d'antiféministe où la société cherche à discréditer le mouvement, à le marginaliser, signe du pouvoir enraciné et persistant du patriarcat.

Les différences entre les genres se mettent en place dès l'école primaire (Mieyaa, Rouyer et LeBlanc, 2012). En effet, les comportements affectifs, la pression à la réussite, les soins, les encouragements et la communication provenant des parents, de la parenté, des enseignants, des éducateurs à la garderie seront influencés selon le genre de l'enfant (Mieyaa, Rouyer et LeBlanc, 2012). La construction de genre se fait dans la verticalité, des adultes vers les enfants, mais elle se crée aussi dans l'horizontalité, entre les pairs en discréditant ou en encourageant des attitudes et des comportements.

Dès l'école primaire, les filles vont avoir tendance à jouer davantage avec des filles et les garçons avec les garçons. Les filles, entre elles, via les jeux traditionnels (corde à sauter, élastique, etc.) vont apprendre à communiquer, à attendre leur tour, à être sensible aux réalités de leurs pairs. Alors que les garçons, au travers des activités plus sportives et plus actives, devront apprendre à prendre leur place, à s'imposer et à être plus compétitifs (Mieyaa, Rouyer et LeBlanc; 2012). À terme, nous comprenons que la persistance des inégalités dans l'éducation sont à la fois cause et contribution à la pérennité des inégalités dans la société.

## 1.3 *Des inégalités dans les représentations*

La responsabilité des médias dans la transmission des rôles de chacun des sexes est cruciale. Au travers des manuels scolaires, des revues, des dessins animés, des livres et de la publicité, plusieurs stéréotypes sont encore et toujours véhiculés (Mieyaa, Rouyer et LeBlanc, 2012). Depuis des lustres, les groupes féministes critiquent les représentations des femmes en tant qu'objets sexuels ou passives plutôt

qu'agentes de changement (Hogan, 2013). En tant qu'art-thérapeute féministe, Hogan (2013) nous rappelle combien le pouvoir de l'image sur la psyché est grand, c'est pourquoi l'abondance des images pornographiques l'horrifient. On pourrait penser la même chose des images hypersexualisantes.

Depuis les années 50, l'image de la « *pin-up* » ou la « *lolita* » s'est modifiée et selon Liotard et Jamain-Samson (2011), les médias exposent maintenant celle de « *SexBomb* ». Ils ont recensé plusieurs revues pour jeunes filles et attestent que le message envoyé est inquiétant alors qu'elles sont tout juste en train de construire leur identité de femme. Le premier élément évoqué relativement à la construction identitaire dans ces magazines est de trouver un partenaire de vie. La jeune fille doit donc posséder la capacité de se faire remarquer, de se construire une apparence féminine et érotisante pour trouver le « bon gars », le séduire et tout faire pour le garder... Cela se confirme par la tendance inquiétante présente depuis les années 2000, celle de l'érotisation des jeunes filles. Malheureusement, selon les études, plus le corps se dévoile, plus il se banalise sexuellement (Liotard et Jamain-Samson, 2011). Dans tous ces messages véhiculés, la prudence et l'ambivalence sont de mise. La jeune fille doit être attirante, mais ne pas se donner trop vite. Être sexy, mais pas vulgaire. Bref, la jeune fille en pleine quête d'elle-même se questionne constamment sur la façon de plaire à l'autre, plutôt que sur la découverte de qui elle est. Dans certains magazines destinés aux plus âgées (16 ans et plus), il est même expliqué comment faire plaisir à son partenaire et l'encourager dans sa virilité, sans qu'il n'y ait aucun mot sur la sexualité féminine, sur comment faire respecter ses besoins et ses limites, sur la façon de prendre soin de son plaisir et de sa sensualité. Les experts voient dans ce mouvement d'hypersexualisation des jeunes filles, des dommages bien réels pour la santé et la construction identitaire des jeunes femmes (Liotard et Jamain-Samson, 2011).

Changer le système ne sera pas une chose facile, il n'y a qu'à penser au débat entourant la mini-jupe. Cette pièce de vêtement est un signe de soumission aux désirs des hommes pour certains et un symbole de reprise de possession de son corps des femmes libérées, pour d'autres. En revanche, les femmes libérées, assumant pleinement leur corps, seraient le signe de disponibilité sexuelle selon certains, donc prêtes à recevoir les comportements sexistes qu'elles « suggéreraient ». Donc, peu importe ce que les femmes font ou portent, il y a débat sur la place publique à propos de la soumission ou de l'émancipation de celles-ci (Liotard et Jamain-Samson, 2011).

Pendant que la représentation des femmes demeure profondément sexiste, Joyce (2012) dénonce la position centrale de la société moderne occupée en très grande majorité par les hommes blancs occidentaux, hétérosexuels, de classe moyenne et en santé qui croient que leur vérité est la seule valide sans jamais la remettre en doute. Selon cette vision, tous les autres groupes présents dans la société sont considérés comme étant différents et des citoyens de second ordre, les femmes incluses. Cette perspective consolide les inégalités présentes entre le groupe dominant et les autres. Dans le même ordre d'idées, Martin (2012) mentionne que la société patriarcale dominante montre une habileté à contrôler, classer, définir et objectiver. Cette habileté est liée au contrôle social, renforce et perpétue une croyance centrale selon laquelle les gens différents sont « les autres ». Cela a pour effet de marginaliser les femmes, les noirs, les gens des différentes ethnies, les gais et les lesbiennes, etc., bref toutes les personnes qui diffèrent de ce seul modèle de référence.

Le rapport des femmes à leur corps comporte également des enjeux complexes. Mitta (2008) souligne que le corps féminin est bien défini, contrôlé et caché par plusieurs sociétés patriarcales. En 1973, Rowbotham disait « *We women are just shells for the men. When you sink your identity into someone else you suddenly get a terrifying feeling that you are no longer there* »<sup>2</sup> (1973 : citée dans Mitta, 2008). Butryn (2014) souligne de son côté que la société refuse de voir le corps féminin tel qu'il est, tout en courbes. Pour elle, cela signifie d'abord un rejet de la femme-mère et femme-sexualisée et y voit la glorification d'un corps sans forme comme une tentative de reprise du pouvoir masculin.

Dans un même ordre d'idées, Hogan (2013) trouve déplorable que les jeunes filles soient bombardées d'images de femmes hypersexualisées et passives. Elle souligne que ces images sont présentes partout et affectent notre sensibilité, notre estime de soi et notre habileté à ouvrir le débat. À cet effet, Walter (2010 : citée dans Hogan, 2013) mentionne que la pornographie est intrinsèquement dommageable pour la femme: « *I think that kind of violence associated with sex lodges in your mind, and you never forget it, however much you want to. It always there.* »<sup>3</sup> (p. 105). Les femmes introjectent ces images et restent aux prises avec des attentes masculines non réalistes si elles ne les remettent pas en question. Hogan (2013) se scandalise à ce sujet car en tant qu'art-thérapeute, elle connaît le pouvoir de l'image sur la psyché. Si

---

<sup>2</sup> « Nous, les femmes, ne sommes que des enveloppes pour les hommes. Lorsque vous dissimulez votre identité dans celle de quelqu'un d'autre, vous avez le sentiment terrifiant de ne plus exister. » (traduction libre)

<sup>3</sup> « Je pense que ce genre de violence associé à la sexualité se loge dans votre esprit et vous ne l'oubliez jamais, même si tu le voudrais. Il est toujours là. » (traduction libre)

les images omniprésentes sont pornographiques et exposent des femmes passives et soumises, elle ne peut que déplorer les effets sur les jeunes femmes.

## **2. LA VIOLENCE CONJUGALE : LES IMPACTS INDIVIDUELS ET SOCIAUX**

Curtis (2008), nous informe qu'au Canada, une femme sur deux a vécu de la violence de la part d'un homme dans un moment ou un autre de sa vie. Seulement, une femme sur trois victimes de violence conjugale aurait fait un rapport à la police. L'homme s'excuse souvent en mentionnant qu'il a perdu le contrôle. Dans les faits, plusieurs auteurs s'entendent pour affirmer que l'homme ne perd pas le contrôle au contraire, il contrôle très bien et directement leur partenaire avec leurs comportements (Curtis, 2008; Hogan, 2012, et autres).

Curtis (2008) nous rappelle que ce n'est pas la faute des femmes si elles ont vécu de la violence. Il ne faut pas les blâmer, ni les culpabiliser. Au contraire, pour l'autrice ce sont des femmes qui ont repris leur pouvoir personnel. Fait à noter, Curtis (2008) nous invite à considérer les impacts de la violence et le temps requis pour reprendre possession de son pouvoir personnel variant d'une femme à l'autre selon son vécu et la disponibilité de ses ressources personnelles.

La violence vécue par les femmes se vit souvent à l'intérieur des maisons et provient de leur partenaire de vie, ce qui favorise l'émergence de la violence sous toutes ses formes dont la violence sexuelle (Curtis, 2008; Mitta, 2008). Alors que pour les hommes, leur vécu en lien avec la violence sera à l'extérieur de la maison, par exemple au sein de gang de rue.

Roth (2009) va plus loin et aborde le rapport à la douleur : « La douleur est douleur... On peut avoir une estime de soi tellement faible que l'on pense l'avoir méritée. Le problème c'est l'attachement. L'attachement est inertie. Et, comme avec toute inertie, l'antidote, c'est de mettre le corps en mouvement. » (p. 31) La violence conjugale est plus complexe qu'il n'y paraît et peut présenter une codépendance affective. Ce phénomène crée un attachement et une illusion d'incapacité à vivre seule sans le conjoint même s'il manifeste comportements violents.

## 2.1 *La stratégie du silence pour préserver la relation*

Mitta (2008), art-thérapeute féministe, affirme qu'elle a choisi de travailler auprès des femmes vulnérables car elles sont terrifiées et ont désespérément besoin d'aide. Elle souhaite les soutenir afin que leurs voix soient enfin entendues. Comme mentionné précédemment, dû à l'éducation qu'elles ont reçue, les femmes ont souvent internalisé qu'il vaut mieux se taire pour préserver la relation. Roth (2009) se rappelle aussi s'être tue pour accommoder les autres : « Une jeune fille en bleu marine qui avait peur d'être punie s'était glissée sous ma peau, elle pensait n'avoir aucune valeur en comparaison avec les autres, notamment avec les hommes, et était persuadée que si elle contentait les autres, elle irait au paradis. Comme cela n'était pas naturel, j'étais obligé de ravalier beaucoup mes sentiments pour y arriver » (p. 195).

Hogan (2013) souligne que la difficulté de mettre des limites et de se faire entendre revient souvent dans les témoignages des femmes victimes de violence conjugale. En situation de violence conjugale, devant la peur des conséquences qu'il pourrait y avoir si elle expose ses idées à son conjoint, une femme apprend rapidement à se taire pour éviter de s'attirer les foudres de ce dernier (Crowley Jack, 1993). Par ailleurs, l'autrice nous informe que ce comportement n'est pas typique qu'aux relations présentant de la violence conjugale, mais également de femmes vivant avec une dépression. En achetant la paix, la femme prive de sa voix celle qui cherche à être reconnue pour ce qu'elle est, à être aimée. En répétant cette façon de faire, la femme intériorise que même si elle était écoutée, elle ne serait pas entendue, et risquerait d'être rejetée et jugée négativement ce qui finalement, peut engendrer le désespoir chez elle (Crowley Jack, 1993).

Si c'est le cas, selon Crowley Jack (1993), il serait plus efficace dans le cadre thérapeutique, de découvrir les circonstances où la femme se sent muselée plutôt que de traiter uniquement la dépression. Travailler sur la source plutôt que sur le symptôme. D'où l'importance de travailler selon les bases de l'approche féministe en intervention qui questionne notamment les bases personnelles et sociales des comportements intériorisés. Ross (2012) nous rappelle de porter attention au fait que la femme peut se sentir en conflit avec ses propres sentiments intérieurs car elle veut rester en lien avec les autres. Quand la colère et la résistance deviennent difficiles à gérer, le conflit interne devient problématique et peut se retourner contre elle en générant par exemple, la dépression,



Pourquoi est-ce encore d'actualité que les femmes d'aujourd'hui se taisent pour protéger la relation? Il y a sans aucun doute quelque chose de l'ordre de la transmission intergénérationnelle inconsciente de la mère à sa fille et de la société aux femmes en général dans sa façon de céder à la voix paternelle et à taire la sienne sans même lui montrer à défendre et à revendiquer son point de vue. Cet apprentissage inconscient rend difficile l'expression des émotions et des besoins chez les filles devenues adultes. Elles ont appris que les besoins des hommes priment sur les leurs et que se taire évite les disputes et les conflits. Elles se sentent responsables de la relation de couple et elles savent que si elles s'affirment, elles risquent de provoquer un conflit ou pire, une rupture voire de la violence (Crowley Jack, 1993).

