



Mise en garde

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

Warning

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

Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue

LE POTENTIEL DE L'ART-THÉRAPIE AU REGARD DE LA CRÉATION:
RÉCIT D'UNE EXPÉRIENCE DU VIDE EXISTENTIEL

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

Par
Isabelle Trudel-Benoit

Décembre 2025

© Isabelle Trudel-Benoit, 2025

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier chaleureusement ma directrice de recherche, la professeure, art-thérapeute et artiste Andréa Bédard-Gascon, pour sa confiance et son enthousiasme envers mon projet de recherche-création. Son soutien m'a permis de partir à la découverte et d'atteindre des objectifs inavoués. Chacun des échanges a révélé une sensibilité artistique et humaine partagée. Je suis reconnaissante d'avoir fait cette belle rencontre, qui chemin faisant, m'a donné la chance d'explorer le vide avec poésie et curiosité, en étant bien accompagnée.

Il y a des espaces fantastiques qui m'inspirent et me disposent à accueillir le vide et tout ce qu'il peut promettre de possibilités. Merci à la chambre noire où j'ai fait la rencontre du plus grand complice de ma vie et au ciel étoilé, cet espace de contemplation que nous partageons toujours. Merci, Joël, pour tous ces moments inspirants et doux. Gr  ce    toi, je poursuis mes ambitions, je continue à cultiver le jeu et la créativité. Ta solidarité envers mes choix et ton regard rassurant me permettent d'aller toujours plus loin. Je suis reconnaissante envers mon espace de vie, qui m'offre la possibilité de créer librement et qui tel un nid, accueille les êtres qui me sont chers. Merci à mes enfants qui enrichissent mon vécu, préservent l'esprit de partage et sont porteurs de petits bonheurs quotidiens.

Merci à ma grande famille, aux complices et aux amitiés qui tissent ce filet bienveillant autour de moi. Merci beaucoup à Lise Pelletier qui m'a donné confiance et m'a démontré la valeur de cette question du vide existentiel, puis qui m'a guidée vers ma directrice Andréa. Je remercie mes collègues de la maîtrise. Faire la rencontre d'autant de personnes sensibles et attentionnées en même temps m'a profondément touchée. Je remercie l'équipe de professeures et de professionnelles qui m'ont accompagnée dans ma formation. Leur perspective personnelle a enrichi mes réflexions. Cette diversité de rencontres a transformé mon expérience humaine et m'inspire pour la suite. Finalement, merci à vous qui lisez mon essai.

RÉSUMÉ

Cette recherche-création heuristique et ph  nom  ologique relie création et existence tel que l'art-thérapie les lie. Le récit de l'exploration artistique du vide existentiel rend compte du mouvement de transformation et de l'influence de l'art-thérapie. L'expérience de changement qui se déploie à même cet essai met en lumière la pertinence du cadre art-thérapeutique, sa capacité à soutenir le dévoilement de soi et le potentiel du processus de création. Les concepts de vide, de plein et d'espace sont discutés et permettent d'interroger les conditions propices au vide créateur : un vide qui se donne à voir comme un espace sacré en art-thérapie, puisqu'il invite à la rencontre de soi.

Mots-clés : art-thérapie, vide existentiel, créativité, processus de création, espace potentiel.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	II
RÉSUMÉ.....	III
TABLE DES MATIÈRES.....	IV
LISTE DES FIGURES	VI
INTRODUCTION	7
1. PROBLÉMATIQUE	9
1.1 Question et objectifs de recherche.....	9
1.2 Pertinence sociale et scientifique du sujet	10
2. CADRE CONCEPTUEL	12
2.1 La question existentielle.....	12
2.1.1 L’existentiel en philosophie.....	12
2.1.2 La psychologie et la thérapie existentielle	13
2.1.3 L’art-thérapie existentielle	14
2.2 Penser le vide et le plein : interroger le contenu.....	17
2.2.1 Du vide vécu au sentiment de vide interne	17
2.2.2 Le sens de la vie.....	19
2.2.3 Penser le vide autrement	22
2.3 L’espace qui n’en est pas un : interroger le contenant.....	24
2.3.1 L’espace potentiel.....	24
2.3.2 L’espace art-thérapeutique.....	25
2.3.3 L’espace liminal.....	26
3. MÉTHODOLOGIE ET COLLECTE DE DONNÉES.....	29
3.1 La recherche-crédation et la recherche basée sur l’art.....	29
3.2 L’approche phénoménologique et l’approche heuristique.....	30
3.3 Cadre méthodologique et collecte de données.....	31
3.4 Le design de mon cadre méthodologique	33
3.5 L’analyse des données.....	34
3.6 Limites de la recherche et biais potentiels	35
4. PRÉSENTATION DES RÉSULTATS	37
4.1 Prologue – Où le vide prend place.....	37
4.2 De l’inachevé à l’ombre de la complétude	38
4.3 Derrière le rideau.....	42

4.4	À quoi s'ancrer.....	44
4.5	Vide et plein; les questionnements	46
4.6	Vide et plein; le plaisir de remplir soi-même	50
4.7	Les phases de la lune	53
5.	DISCUSSION	55
5.1	Revisiter le vide.....	55
5.1.1	L'expérience du vide; du manque vers la plénitude.....	55
5.1.2	Le vide est un espace ouvert	56
5.2	Exploration du vide existentiel et apports de l'approche art-thérapeutique en contexte de pratique artistique	58
5.2.1	Prendre conscience du vide et l'accueillir	58
5.2.2	Influences du cadre art-thérapeutique en atelier	58
5.2.3	Processus et matières; apprendre à jouer avec le vide.....	60
5.3	Créer – le mouvement de transformation	61
5.3.1	Créer du sens, tendre vers la plénitude.....	62
5.3.2	Re-créeer	63
5.4	Limites de la recherche.....	64
	CONCLUSION	66
	LISTE DE RÉFÉRENCES	68

LISTE DES FIGURES

Figure 1 : L'inachevée	39
Figure 2 : À l'ombre de la complétude, recto	41
Figure 3 : À l'ombre de la complétude, verso	41
Figure 4 : Guide.....	44
Figure 5 : Sans titre.....	46
Figure 6 : Sans titre.....	47
Figure 7 : Sans titre.....	48
Figure 8 : Sans titre.....	48
Figure 9 : Sans titre.....	49
Figure 10 : Sans titre.....	50
Figure 11 : Sans titre.....	51
Figure 12 : Sans titre.....	52
Figure 13 : Sans titre.....	52
Figure 14 : Les phases de la lune.....	54

INTRODUCTION

Tout texte est à la fois parfaitement clos et invitation à l'ouverture.

-Thierry Hentsch, *La mer, la limite*.

L'étincelle qui inspire cet essai est alimentée par une expérience personnelle de transformation qui prend forme à même ma formation en art-thérapie et donne un nouvel élan à ma créativité. D'abord curieuse d'explorer la nature changeante du vide existentiel ressenti dans ma pratique artistique, cette recherche-crédation s'est imposée à moi comme étant incontournable. Je m'y suis engagée pleinement par besoin d'approfondir l'origine et la nature de ces transformations, pour rendre visible une perspective vécue et pour répondre à un désir d'actualisation, alors que je termine ma maîtrise en art-thérapie.

Le sentiment de vide existentiel s'introduit d'abord dans mon atelier il y a plusieurs années, tandis que, face à la toile, je n'y vois plus qu'un espace blanc impossible à combler, à rendre vivant. Le manque vient ici teinter ma pratique artistique et me convie fortement à y répondre. C'est dans ce contexte que j'amorce ma formation en art-thérapie, portée par la nécessité de m'engager activement pour contrer le vide. Investi dès mon entrée à la maîtrise dans un espace autre qui m'invite à mettre de côté mes repères et ma façon habituelle de faire de l'art, ce vide auparavant ressenti profondément ne semble plus le même. Au cours de ce parcours académique, je réalise que mon geste artistique se transforme, je m'émancipe de plus en plus à travers la création. Maintenant finissante et bientôt art-thérapeute, cet essai me convie donc à interroger le parcours de ce vide existentiel. Au regard de ma pratique artistique, qu'en était-il autrefois, comment s'exprimait-il ? Qu'est-ce qui a changé alors que j'étais aux études et qu'est-ce qu'il en est de ce vide lorsque je crée maintenant ? En m'appuyant sur mon expérience et sur la littérature, je réalise cette recherche-crédation en suivant une intuition et un désir : je sens que ma formation m'a engagée dans un processus transformateur, j'espère définir cette trame où s'articule le vide et proposer une perspective ouverte et éclairante. Je veux rendre compte de la pertinence de l'art-thérapie en réponse à cette préoccupation existentielle et démontrer son potentiel à libérer la créativité.

La présente recherche-crédation heuristique et phénoménologique propose un survol de la littérature sous certains angles théoriques issus de la philosophie, de la psychologie, des arts et de l'art-thérapie. Le cadre conceptuel explore d'abord la question existentielle à partir de ces différentes

disciplines, puis s'intéresse en deuxième temps à penser ce qui se joue de part et d'autre de l'expérience du vide existentiel dans l'activité créatrice. Pour ce faire, vus en termes de contenu et de contenant, les concepts de vide, de plein et d'espace sont approfondis. La méthodologie qui structure cette recherche-crédation s'ensuit afin d'explicitier le cadre mis en place pour structurer la démarche heuristique et phénoménologique. Les résultats rendent finalement compte de l'exploration artistique du vide existentiel qui cible volontairement trois temps de création, soit l'avant, le pendant et l'après de ma formation en art-thérapie. L'élaboration des résultats implique donc un contenu artistique représentatif, ciblé au préalable, ainsi qu'un contenu créatif réalisé sur douze semaines pour les fins de cet essai. Pour favoriser une perspective d'ensemble qui intègre l'évolution et les modulations de ce contenu, je choisis de mettre en forme mon expérience du vide existentiel en un récit que je présente dans les résultats de cet essai. Cette démarche heuristique, intuitive et réflexive, documentée par des créations et le journal du chercheur, permet de dégager des variantes et des significations personnelles à l'égard du sentiment de vide existentiel à l'étape de la discussion et de relier celui-ci à la littérature.

1. PROBLÉMATIQUE

1.1 Question et objectifs de recherche

Mon cheminement pour devenir art-thérapeute s'inscrit dans une démarche réflexive entamée depuis plus d'une vingtaine d'années alors que je suis devenue artiste professionnelle et qu'un sentiment d'incomplétude a envahi l'espace de mon atelier. Afin de nourrir mon besoin d'enrichir ma démarche, mais surtout mon expérience du monde, les cours et les livres ont été d'un certain soutien tout en perpétuant une profonde impression de distance et de vide. Comme une sorte de continuité naturelle à mon identité, l'art-thérapie s'est ainsi avérée une orientation cohérente et complémentaire.

En tant que finissante à la maîtrise, j'interroge maintenant ce qui est advenu de ce vide existentiel. Pendant mon parcours académique, j'ai vu mon univers s'émanciper, s'enrichir de liens, de relations, d'étonnement et de surprises. L'espace de mon atelier, qui autrefois m'isolait du monde, me semble maintenant investi d'une présence qui vibre hors de ses murs et qui apporte une fluidité créative à mon identité professionnelle. Cette impression est pour moi intimement liée à ma formation en art-thérapie qui m'a permis de me décroiser, de cultiver ma créativité et aussi d'apprendre à soutenir mon propre processus dans un espace sécurisant qui s'apparente à celui qu'offre l'art-thérapeute à ses clients et ses clientes. Je constate ainsi que ce cheminement était en quelque sorte un projet existentiel, qui a permis à l'artiste, dans un acte essentiel à son être, de répondre au vide par une émergence de sens.

Dans cette recherche-crédation, je désire ainsi mettre en lumière la transformation qui s'est opérée dans ma pratique artistique sous forme de récit qui raconte mon expérience du vide existentiel à partir d'anciennes œuvres et d'un nouveau corpus. Mon objectif est d'arriver à réfléchir ce contenu personnel avec une certaine distance et une vue d'ensemble qui donne à voir mon processus. Alors que le vide se raconte à moi, j'espère particulièrement être en mesure de répondre à des questionnements qui outrepassent mes propres préoccupations. Comment se définit le vide existentiel, qu'elles sont ses modes d'expressions. Comment le repérer ? À quoi fait-il référence en général et où s'inscrit-il dans l'expérience créatrice ? Pour ma part, lorsque j'interroge ce sentiment de vide que je ressentais dans l'espace de mon atelier, je l'associe au manque et à la distance. Qu'est-ce qui définit maintenant ma relation au vide, tandis que je la sens transformée ? Le vide

serait-il maintenant révélateur d'opportunités, me parle-t-il plus d'ouverture et de liberté ? Se fait-il encore sentir dans mes œuvres et dans mon processus ? Je m'engage dans cette recherche-crédation avec curiosité. J'estime avec conviction qu'une compréhension approfondie de ce qui s'est joué depuis que je me suis engagée dans ma formation peut mettre en évidence le potentiel de l'art-thérapie en regard d'une liberté créative.

1.2 Pertinence sociale et scientifique du sujet

Envisagée telle une invitation, la présente recherche a des prétentions plutôt modestes et se veut le témoignage d'un processus de transformation au niveau de ma créativité. Très simplement dit, mon essai appelle à réfléchir, à créer, à entretenir la curiosité et à poursuivre de futures recherches. Il s'adresse tout autant à ma communauté de pairs, qu'à la clientèle en art-thérapie ou à tous ceux qui s'intéressent à cette approche.

Un certain savoir se construit à même cet essai et informe tantôt à propos des questions existentielles, en d'autres temps en regard de concepts qui touche la créativité, puis finalement en ce qui touche l'approche art-thérapeutique elle-même. Chemin faisant, ma recherche s'enrichit des domaines de l'art, de la philosophie, de la psychologie et de l'art-thérapie. En s'intéressant à divers champs de pratique et de pensée, ma recherche-crédation répond ainsi à la pertinence, voir à la nécessité, de faire de la recherche en art-thérapie dans une optique multidisciplinaire pour aller en cohésion avec son propre champ, qui, tel que le fait remarquer Lynn Kapitan, est issu « de l'art et des sciences sociales, de l'atelier et de la clinique » (2010, p.xxiii).

Assez récente comme approche, l'art-thérapie est victime d'une méconnaissance qui s'explique entre autres par un nombre restreint de modèles, de chercheurs et de théoriciens (Kapitan, 2010; McNiff, 2008). Bien qu'une goutte dans l'océan, la contribution de ma recherche-crédation est de proposer une perspective qui se veut éclairante sur le potentiel de l'art-thérapie et sur le processus créatif qu'elle engage. La démarche heuristique et le contenu conceptuel de mon essai ont ainsi la pertinence d'ajouter, ce petit, qui n'est pas rien, à la connaissance de cette approche encore jeune qui gagne à être documentée par la recherche scientifique.

Ma recherche théorique l'aborde brièvement, mais rend compte de la montée actuelle des préoccupations existentielles alors qu'une ère d'incertitude se fait de plus en plus présente au niveau mondial. Bien qu'il ne soit pas à propos d'approfondir ce contexte dans mon essai, ma

recherche sensibilise le lecteur à une problématique existentielle actuelle qui implique une perte de sens et s'arrime avec la croissance d'écrits en lien avec ces thèmes. Au niveau de l'art-thérapie, l'approche existentielle a entre autres été définie par Bruce Moon dans les années 90, soutenue aussi par des art-thérapeutes tels que Shawn McNiff et Patricia B. Allen. Tout en démontrant que la littérature demeure restreinte à ce sujet, mon essai contribue à rendre compte de la pensée récente des théoriciens et art-thérapeutes qui interrogent de plus en plus les problématiques existentielles actuellement vécues (Davenport, 2017; Carpendale et Toll, 2021; Levine, 2019). Leurs écrits permettent entre autres de penser le pouvoir de la créativité face à la crise environnementale, tel que je l'aborde très brièvement dans mon essai.

Mon expérience en tant qu'artiste apporte bien entendu une dimension notable. Ma familiarité et ma sensibilité envers le processus de création ont facilité le développement de ce projet d'essai et stimulé sa construction, alors que j'étais portée du désir d'actualiser ma pratique. Bien que cette disposition teinte énormément l'issue de ma recherche, j'espère que son contenu bénéficie d'une fluidité implicite à ma propre posture, qui favorise sa lecture et permet d'entrevoir plus aisément la nature des changements que j'ai cherchés à explorer. Mon essai se veut ainsi accessible à tous. Il peut être un modeste exemple de recherche-crédation pour la communauté étudiante en art-thérapie et aussi en art.

En privilégiant une méthode de recherche-crédation heuristique et phénoménologique qui me permet d'investiguer mon vécu par l'utilisation de l'art, ma recherche a la pertinence de documenter et de rendre compte d'un processus créatif qui s'apparente à celui de l'art-thérapie (Kapitan, 2010). Cet essai qui présente une telle expérience concrète a ainsi pour intérêt de démystifier et d'enrichir la connaissance de l'approche art-thérapeutique tant pour la communauté des pairs que pour les clients et clientes. Tel que Shaun McNiff le fait valoir, en recherche, le recours à l'art permet d'élaborer une recherche de sens, d'équilibre et d'intégration des connaissances ancrée directement dans l'expérience concrète de la créativité (2008). La recherche-crédation étant une recherche que l'on « conduit soi-même sur ses propres agirs », a un aspect « autoformateur » comme l'entend Danielle Boutet (2018, p.291). Ce n'est pas sans intérêt pour mes collègues en art-thérapie et des artistes qui songent à réaliser une telle démarche de recherche heuristique ou à vivre une expérience qui les engage dans un processus réflexif.

2. CADRE CONCEPTUEL

Il est ici question d'aborder les notions qui me permettent d'élaborer la discussion et d'approfondir les résultats issus de ma recherche-création. Pour introduire le sujet et poser les bases, la question existentielle est d'abord approfondie sous l'angle de la philosophie, de la psychologie, puis de l'art-thérapie. La question du vide est par la suite explorée de façon théorique, d'abord en termes de contenu; soit de vide, de plein et de sens. Puis en termes de contenant, afin d'interroger l'espace qu'occupe le vide. Cette troisième section permet plus précisément d'étudier les concepts d'espace potentiel, d'espace art-thérapeutique et d'espace liminal et conclue le cadre conceptuel de cet essai.