Convaincue de pouvoir contrôler plus facilement ses émotions que de transformer son conjoint, la femme enfouie profondément son ressentiment. « Elle ne l'exprime que par souffles brefs, comme l'air qui s'échappe d'un ballon trop gonflé, par éclats de colère qui la font sentir inapte, puérile, vide, terne, égarée » (Crowley Jack, 1993, p. 165).

Elles peuvent donc se sentir inadéquates en essayant de s'exprimer, ce qui renforce l'inégalité de statut dans le couple. En se s'exprimant pas, la femme contribue involontairement au maintien de ce déséquilibre. Selon Crowley Jack (1993), plus la femme se sent inférieure plus elle veut plaire à son conjoint, et plus elle veut plaire plus elle se tait pour éviter les conflits...elle se retrouve prise dans un cycle sans issue.

## 2.2. *La stratégie de la reprise de pouvoir personnel*

Pour Jones [S.L.] (2012), il y a deux sortes de pouvoir, un qui tue l'esprit (*power over*) et l'autre qui le nourrit (pouvoir personnel). Les femmes ayant vécu de la violence conjugale ont trop souvent été victimes du premier type de pouvoir et durant ce temps, le deuxième s'est étiolé. Le pouvoir personnel pourrait être qualifié de capacité interne d'agir et de prendre des décisions. C'est une énergie qui conduit celle qui l'exerce vers l'atteinte de ses buts et objectifs (Deslauriers, 2007).

Le passage en maison d'hébergement, comparable à la dépression pour Crowley Jack (1993), mène à une transformation de soi permettant de remettre en question le schéma de pensées. Tout comme les rites de passages, la dépression ou l'hébergement marque un temps d'arrêt et invite à la redécouverte du pouvoir personnel chez les femmes. Elles peuvent ainsi constater par elles-mêmes les effets positifs de cette reprise de pouvoir, ce qui les conduit vers la guérison. Ce passage sera parsemé de confusion,

d'incertitudes, de fuites de tout ce qui est familier afin d'aller vers l'inconnu et de vivre en suspend entre les deux univers durant un moment (Crowley Jack, 1993).

Selon une autre perspective, l'arrivée en maison d'hébergement est un faux choix, car c'est souvent la seule option face à un conjoint violent pour préserver sa sécurité et celle de ses enfants (Laberge, 2008). Les femmes arrivent déracinées, plongées dans l'inconnu, puis elles repartent plus fortes, avec une réelle reprise de pouvoir sur leur vie.

### 2.3. *Des ressources adaptées : une approche égalitaire*

Les maisons d'hébergement pour les femmes ayant vécu de la violence conjugale au Québec interviennent selon une approche féministe. C'est-à-dire que les politiques et les pratiques ayant cours dans les maisons d'hébergement favorisent un rapport égalitaire entre les femmes hébergées et les intervenantes et créent un climat d'entraide et de solidarité. Dans ce contexte, l'intervention féministe repose sur les principes suivants : agir en tant que femme, établir des rapports les plus égaux possibles, vivre au quotidien avec les femmes, croire en leur force et en leur potentiel (Laberge, 2008). À cet effet, Jones [S.L.] (2012) nous rappelle que la perspective féministe interdit de reproduire l'assujettissement sociétal existant dans la relation thérapeutique traditionnelle favorisant le pouvoir dynamique du regard clinique, d'où le développement d'une relation s'appuyant sur un modèle égalitaire entre l'intervenante et la femme hébergée.

De ce fait, les intervenantes des maisons d'hébergement assument qu'elles sont des femmes et s'allient avec d'autres femmes pour dénoncer la domination des hommes sur les femmes afin d'espérer un changement de société (Laberge, 2008). Les intervenantes œuvrent à partir des volontés de la femme, de sa réalité, de ce qu'elle est, de ce qu'elle veut et de ce qu'elle se sent capable de faire, sans jugement et dans le respect des différences. La femme est invitée à reprendre en main son pouvoir personnel afin d'augmenter son sentiment de compétence face à la prise de décisions concernant sa vie, son bien-être et au besoin celui de ses enfants (Laberge, 2008). L'intervention féministe engendre le développement de l'estime de soi, de la confiance en soi et de l'affirmation de soi. Appuyées par les intervenantes, les femmes hébergées expérimentent et apprivoisent leur habileté à nommer leurs émotions, telle la colère, et à les exprimer (Laberge, 2008).

Au Canada, en 2018 nous comptons 552 maisons d'hébergement pour les femmes ayant vécu de la violence conjugale. Celles-ci ont été plus de 68 000 à y être hébergées en 2017. En comparaison, les ressources pour hommes ayant vécu de la violence en ont accueilli 86 en 2017. Il s'agit, en moyenne, de plus de 3500 femmes par jour qui sont en sécurité dans ces maisons et plus de 3000 enfants (Gouvernement du Canada, 2019). Les femmes immigrantes et les autochtones y sont malheureusement surreprésentées par rapport à la population générale. Au niveau national, 30 maisons d'hébergement (6%) se trouvent en territoire autochtone, sur une réserve. Le Québec est la deuxième province au Canada après la Saskatchewan à afficher le taux d'occupation le plus élevé. Le plus troublant à travers le Canada, c'est qu'à tous les jours, plus de 600 femmes sont refusées dans un centre d'hébergement. La raison la plus souvent évoquée est le manque de places. Selon la Fédération des Maisons d'Hébergement pour Femmes (FMHF), 10 000 femmes sont refusées à chaque année au Québec faute de places au moment de la demande<sup>4</sup>.

Ces maisons d'hébergement offrent un service essentiel à ces femmes et à leurs enfants, soit l'hébergement sécuritaire mais également l'accompagnement dans toutes les démarches à accomplir. Ces établissements défendent les intérêts des femmes ayant vécu de la violence en réduisant la victimisation et ses répercussions et en favorisant un processus de reprise de pouvoir personnel. La majorité des femmes hébergées en 2018 (76%) étaient âgées de moins de 45 ans. Quant aux enfants hébergés, 41% d'entre eux avaient entre 0 et 4 ans et 40% ont entre 5 et 11 ans (Statistiques Canada, 2019).

### **3. LES APPROCHES CONVERGENTES**

L'approche artistique, l'approche féministe, l'approche art-thérapeutique et l'approche par la danse et le mouvement thérapeutique sont toutes différentes, mais peuvent très bien être complémentaires dans un tel contexte d'intervention. Nous sommes d'avis que les intervenants de chacune des approches gagneraient à connaître davantage les autres et à apprendre à les intégrer dans leur pratique. De cette façon, une intervention holistique permettrait une meilleure compréhension de la situation de vie de la femme, permettrait un meilleur accompagnement et agirait de manière plus efficace à la transformation.

L'intervention utilisant l'art se fonde à la fois sur l'image et sur le processus de création (Pelletier, 2013). Grâce à l'art, nous pouvons percevoir l'amélioration de la conscience de soi et de la confiance en soi en

---

<sup>4</sup> <https://www.fmhf.ca/maisons-membres> informations trouvées sur le site internet de la Fédération des Maisons d'Hébergement pour Femmes au Québec, consulté le 15 avril 2021.

s'appuyant sur un processus de résolution de problèmes davantage créatif et en observant la présence du soulagement chez les personnes qui l'expérimentent. En groupe, l'utilisation des matériaux d'art permet également le développement de rapports sociaux, de l'expression des émotions et le dépassement de soi. Selon cette perspective, la projection symbolique augmente la connaissance et la conscience des problématiques et de leurs impacts sur le fonctionnement de la personne créatrice de l'image. L'œuvre permet alors d'interpréter autrement la réalité vécue grâce à une certaine mise à distance (Pelletier, 2013).

Une approche artistique selon Pomerleau (2016), permet d'explorer des thèmes variés comme l'identité, la relation avec les autres, le sentiment d'accomplissement, le genre, la sexualité, le sentiment de pouvoir, la relation thérapeutique, la culture, la sous culture, les valeurs personnelles, les pressions médiatiques et le rôle social féminin. Ainsi, faire de l'art de manière générale permet aux personnes de découvrir des habiletés, des méthodes et de créer des objets ou des images de façon originale et unique (Campbell et Gaga, 2012).

L'art est souvent utilisé non seulement pour refléter la société actuelle, mais pour transcender les barrières et nommer les oppressions à la fois politiquement et personnellement (Eastwood, 2012). Pour Jones [S.L.] (2012) l'art est fortement influencé par les contextes sociaux et thérapeutiques dans lesquels il baigne. En fait, l'art est un miroir de la société. Jones [S.L.] (2012) donne l'exemple de l'artiste Guerilla Girl qui, en 1989, a réalisé des affiches promotionnelles. Sur l'une d'elles au visuel accrocheur, nous pouvions y lire : « Moins de 5% des artistes qui exposent au musée sont des femmes, mais 85% des nus sont des femmes... » (p. 179). L'art fait partie d'un processus de reprise de pouvoir, car l'artiste choisit les images et comment il/elle voudrait les représenter pour communiquer ou non un message (Jones, [S.L.], 2012). Par l'art, la femme peut construire, déconstruire, diluer son expérience et commencer à envisager une histoire différente (Eastwood, 2012).

L'art a la particularité de donner du sens à une expérience traumatisante en utilisant un langage différent de la parole (Eastwood, 2012). Avec les femmes ayant vécu de la violence, il peut être d'autant plus pertinent d'utiliser l'art. Devant la nécessité de répéter souvent leur histoire (intervenantes du centre, celles du CAVAC, aux policiers, psychologues, médecins, etc) il vient un moment où elles ne veulent plus

ou ne peuvent plus en parler. Par ailleurs, il peut rester des émotions refoulées à exprimer en lien avec leur histoire.

De la même façon, pour les personnes qui se sont dissociées très tôt des sensations issues de leur corps physique qui était alors trop souffrant, créer des images par le dessin, la peinture, ou encore danser et chanter, prépare le terrain à l'introspection, de manière douce et stimule efficacement le processus de découverte de soi (Duchastel, 2016). Tout comme avec les femmes ayant vécu de la violence, il est recommandé de recourir à l'art à l'aide d'une approche art-thérapeutique progressive pour favoriser l'approvisionnement des zones de souffrances tout en douceur.

### 3.1 *L'art-thérapie*

L'art-thérapie est une approche utilisant deux niveaux de langage et de conscience qui sont essentiels et indissociables. Le langage non verbal, qui est celui des arts et de l'inconscient ainsi que le langage verbal favorisant des prises de conscience et l'expression des émotions. C'est à la jonction des deux qu'une meilleure connaissance de soi est exprimée (Pelletier, 2013). Hamel et Labrèche (2015) décrivent qu'en art-thérapie le processus de création est tout aussi important que l'œuvre en elle-même. Celui-ci aide à comprendre l'expérience, les émotions, les conflits intérieurs et les besoins de la personne qui crée.

Pomerleau (2016) écrit que l'art-thérapie facilite un processus thérapeutique qui prend soin des résistances, des contradictions et de la rigidité qui peuvent être présentes chez certaines clientèles et respecte leur besoin de contrôle. Pour l'autrice, le rôle précieux de l'art-thérapeute en tant que témoin peut favoriser un sentiment de contrôle chez la femme car il détient la capacité de contenir l'anxiété et la souffrance qui pourraient être exprimées. Le jumelage du rôle de témoin et du maintien du cadre thérapeutique favorisent le pouvoir de reconstruction d'une image de soi satisfaisante (Pomerleau, 2016). L'art-thérapie permet à la femme de rencontrer les introjections issues des pressions sociales et de faire le tri afin de ne conserver que celles qui lui conviennent. Cette approche permet également de prendre du recul face à une situation et fournit des outils pour exprimer de façon sécuritaire des émotions pouvant être intenses, envahissantes ou jugées dangereuses pour soi ou l'entourage (Lambert, 2015).

Fabre Lewin (2012) est d'avis que l'art-thérapie favorise le développement de l'empowerment. Selon elle, le fait de prendre conscience de la manière dont notre corps réagit avec le monde permet des prises de conscience à l'égard des oppressions sociales et une réappropriation de notre corps et de notre monde

interne. Toujours selon Fabre Lewin (2012), le cadre thérapeutique sécuritaire, l'aspect non verbal de la thérapie et la sollicitation du corps favorisent un contact plus direct avec le monde interne de la cliente et ses émotions.

Selon Ross (2012), l'art-thérapie peut fournir l'occasion d'explorer les conflits liés aux concepts de genre et leurs impacts dans la vie des femmes. Elle peut également faciliter une prise en charge personnelle pour se redéfinir. Lorsqu'on donne l'opportunité à la femme de s'exprimer, on se rend compte qu'elle a beaucoup de choses à dire (Landes, 2012). Le rôle de l'art-thérapeute est d'être le témoin de cette démarche d'affirmation, de la guider et de prendre le temps d'en reconnaître la signification.

L'art-thérapie permet de considérer la personne dans sa globalité, en tenant compte de l'environnement dans lequel elle évolue, tout en lui offrant les moyens de l'exprimer et de se transformer (Pelletier, 2013). Grâce au travail des matériaux, les gestes de faire, de défaire et de refaire, permet de transformer et de réorganiser les pensées, les émotions et les points de vue de façon symbolique d'abord et dans la réalité par la suite.

En contournant les mécanismes d'adaptation d'une personne, l'art-thérapie est un outil non menaçant opérant sur les sphères psychologiques ou sociales et contribue à la mise en place de conditions favorables au développement de l'empowerment (Pelletier, 2013). L'art-thérapie permet également de séparer la personne du trouble qu'elle présente en le déposant sur le papier et en lui offrant une perspective nouvelle de la situation vécue (Pomerleau, 2016).

Lorsque le climat thérapeutique sécuritaire est établi et que la personne se sent en confiance avec l'art-thérapeute, Burt (2012) mentionne que l'art-thérapie permet alors de montrer aux yeux des autres ce qui nous est arrivé et permet de nous exposer avec l'aide d'un soutien bienveillant. Créer une image en art-thérapie, c'est accepter de se dévoiler, c'est se rendre vulnérable, c'est de montrer visuellement son expérience subjective. Dans un cadre bienveillant, l'art-thérapeute est présent pour accueillir l'image sans jugement et la personne qui consulte n'a pas à protéger qui que ce soit de son histoire, ni à censurer son propos. Selon Burt (2012), cela permet un allègement des souffrances.

En somme, c'est le précieux mélange de dévoilement de soi, de mise en lumière et de témoin à l'intérieur d'un contexte art-thérapeutique qui permet à l'art-thérapie d'être un processus réparateur (Burt, 2012). En travaillant sur l'image, la femme oublie, la plupart du temps, qu'elle se recrée en créant (Klein, 2009). L'importance d'une peinture ou d'une image créée en art-thérapie est réelle. Elle peut contenir plusieurs références et significations dans le même espace. Jones [M.] (2012) évoque ce fait en donnant l'exemple de l'image d'une femme prisonnière sous plusieurs couches de papiers peints. Chaque élément de l'image peut avoir une ou plusieurs significations qui lui sont propres, et celles-ci peuvent évoluer dans le temps.

L'art-thérapie offre davantage de possibilités d'expression pour les femmes ce qui rend l'image plus apte à représenter l'expérience sensible de la femme (Burt, 2012). L'image se révèle d'elle-même et ainsi, l'art-thérapeute est plus en mesure d'accéder au langage personnel de la femme. Grâce à l'image, nous accédons directement à la vérité et diminuons les risques d'interprétation biaisée (Jones [M.], 2012). Dans ces conditions de pratique, l'œuvre est valorisée davantage que le langage verbal. Une des forces de l'art-thérapie auprès des femmes est justement de permettre l'expression personnelle dans un espace sécurisant et d'être vue/entendue/reconnue par un témoin (l'art-thérapeute) qui lui confirme et valide que son ressenti est adéquat et normal.

Ainsi en art-thérapie, le processus thérapeutique est introduit à l'aide d'expérientiels utilisant la peinture, le papier, le dessin avec lesquels les clientes créent des images ou des objets, la parole n'étant que le compagnon et non le véhicule premier de l'exploration de soi (Fabre Lewin, 2012).

L'art-thérapeute féministe Ellis (1989 : citée dans Fabre Lewin, 2012) réfère au potentiel métaphorique de l'image créée comme potentiel de conscience de soi. Par les traces et les marques, les couches et les formes, le conscient et l'inconscient de la femme sont reflétés sur l'image. Les femmes peuvent alors découvrir une nouvelle expérience active en lien avec les introjections de la culture dominante.

En effet, les images créées en art et en art-thérapie sont influencées par le milieu social dans lequel on vit et sont porteuses de sens. Les art-thérapeutes doivent tenir compte de la signification des influences culturelles comme l'hypersexualisation et la pornographie en contexte thérapeutique (Jones [S.L.], 2012). De même, ces influences ne doivent pas être sous-estimées dans l'analyse des problématiques rencontrées et dans l'exploration des pistes de résolution.

Le contenu de ces images peut parfois être très chargé de sens et les art-thérapeutes sont reconnus pour leur capacité à accueillir et contenir l'expression de la souffrance à travers la relation triangulaire existant entre la cliente, le thérapeute et l'image (Edwards, 2004 : cité dans Jones [M.], 2012). Respirer, rester dans le malaise ou encore rester collé à l'image tel que le propose McNiff (1992) permet à la femme de prendre conscience du message, de prendre du recul face à celui-ci et vivre les émotions qui y sont rattachées, accompagnée par l'art-thérapeute. L'image a un message à raconter, l'art-thérapeute en facilite l'écoute et non l'interprétation (McNiff, 1992). Dialoguer avec les images aide à mieux nous comprendre, à découvrir qui nous sommes et à questionner la façon dont les images peuvent influencer notre vie et la façon dont nous pouvons aussi les influencer en retour.

Devant des situations complexes et souffrantes comme nous retrouvons en contexte de violence conjugale par exemple, il se peut que la mémoire de la femme victime de trauma se fragmente et qu'il y ait suppression implicite et inconsciente ou encore une dissociation face à l'évènement traumatique. Il peut alors être pertinent de suggérer de créer spontanément des images plutôt que de raconter verbalement l'évènement, car cela court-circuite les pensées et encourage l'expression des émotions (Rothschild, et al., 2000 : cité dans Jones [M.], 2012).

La triade thérapeutique, femme-œuvre-art-thérapeute, permet de prendre du recul et d'affronter sécuritairement le message. La présence de l'image ou de l'œuvre au sein de la dynamique art-thérapeute-client, permet une réflexion approfondie sur le discours intérieur, familial et culturel (Rehavia-Hanauer, 2012). Cohérente et complémentaire à l'approche féministe, l'art-thérapie soutient et encourage le rôle actif de la femme. Cette méthode d'intervention lui permet de créer par elle-même une œuvre artistique servant entre autres, à rééquilibrer la relation de pouvoir entre le thérapeute et la femme. Ainsi, le simple fait de créer une image et d'avoir tout l'espace nécessaire pour l'interpréter plutôt que d'être définie et diagnostiquée par un thérapeute, permet à la femme d'exercer et de reprendre un certain pouvoir sur sa vie.

### 3.2 *La Danse et le Mouvement en Thérapie*

En anglais le terme *Dance and movement therapy* (DMT) englobe davantage que la traduction française danse-thérapie. En fait, il n'y a pas que la danse dans ce type d'approche, mais tous les types de mouvement : du simple souffle, à des chorégraphies plus complexes. Il peut y avoir présence de musique ou non. C'est un savant mélange de lâcher prise et de mouvement conscient.



Pour Mitta (2008), les différents éléments qui composent le monde des arts possèdent leur propre langage, comme l'utilisation en danse, de l'espace, des silences et des distances par exemple. Qui dit langage dit aussi façon de communiquer. Pour les femmes ayant vécu de la violence, il peut être difficile d'expliquer en mots leur histoire et leur expérience intime. Mitta (2008) suggère alors pour elles de s'exprimer par le mouvement, par la danse. Cela devient une expérience positive, libératrice, voire une expérience d'empowerment. Se mettre en mouvement fait contrepoids à l'immobilisme vécu durant les épisodes de violence et d'abus. Pour Mitta (2008), le but indirect de la thérapie par la danse et le mouvement est de démontrer et conscientiser les femmes par le biais de la danse et du mouvement, que leur corps et leur tête sont capables de prendre des décisions par et pour elles-mêmes. Se mettre en action physiquement, avancer d'un pas, rechercher l'équilibre, décider quel pied avancer en premier et quel sera le prochain mouvement, sont des amorces de prises de décision sécuritaires et conscientes, qui enclenchent une réaction en chaîne à l'intérieur de la femme. Wennerstrand décrit la : *"Dance/movement therapy is founded on the principle that a vital connection exists between personality and the way in which one moves, and that changes in movement behavior affect the emotional, intellectual, and physical health of the individual."*<sup>5</sup> (2006 : cité dans Mitta, 2008, p. 46). Ce propos exprime à lui seul, tout l'intérêt que la danse-thérapie présente dans l'élaboration du continuum. Ainsi d'autres prises de décisions s'en trouveront facilitées dans la vie hors des séances de danse-thérapie. Concernant le rapport au corps, Fabre Lewin (2012) mentionne qu'en retrouvant contact avec les sensations physiques, les impulsions intuitives et le processus physique nous pouvons retrouver, le contact avec les émotions et la capacité de guérir naturellement de nos souffrances. Nous verrons plus loin comment la danse-thérapie peut s'avérer utile en tant que ressource complémentaire d'expression et de rétablissement.

Un autre aspect important à souligner, est que la danse-thérapie, même au début, augmente le niveau d'intensité d'activité physique du corps. Ce faisant, pour Chang et Leventhal (2008), cela augmente aussi le niveau d'interaction de la femme avec son environnement et les autres. Le corps se met en action, va chercher à prendre sa place et l'esprit va faire de même.

---

<sup>5</sup> « La danse-thérapie par le mouvement est fondée sur le principe qu'il existe un lien vital entre la personnalité et la façon dont une personne bouge, et que des changements de sorte de mouvement affectent la santé émotionnelle, intellectuelle et physique de l'individu » (traduction libre).

Les femmes ayant vécu de la violence ont besoin de se faire encourager, de se faire aider à exécuter le prochain pas dans leur vie comme en danse. Au moyen d'une alliance thérapeutique sécuritaire, des exercices guidés seront effectués au départ et lentement, avec la respiration, la femme va initier par elle-même le mouvement et tranquillement, réapprendra à faire confiance à son intuition (Chang et Leventhal, 2008).

La thérapie par la danse et le mouvement est sensible aux limitations physiques de la personne ou de l'espace et développe à l'intérieur de celles-ci une zone où la personne peut reconstruire des frontières personnelles (Chang et Leventhal, 2008). En augmentant les capacités physiques et les mouvements, on augmente les actions possibles, même à l'extérieur du studio. L'utilisation de l'espace s'apprend étape par étape et permet la découverte d'une nouvelle sensation de liberté. Tout comme en art-thérapie, les compétences acquises en studio peuvent être transposées dans la réalité de la personne.

Gabrielle Roth, danseuse, musicienne, féministe et chercheuse, a développé la théorie des cinq rythmes (fluide, staccato, chaos, lyrique et quiétude). Elle est encouragée par Perls, le père de la Gestalt, à enseigner le mouvement aux participants des groupes de thérapie. Au fil de ses séances, elle a découvert sa mission de vie : amener les gens à réintégrer leur corps et retrouver la puissance que Dieu leur avait donné (Roth, 2009). Elle a découvert que le corps ne sait pas mentir et que si on le met en mouvement sa vérité ressort.

Pour elle, la solution à tous les maux c'est la danse. Elle met de la musique qu'elle aime et elle danse, elle lâche prise. Roth nous enseigne que la meilleure manière de lâcher les valises de notre passé est de danser sur les cinq rythmes. Ainsi nous pouvons accéder à un nouveau soi, un nouveau corps.

### *3.3 L'approche féministe : quelques concepts fondamentaux*

Les fondements de l'approche féministe en thérapie rejoignent les approches humanistes qui ont émergées au cours des années 1960 et dont l'essentiel se résume à prioriser la voix de la personne comme experte de sa propre vie (Eastwood, 2012). Le thérapeute est l'égal de la personne qui consulte et ne se positionne pas en expert. L'approche féministe en thérapie est une approche par des femmes et pour des femmes. Elle tient compte des effets négatifs et des impacts de la société patriarcale sur les membres de cette société comme le rapport au genre, à l'ethnicité et à la sexualité (Eastwood, 2012).

Crowley Jack (1993) soutient que pour bien comprendre le message de la femme, le thérapeute doit tenir compte du milieu social dans lequel elle évolue, le rôle qu'elle occupe et la culture ambiante car cela influencera profondément les moyens d'expression et les concepts auxquels la femme aura recours pour réfléchir et parler d'elle-même. De cette façon, grâce au cadre sécuritaire issu de la relation thérapeutique, une autre forme de dialogue s'installera et questionnera les scénarios et les croyances intériorisés.

Dans le même sens, il est important pour Hogan (2013) que les art-thérapeutes, en grande majorité féminines, développent et maintiennent une pratique de culture de soins ainsi qu'une posture critique face à la psychologie afin d'éviter les postures qui oppressent les femmes avec des discours misogynes qui ont teintés les théories et les approches d'intervention dans le passé. Pour y arriver, une première étape serait de considérer les réponses des femmes comme étant compréhensibles et normales plutôt qu'inadéquates ou pathologiques.