2.1 *La question existentielle*

2.1.1 L'existentiel en philosophie

En philosophie, les sujets existentiels ont toujours fait partie des questionnements fondamentaux entourant l'être. L'existentialisme invite chacun à se pencher sur son rapport au monde et sur les questions de sens qui émergent dans sa vie. Au fil du temps, le courant d'idées qui le définit se manifeste plus fortement dans le discours des philosophes, en réponse à des changements historiques qui ont bouleversé la société et questionnent fondamentalement l'existence de l'être humain, ses valeurs et le sens de sa vie. Les guerres meurtrières et les révolutions, plus récemment la mondialisation, l'émergence du monde numérique, la montée du matérialisme et la crise écologique, en sont des exemples. Il n'en demeure pas moins que les préoccupations existentielles sont universelles et intemporelles, alors que les réponses sont propres à chaque être (Citot, 2024).

L'existentialisme expose ainsi l'incertitude inhérente à la vie de tout être humain. C'est ce que met en perspective la philosophe contemporaine Corine Pelluchon qui signe *L'être et la mer* (2024), alors qu'elle pense en couples de contraires ce qui caractérise ce courant d'idée. Ces concepts qui s'affrontent et dominent, selon elle, la pensée existentielle actuelle sont la liberté et la contingence; la solitude et l'historicité; la déréliction et la responsabilité; l'incertitude et l'engagement; le sens du tragique et l'attrait à la légèreté et, finalement, la conscience de sa finitude et le désir d'immortalité (2024, p.12). Ces préoccupations existentielles, vues comme des p  les, font valoir l'ambiguïté de l'être humain, la complexité de son existence et l'angoisse qui peut s'en dégager.

Revisiter les écrits fondateurs de Jean-Paul Sartre permet d'aborder les concepts de liberté, d'angoisse, de néant et de l'être en devenir, qui sont en jeu dans sa philosophie existentielle (Sartre, 1996). Pour Sartre, qui s'intéresse au rapport de l'homme au monde dans *L'Être et le Néant* (1943), l'humain n'est d'abord rien. Il ne possède que sa liberté et sa conscience, puis il a la lourde responsabilité « d'inventer son chemin » (cité dans Salathé-Granès, 2016, p.149). C'est, selon Sartre, une condamnation, puisque l'Être vient au monde en ne choisissant pas d'être libre. Puisque rien ne le détermine, il n'en revient qu'à lui, par l'ensemble de ses choix et de ses actions, de donner un sens à sa vie et de se créer. C'est ce qu'il affirme en disant que « l'existence précède l'essence » (Sartre, 1996, p.39; Salathé-Granès, 2016). Le philosophe Søren Kierkegaard parle quant à lui de cette liberté totale de pouvoir se créer, comme « d'une angoissante possibilité de pouvoir » (Pelluchon, 2024, p.44). De fait, alors que tout déterminisme est aboli, l'être humain face au néant prend conscience de tous les possibles qui lui sont accessibles et sa liberté vertigineuse peut être source de profonde angoisse.

Pour considérer une perspective qui s'éloigne de cette lourdeur et de cette fatalité, il est aussi pertinent de penser l'existentialisme comme d'une philosophie optimiste. Tel que le fait valoir Jean-Luc Bernaud, dans *Introduction à la psychologie existentielle* (2018), ce courant permet de normaliser les crises existentielles qui sont récurrentes et habituelles chez l'être humain, en mettant de l'avant tout un monde de possibles. Puis, l'idée que le destin de l'Être n'est pas déterminé peut aussi insuffler un vent de liberté qui annonce positivement que chacun a le pouvoir de prendre sa vie en main, puisqu'il est possible de pousser ses limites, en posant des gestes. Le pouvoir d'action et d'engagement que détient tout humain est d'ailleurs présenté par Jean-Paul Sartre comme l'angle optimiste présent dans sa doctrine (1946). Finalement, de ce point de vue, les concepts existentiels célèbrent le potentiel créatif et lumineux de l'être humain, en ce qu'il a la possibilité de s'émerveiller, de construire et de cultiver le sens de sa vie et son identité propre.

2.1.2 La psychologie et la thérapie existentielle

Pour Bo Jacobsen auteur du livre *Invitation to existential psychology* (2007), c'est aux « grandes questions de vie » et à ses dilemmes que cette branche de la psychologie s'intéresse, en tentant de saisir les représentations, les émotions, les attitudes et les comportements que chacun développe face à son existence, puis à mettre en perspective ses choix de vie (cité dans Bernaud 2018, p.17).

Pour le psychologue existentialiste Rollo May, figure importante du mouvement humaniste existentiel américain, cette approche porte sur le vécu, l'expérience et le ressenti de l'être vivant, alors que le questionnement existentiel lui-même est en lien avec une profonde crise (Story, 2007). C'est, selon lui, l'absence de sens donné aux événements de la vie qui cause la souffrance, le sentiment de perte ou de vide existentiel. La psychologie existentielle, selon sa perspective, vise à accompagner l'être humain en souffrance pour qu'il assume sa responsabilité et intègre son pouvoir de transformation. Pour May, c'est à chacun d'inventer son chemin et de créer le sens de sa vie.

Du point de vue de ce qui est fait en psychothérapie existentielle, Irvin Yalom, qui se décrit lui-même comme étant un « journeyman psychotherapist » (Overholser, 2005, p.191), exprime qu'il n'est pas question d'une forme précise de thérapie, puisque « les fondements de l'orientation existentielle ne sont pas empiriques, mais profondément intuitifs » (1980, p.12). De manière singulière, la thérapie prend le chemin d'une telle orientation, parce que des préoccupations existentielles complexes et profondes se présentent chez le client en psychothérapie et qu'elles doivent être adressées par le thérapeute avec une sensibilité existentielle. Le travail et les nombreux écrits de Yalom s'intéressent particulièrement à présenter des expériences thérapeutiques vécues, des « petits plus » (1980, p.12) pour enrichir l'approche existentielle en thérapie, puisque, pour lui, l'apprentissage du thérapeute existentiel ne peut se faire à partir d'un manuel.

Vue comme une psychothérapie dynamique par Yalom, cette sensibilité existentielle s'applique bel et bien en thérapie, en se greffant à une pratique psychodynamique (Overholser, 2005;1980). Elle partage les orientations freudiennes d'une dynamique psychique qui s'articule autour de forces, de motivations et de peurs conscientes et inconscientes. Puis, s'y différencie en ce qu'elle met l'accent sur un type particulier de conflit qui n'est pas issu de pulsion, mais qui s'instaure plutôt à partir de la conscience d'enjeux fondamentaux. Pour Yalom, le conflit survient alors que l'individu est confronté aux « enjeux ultimes » qui sont au centre de l'existence individuelle, soit la mort, la liberté et la responsabilité, l'isolement fondamental et le sens de la vie (Overholser, 2005, p.187;1980).

2.1.3 L'art-thérapie existentielle

« Tout art est existentiel », c'est la perspective partagée des art-thérapeutes Bruce Moon et de Shaun McNiff (Moon, 2009, p. xvii; Story, 2007, p.26), pour qui l'art est en lien direct avec les

fondements de l'expérience humaine. Tel que l'exprime McNiff, l'expression artistique est une force de la nature aussi accessible que de respirer (2015; 2021), ce qui explique qu'à travers l'histoire de l'humanité, la création est employée spontanément, pour que l'être au monde se soulage d'émotions difficiles. D'ailleurs, pour de nombreuses cultures, l'utilisation des symboles, des images et des rituels a été un moyen naturel pour entrer dans un processus de guérison face à la perte ou la mort, selon le constat de Cathy Malchiodi (Story, 2007).

L'art dans un contexte thérapeutique permet d'accéder aux désirs profonds d'émancipation personnelle (Auriault *et al.*, 2024). Tandis que son utilisation favorise la transformation, la création permet de faire des prises de conscience qui ont le potentiel d'éveiller « une certitude intérieure », un message existentiel pour Johanne Hamel, qui travaille avec les rêves en art-thérapie (2017, p.76). Tel le reflet des « possibles empêchés et d'empêchements d'être », les œuvres, dans le contexte art-thérapeutique, ont ainsi le pouvoir de dévoiler ce qui est souvent détourné ou enfoui, en empruntant un tout autre langage (Auriault *et al.*, 2024, p.16).

Dans sa perspective existentielle, l'art-thérapie favorise la guérison, le sentiment de plénitude et permet de faire du sens dans sa vie. Bruce Moon définit l'art-thérapie comme une approche dynamique, qui utilise les images et le processus créatif comme instruments thérapeutiques et permet d'investiguer des préoccupations ultimes, qui sont pour lui; la mort, la liberté, l'isolement et la perte de sens (1990). Aguerri de son expérience clinique, Moon constate que ces préoccupations s'expriment en art-thérapie de façon plutôt vague et poétique, autour des thèmes de « l'authenticité, l'intensité, l'angoisse, les conflits, l'amour, le jeu, les croyances, le travail, le pouvoir et le sens » (2009, p.xix). Tel qu'il le souligne, le sentiment de perte et de vide accompagne généralement les troubles émotionnels, les blessures et les traumatismes physiques. Dans ce contexte, confrontés au vide existentiel, la création et son utilisation thérapeutique peuvent aider à rétablir des objectifs de vie et des connexions au monde pour que le client développe sa capacité à faire plus de sens.