Joyce (2012) met en lumière le fait que curieusement, l'art-thérapie est surtout pratiquée par des femmes, mais que, par ailleurs on ne retrouve que très peu de recherches féministes et de publications sur le sujet. Burt (2012) soulève elle aussi, qu'elle n'a trouvé que peu de références ayant les deux termes combinés (art-thérapie et féminisme). Pour elle, les art-thérapeutes ne portent pas suffisamment attention au féminisme. Eastwood (2012) soulève la question suivante: « *As we continue to struggle as a profession to prove our worth and assert our position, why do we find acknowledging the reality that we are a profession dominated by women through the consideration of feminist practice so difficult?* »<sup>6</sup> (p. 101). Eastwood (2012) soulève quelques hypothèses : Est-ce parce que notre opinion de femmes n'est pas assez reconnue dans la société patriarcale? Continuons-nous de propager de façon inconsciente la peur du pouvoir d'un métier traditionnel de femmes? Est-ce parce que nous avons internalisé les pressions pour rester petites et ne pas ébranler les mâles dominants en place? Le fait d'amener ce questionnement à la communauté d'art-thérapeutes peut faire émerger des réflexions, des remises en question et pourquoi pas des axes potentiel de guérison de nos propres blessures en lien avec le masculin toxique. Cette démarche réflexive chez les thérapeutes permettrait sans aucun doute d'accompagner les femmes de façon plus éclairée.

---

<sup>6</sup> « Alors que nous continuons de lutter en tant que profession pour prouver notre valeur et affirmer notre position, pourquoi trouvons-nous si difficile de reconnaître la réalité de la perspective féministe si nous exerçons une profession dominée par les femmes ». (traduction libre)

Une intervention art-thérapeutique prônant l'approche féministe commence tout d'abord par questionner le rapport avec le pouvoir (Eastwood, 2012). En plus de la relation égalitaire qui se développe entre l'art-thérapeute et la femme, une réconciliation avec l'exercice du pouvoir est de mise. Porter attention au féminisme, selon Burt (2012) voudrait dire prendre en considération la différence de pouvoir entre les hommes et les femmes dans notre société et le biais du genre dans les approches théoriques et pratiques en psychologie. Selon Joyce (2012), la recherche en art-thérapie féministe va émerger lorsqu'on reconnaitra davantage la différence de pouvoir entre les genres.

### 3.3.1 L'approche féministe en art-thérapie

Rehavia-Hanauer (2012) raconte que plutôt que de se limiter à regarder seulement les pathologies, la famille et l'histoire de la femme, l'approche féministe en art-thérapie invite à explorer et expliquer l'identité internalisée en modifiant les limites apprises pour accéder à une représentation plus juste de ce qu'est être une femme. Il s'agira alors de démêler ce qui appartient à la société de ce qui appartient véritablement à la personne et par conséquent, faire le tri des apprentissages intériorisés.

Considérer l'approche féministe en art-thérapie permet d'adapter les pratiques d'intervention, de sensibiliser aux différences et de travailler la relation égalitaire. Selon Pomerleau (2016) « plusieurs auteures encouragent les art-thérapeutes à inclure une perspective féministe à leur pratique pour la rendre encore plus adaptée aux réalités sociales actuelles » (p. 25). Si Hogan (2013, 2014) retrace la féminisation de la pathologie et le double standard pour faire valoir son point de vue, Butryn (2014) mentionne pour sa part que la femme est encore majoritairement passive dans son traitement.

C'est sur cette base qu'Hahna (2013 : citée dans Pomerleau, 2016) rappelle l'importance de sensibiliser les art-thérapeutes aux privilèges et aux obstacles créés par les différences socioculturelles. Plus encore, elle nous invite à inclure une approche féministe et multiculturelle à la formation universitaire afin de diminuer l'inégalité de pouvoir dans la relation thérapeutique et d'honorer la diversité et l'expérience subjective vécue dans la pratique.

Ainsi, des objectifs féministes en thérapie ont été définis par Judith Worell et Pamela Remer (1992 : citées dans York, 2006). Ils comprennent : 1) aider les clientes à faire confiance en leur propres expériences et leur intuition; 2) habiliter les clientes à apprécier les valeurs reliées aux femmes; 3) assister les femmes dans leur façon de prendre soin d'elles; 4) aider les femmes à accepter et aimer leur propre corps; 5) aider

les femmes à définir et assumer les actes en accord avec leurs propres besoins sexuels (York, 2006). Ces objectifs permettent de guider les femmes dans leur processus d'empowerment.

En effet, selon Pomerleau (2016), l'art-thérapie s'appuyant sur l'approche féministe est une approche thérapeutique permettant l'établissement et le renforcement de l'empowerment des femmes. Le développement des compétences multiculturelles et féministes des art-thérapeutes pratiquant auprès d'une clientèle féminine peut avoir un effet favorable sur leur processus d'empowerment. En ce moment, la profession semble opérer en ne tenant pas suffisamment compte des structures sociopolitiques oppressant les femmes. Cela aurait une répercussion sur le travail thérapeutique effectué auprès des femmes et en particulier, celles qui ont été abusées sexuellement (Burt, 2012).

Pour les art-thérapeutes féministes d'aujourd'hui, la théorie du féminisme post moderne (plusieurs couches façonnant notre moi) offre différents points de vue (Joyce, 2012). Les art-thérapeutes ont l'opportunité de faire évoluer leurs points de vue conventionnels et les reconstruire. Dans une perspective féministe cela signifie revoir le rapport genre/pouvoir.

Ainsi, comme art-thérapeute, si nous encourageons les femmes à élargir les choix limités que la société patriarcale leur propose en les exerçant à faire davantage de choix en thérapie, cela aura pour effet de les aider à reprendre davantage de pouvoir envers leur expérience thérapeutique en les plaçant dans une posture active au sein du processus thérapeutique. L'exercice des choix et de leurs conséquences lors des séances art-thérapeutiques, permet de remettre le pouvoir entre les mains des femmes et de développer une posture davantage égalitaire entre celle-ci et l'art-thérapeute.

Les valeurs des thérapeutes féministes de la troisième vague sont androgynes et multiculturelles. En reconnaissant les inégalités de genre de la société, les thérapeutes féministes pourraient travailler à changer le système et faire évoluer les mentalités au bénéfice des personnes des deux sexes, de toute orientation sexuelle et provenant de toutes les cultures (Burt, 2012). L'art-thérapeute féministe peut amener ses clientes à considérer que quelques-uns de ses problèmes sont liés à l'organisation sociale et ses structures. Cette perspective n'enlève pas à la femme la responsabilité de s'engager et de mettre des efforts dans un processus de changement, mais peut contribuer à développer une conscience des problèmes communs aux femmes accentuant ainsi son empowerment (Burt, 2012).

L'art-thérapeute doit absolument prendre conscience de l'importance du pouvoir et éviter de reproduire la relation inégale que la femme vient de quitter et la guider à travers des expériences graduelles favorisant l'exploration sécuritaire de différents niveaux de pouvoir personnel (Eastwood, 2012). L'approche féministe en art-thérapie propose un cadre où les images évoquant le rapport inégal des genres peuvent être comprises, analysées et adressées. En particulier les aspects non questionnés des représentations visuelles des femmes. On peut ainsi plus aisément travailler sur les représentations internalisées de la femme au travers des symboles représentant les constructions de la représentation sociale des genres (Rehavia-Hanauer, 2012).

Être davantage conscient de la perspective féministe lors de notre travail en tant qu'art-thérapeute auprès d'une clientèle vulnérable et traumatisée comme le sont les femmes ayant vécu de la violence conjugale, bonifiera notre approche. À ce titre, Jones [S.L.] (2012) rappelle qu'il est important pour les art-thérapeutes qui travaillent auprès des femmes et des survivantes de violence conjugale d'avoir une compréhension fine des affects émotionnels inquiétants/non cohérents. Car ces femmes ont investi beaucoup d'émotions et de confiance dans cette relation. En ayant déjà été aux prises d'une relation abusive au niveau psychologique, social et financier, elles peuvent voir se répéter cette situation dans plus d'une relation. En plus de sa dépendance affective, la femme peut vivre avec un sentiment de honte. Elle peut perdre son identité, être invalidée dans sa réalité ou encore être immobilisée par la peur. La sensibilité du thérapeute, sa connaissance psychosociale et la reconnaissance du déséquilibre de pouvoir sont cruciales et facilitantes pour l'engager dans un processus de changement.

### 3.3.2 L'approche féministe et l'art-thérapie sociale

L'art-thérapie sociale pourrait mettre au défi le discours dominant, selon Hogan (2012). Celle-ci critique les rôles traditionnels bien construits, parce qu'ils laissent une empreinte dans les images et les textes qui influencent notre vie quotidienne. Elle ajoute que les art-thérapeutes sont particulièrement bien placés pour examiner ces messages conflictuels. Elle souhaiterait que les art-thérapeutes soient mieux informés sur les théories sociales et valorisent davantage un cadre théorique incorporant un changement dans les représentations de genre (Hogan, 2012). En art-thérapie, même si on dit que le milieu de création est neutre c'est-à-dire, un espace sécuritaire de non-jugement et rien de menaçant ne peut y pénétrer (Brown, 2012), il n'en demeure pas moins que le contexte et l'image produite sont intimement liés et sont indissociables de l'environnement de la personne créatrice de l'image.

Pour Hogan (2012), l'art-thérapie est une discipline de réflexion et d'autocritique. Elle s'oppose aux théories universelles. Selon elle, l'analyse ne doit pas être réalisée en vase clos d'une approche théorique, mais en relation avec les systèmes institutionnels et sociaux afin d'avoir une vue d'ensemble pour bien saisir et comprendre la subjectivité, la souffrance et la santé de la personne qui a produit l'image. Il est donc important de développer un regard critique sur l'apport des familles, des institutions, de l'éducation, de l'étude de l'art, des galeries et des magazines. Car c'est uniquement par une analyse critique de la construction de ces représentations et de leurs effets sur les femmes qu'il y aura un impact direct sur le processus et la relation art-thérapeutiques (Hogan, 2012). L'art-thérapie devrait être une pratique fluide où les thérapeutes ne sont pas enfermés dans une seule façon de travailler, mais libre de s'adapter selon les contextes et la clientèle (Hogan, 2009 : cité dans Brown, 2012). Ces différentes spécificités invitent à une réflexion approfondie sur les avenues à explorer en art-thérapie en vue d'en actualiser la pratique.

#### **4. MODÈLE DE RÉAPPROPRIATION DU POUVOIR SELON UNE PERSPECTIVE D'APPROCHES COMPLÉMENTAIRES**

À la lumière des informations recueillies et d'une expérience professionnelle auprès de femmes ayant vécu de la violence conjugale, un nouveau modèle de réappropriation du pouvoir personnel a émergé. Ce modèle a notamment pris racine dans la lecture du livre *Née pour se taire* de Crowley Jack (1993) lequel suggère que l'utilisation du silence, volontairement ou non, avait une part importante dans la reprise de pouvoir des femmes. De même, outre les bienfaits qui lui sont reconnus, la danse-thérapie souligne l'importance de l'implication du corps dans la reprise de pouvoir. Au fil des lectures et des recherches, les questionnements se sont approfondis sur la façon dont la combinaison de l'art-thérapie et la danse-thérapie pouvaient enrichir une reprise de pouvoir personnel. À quel moment est-il mieux d'utiliser l'une ou l'autre? Quelles sont les forces et les limites de chacune des approches? C'est à partir de cette réflexion qu'est née l'idée d'un continuum de reprise de pouvoir personnel allant de la représentation visuelle à l'incarnation corporelle.

Le sentiment d'impuissance, la perte de pouvoir et la peur de perdre le contrôle sont très présents chez les femmes ayant vécu de la violence conjugale (Lambert, 2015). Il nous paraît alors important et nécessaire de proposer un processus de réappropriation du pouvoir personnel afin se défaire du rôle de victime, d'augmenter l'estime de soi, de reprendre le contrôle de sa vie, de ses choix, de se responsabiliser face à soi-même et aux autres. Le processus de création offre la possibilité de travailler à diminuer

l'impuissance et augmenter le pouvoir personnel. La création peut alors être expérimentée et exprimée sous diverses formes ou modalités.

Ainsi, une progression des activités offertes dans un contexte art-thérapeutique pourrait s'avérer pertinent. À cet égard, Chang et Leventhal (2008) rappellent que les femmes ayant vécu de la violence ressentent le besoin d'être encouragées pour reprendre le contrôle de leur vie et apprendre à partager ce contrôle en thérapie est un début, un pas en avant vers l'atteinte de leurs objectifs.

Souvent, en début de processus de reconstruction personnelle avec les femmes ayant vécu de la violence conjugale, mais pas qu'avec celles-ci, les ressentis et les sensations sont indifférenciés et ne permettent pas l'émergence claire d'un besoin. Ils sont présents, mais par manque de connexion, la femme ne réalise pas qu'ils sont présents et ne peut donc pas entreprendre des moyens pour y répondre (Butel Caulliez, 2014). Pour Butel Caulliez, la femme a laissé les gens présents dans son environnement décider pour elle sans en avoir nécessairement conscience. Le processus de reprise de pouvoir personnel doit alors se faire en douceur en fonction du parcours de la femme et d'où elle se situe.

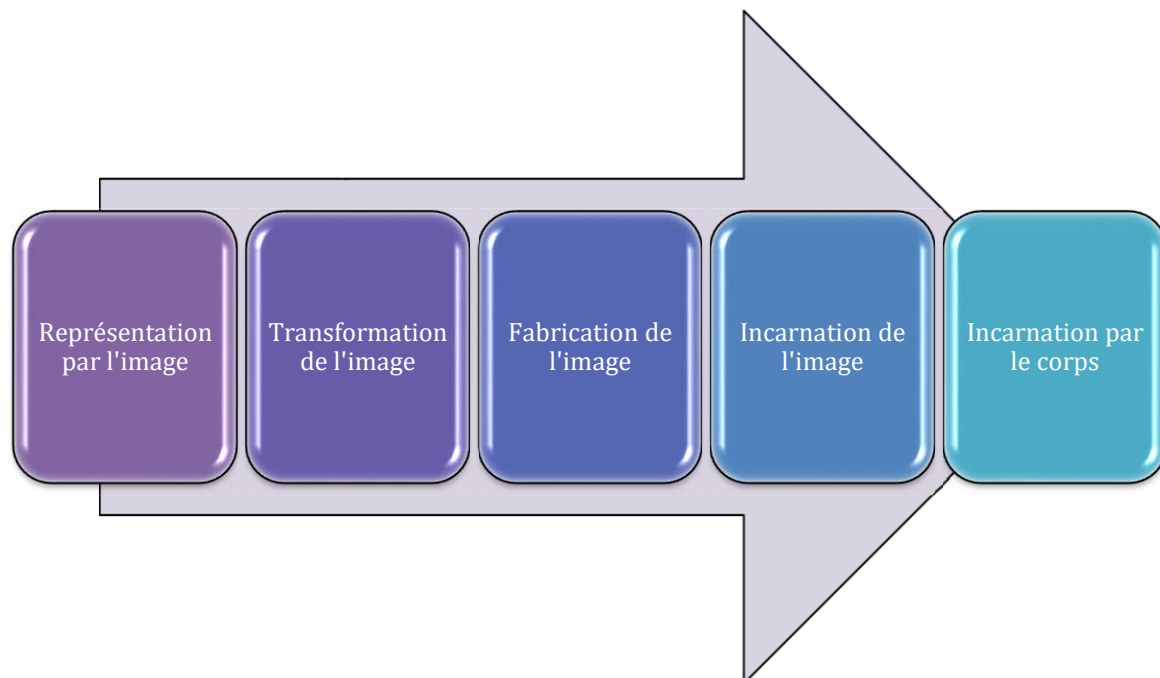
Si Pomerleau (2016) affirme que le féminisme serait un facteur de protection face aux troubles alimentaires, peut-on envisager qu'il soit également un facteur de protection devant les manifestations de violence envers les femmes? Du fait que l'empowerment est associé de manière significative à l'augmentation d'une image de soi positive et à une diminution des comportements alimentaires mal adaptés, les interventions favorisant l'empowerment dans une perspective féministe permettrait d'augmenter l'image de soi et de diminuer les comportements anorexiques et boulimiques voire, les comportements menant à la victimisation. L'empowerment serait une clé mettant en œuvre la résistance à l'intériorisation des pressions sociales. Il serait donc un facteur de protection face à diverses problématiques car il contribue à augmenter l'estime de soi.

#### *4.1 Le continuum de reprise de pouvoir personnel en art-thérapie*

Au regard de ce qui précède, considérons maintenant les activités reliées à la reprise de pouvoir sur un continuum, où on peut aller et venir et où toutes les nuances possibles peuvent être intégrées. Le continuum explore l'ensemble des nuances allant de l'imposition d'une image ou d'une valeur contre son gré voire inconsciemment, jusqu'à l'intégration totale ou l'incarnation de sa propre image ou d'une valeur en toute conscience (Figure 1). Le fait de choisir son médium, son image, sa valeur, est déjà une première



étape pour créer ou recréer sa propre vie. C'est la démarche initiale à tout processus d'empowerment. Il importe de comprendre qu'une démarche de réconciliation avec le pouvoir et la réappropriation doit se faire en douceur car elle suppose souvent la mise en contact avec des traumatismes antérieurs. Le continuum propose d'aller et venir, de naviguer entre les différentes étapes selon l'état de la femme au moment de la séance et l'endroit où elle se situe dans son cheminement de reprise de pouvoir personnel. Comme dans toute démarche thérapeutique, il importe de respecter le rythme et le niveau d'aisance de la femme. Par exemple, en début de parcours thérapeutique, la demande de mettre en mouvement son ressenti, adressée à une femme ayant vécu de la violence durant de nombreuses années et ne possédant pas d'expérience avec la danse, se conclura fort probablement en échec ou risquerait l'éveil inattendu de souffrances refoulées. Cela mettrait la relation ou le processus en péril. Cependant, en étant à l'écoute et en respectant le rythme de la femme, une progression, au fil des semaines serait possible. Ainsi, vers la fin du processus, il pourrait être indiqué d'impliquer davantage le corps et peut-être même d'exprimer par le mouvement voire de danser son ressenti. Mais comme le traumatisme se loge dans le corps, nous devons en tant que thérapeute, engager d'abord ce corps dans le processus de guérison (Devereaux, 2020).



**Figure 1 : Continuum de Reprise de Pouvoir Personnel en Art-Thérapie**

Faire un choix actif et conscient démontre ce que la personne a envie de vivre à ce moment-là, ce jour-là dans sa pratique personnelle, dans sa séance de thérapie (Roth, 2009). Ce continuum démontre comment le passage entre chaque étape peut contribuer à transformer progressivement une personne. Plus la personne reprend du pouvoir sur un plan de sa vie, plus elle se sentira en confiance et engagée dans celle-ci et dans le choix de l'activité. Ainsi, elle entreprend la réappropriation de sa vie, de ses désirs, de sa destinée.

Le passage entre chaque étape doit se faire en douceur, car plus la femme sera en contact avec ses ressentis et ses sensations, plus elle le sera également face à l'inconfort que ceux-ci peuvent engendrer (Butel Caulliez, 2014). La femme deviendra de plus en plus consciente de ses besoins non satisfaits et comme elle en est consciente, elle ne peut plus reculer, et faire comme s'ils n'existaient pas. L'art-thérapeute doit donc l'accompagner de façon sécuritaire et rassurante tout au long de son processus.

#### 4.1.1 Représentation par l'image

La première étape au continuum d'activités en art-thérapie, est la représentation exprimée par l'image. Il s'agit du fait d'être exposé à une photo/image non choisie d'un objet, d'un message, d'une valeur ou d'une personne. De façon inconsciente, nous sommes exposés à tous les jours à des images non sollicitées, par le biais des médias, publicités, etc. Celles-ci ne sont pas jamais neutres et peuvent nous influencer, nous déranger, nous mettre une pression, nous conforter, etc. À titre d'exemple, le fait d'être bombardé de photos de familles parfaites sur les réseaux sociaux peuvent nous faire douter de nos compétences parentales, mettre de la pression sur nous, nos enfants, créer de l'envie, éveiller la honte, etc.

Ainsi, partout il y a des images de femmes parfaites. La société nous renvoie constamment l'idée de comment la femme active doit être, la mère doit être, la femme, l'amante, etc. Une panoplie d'idéaux non réalistes à atteindre. Si la femme (et l'homme) ne prend pas le temps de s'arrêter pour les remettre en question, elle essaiera toute sa vie de les atteindre de manière consciente ou non, sans jamais y parvenir, ce qui nuira à son estime et à l'amour de soi. La première étape du continuum vise donc l'amorce du travail identitaire par la prise de conscience des effets des images sur soi.

Un autre exemple contemporain d'agression publique claire consiste à recevoir par message électronique, une photo non sollicitée de parties intimes de quelqu'un. Ce phénomène courant, auquel plusieurs personnalités publiques féminines sont confrontées, provoque des ressentis, des émotions désagréables,

voire une certaine impuissance. Une façon de reprendre un certain pouvoir sur cette situation imprévue serait de prendre le temps de s'arrêter, de regarder attentivement à l'intérieur de nous ce que cette image évoque et d'amorcer une introspection favorisant le questionnement critique et la réflexion sociale. Ce processus engage alors une transformation de la victimisation passive vers l'exercice d'un pouvoir actif.

Certaines personnes doivent s'entraîner à voir et ressentir les effets de telles images chez elles, à faire preuve d'attention envers elles-mêmes et elles ont besoin d'être accompagnées pour le faire. Butel Caulliez (2014) rappelle que ce manque d'attention ou d'*awareness* envers soi est souvent présent chez la personne depuis l'enfance. Ces personnes n'ont pas appris à être à l'écoute de leur corps et de leur ressenti. Elles peuvent donc éprouver de la confusion entre leurs besoins et ceux des personnes présentes dans leur environnement, voire, à minimiser les impacts des images sociales véhiculées.

L'exploration par le continuum permet dès lors une variété de possibilités. Cette étape permet d'entreprendre une démarche d'apprentissage de reprise de pouvoir.

#### 4.1.2 Transformation de l'image

À la deuxième phase du continuum, la transformation de l'image, suppose pour la femme de prendre une ou des images et de les modifier afin qu'elles deviennent davantage représentatives pour elle, de qui elle est et de son identité de femme par exemple. Dans ce contexte, une infinité de possibilités peuvent être explorées. Ainsi, le geste de choisir, de découper, de coller et de former une nouvelle image pour se raconter permet d'amorcer l'élargissement de la conscience de soi.

Cependant, que se soit de façon virtuelle ou plastique, la femme peut, à cette étape, ressentir davantage son inconfort face à l'image et chercher de quelle façon celle-ci pourrait être plus confortable pour elle. Pour ce faire, elle doit être capable d'identifier ce qui la dérange dans l'image, donc d'approfondir sa réflexion personnelle et trouver une solution. À ce moment, l'expérimentation en contexte sécuritaire est primordiale, car cette démarche peut susciter l'éveil de nombreux souvenirs. La présence de l'art-thérapeute dans ce processus se doit d'être soutenante et à l'écoute du rythme de la femme. Lorsque la solution est trouvée par la femme, un pas de plus est fait dans son cheminement vers la reprise du pouvoir personnel. En agissant sur l'image, en la transformant, la femme se montre capable de reprendre de manière active un certain pouvoir. Car le seul fait d'entreprendre un mouvement vers un changement, de défaire pour refaire, lui demandera une grande somme d'énergie. Mais en contrepartie, elle se rechargera

d'une énergie nouvelle, d'un pouvoir transformateur. La personne devient alors de plus en plus engagée dans son processus. Petit à petit, elle apprend à faire des choix personnels qui lui conviennent mieux.

Grâce au potentiel de projection en art-thérapie, nous sommes invitées à questionner les images, à apporter des modifications, à en comprendre et à en changer le sens. Ce qui, tranquillement, augmente le pouvoir personnel de la femme et l'aide à démêler ce qui lui appartient et ce qui provient de l'éducation ou de la société. Cela contribue à se redéfinir comme personne, à mieux se connaître et, par la bande, à faire évoluer le message sur le rôle des femmes véhiculé par la société.

#### 4.1.3 Fabrication de l'image

La troisième étape du continuum est la fabrication et la reconnaissance de sa propre image, par un dessin ou une sculpture par exemple. L'identité, voire l'identité féminine peut aisément être explorée par l'approfondissement de la connaissance de soi par le biais de sa propre représentation. À cet effet, Jackson (2012) soutient que la création d'images permet d'externaliser et de rendre concrètes les pensées et les émotions. Elle ajoute que lorsque la personne est accompagnée d'une art-thérapeute qui accueille, guide et pose des questions, le véritable travail de réparation commence. Le corps est davantage impliqué dans la création d'une image que dans le fait de choisir. En choisissant les couleurs, le médium, en brossant, frottant, découpant, etc. le corps participe, bouge, vibre, se met en mouvement, ressent et transpose dans la matière l'expérience qu'il porte.

Que la femme soit complètement engagée ou non, une partie d'elle est inévitablement dévoilée, déposée et mise en forme. Elle *apparaît* tranquillement. Le fait de mettre sur papier des lignes, des formes, des couleurs à travers un mouvement qui ne peut qu'être propre à la personne qui l'exécute, lui permet de représenter sa vision de sa vie, de l'explorer et même de la transformer (Hamel, 2006). Plutôt que de se faire imposer une façon d'être par les images existantes, elle crée elle-même les lignes, les formes et les couleurs, elle s'invente. Une action est posée et une plus grande prise de risque est présente. Ces deux points combinés peuvent suggérer un niveau d'engagement plus profond de la part de la femme dans le processus créatif. Hamel indique qu'« Un vécu nommé est un vécu beaucoup moins perturbant, où l'agir devient possible et où parfois, la simple prise de conscience est soulageante » (2006, p.1). À cette étape, il devient possible de nommer des choses davantage intimes et de choisir ensuite d'agir ou non sur celles-ci. La femme ne peut nier que ce qui est sur l'image est né de ses mains. À cette étape, tout s'enracine en elle. Il peut être bien sûr confrontant de devoir créer à partir d'une page blanche, cela peut déclencher la

peur d'être vu, entendu. Car être vu, pour une femme, c'est se mettre en danger, d'être à risque d'agressions potentielles. Il importe alors à l'art-thérapeute d'être à l'écoute de la peur présente. Cette écoute permet d'être entendue dans un environnement sécuritaire. La femme expérimente donc la possibilité d'être reconnue dans tout ce qu'elle est, sans jugement. Au fil du processus, elle acceptera d'exister voire, de re-venir au monde.