Moon envisage ainsi l'art-thérapie existentielle comme un voyage qui permet la découverte de soi, mais qui a aussi la richesse d'être une expérience humaine que partage le client et l'art-thérapeute (1990). Car en réponse au sentiment de vide existentiel, Moon est persuadé qu'il n'y a que la relation à l'autre qui peut permettre à l'individu de remplir le manque. Suivant cette idée, il fait valoir la pertinence relationnelle qu'offre le cadre art-thérapeutique, qui s'établit de façon

dynamique entre le client, le thérapeute et l'œuvre. Tel qu'il le démontre, en plus de permettre une expérience partagée entre deux humains, la relation avec l'œuvre est aussi une relation à l'autre. Accueillies avec curiosité et ouverture, les créations permettent au client de poser un regard différent, d'entrer en dialogue et de se connecter à soi en profondeur. Alors que dans le processus art-thérapeutique, il est invité à s'engager dans sa propre imagination avec une attitude d'admiration et d'émerveillement, il apprend à accueillir les possibilités de sens que lui renvoie l'œuvre et développe ainsi sa flexibilité, sa créativité et sa tolérance envers les incertitudes et le sens parfois insaisissable de la vie (Moon, 1990).

En réponse au sentiment d'isolement ou de vide, l'art-thérapie existentielle s'avère être une approche pertinente, telle que la pratique de Bruce Moon en témoigne (1990). Il en est de même pour l'expérience de Pat Allen, qui développe l'art-thérapie existentielle à travers l'approche des studios ouverts dans les années 90. L'activité créatrice dans un tel contexte permet d'engager les individus d'un groupe dans un processus dynamique, qui favorise l'ancrage dans le moment présent, l'engagement conscient et aussi l'expérience spirituelle favorisée par l'art et les idées qui y sont partagées (Allen, 1995; Henriksen et Gruber, 2021). Selon l'approche du *Studio Pardes* développée par Allen, les séances donnent la possibilité aux individus qui vivent des conflits existentiels, de créer chacun pour soi dans le même espace, puis d'être témoins de l'expérience humaine des autres individus. Structurées en trois étapes distinctes autour de l'activité artistique, elles visent d'abord l'intention, puis l'attention de façon individuelle. Elles se concluent avec un partage en groupe et une méditation. Concrètement, c'est à partir d'une intention à propos de soi, où est ciblé ce qui veut être mieux compris, changé ou accepté à son sujet, que l'œuvre s'élabore suivant le choix des matériaux. Particulièrement significative dans le processus, cette étape de sélection de ce qui va être utilisé doit assurer le plaisir lors de la création, afin d'optimiser l'attention et l'émergence d'une expression spontanée et profonde. À la suite de la création, l'écriture et le dialogue avec l'image permettent finalement de renforcer le processus d'affirmation de soi et l'autonomie de sa propre existence. L'expérience du Studio Pardes tel que la propose Allen se conclut par la lecture des écrits au groupe, alors qu'il incarne le témoin de la conscience auprès de chaque participant et participante (Allen 1995; 2005; Henriksen et Gruber, 2021).

L'art-thérapeute Cathy Malchiodi travaille et étudie particulièrement les problématiques existentielles qui sont des expériences universelles desquelles surviennent généralement, des

sentiments de vide, de dépression et de confusion (Story, 2007). Selon Malchiodi, l'art-thérapie a comme richesse d'offrir un langage unique qui favorise l'expression des émotions pour faire plus de sens. Elle explique que face à la perte, la création permet d'entrer en dialogue avec soi et d'accéder à du contenu inconscient ou à des souvenirs parfois difficiles. Le processus art-thérapeutique soutient ainsi l'individu dans l'exploration de son expérience, le guide vers l'acceptation et donne l'opportunité de poser un nouveau regard sur soi et sa vie. À ce sujet, Shaun McNiff, qui signe *Art heals : How creativity cures soul* (2004), insiste sur le fait que l'acceptation de ce qui existe est la première étape vers une transformation créative.

En contexte de crise climatique et de bouleversements engendrés par l'intelligence artificielle, la question, qu'est-ce qu'être un humain, se pose de plus en plus et implique la redéfinition des valeurs et des priorités (Pelluchon, 2024, p.14). Ajoutées à la pandémie et aux injustices sociales qui dominent la place publique, les problématiques existentielles se sont amplifiées dans la dernière décennie (Carpendale et Toll, 2021).

Psychothérapeute spécialiste en question climatique, Leslie Davenport confirme que ce contexte insuffle un vent d'incertitude et d'anxiété chez l'être humain (2017). Mais pour elle, ce qui semble être une ère de transition et qui a tendance à se faire ressentir comme un vide existentiel ne peut se réduire qu'à une question de perte de sens. C'est aussi une occasion de transformation profonde. L'art-thérapeute, Monica Carpendale, partage ce point de vue optimiste. Ce moment peut aussi représenter l'opportunité de créer de nouvelles possibilités. Selon l'art-thérapeute, il importe que l'humain développe des habiletés pour s'adapter et être dans le changement. Il a le potentiel de répondre à ce qui arrive. Alors qu'elle fait le constat des transformations qui se sont opérées dans la pratique de l'art-thérapie pour faire face à ce moment qui appelle à développer la résilience et la flexibilité, Carpendale identifie « l'imagination créatrice » comme ce qu'il y a de plus cher pour répondre à la crise (cité dans Davenport, 2017, p.186). À ses yeux, l'art-thérapie se présente ainsi comme une approche des plus pertinentes pour arriver à recréer, réimaginer et restaurer le monde face à ces problèmes existentiels.

2.2 *Penser le vide et le plein : interroger le contenu*

2.2.1 Du vide vécu au sentiment de vide interne

La question du vide d'un point de vue psychologique est assez nouvelle (Bernaud, 2025; Silva *et al.* 2023). Le sentiment chronique de vide est généralement perçu comme une condition négative, mais, tel que le fait valoir Laure Compagnon dans son essai (2022), la définition demeure imprécise et plus de recherches sur le sujet sont appelées à être réalisées. Price *et al.* vont dans le même sens en mentionnant que le sentiment de vide est « une facette négligée et pourtant signifiante de la psychopathologie » (2019, p.287).

Pour apporter un éclairage actuel sur le rapport de l'être humain face à l'ennui, à la non-réalisation de soi et à la crainte du vide de l'existence, consulter les écrits dirigés par Jean-Luc Bernaud sur la psychologie du vide existentiel permet d'approfondir le sujet (Bernaud, 2018; Bernaud, 2025). Pour l'aborder, deux perspectives sont proposées par les auteurs et donnent la possibilité de faire des distinctions. La première implique des situations de vide qui sont vécues dans le quotidien, au niveau de changements entourant le statut ou le rôle identitaire, ou encore, en lien avec l'absence ou la disparition de quelqu'un. La seconde perspective concerne plutôt les processus psychiques qui sont impliqués et porte sur les sentiments internes de vide. Tel qu'ils le définissent, le vide vécu dans le quotidien peut correspondre à des moments de l'existence qui sont perçus comme un temps d'absence ou de déconnexion, c'est-à-dire lorsque certaines activités sont arrêtées. Il est souligné que ce vide crée généralement de l'inconfort, alors que, dans les faits, il peut simplement être une opportunité pour prendre du repos, comme à l'occasion d'un arrêt de travail. Le vide du quotidien peut prendre différentes formes qui s'appliquent à des situations variées qui impliquent « de l'attente, des phases de transitions ou d'ennui, des moments peu productifs dans le travail ou la vie quotidienne, ou encore des situations interprétées comme étant sans signification apparente » (2025, p.9). Le silence et le *ghosting* sont des phénomènes de confrontation au vide qui font partie de ce genre d'expériences. Tandis que le deuil, le syndrome du nid vide et le syndrome du survivant sont des exemples significatifs, où l'absence ou la disparition ébranlent le sens de l'existence.

De nombreuses études s'intéressent maintenant aux dynamiques internes qui sont en jeu dans le sentiment de vide intérieur (Smith *et al.*, 2022; Price *et al.*, 2022; Silva *et al.*, 2023). Les recherches sont tout de même récentes, mais proposent déjà des modèles psychologiques du vide et la question est particulièrement explorée dans la perspective de la psychopathologie, soit pour faire des associations entre le sentiment de vide et les troubles de la personnalité ou en lien avec l'état dépressif.

Ce présent essai n'ayant pas l'intérêt à approfondir l'état actuel de ce champ de recherche, il est tout de même intéressant de noter que le sentiment de vide intérieur se résume régulièrement par un sentiment de détachement qui touche quatre différents domaines d'expérience qui sont : l'intrapersonnel, l'interpersonnel, l'existentiel et le spirituel (Ermis-Demirtas *et al.*, 2022; Bernaud, 2025). Le modèle d'Ermis-Demirtas *et al.* est construit à partir de ces domaines d'expérience et permet de définir des catégories de rapport au vide. Elles se résument à une déconnexion avec le monde intérieur, à l'absence de relation et de sens partagé avec le monde extérieur, à l'absence de sens et finalement, à un vide spirituel qui implique un détachement envers les repères ou les références spirituelles comme l'univers, la nature ou Dieu.