Steele (2003 : cité dans Jackson, 2012) argumente que le dessin en art-thérapie ne sert pas seulement à être analysé mais permet également d'accéder à des mémoires sensorielles. À travers, la réexposition sécuritaire au trauma, à la peur et à l'anxiété, le trauma peut être transformé en souvenir tolérable. En développant l'habileté à tolérer les émotions fortes, une restructuration cognitive devient possible et la femme ressent et développe davantage de contrôle plutôt que d'être contrôlé par ses émotions. En travaillant sous la forme narrative, la cliente réintègre ses épisodes de vie passées, présentes et lui permettent de transformer son futur.

#### 4.1.4 Incarnation de l'image

Lors des ateliers du projet "*Apparaître*", nous avons expérimenté cette étape. Les femmes participant au projet avait déjà entrepris une démarche de reprise de pouvoir personnel, et étaient familières avec les matériaux d'art. Ces femmes étaient appelées à créer en petit format pour débiter, à l'aide de la musique en deuxième et sur du papier de plus grande dimension ensuite, puis de réécrire leur histoire sous une forme narrative suivant une activité inspirée du livret de vie de Traoré (2015). Lors de la création du livret de vie, les femmes étaient invitées à réunir et à mettre par écrit les grandes lignes de leur histoire (naissance, pré trauma, trauma, post trauma) et le futur qu'elles souhaitaient. Le fait de réécrire leur histoire, de donner leur version, d'avoir la possibilité d'en changer la fin ou encore de donner des punitions symboliques a permis à ces femmes de reprendre le pouvoir sur une partie difficile de leur histoire de vie, de libérer des émotions intenses comme la colère ou encore l'impuissance et enfin d'*apparaitre*. Corneau (2010) raconte avoir vécu une expérience similaire lors d'une formation en psychodrame au cours de laquelle les participants mettaient en scène une expérience difficile de leur vie. Cela a permis de mettre la personne au centre de ce qu'elle a vécu, d'en saisir pleinement la portée et de reprendre le pouvoir sur cette histoire. Le fait de faire l'expérience du livret de vie a permis de déposer des événements, de les extérioriser, de prendre un recul et de faire des liens. Cet exercice a permis aux femmes de se voir non plus comme victimes des événements mais comme des femmes qui ont appris et qui reprenaient à chaque fois de plus en plus de pouvoir sur la situation. Cette expérience a changé leur

perspective. Ainsi, l'incarnation permet de prendre la pleine mesure des événements selon une conscience plus profonde et une acuité nouvelle offrant alors un sens nouveau à l'expérience passée, présente et à venir.

Afin d'augmenter la prise de pouvoir à cette étape, il est également possible de créer une œuvre en trois dimensions à l'aide de matériaux comme l'argile et le plâtre. Le fait de créer un objet, plutôt qu'une image implique davantage le corps et demande plus d'engagement de la part de la femme. Parfois, la femme doit se lever, se pencher, changer de posture pour continuer à travailler sur l'œuvre. Tranquillement, elle qui était déconnectée, pour cause de traumatismes ou autres, peut réintégrer son corps. Le mouvement et l'implication du corps participent doucement à la reprise de pouvoir. Ignorer le corps est une erreur selon Duchastel (2016), car il est le siège d'une source inconsciente d'informations. En plus d'être le véhicule du langage non verbal, le corps abrite nos ressentis, nos sensations, nos tensions, nos maux et nos situations inachevées. Le résultat qu'apporte la création d'un objet réel peut augmenter la confiance en soi. Miller (2013) informe que le corps n'est pas influençable, il connaît sa vérité davantage que le moi conscient : « C'est un organe vivant, qui garde en mémoire tout ce qui nous arrive » (p. 120). Ainsi, mettre le corps en action permettrait un dévoilement plus profond et authentique et une libération des mémoires émotionnelles.

En guise d'exemple, l'œuvre individuelle finale réalisée par les femmes dans le cadre du projet *“Apparaître”* était une sculpture d'argile cuite et peinte exécutée selon la méthode d'Amélie Pomerleau. Cette réalisation s'est étalée sur plusieurs séances. Dès le début du processus, les femmes étaient invitées à réfléchir à une partie de leur corps dont elles voulaient prendre soin en lien avec leur vécu de violence. La première étape a été de mouler en plâtre la partie choisie. Le choix du plâtre comme médium, provoquait déjà quelque chose. Car il contient des propriétés relatives au prendre soin d'une blessure. Comme les séances avaient été construites en ayant à l'esprit que les femmes trouvent à leur rythme la partie du corps qu'elles voulaient modeler, la partie mise dans le plâtre était significative pour elles. Un processus de soin des blessures était en route. Les femmes se sont entraînées pour le moulage, elles ont mis leur corps au service de leur partenaire pour le faire. Paré (2015) indique que le toucher corporel et le toucher émotionnel se confondent, l'un peut aider à réparer l'autre. Se toucher avec tendresse et accueil et accepter d'être touché est réparateur. Le corps est mobilisé, il est incarné dans l'expérience et participe pleinement au processus art-thérapeutique dans cette étape.

Ensuite, à partir du moule durci de plâtre, les femmes commençaient le modelage avec l'argile. Pour ce faire, elles ont dû exercer de la pression dans l'argile afin de créer des motifs, des empreintes et insérer les morceaux dans le moule. Une fois cuite, l'argile a été peinte et cuite de nouveau. Tout au long des étapes jusqu'à l'œuvre finale, le corps des femmes a été mis en mouvement. Elles ont créé surtout debout, se sont penchées, tournées, reculées, avancées, etc. Le résultat était des plus significatif pour chacune lorsqu'elles ont dévoilé leur sculpture achevée. Parties d'une situation de violence conjugale où elles n'avaient aucun contrôle, elles ont créé une œuvre esthétiquement belle et extrêmement personnelle prenant racine dans une partie de leur corps, portant les empreintes laissées dans l'argile et les couleurs choisies qui reposent maintenant sur un socle.

Par ce processus où elle est amenée à s'exposer à l'autre, la femme devient davantage consciente de l'image qu'elle projette et de l'image qu'elle veut incarner. Plutôt que d'envier les autres, elle se met en action pour devenir la femme qu'elle est vraiment. Le fait d'exposer une partie de soi à l'aide d'une sculpture très personnelle comme dans le cas du projet « *Apparaître* », le fait d'être vu, lui permet enfin d'apparaître à ses propres yeux tout en gardant une juste distance sécuritaire au regard de l'autre.

À cette étape, le symbolisme est encore présent dans les œuvres art-thérapeutiques. Les symboles et autres archétypes permettent à la femme de se représenter, mais pas de vivre pleinement l'émotion ou les sensations internes, car une mise à distance est toujours présente. Le symbolisme permet d'accéder à une quête de sens et un processus de réparation de soi s'amorce ainsi. Lors de cette phase, la femme apprivoise les sensations internes et fait des découvertes. La quête de sens devient le pivot du changement. À ce stade, la femme prend conscience qu'elle a beaucoup souffert, tout en accueillant le sentiment qu'elle vaut quelque chose et qu'elle n'est pas seulement une victime de la violence qu'elle a subie. Elle découvre qu'elle peut exister pour elle-même, au-delà de cette expérience traumatique. Elle sait maintenant qu'elle a les ressources en elle pour le faire et qu'elle a appris à se connaître. Par exemple, elle sait reconnaître ce qui lui convient ou non, elle est capable de faire des choix. Elle vit sa vie plutôt que la subir.

#### 4.1.5 Incarnation par le corps

Afin de poursuivre le processus de reprise de pouvoir, nous situons à l'extrémité de ce continuum toutes les approches mettant en valeur le corps et le mouvement. L'incarnation dans le corps serait donc la voie ultime pour se libérer totalement. En s'incarnant pleinement dans le corps, la femme reprend le plein

contact avec son intégrité. En utilisant le corps dans l'expression d'un message ou d'une émotion, nous l'impliquons dans la libération d'une émotion négative ou d'un souvenir significatif en vue d'en incarner un nouveau exprimant la guérison ou le processus de rétablissement (Duchastel, 2016). Par exemple, en dansant, en occupant l'espace, la femme envoie comme message qu'elle est prête à prendre sa place et à dévoiler qui elle est.

Ce corps a souvent été déconnecté, scindé à cause d'épisodes traumatiques vécus. C'est pourtant grâce à lui que nous avançons dans la vie. En osant mettre le corps en mouvement de façon consciente, la femme dévoile ses capacités à se mouvoir dans l'espace sans techniques et sans attente de résultats esthétiques. Elle accepte de se faire voir, se faire entendre, se faire écouter et de s'honorer ce qui est le summum pour « *apparaître* », pour exister pleinement et pour occuper l'espace choisi qui nous revient de droit. Pourquoi est-ce si pertinent et important d'apparaître? Lorsque la femme apparaît, elle existe, elle exerce sa *voie.x*, et elle reprend son pouvoir. Elle peut prendre la parole, répondre à ses besoins, se mettre en action et se faire voir de l'autre, se faire entendre et se faire respecter. Lorsque la femme apparaît, elle passe par-dessus la peur de se faire critiquer, agresser. Elle quitte la position qui l'amenait à rester petite et silencieuse, elle reconnecte avec ses dons et elle reprend sa juste place dans la société, celle égale à l'homme. Incarner dans et par le corps c'est permettre la pleine connexion entre la tête, le cœur et le corps. C'est accepter qu'il porte et témoigne de son histoire, c'est honorer sa résilience et sa force de guérison. En dansant, la femme porte son message elle-même plutôt qu'en déposer une portion dans la matière.

Une des forces du continuum dans une perspective féministe, est qu'il permet une nouvelle compréhension des interventions et des possibilités quasi-infinies d'activités que l'on peut y insérer. Il peut être transférable aux autres modalités de thérapies par les arts du fait qu'il renforce le sentiment de compétence, l'estime de soi, la réappropriation et la responsabilisation de ces gestes. Ce modèle contribue à développer l'autonomie de la femme en expérimentant les différentes façons d'exercer ou de reprendre son pouvoir personnel. Comme la femme est active dans le processus, elle intègre que les compétences qu'elle développe et mobilise sont siennes. Le continuum implique une progression de la participation du corps et de l'engagement de la personne, ce qui la pousse à l'action. Afin de conserver cette énergie vivante, les activités art-thérapeutiques doivent être adaptées en fonction de la femme, de son histoire, de son contexte de vie en société et de son processus d'appropriation. Il importe de respecter



le rythme de la femme et de ne pas brûler des étapes. Prendre le temps d'observer les silences et de les honorer est important pour éviter que la voie que la transformation ne se ferme (Paré, 2015).

Le travail à l'aide du continuum permet de travailler les polarités « puissance/impuissance » des femmes afin de les aider à quitter la position de victime et les réconcilier avec leur pouvoir personnel. Le travail sur la réconciliation avec le pouvoir, la puissance et sa propre souveraineté est réalisé tout en gardant en tête grâce à l'approche féministe, les années de domination patriarcale sur les femmes. Le continuum de reprise de pouvoir personnel permet à la femme ayant vécu de la violence conjugale de passer de la position passive, figée, paralysée et silencieuse à la réappropriation de son corps et de son identité.

Conséquemment, le continuum nous invite à reprendre de façon croissante la responsabilisation de nos actes sur ce qui nous arrive, sur ce que l'on veut et désire et donc, avoir plus de pouvoir sur notre vie. Grâce à l'art-thérapie, la femme peut représenter de façon visuelle une situation traumatique et la faire évoluer en dessinant ou sculptant la transformation voulue. L'inconscient intègre la solution communiquée par l'image et permet de redonner de l'espoir et du pouvoir sur sa vie (Hamel, 2006).

Enfin, le continuum amène une solution pour aider nos clientes lorsque celles-ci se retrouvent figées à l'une des phases de reprise de pouvoir. Il amène une réflexion sur les activités à privilégier pour faire grandir la personne et lui permettre de retrouver une souplesse cognitive et dépasser les peurs.

#### *4.2. L'apport de la danse-thérapie dans le continuum*

En tant qu'étape finale du continuum, la danse-thérapie offre une suite logique au processus amorcé grâce aux matériaux d'art. Dans une perspective de renaissance, la danse peut permettre aux femmes de revenir à la vie, de se libérer et d'habiter pleinement leur corps. Ce qui serait le summum après avoir été enfermé dans une relation de violence conjugale qui les a amenées à se figer et à retenir chaque fibre de leur corps.

Mais à quel moment est-il approprié de favoriser l'exploration dans et par le corps? Les indices pourraient être présents dans l'image, sous forme d'autoportrait, dans le corps sous forme de douleurs ou encore dans le langage verbal sous forme de blocages. Ces indices sollicitent l'acuité des art-thérapeutes qui peuvent alors juger de la pertinence de la phase du continuum à favoriser. Passer judicieusement par le

corps, celui qui a enduré et qui a souffert, permet de libérer des contraintes, des peurs logées, des douleurs trop vives et de revisiter des expériences anciennes.

Nous invitons aussi les danse-thérapeutes à faire appels au continuum et de l'approfondir dans leur champ d'expertise. Favoriser la danse assise en vue d'explorer simplement le bruit des pieds pour libérer la colère jusqu'à occuper l'espace à « *apparaître* » sur scène pour démontrer le chemin parcouru. Au regard de l'importance que peut prendre cette complémentarité, les danse-thérapeutes pourraient s'associer aux art-thérapeutes pour permettre aux clients d'explorer le symbolisme par le continuum si cela est nécessaire dans leur démarche personnelle, que ce soit dans un sens comme dans l'autre.

Travailler les notions d'équilibre et de déséquilibre, explorer l'espace, prendre sa place, marcher avec un groupe, et tout le processus de mise à distance, de réparation et de réintégration peuvent se travailler en danse-thérapie. Ce qui peut être une limite aux thérapies par les arts visuels devient la force de cette approche et il peut être sain de référer à un/une collègue danse-thérapeute pour la suite si nécessaire, car lorsque le corps est affecté, c'est dans le corps qu'on doit travailler (Devereaux, 2020).

Nous savons qu'une intervention en danse-thérapie peut se faire à court terme ou s'étendre à plus long terme. Ce type d'intervention mobilise les aspects physiques, cognitifs et émotionnels de la femme (Chang et Leventhal, 2008). Ces auteurs mentionnent également que la réalité concrète comme le monde symbolique peuvent être explorés par la danse et le mouvement.

Pour se réconcilier avec sa perception de soi, se détendre, se défaire de complexes et se remettre en marche, la danse-thérapie amène le rapport au corps un peu plus loin. Revenir dans son corps dans le ici et maintenant. Revenir dans son corps pour se déposer, pour entrer en méditation c'est bien, mais cela peut être encore davantage bénéfique pour toutes celles qui se sont dissociées de leur corps en raison des souffrances qu'il porte, entre autres dans les situations de violence conjugale et de violence sexuelle. Revenir dans son corps, c'est reprendre contact avec ses signaux de faim par exemple, pour une clientèle souffrant de problème alimentaire. Revenir dans son corps c'est le voir tel qu'il est, pour éventuellement le considérer avec bienveillance et en prendre soin. Revenir dans son corps, c'est lui accorder de l'importance, ce qui pourrait être sain dans une perspective d'amélioration de sa santé globale.

Mitta (2008) mentionne qu'un regard systémique doit être fait par le thérapeute, que ce soit en danse ou autre. En danse, il ne faut pas tomber dans le piège de croire que toutes les femmes bougent de la même façon, c'est une erreur, nous dit-elle. Cependant, dire que les femmes originaires de la même culture, du même environnement, ayant la même façon de manger, font des mouvements similaires, oui. Et si on ajoute à cela le fait qu'elles ont vécu les mêmes expériences, en l'occurrence la même sorte d'abus, des mouvements très similaires peuvent émerger dans le langage corporel. Nous ne pouvons détacher l'analyse du mouvement de l'analyse de l'expérience de vie de la personne. Lorsque Mitta (2008) utilise la danse-thérapie auprès des femmes victimes de violence conjugale, elle désire utiliser le mouvement de manière qu'il fasse sens pour elles. Elle veut démontrer aux femmes que leur corps et leur tête peuvent prendre des décisions.

Selon Chang et Leventhal (2008), la danse, que ce soit à court terme ou jumelée à une profonde psychothérapie, mobilise les aspects cognitif, physique et émotionnel de l'individu. Les mouvements créatifs et l'exploration sont des façons complémentaires de travailler la réalité et le symbolique tout en combinant les besoins physiques et psychologiques. La thérapie par la danse et le mouvement peut évoquer des représentations symboliques d'images inconscientes et illustrer des croyances cognitives (Chang et Leventhal, 2008). Tout comme en art-thérapie, la femme externalise des processus internes et elle réintègre, dans ce cas-ci, différents niveaux de conscience.

Dans une démarche de reprise de pouvoir, il est important de recevoir du soutien des pairs. C'est pourquoi, la danse expérimentée en groupe répond, dès le premier contact, aux besoins de mobilisation et de socialisation. Ainsi, la personne se rend compte qu'elle n'est pas seule avec sa détresse (Chang et Leventhal, 2008).

De même, la thérapie par la danse et le mouvement est un miroir reflétant la confiance et l'alliance thérapeutique. Elle soutient la femme dans l'internalisation d'une image de soi positive, et ce, même chez les victimes de traumatismes (Chang et Leventhal, 2008). Ces auteurs mentionnent que la dissociation entre le corps et l'esprit est un réflexe de survie et graduellement, grâce au contact avec la danse, la femme va apprendre à habiter de nouveau son corps et à développer une tolérance aux sensations physiques et aux émotions plutôt que de s'en couper. Cela va l'aider à prendre d'abord conscience de ses besoins pour ensuite mettre de l'avant des processus pour y répondre.

Une première étape pour reconnecter pleinement avec le corps, est de passer par le souffle. Il s'agit d'attirer son attention sur sa respiration. Cela peut aider entre autres à se défaire de peurs du passé. Être dans le ici et maintenant, en pleine conscience. Aussi, il peut être important d'apprendre aux femmes ayant vécu de la violence conjugale à reconnaître leur colère et apprivoiser comment l'utiliser autrement. Par exemple, en faisant du bruit avec le corps, les jambes, les pieds, faire des grands mouvements pour utiliser tout l'espace disponible, changer de rythme du plus rapide au plus saccadé (Chang et Leventhal, 2008). Apparaître, faire du bruit, occuper l'espace, exister. Voilà le défi de ces femmes, voire de toutes les femmes.

#### *4.3 De l'individu au groupe : une approche primordiale dans le processus*

Pour Crowley Jack (1993), les amitiés féminines sont importantes dans le processus de guérison. Lorsqu'on parle de violence conjugale, les femmes n'ont malheureusement souvent presque plus de réseau ou celui-ci est peu aidant. En tenant compte du fait que soutenir la femme dans sa nouvelle façon de voir est essentiel, faire des rencontres de groupe est primordial. Au sein des groupes thérapeutiques s'appuyant sur les arts, les rituels sont souvent mis en place et aident au dévoilement personnel ou encore à créer une chimie de groupe (Gabel et Robb, 2017). Une cohésion, un sentiment d'appartenance au groupe se développe au fil des séances, grâce au plaisir et au jeu. Des amitiés peuvent aussi s'y former.

Aussi, dans la dynamique d'un groupe s'installe inévitablement une négociation implicite de l'espace partagé entre les participantes (Eastwood, 2012). Les femmes doivent prendre leur place, apparaître aux yeux des autres et au sens propre, ce qui permet ensuite de transposer dans leur réalité. Prendre sa place est un défi nécessaire, et il est soutenu par et pour le groupe. Ainsi, la femme apparaît devant les autres et peut recevoir leurs rétroactions. Par l'influence des autres membres, la femme peut explorer ses limites et tester l'ouverture de certaines frontières ou encore sortir de sa zone de confort (Eastwood, 2012). Les femmes vont trouver l'espace confortable pour elles entre la divulgation de leur histoire aux autres en apprenant à nommer des limites au sein du groupe. Cette habileté leur sera aussi utile à l'extérieur des séances de groupe.

Dans un climat de confiance, les femmes ayant vécu la même problématique s'encouragent, s'entraident, s'écoutent, partagent et se comprennent. McNiff (2014) souligne que si l'art-thérapeute a établi un climat de soutien sécuritaire et permet aux participantes de trouver leurs propres conclusions, les habiletés de résolutions de problèmes se développeront à travers le processus de groupe. Le groupe peut aider à

établir des rituels, sous le signe de la bienveillance et du prendre soin de soi, facilitant par la même occasion l'application de nouvelles habitudes dans leur quotidien.

Selon Hogan (2013), le pouvoir du groupe est intéressant pour les femmes ayant vécu de la violence conjugale, car il apporte une validation du vécu et l'acceptation de ce qu'elles sont. Également, le groupe permet de prendre une saine distance par rapport à son vécu. Yalom (1975 : cité dans Jones [M.], 2012) prétend que les groupes de soutien et de validation sont essentiels à la reconstruction de l'identité et au bien-être ce qui s'avère pertinent avec cette clientèle.

Certains art-thérapeutes, comme Jackson (2012), réalisent qu'il est important lors de la création du groupe d'art-thérapie d'établir un cadre clair surtout avec les femmes ayant vécu des traumatismes. Un style interactif plus conventionnel d'art-thérapie de groupe où les femmes sont invitées à échanger et où les réflexions et les analyses sont partagées, peuvent mettre trop l'accent sur les problématiques des femmes traumatisées. Jackson (2012) explique pour sa part qu'elle a choisi de mettre davantage l'importance sur la création que sur les partages de même que sur le soutien, l'entraide et les accomplissements plutôt que de plonger les femmes directement dans les souvenirs des traumatismes. De ce fait, les relations interpersonnelles sont encouragées dans le cadre des séances ainsi que le développement de la créativité et de la résolution de problèmes. Le groupe aide à créer un espace positif empreint de confiance entre les participantes, en créant des objets beaux esthétiquement et attrayants à chaque semaine. De cette façon, le groupe permettait un espace sécuritaire « hors des traumatismes ».

Rubin (1986 : cité dans Jackson, 2012) suggère qu'il est important dans un groupe de thérapie par les arts ou la danse visant à augmenter l'estime de soi, que le niveau de la tâche soit à la hauteur des compétences des participantes. Ni trop facile, ni trop difficile. Elle suggère de combiner quelque chose de beau intrinsèquement et des techniques infaillibles pour contribuer au sentiment d'accomplissement des participants.

Enfin, pour Liebman (1986 : cité dans Jackson, 2012) l'avantage de travailler en groupe en art-thérapie est de donner l'occasion de parfaire les apprentissages sociaux et rencontrer des gens avec des besoins similaires aux leurs qui les soutiennent ainsi que d'offrir la possibilité d'expérimenter de nouveaux rôles où la responsabilité peut être partagée.

## CONCLUSION

Faire des stages en art-thérapie dans un milieu féministe tel qu'une maison d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale a été propice à de nombreux apprentissages. De-là est né l'intérêt pour intégrer l'approche féministe à l'art-thérapie, car ce sont deux approches indissociables lorsqu'on travaille auprès des femmes en tant qu'art-thérapeute femme. L'approche féministe permet de garder en tête tout l'environnement socio-culturel dans lequel baigne la femme depuis son arrivée sur terre. Cela permet de considérer la femme dans un système plus grand, où les influences sont diverses. Il n'y a pas que la dynamique familiale qui importe, mais bien la vision systémique. Cela donne de l'espoir car en changeant ne serait-ce qu'un tout petit élément de ce système cela pourrait avoir de grandes répercussions. C'est ce qu'on nomme l'effet papillon. En travaillant auprès des femmes afin qu'elles puissent si elles le désirent, reprendre contact avec leur pouvoir personnel, retrouver leur *voie.x*, exiger le respect, reprendre contact avec leur corps avec bienveillance et s'incarner dans toute la splendeur de leur féminité, nous travaillons aussi à questionner la société patriarcale actuelle. C'est en questionnant les croyances, les diktats et en informant les femmes que nous semons des graines qui apporteront de nouvelles couleurs à la société de demain.

De quelle façon, nous, comme femme, mère, occidentale, avec notre propre système de références personnelles, pouvons-nous influencer notre approche art-thérapeutique auprès des femmes et des hommes? À la lumière de cette recherche, nous constatons que l'environnement socio-politique dans lequel nous baignons au Québec depuis notre enfance, influence nos choix comme art-thérapeute. Par exemple, les matériaux que nous présentons, les textes que nous lisons, nos influences, les activités choisies sont tous reliés au système sociétal patriarcal occidental dans lequel nous vivons et à notre éveil face à l'approche féministe en intervention. Le fait d'apprivoiser et de démystifier l'approche féministe en intervention art-thérapeutique permettra de travailler les peurs, les résistances, d'augmenter l'engagement. Lorsque nous intervenons auprès des femmes ayant vécu de la violence conjugale, il est primordial d'apaiser les peurs et les souffrances pour leur permettre de redécouvrir qui elles sont. En connaissant les traumatismes possibles auxquels une femme peut être exposée dans notre société patriarcale, cela permet à l'art-thérapeute de respecter les réalités externes à la femme et d'explorer avec elle son monde interne (Eastwood, 2012).