Dans l'optique de construire des modèles psychologiques, le champ de recherche actuel est aussi influencé par les travaux cliniques et théoriques réalisés jusqu'à maintenant (Bernaud, 2025). Par exemple, le concept de vacuité existentielle issu du travail de Viktor Frankl dans les années 80 est encore une référence pour les chercheurs qui tentent de cerner et de préciser le sentiment de vide. La vacuité existentielle est définie par Frankl (1988), comme un décrochage et une fatigue existentielle. Plus spécifiquement, le sentiment de vide se traduit chez l'individu dans sa relation au monde, par une perte d'intérêt, de l'ennui, des sentiments dépressifs et de la fatigue. Une « frustration existentielle » (cité dans Yalom, 1980, p.860) en découle, suivant un sentiment de non-sens. C'est d'ailleurs pour répondre à cette souffrance interne qu'est la perte de sens, que Frankl fonde la logothérapie dans les années 80. Une approche psychothérapeutique existentielle qui vise entre autres l'épanouissement par la restauration de sens et la diminution du sentiment de vide intérieur.

2.2.2 Le sens de la vie

L'une des questions existentielles intimement liée au vide est sans doute celle qui interroge le sens de la vie. Pour penser son absence ou son non-sens, il faut s'intéresser à ce qui définit le sens et à ce qu'implique sa quête. C'est d'abord une recherche de signification et de cohérence, selon Irvin Yalom, qui croit que l'humain a besoin de lignes directrices, d'absolus et d'idéaux auxquels aspirer (1980). Au sujet de l'absence de sens, le psychiatre consacre tout un chapitre dans *Thérapie existentielle* et présente un contenu amplement élaboré, mais à peine effleuré pour les fins de cet essai. Yalom propose ici un regard contemporain concernant le sens de la vie et la complexité grandissante de la quête de sens. En envisageant les plans cosmique et personnel, sur lesquels

l'humain construit la signification et la cohérence dans sa vie, il donne à voir ce qui a conduit des philosophes et auteurs, comme Albert Camus et Jean-Paul Sartre, à voir le monde comme étant dépourvu de sens et absurde.

Pour Yalom, la quête de sens est liée au *sens cosmique*, ainsi qu'au *sens terrestre*, qui correspond à sa dimension personnelle (1980). Le *sens cosmique* est un sens plus général de l'expérience, qui s'enracine dans la croyance en un « schéma général cohérent » de la vie (1980, p.811). Il correspond à la dimension spirituelle ou religieuse dans laquelle l'humain trouve une source de sens. Comme le soutenait aussi Viktor Frankl, c'est un sens qui va au-delà de la compréhension et de la pleine connaissance, mais qui a su donner des lignes directrices à l'humain pour qu'il conduise sa vie se donne un rôle et des objectifs (Yalom, 1980, p.812). Tel un phare, le sens cosmique s'est avéré être une source de réconfort, quelque chose sur quoi s'appuyer, mais qui s'est dissout avec la diminution des croyances sur le plan cosmique. Yalom fait ici valoir que cette perte de sens, qui apportait des repères et une direction, a rendu difficile la tâche de l'être humain contemporain à donner un sens à sa vie personnelle. Parce qu'il n'existe pas de sens absolu ni de sens donné par Dieu ou la nature, l'humain se voit contraint d'accepter d'assumer la responsabilité de l'inventer soi-même. Comme Sartre et Camus en ont fait état, il doit « s'engager pleinement dans l'accomplissement de ce sens » (Yalom, 1980, p.825). Cet engagement est possible pour Yalom à travers des *activités séculières* qui permettent aux humains d'atteindre un sentiment de finalité et donc de se réaliser pleinement (1980, p.826). En plus de valoriser l'importance de s'investir dans un but personnel et d'avoir une vie engagée avec les autres, ses nombreux écrits font état des activités qu'il préconise, notamment la création, les actions d'altruistes, le dévouement à une cause, l'hédonisme et la transcendance de soi (Yalom, 1982; 1989; Overholser, 2005, p.187).

Chez l'humain, l'absence de sens s'avère être intimement liée à l'expérience de la souffrance et de la détresse psychique (Jung, 1944; 1970). C'est ce que le pionnier de la psychanalyse, Carl Gustav Jung, évaluait en justifiant l'angoisse de l'homme contemporain. Selon lui, l'individu ne peut vivre sans donner un sens à son existence, c'est le prérequis pour s'épanouir et vivre pleinement (1944; Lenoir, 2021).

À ce propos, dans son écrit *La quête du sens* paru en 2008, la psychanalyste d'influence jungienne, Françoise Le Hénand, apporte des nuances pertinentes issues de son travail clinique, qui sont d'ailleurs en résonance avec la perspective de Yalom. Elle distingue la capacité de faire sens et le

besoin de sens, qui implique d'avoir une direction dans la vie. Pour elle, le potentiel de l'individu à créer du sens est l'un des facteurs en jeu. Étroitement en relation avec la capacité d'établir des liens, c'est d'être en mesure de comprendre et d'intégrer l'expérience vécue dans le temps, pour que puissent s'inscrire une cohérence et un continuum dans la vie psychique. Cette conception propose ainsi que les liens qui sont tissés entre différents aspects de l'expérience, des sensations, des affects, des pensées, des rêves ou des fantasmes, permettent de faire sens à sa vie.

Le Hénand fait aussi référence à la question de la quête de sens (2008). S'inspirant des conceptions jungiennes, elle fait valoir que le sens de l'existence relève aussi d'avoir une orientation qui soit suffisamment valable pour favoriser l'individuation, soit la réalisation de soi et du Soi. En ce qui a trait au besoin de sens chez l'individu, l'importance d'une direction dans la vie est effectivement ce qui semble résonner avec la pensée de Jung qui, chemin faisant, dans son livre *Psychologie et alchimie* (1944), paru en français en 1970, affirme que sens et non-sens sont en fait des concepts inventés par l'humain. Jung exprime en fait ici que la quête de sens est bien plus liée à un besoin légitime et existentiel d'orientation.

Les études contemporaines en neuroscience démontrent maintenant que le besoin de faire sens est aussi une question de survie (Bolher, 2020). Une brève introduction de cette perspective permet ici de présenter une piste à approfondir pour mener une réflexion de plus grande envergure en lien avec les questions existentielles. Sébastien Bohler, docteur en neurobiologie et auteur d'*Où est le sens* paru en 2020, explicite à quel point notre cerveau, plus précisément le cortex singulaire, s'acharne à chercher un sens à notre existence et que les situations, dont le sens nous échappe, provoquent l'apparition d'une grande angoisse physiologique provoquée par l'incertitude. Défini par Bohler comme étant le « contraire absolu » de l'incertitude, le sens correspond chez les espèces hautement cérébrées à la capacité d'établir des liens entre l'état de son environnement à un certain instant et son état futur (2020, p. 37). Concrètement, l'humain développe dans son cerveau, un « outil de déchiffrement du monde » (2020, p.25) grâce à un mécanisme de prédiction qui se constitue dans le temps, alors que la dopamine émise à répétition renforce les circuits neuronaux. Sa capacité de prévoir se raffine donc au fil d'expériences positives, tandis que l'émission de dopamine dans le cerveau se fait de plus en plus en amont, en envoyant un signal de plaisir qui est à venir. Chez les êtres vivants, ce mécanisme de prédiction est en fait un avantage évolutif qui augmente les chances de survie. Il permet donc à l'humain d'appréhender le monde, de faire des liens entre ce

qui arrive maintenant et va se produire demain. C'est enfin un mécanisme qui augmente le contrôle sur son environnement et instaure aussi « un sentiment diffus qu'il existe un ordre dans la nature » (2020, p.26). Les différentes formes que prend le sens dans les existences humaines sont, selon Bohler, toujours en lien avec le mécanisme de prédiction. Ce système a en fait pour fonction de « réduire le sentiment d'incertitude face à l'avenir » (2020, p.27).

2.2.3 Penser le vide autrement

Il est intéressant de penser le vide d'une tout autre manière et d'examiner ce qu'il peut signifier en s'éloignant d'abord quelque peu de sa conception traditionnelle existentialiste. De fait, la notion du vide s'est élargie à partir de la cosmologie moderne, alors qu'elle explique la création de l'univers non plus à partir d'un vide, mais plutôt d'un presque rien. On parle alors de plénitude de vide, qui peut être mesurée dans l'infiniment petit (Thuan, 2016). C'est aussi la conception que propose le philosophe Jean-Luc Nancy en signant la préface de l'*Art du vide*, paru en 2017. Il explique que le vide n'est pas vide, car il « est rempli de rien » et le *rien*, c'est la chose même. *Rien* étant dérivé de *res* en latin qui veut dire « chose », ce rien est donc l'affirmation positive de quelque chose, un petit rien, alors qu'il doit être nié pour avoir une valeur complètement négative, comme dans « il n'y a rien à voir ». Ainsi, Nancy conçoit le vide empli de rien, comme « la chose accueillante et la chose accueillie » qui recueille « un presque pas de chose qui n'en est pas moins chose » (Goldberg, 2017, p.10).

Ces nuances semblent avoir dégagé le vide du néant. Tel que le distingue Klein (2021), le néant évoque de nos jours l'idée d'une négation et d'une soustraction de l'Être alors que le vide est, ce qu'il reste quand on a tout enlevé. Le vide parle aussi de l'absence, il a une dimensionnalité, une spatialité et une existence propre (Klein, 2019). Des théories scientifiques contemporaines considèrent ainsi le vide comme « ...pulsionnel, créateur et unificateur de l'univers et de la lumière » (Palmiéri, 2003, p.4) et il serait pertinent de voir si l'évolution de la conception du vide en science a permis à l'humain de sentir le vide autrement.

Penser la symbolique du vide chez l'humain nécessite d'ailleurs de prendre en considération ses différentes conceptions culturelles. Offrant une pensée philosophique sur le vide qui est influencée par l'esthétique et la philosophie chinoise, le phénoménologue de l'existence Henry Maldiney spécifie que l'horreur du vide relève bien plus de la pensée occidentale (Maldiney, 2000; Palmiéri,

2003). Il rappelle ainsi que le vide ne soulève pas que de l'angoisse chez l'humain. C'est bien ce que Trinh Xuan Thuan confirme lorsqu'il écrit *Plénitude du vide* en 2016. Selon l'astrophysicien, la question du vide et de l'origine de l'univers ne soulève pas ces craintes en Orient. Le vide vise la plénitude dans certaines cultures orientales, il laisse l'espace libre à l'action pure et dynamique, au mouvement et au changement. Il ne rime donc pas avec la mort et le néant, mais avec une perpétuelle renaissance.

À travers le temps, il semble aussi que la conception du vide n'a pas toujours été la même. Par exemple, en considérant la symbolique du vide, on constate que chez le poète Novalis, le vide permet de « se libérer des images, des désirs et des émotions : c'est échapper à la roue des existences éphémères pour aller sur le chemin qui va vers l'intérieur, la voie de la vraie vie » (cité dans Chevalier et Gheerbrant, 2019).

Le concept du vide a effectivement intéressé de nombreux artistes, dont Picasso, Bacon et Malevitch, qui a fait de l'absence l'objet peint, par exemple avec le *Carré noir sur fond blanc* (Goldberg, 2017, p.23; Wajcman, 1999). Pour l'écrivain et poète François Cheng, auteur de *Vide et plein*, le vide peut être saisi à l'intérieur de toute chose. Dans une œuvre poétique, le vide peut s'exprimer dans le silence, à travers la constitution de la langue faite « d'intervalles, de blancs, d'espacements, de pauses ou de suspens » (Célis et Zumwald, 2011, p.419). Le vide « permet de laisser les mots jouer pleinement leurs jeux » (Cheng, 1977, p.47). Maldiney note d'ailleurs qu'il ressort de cette conception un principe actif, en ce que le vide rythme et structure l'écriture (Younès, 2007). Le vide semble ainsi prendre vie parce qu'il donne la parole à l'absence. Dans l'art contemporain, il est pertinent de s'intéresser notamment à l'artiste britannique Rachel Whiteread, pour qui le vide possède une forme (Bianchi, 2018). Avec ses *Phantoms* (1990), elle matérialise le contenant d'un lieu et donne à voir la forme de ce qui est invisible ou intangible, comme l'espace vide qui entoure le mobilier ou l'intérieur d'objets. Son esthétique de l'absence relève d'un processus créatif qui s'applique à « solidifier le vide » (Bianchi, 2018; Bradley, 1996; Goldberg, 2017, p.23).

C'est finalement une perspective revisitée du vide existentiel que présente le phénoménologue Henri Maldiney dans les années 80, pour qui « l'existentiel transcende le pulsionnel en ce qu'il a sa tenue dans l'Ouvert (le vide) » (Palmiéri, 2003, p.4). Sa phénoménologie de l'art centrée sur l'Ouvert, contribue encore à réfléchir l'expérience de l'œuvre dans sa dimension existentielle, ainsi

que le vide, qu'il définit comme un vide créateur (Maldiney, 1985). Il conçoit l'origine de l'œuvre, sa genèse, en ce qu'elle prend naissance à partir de rien. Pour Maldiney, il n'a pas lieu de comparer le peintre devant sa toile nue comme un sujet devant un objet qu'il a à représenter. L'artiste est ouvert à la toile tel qu'elle s'ouvre à lui : « dans une rencontre encore incertaine de soi » (Valadier, 2011, p.396). Maldiney invoque le terme composé de « être-œuvre » en parlant de la façon qu'à l'artiste d'ouvrir le rien (Jiang, 2016, p.389). Une conception qui mérite d'être réfléchi en lien avec le processus en art-thérapie.

2.3 L'espace qui n'en est pas un : interroger le contenant

Où s'inscrit le vide ? Réfléchir le vide conduit nécessairement à questionner l'espace qui l'accueille. Cet espace aux limites insaisissables, dissuade toute tentative d'en esquisser les contours, mais appelle plutôt à être envisagé de façon descriptive pour les fins de cet essai, sous les angles de l'espace potentiel, de l'espace art-thérapeutique et de l'espace liminal.

2.3.1 L'espace potentiel

Influencé par son expérience clinique, Donald Woods Winnicott, pédiatre et psychanalyste britannique, développe toute une réflexion autour de la question du jeu dans le contexte thérapeutique (1971). Convaincu que c'est en jouant que le patient devient créatif et que la créativité est inhérente au fait d'exister, Winnicott pense l'espace de la thérapie, comme aire intermédiaire qui favorise l'exploration et la créativité. Il développe ainsi le concept d'espace potentiel, une aire qui favorise un jeu en commun au sein de la relation thérapeutique. Bien qu'il se laisse difficilement circonscrire, cet espace place le patient à l'extérieur de sa réalité psychique, dans un espace qui n'appartient pas non plus au monde extérieur, mais qui se situe justement dans l'entre-deux (1971). Concevant la réalité de l'humain comme un terrain de jeu en constance mouvance, Winnicott articule ainsi un espace thérapeutique où peut se jouer la vie et où l'expérimentation des possibles est encouragée sans discrimination entre le réel et le fantasmatique. L'espace potentiel est finalement un espace-contenant sécurisant, qui favorise le contact et soutient le développement d'habiletés à jouer, à penser et à explorer dans le contexte d'une relation-thérapeutique de confiance.

2.3.2 L'espace art-thérapeutique

L'espace art-thérapeutique peut être décrit comme étant une zone intermédiaire (Bernèche et Plante, 2009) qui correspond à cette aire d'expérience conceptualisée par Winnicott. Lieu d'exploration de divers modes d'expression, il invite le client à expérimenter la vie d'une tout autre manière. Établi dans un cadre sécuritaire, confidentiel et rassurant, le cadre d'intervention par l'art est d'ailleurs lui aussi un moyen d'instaurer le jeu. C'est en fait un espace essentiel à la créativité, qui convoite un investissement autant interne, qu'externe, autant physique que psychologique (Bernèche et Plante, 2009). Pour Alexandra Duchastel (2016), c'est un espace sacré, un *temenos* dont l'art-thérapeute se fait le gardien.

La démarche winnicottienne et l'art-thérapie se distinguent en ce que l'espace art-thérapeutique est une aire où l'attitude exploratoire et créatrice est maintenue dans l'objectif de cheminer à même la relation triadique (McNiff, 2008; Bernèche et Plante, 2009; Malchiodi, 2012; Moon, 2009) et ce, en excluant toute intention d'interprétation (Troll et Rodriguez, 2012). La création y occupe une fonction essentielle, mais, à la différence d'un atelier d'art, les séances d'art-thérapie ont des objectifs cliniques définis et un cadre thérapeutique qui permet de jouer avec le client, tel que l'entend Winnicott.

Bernèche et Plante (2009) décrivent l'importance de cette aire intermédiaire qui s'intègre et se consolide au fil des séances, alors que l'espace de la thérapie, qui n'est d'abord qu'un cadre physique, un local, devient éventuellement un « espace psychologique » (2009, p.24). En tant qu'environnement rassurant et protégé par le thérapeute, le passage éventuellement ritualisé du client dans cet espace, assure un cadre favorable à l'expression et à l'exploration, où la curiosité et la prise de risque impliquée dans tout travail créatif sont encouragées et soutenues.

L'espace potentiel en art-thérapie est cet entre-deux monde qui rend possible l'accès au pouvoir de changement du client, à même le processus créatif et grâce à une dynamique relationnelle triadique. Considérée en tant que tiers, la présence de l'œuvre, particulièrement palpable selon Arthur Robbins (2000), agit ici comme une troisième force. Telle une œuvre vivante, l'énergie et les dynamiques qu'elle active rendent possible la rencontre des champs de perception du client et de l'art-thérapeute sur lesquels elle a un effet médiateur. Ce dialogue investi à trois est propre à l'art-thérapie et favorise, d'après Moon (2003), un apprentissage sur soi et aussi dans sa relation à

l'autre. En tant qu'instruments thérapeutiques, le processus artistique et l'œuvre elle-même sont primordiaux. Ils assurent l'engagement du client dans sa propre imagination (Moon, 2009), permettent de renouer avec son pouvoir de création (Duchastel, 2016) et de s'engager dans un dialogue qui vise le changement (McNiff, 2004).