Il est essentiel de se conscientiser en tant qu'art-thérapeute parce que nous utilisons une approche qui est à la base sexuée. Est-ce que les mêmes symptômes, symboles, références bénéficient du même

traitement selon si c'est un homme ou une femme qui est présent devant nous? Par exemple, en art-thérapie comment réagissons-nous face à une femme qui dessine un serpent ? Comment l'interprétons-nous si c'est un homme qui fait le même dessin ? Est-ce la même chose ? Poursuivons la réflexion par rapport à l'usage des textures, des médiums ou des couleurs, est-ce perçu, de la même façon?

Le féminisme ouvre l'esprit et agit telle une peau de tambour qui va résonner l'environnement. Cette réflexion est très pertinente dans le contexte social actuel avec tout ce qui est bousculé grâce aux mouvements tels que les *#metoo* et *#black lives matters*. Comme si, encore aujourd'hui, il n'y avait pas de place pour être différent. Mais le contrat social en place est en train de se fissurer. Des dévoilements à l'échelle mondiale s'amorcent. Une approche de sensibilisation à la différence se met en branle à différents niveaux dans la société, que ce soit en tant que femme, personnes non hétéronormatives, ou de couleurs, ou vivant avec un trouble de santé mentale, physique, ou encore les victimes d'abus de toutes sortes. Il y a, en ce moment, un momentum fertile pour faire émerger de nouvelles réflexions, remettre en question les diktats existants et construire les bases de la société de demain.

Le continuum de reprise de pouvoir personnel apporte une nouvelle perspective dans un processus art-thérapeutique. Cet angle nouveau permettra aux art-thérapeutes de bonifier leur approche actuelle en intervention auprès des femmes en tenant compte de la perspective féministe. Ce nouveau modèle peut aussi être transférable et adaptable aux autres modalités des thérapies par les arts, comme la danse-thérapie, la musico-thérapie et la drama-thérapie. De ce fait, pour aller encore plus loin, les art-thérapeutes auraient grand avantage à s'ouvrir à ces autres modalités. Ces autres thérapeutes par les arts peuvent soutenir de manière complémentaire le cheminement des clientes vers leur reprise du pouvoir personnel.

Pour amener le continuum de reprise de pouvoir personnel à un autre niveau, la prochaine étape serait de le tester, de mesurer les impacts sur la clientèle, de documenter la mise en application auprès des femmes dans leur processus art-thérapeutique et de comparer à un groupe contrôle afin de confirmer la pertinence de celui-ci. En le mettant véritablement en pratique, il pourra être bonifier et/ou critiquer ce qui propulserait le modèle de continuum de reprise de pouvoir personnel présenté dans cet essai à un niveau encore plus intéressant et complet. La fin de cet essai marque le début de la pratique professionnelle, ce modèle y sera assurément utilisé, testé, modifié et amélioré. À suivre.

## **LISTE DES RÉFÉRENCES**



- Brown, C. (2012). Assessment: What does it mean? Dans A. Gilroy, R. Tipple, et C. Brown (dir.), *Assessment in Art Therapy*. New-York, NY: Rootledge. ISBN: 978-0-415-56796-1
- Butel Caulliez, B. (2014). De l'engagement mortifère à l'engagement vivant. *Gestalt*, 2014, 2(45), 116-130.
- Burt, H. (2012) Women, Art therapy and Feminist Theories of Development. Dans S. Hogan (dir.), *Revisiting feminist approaches to art therapy* (p. 74-90). New York, NY: Berghahn Books.
- Butryn, R. (2014). Art therapy and eating disorders: Integrating feminist poststructuralist perspectives. *The Arts in Psychotherapy*, 41 (3), 278-286. doi:10.1016/j.aip.2014.04.004
- Campbell, J. et Gaga, D. A. (2012) Black on black art-therapy. Dans S. Hogan (dir.), *Revisiting feminist approaches to art therapy* (p. 39-49). New York, NY: Berghahn Books.
- Chang, M. et Leventhal, F. (2008). Dance/Movement therapy intervention in domestic violence: still a paradigm of action. Dans S. Brooke (dir.), *The use of the creative therapies with survivors of domestic violence* (p. 158-182). Springfield, IL : CC Thomas.
- Corneau, G. (2010). *Revivre!* Montréal, Québec : L'Homme.
- Crowley Jack, D. (1993). *Née pour se taire : la dépression chez la femme*. Louiseville, Québec : Le Jour.
- Curtis, S. L. (2008). Gathering voices: music therapy for abused women. Dans S. Brooke (dir.), *The use of the creative therapies with survivors of domestic violence* (p. 121-135). Springfield, IL : CC Thomas.
- Deslauriers, J.-P. (2007). *Cadre de référence pour l'appropriation du pouvoir d'agir personnel et collectif*. Centre d'étude et de recherche en intervention sociale. Série Pratiques sociales no15. Université du Québec en Outaouais. Gatineau.  
Répéré à <https://depot.erudit.org/retrieve/2348/gps.15.doc>
- Devereaux, C. (2020). *The body's expression of safety in a global pandemic: Dancing the language of the nervous system*. [PDF]. Conférence donnée le 6 juin 2020 au Centre National de Danse-Thérapie.  
Répéré à <https://grandsballets.com/fr/centre-national-de-danse-therapie/blogue/donner-au-corps-un-sentiment-de-securite-en-contexte-de-pandemie-danser-le-langage-du-systeme-nerveux/>
- Duchastel, A. (2016). *La voie de l'imaginaire*. (4<sup>e</sup> éd.). Montréal, QC : Québec Livres.
- Eastwood, C. (2012). Art therapy with women with borderline personality disorder: A feminist perspective. *International Journal of Art Therapy*, 17(3), 98-114.
- Fabre Lewin, M. (2012). Liberation and the Art of Embodiment. Dans S. Hogan (dir.) *Revisiting feminist approaches to art therapy* (p. 140-149). New York, NY : Berghahn Books
- Gabel, A. et Robb, M. (2017). (Re)considering psychological constructs: A thematic synthesis defining five therapeutic factors in group art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 55, 126-135.

- Gouvernement du Canada (2019). Greg Moreau. Centre canadien de la statistique juridique. *Les établissements d'hébergement canadiens pour les victimes de violence, 2017-2018*. No 85-002-X au catalogue.
- Hamel, J. (2006). *L'art-thérapie : pour participer à sa propre guérison*. Texte inédit.
- Hamel, J. et Labrèche, J. (2015). *Art-thérapie : Mettre des mots sur les maux et des couleurs sur les douleurs*. Estella, Espagne : Larousse Poche.
- Hogan, S. (2013). Your body is a battleground : Art therapy with women. *The Arts in Psychotherapy*, 40, 415-419.
- Hogan, S. (2012). *Revisiting feminist approaches to art therapy*. New York, NY : Berghahn Books.
- Jackson, J. (2012). The Role of the Women-Only Group: a creative group for women experiencing Homelessness. Dans S. Hogan (dir.), *Revisiting feminist approaches to art therapy* (p. 210-223). New York, NY : Berghahn Books.
- Jones, M. (2012). Alice, Dora and Constance from the Eve of History. Dans S. Hogan (dir.), *Revisiting feminist approaches to art therapy* (p. 99-111). New York, NY : Berghahn Books.
- Jones, S.L. (2012). Visual Voice; Abusive relationship, Women's Art and Visceral Healing. Dans S. Hogan (dir.), *Revisiting feminist approaches to art therapy* (p.173-209). New York, NY : Berghahn Books.
- Joyce, S. (2012) Feminism in flux: Embracing Postmodernism in feminism. Dans S. Hogan (dir.), *Revisiting feminist approaches to art therapy* (p. 50-73). New York, NY : Berghahn Books.
- Klein, J.-P. (2009). Symbolisations accompagnées. *Perspectives Psy*, (48),265-270.
- Laberge, M.-C. (2008). *Quitter un conjoint violent pour se plonger tête première dans l'inconnu : Expériences d'hébergement de femmes dans les maisons pour femmes violentées en contexte conjugal à Montréal*. Mémoire de maîtrise en travail social, Université du Québec à Montréal.
- Labrèche, J. et Ranger, D. (2015). La pratique de l'art-thérapie en France et au Québec. Dans J. Hamel et J. Labrèche (dir.), *Art-thérapie : Mettre des mots sur les maux et des couleurs sur les douleurs* (p. 22-43). Estella, Espagne : Larousse Poche.
- Lambert, J. (2015). L'art-thérapie auprès des personnes victimes de violence interpersonnelle. Dans J. Hamel et J. Labrèche (dir.), *Art-thérapie : Mettre des mots sur les maux et des couleurs sur les douleurs* (p. 51-55). Estella, Espagne : Larousse Poche.
- Landes, J. (2012). Hanging by a Thread: articulating women's experience via art textiles an art therapy group for south Asian women with severe and enduring mental health difficulties. Dans S. Hogan (dir.), *Revisiting feminist approaches to art therapy* (p. 224-236). New York, NY : Berghahn Books.

- Liotard, P. et Jamain-Samson, S. (2011). La « Lolita » et la « Sex Bomb », figures de socialisation des jeunes filles. L'hypersexualisation en question. *Sociologie et Sociétés*, 43(1), p. 45-71.  
URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1003531ar> DOI: <https://doi.org/10.7202/1003531ar>
- Martin, R. (2012). Looking and Reflecting: Returning the Gaze, Re-enacting Memories and Imagining the Future through Re-enactment Phototherapy. Dans S. Hogan (dir.), *Revisiting feminist approaches to art therapy* (p. 112-139). New York, NY : Berghahn Books.
- McNiff, S. (1992). *Art as medicine, creating a therapy of the imagination*. Boston, MA : Shambala.
- McNiff, S. (2014). The role of witnessing and immersion in the moment of art therapy experience. Dans L. Rappaport (dir.), *Mindfulness and the arts therapy* (p. 38-49). London, UK : Jessica Kingsley.
- Mieyaa, Y., Rouyer, V. et Le Blanc, A. (2012). La socialisation de genre et l'Émergence des inégalités à l'école maternelle : le rôle de l'identité sexuée dans l'expérience scolaire des filles et des garçons. *O. S. P. L'orientation scolaire et professionnelle*, 41(1) 1-17.  
<https://doi.org/10.4000/osp.3680>
- Miller, A. (2013). *Notre corps ne ment jamais* (2<sup>e</sup> éd.). (Trad. de Lea Marcou). Paris, France : Flammarion.
- Mitta, S. (2008). *Intervention par le mouvement pour les victimes de violences conjugales : création inspirée de l'expérience de trois femmes de l'Asie du sud*. Mémoire-Création de maîtrise en danse, Université du Québec à Montréal.
- Paré, M. (2015). Les processus corporels : mouvements de contact gestaltiste. *Société française de Gestalt*, 47(2), 55-65.
- Pelletier, L. (2013). *L'art-thérapie et l'empowerment : enjeux et perspectives*. Mémoire de maîtrise en travail social, Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue.
- Pomerleau, J. (2016). *Art-thérapie et troubles alimentaires : pour un modèle théorique d'intervention féministe en art-thérapie*. Essai de maîtrise en Thérapie par les arts, Université de Concordia, Montréal.
- Rehavia-Hanauer, D. (2012) Habitus and Social Control: Feminist Art Therapy and the Critical Analysis of Visual Representations. Dans S. Hogan (dir.), *Revisiting feminist approaches to art therapy* (p.91-98). New York, NY : Berghahn Books.
- Ross, C. (2012). Women and conflict. Dans S. Hogan (dir.), *Revisiting feminist approaches to art therapy* (p. 150 -158). New York, NY : Berghahn Books.
- Roth, G. (2009). *La danse des cinq rythmes : un chemin de transformation par le mouvement* (trad. De Lucie Nérot). Paris, France : Le courrier du Livre.
- Roth, G. (1998). *Maps to Ecstasy: The Healing Power of Movement*. Novato, CA : New World Library.

Traoré, M. (2015). Le Livret de vie, un outil narratif pour l'enfant victime de maltraitance intrafamiliale. *Thérapie familiale*, 4(36), 391-407.

York, E. (2006). Finding voice: Feminist music therapy and research with women survivors of domestic violence, dans S. Hadley (dir.) *Feminist Perspectives in Music Therapy* (p.245-265). Gilsum, NH : Barcelona Publishers.

Sites consultés

<http://bilan.usherbrooke.ca/bilan/pages/evenements/22210.html>

<https://www.fmhf.ca/maisons-membres> informations trouvées sur le site internet de la Fédération des Maisons d'Hébergement pour Femmes au Québec, consulté le 15 avril 2021.