Comme le reflet de soi, la création en tant que miroir est souvent envisagée par les théoriciens et les art-thérapeutes (McNiff, 1992; Robbins, 2000; Jobin, 2018) qui la perçoivent aussi comme une « projection visible de soi » (Riley, 1998, tel que cité dans Malchiodi, 1998, p.43). Miroir ou témoin, elle permet de palper les émotions, elle donne à voir l'expression et la projection de contenu interne inconscient. Bien qu'elle provienne du client, elle a sa propre autonomie, ce qui favorise la contemplation, la distanciation et la prise de risque dans le geste créatif. Elle est aussi considérée comme un espace de transition (Hamel, 2007), qui permet par exemple, de mettre à distance des difficultés intériorisées et de les approcher de manière moins menaçante (Malchiodi, 2012). Pour Robbins (2000), alors que la symbolisation et la représentation donnent accès à un contenu interne d'abord enfoui, il devient éventuellement possible de l'articuler en mots et de le rendre réel. L'œuvre située dans cet entre-deux offre ainsi la possibilité de faire le pont, de transiter, entre l'objet interne et la réalité externe. Inspiré par la pensée de Hans Prinzhorn à propos du geste créatif, McNiff (2009, p.48) lui confère un pouvoir d'actualisation de la psyché et de création de liens entre soi et les autres.

2.3.3 L'espace liminal

L'entre-deux présent dans l'espace potentiel et l'espace art-thérapeutique pourrait être défini en tant qu'espace liminal. C'est cette aire qui fait état d'une transition, c'est l'espace flou et mouvant entre deux réalités (Ibarra et Obodaru, 2016). Provenant du mot latin *limen*, ce « seuil » fait référence à un état intermédiaire social, physique, symbolique ou psychologique. Le concept de liminalité est utilisé pour la première fois en 1909 par l'anthropologue Van Gennep, pour décrire la phase de transition d'un état à un autre qui a lieu dans les rites de passage, comme celui de l'adolescence vers l'âge adulte. Puis, dans les années soixante, Victor Turner conçoit la liminalité comme « betwixt and between », une phase où le passé n'est plus, mais où le nouveau n'a pas encore vu le jour (Kamsteeg *et al.*, 2011, p.1). Turner s'intéresse plus particulièrement à l'état d'être plutôt ambigu vécu dans ces moments, alors que le sens de la vie devient diffus (Schouten, 1991; Beaumont, 2018; Ibarra et Obodaru, 2016). Les écrits plus récents démontrent que cette

notion est employée dans des contextes sociaux et culturels variés et plus particulièrement pour expliquer des transitions fondamentales au niveau identitaire, des espaces ou des expériences au caractère éphémère qui implique la temporalité. Puis, comme le mettent en évidence Tanulku et Pekelsma dans *Liminality, transgression and space across the world*, le concept de liminalité est de plus en plus utilisé pour penser le contexte mondial actuel (2024). Selon eux, il peut être « une réponse salvatrice » (p.19) pour définir ce qui a tendance à ne plus être défini, alors que la société actuelle tend vers la déconstruction et l'effacement des frontières, tant au niveau familial, moral, ethnique, que religieux et international.

L'expérience de la liminalité est aussi nuancée. Cette période de flottement, qui provoque généralement de l'inconfort et de l'inquiétude, comporte un grand potentiel, celui de la transformation et de la croissance personnelle. Alors qu'elle explore la liminalité qu'implique les changements climatiques, la psychothérapeute spécialiste dans ce champ, Leslie Davenport (2017), donne à voir cette période liminale comme une opportunité de transformation qui appelle l'humain à s'investir profondément et à développer plus de conscience. Les réflexions de Davenport appuient l'idée que toute nouvelle expérience qui implique une transition génère de l'inquiétude, mais sollicite le déploiement de nouvelles capacités.

Tandis qu'il interroge la plage en tant qu'espace liminal, Robert Preston-Whyte conçoit la liminalité comme étant « intangible, insaisissable et parfois obscure » (2004, p.351). L'auteur pense la plage comme le lieu de rencontre flou et mouvant entre le sable et l'eau. Un espace liminal, « qui rappelle la nécessité de la frontière » chez l'humain et invite « inlassablement à la fluidité de toute limite » (Hentsch, 2006, p.13). C'est, selon Preston-Whyte, une aire qui permet de vivre autant une expérience de crise que de création (2004). Car en réponse à l'incertitude et au flou parfois inquiétant, des sentiments d'anxiété, d'instabilité et de menace sont souvent présents. Mais cet espace a aussi un potentiel créatif qu'il explore en pensant la plage, comme un espace liminal qui élève la conscience et la présence. Il interroge tout particulièrement cet espace intermédiaire comme celui où il est possible de rêver, de se sentir libre et de s'évader (Preston-Whyte, 2004).

Cette invitation à la méditation et à l'imagination dans l'expérience de la plage expose finalement l'espace liminal comme un lieu fertile pour vivre une expérience optimale de pleine satisfaction créative. Le potentiel de changement et d'émancipation pensé dans l'expérience de la liminalité conduit Preston-Whyte à faire des rapprochements avec le concept du « flow » de Mihaly

Csikszentmihalyi (1990). Tandis que l'entre-deux de l'espace liminal convoite la transformation, le passage fluide et unifié vers un état d'absorption créatif serait possible, selon Preston-Whyte (2004), grâce à l'expérience optimale, qui vise la traversée d'une conscience ordinaire, vers une immersion totale. Je me permets de penser que le concept du « flow » pourrait donc s'inscrire dans cet espace liminal de transition, comme une façon de passer d'une phase d'incubation teintée d'incertitude vers l'illumination du potentiel de transformation d'un individu. Ainsi envisagé, l'espace liminal se donne à voir comme une aire souvent déstabilisante, mais qui convoque la créativité, l'imaginaire, le plaisir et le bien-être.

3. MÉTHODOLOGIE ET COLLECTE DE DONNÉES

3.1 *La recherche-création et la recherche basée sur l'art*

Il est d'abord essentiel d'apporter quelques nuances à propos de la recherche basée sur l'art et de la recherche-création, afin que je puisse expliquer mon choix terminologique. En général, dans la littérature, on nomme « arts-based research » (McNiff, 2008; Leavy, 2015; Kapitan, 2010) les recherches réalisées dans diverses disciplines qui utilisent l'art, tandis que le terme « recherche-création » est peu rencontré. Assez récent comme type plus particulier de recherche, il s'avère qu'il est surtout utilisé au Canada (Boutet, 2018). Pour ma part, je choisis de concevoir mon essai comme une recherche-création. D'abord, cette terminologie n'exclut pas se baser sur l'art et, plus particulièrement, elle insiste sur une réalité qui s'installe dans le prolongement de la recherche et de la création menées par l'artiste. C'est pour Danielle Boutet un type de recherche qui comporte un aspect « autoformateur » qui englobe « la création tel un nuage réflexif autour d'ensemble d'objets, d'idées, d'actions et d'affects » (2018, p.292). La recherche-création génère finalement une dynamique réflexive qui agit tant sur la création que l'artiste.

C'est donc une recherche-création qui s'impose pour conduire mon essai, alors que je veux faire valoir la capacité de transformation de l'acte créateur et documenter artistiquement l'expérience du vide existentiel. Concrètement, ma démarche de recherche implique d'utiliser la création comme lieu de construction du savoir, comme source pour développer les idées et élargir la conscience (McNiff, 2008; Paquin, 2020). Elle m'engage à titre d'instrument de recherche, comme artiste-chercheuse pour amasser de l'information. Elle mobilise finalement de façon dynamique et imaginative mon intuition et ma créativité, telle que le relève Patricia Leavy à propos de la dimension « artisanale » caractéristique de la recherche basée sur les arts (Leavy, 2015, cité dans Debenedetti *et al.*, 2019). Utilisé comme outil de collecte de données, l'art issu de mon processus créatif devient un moyen de documenter et d'exprimer mon expérience du vide existentiel autrement qu'avec les mots. Cette méthode d'investigation d'un vécu par la création dévoile un mode d'être singulier qui permet finalement de documenter un processus qui s'apparente à celui privilégié en art-thérapie et d'enrichir ainsi la profession.

La recherche basée sur les arts fait partie des méthodes qualitatives et se caractérise par la place fondamentale qu'elle accorde à l'art à chacune des étapes du processus de recherche. De fait,

l'intégration de la composante créatrice apporte certaines spécificités qui peuvent enrichir toutes les étapes de la recherche-crédation et demandent d'être prises en compte par l'artiste-chercheur dès l'étape de la préparation. Selon la synthèse de Debenedetti *et al.* (2019, p.64) qui s'inspire du travail de Wang *et al.* (2017), les caractéristiques suivantes sont inhérentes à la recherche basée sur l'art :

- L'objectif principal vise la compréhension en profondeur, mais aussi la surprise, le décalage et potentiellement la « déstabilisation ».
- L'art est le matériau de recherche privilégié pour son potentiel de décadage et d'innovation. Les données créatives amassées sont expressives, esthétiques et symboliques.
- La création de données implique l'utilisation de méthodes artistiques variées incluant la narration, la photographie, le dessin, l'écriture poétique, etc. Un processus d'usage tactique et de bricolage peut être impliqué pour favoriser la diversité des données.
- L'analyse des données attire l'attention sur la complexité, soulève des questionnements et peut générer plus d'incertitudes que de certitudes.
- La discussion peut se faire dans un format artistique de diffusion (exposition, œuvres littéraires, œuvres visuelles) en plus ou à la place d'une production académique écrite.

3.2 *L'approche phénoménologique et l'approche heuristique*

Pour conduire mon essai, les approches phénoménologiques et heuristiques sont utilisées, puisqu'il est question de rendre compte de ma propre exploration créatrice du vide existentiel et de la transformation qui a eu lieu dans ma pratique artistique, puis d'élaborer des savoirs transposables à une expérience humaine, à partir de mon expérience subjective.

Ma démarche scientifique implique une dimension réflexive et l'expérience que j'en fait. Elle a comme particularité de mobiliser mon intuition, mes connaissances, mon imagination, ma sensibilité et ma capacité d'introspection. Une intention phénoménologique s'impose d'abord pour éviter que ma recherche-crédation ne se réduise à un discours sur moi et ma pratique, puis pour encadrer la posture qui me permet de porter un regard nouveau sur mon vécu personnel (Boutet, 2018). L'approche phénoménologique, notamment réinterprétée par Merleau-Ponty (1945) à partir des concepts de Edmund Husserl, est une méthode d'investigation qui s'intéresse à décrire

l'expérience vécue. Elle cherche à conserver l'intégrité du phénomène envisagé et à soutirer l'essence de l'expérience, pour ainsi la penser en termes plus généraux et transposables au vécu humain. Dans le contexte de ma recherche-crédation, l'approche phénoménologique prône qu'un certain détachement face à mon expérience créatrice soit adopté. Elle favorise une attitude de curiosité, qui met en suspens le plus possible mes dispositions préalables et génère une matière descriptive qui dévoile une autre couche de sens sur mon expérience subjective, en tant que phénomène vécu. Finalement, tel que le fait valoir Danielle Boutet, le contact renouvelé de l'expérience créatrice et la spécificité de ce « regard phénoménologique sur soi » ont le potentiel d'apporter plus de conscience et de réflexivité à l'artiste-chercheur (p.299, 2018). Cet aspect apporte nécessairement une matière qui se répercute dans le contenu de la discussion d'une recherche-crédation.

La méthodologie de recherche heuristique permet, tout comme la phénoménologie, d'ancrer la recherche dans l'expérience humaine subjective de l'artiste-chercheur, mais elle s'y différencie à certains niveaux. Tel que Clark Moustakas le mentionne, l'approche heuristique met l'accent sur la connexion et la relation du chercheur qui s'immerge complètement dans l'expérience, elle ne cherche pas à tirer de conclusions définitives et s'intéresse plutôt à dégager des représentations et des significations personnelles (1990). Cette approche peut soulever plus de questions que de réponses. La synthèse de la recherche heuristique se veut ainsi intuitive et implique généralement une réintégration de la connaissance produite en une action artistique (Moustakas, 1990, cité dans Schneider *et al.*, 2015).

3.3 *Cadre méthodologique et collecte de données*

Je me suis intéressée aux écrits récents de l'enseignant de l'UQAM, Louis-Claude Paquin et à son travail réflexif rigoureux entourant la *Méthodologie de recherche-crédation*. Cela m'a conduit à découvrir la méthode des cycles heuristiques (Paquin, 2019). Elle m'interpelle entre autres par son dynamisme et la fluidité entre la réalisation artistique et la réflexion théorique qu'elle propose. De fait, cette méthode vient encadrer le processus de recherche-crédation pour favoriser un dialogue et une liaison entre le processus de création et celui de la recherche, ce qui est souvent un défi, vu les deux composantes bien distinctes *a priori*. Lancri démontre également la pertinence de ce dialogue lorsqu'il mentionne qu'en recherche-crédation :

« des phases d’explorations et de production en atelier (...) – la composante création – alternent avec des phases réflexives – la composante recherche – et visent à expliciter ce qui est advenu lors du faire et à connaître sa pratique et, par le fait même, à produire des connaissances sur celle-ci » (2006, p.11).

Ce faisant, l’art et la théorie en tant que réflexion sur l’activité créatrice, deviennent deux formes de pratique liées entre elles. Ces allers-retours et ces échanges m’inspirent du fait qu’ils décroissent le processus de la recherche.

Concrètement, la méthode des cycles heuristiques favorise ces interactions et ces transferts de connaissance (Paquin, 2019). Elle consiste à effectuer plusieurs cycles où alternent les périodes de création et les périodes de réflexion critique. Elle a comme caractéristiques d’articuler la composante recherche au travail de création en atelier, de favoriser la pensée créative et d’utiliser des techniques de pratique et de dialogue. Chacun des cycles s’établit comme suit : la formulation d’une question de recherche-création, l’exploration artistique en atelier, la rédaction d’un récit de pratique, la synthèse des connaissances et des découvertes, ou la formulation d’une autre question pour initier un prochain cycle (Paquin, 2019). La méthode des cycles heuristiques favorise ainsi le processus créatif et s’apparente au processus engagé en intervention art-thérapeutique dans une optique de changement : elle favorise l’expression artistique spontanée et intuitive, elle invite à prendre du recul et à interroger l’œuvre, elle favorise l’introspection et l’interprétation, elle permet d’envisager la question de recherche sous un nouvel angle et un retour à la création en réponse au contenu généré. Tel que Paquin (2019) le fait valoir, la question de la recherche théorique, qui bloque souvent l’élan créatif de l’artiste, devient ainsi une pratique et la pratique de la création devient une recherche. Sa méthode d’essai-erreur permet ainsi à l’artiste-chercheur de se centrer sur l’acte créateur et de développer, dans son processus expérientiel, un dialogue profond et réflexif qui permet l’investigation de connaissance.

Toujours dans le but de définir une méthode de recherche qui me permette une démarche d’introspection créative et réflexive, je me suis intéressée à la méthodologie de recherche heuristique de Carl Moustakas (1990) et à la méthodologie basée sur les arts de Lynn Kapitan (2010). J’ai retenu spontanément cette dernière parce que la méthode des cycles heuristiques de Paquin semblait s’intégrer naturellement ou compléter les étapes de recherche que propose Kapitan (2010) dans sa méthodologie. La première étape proposée par l’auteure est l’engagement

initial et prend en compte la question de recherche et les motivations profondes de l'artiste-chercheur. En second lieu la décontextualisation et la récréation intentionnelle impliquent le matériel créatif et les réflexions les entourant. La troisième étape est celle de l'appréciation et de la discrimination. Elle permet d'évaluer le processus créatif en impliquant des entrevues avec les images, des réponses par l'art, etc. La quatrième étape est celle du raffinement et de la transformation. Elle implique la synthèse des résultats et informe sur la question de recherche. Finalement, la dernière étape est celle de la recontextualisation, qui s'intéresse à présenter les résultats en public. La publication de l'essai et une exposition sont des exemples qui seraient à propos dans le cadre de mon essai.

3.4 Le design de mon cadre méthodologique

Ma recherche vise à explorer l'expression créatrice du vide existentiel s'étant particulièrement exprimée lors de trois phases de mon vécu. Elle veut mettre en lumière un processus de changement concernant ce ressenti, que j'ai vu s'opérer alors que j'étais à la maîtrise en art-thérapie. Je pars en premier lieu d'un matériel artistique existant et l'intègre dans ma collecte de données. Il s'agit d'une œuvre personnelle qui symbolise ce sentiment de vide existentiel que j'éprouvais en tant qu'artiste, ainsi qu'une œuvre qui m'apparaît représenter un moment où s'est opéré un processus de transformation relativement à ce ressenti. Cette première matière me permet de réfléchir à ce qu'est le vide existentiel pour moi et de me questionner pour voir si, par exemple, des événements marquants s'y rattachent. Le journal du chercheur est ici mis à profit pour informer le récit de ma pratique. La dernière phase, qui se déroule à même le temps de réalisation de ma recherche-crédation, s'attarde à mon expérience actuelle du vide existentiel et s'enrichit du processus réflexif dans lequel je suis déjà engagée à cette étape. À ce moment, il n'est pas question pour moi d'établir un nombre de créations à réaliser pour ma collecte de données. J'ai privilégié l'établissement d'un cadre temporel de création, qui va simplement m'inciter à *être* dans mon atelier. De même, les modalités artistiques n'ont pas été précisées afin de favoriser l'expression spontanée. J'ai donc prévu un rendez-vous hebdomadaire d'une demi-journée sur huit à douze semaines, pour favoriser une rencontre créative et surprenante avec moi-même dans mon atelier.

En plus de ces données visuelles, j'ai réalisé le récit de ma pratique pour rendre compte de mon expérience de recherche-crédation. Cette étape a été effectuée après chaque phase de création artistique dans l'atelier. Je vois l'écriture comme une modalité qui permet de perpétuer la

transformation alors que j'effectue ma recherche et qui nourrit mon processus créateur. Tel que Claire Aitchison le fait valoir, le processus d'écriture consiste à « imaginer, à rédiger, à reformuler, à restructurer...à discuter...au fur et à mesure de son évolution et en relation avec la pratique créative » (2015, citée dans Paquin, 2020, p. 32). Ce journal du chercheur m'a permis de noter mes réflexions, de décrire les événements marquants, les émotions, les ressentis, la dimension relationnelle avec la matière et mon processus créatif. Du fait de la nature poétique dont il peut prendre forme, je le vois aussi comme une extension et même une façon d'insurger des formes nouvelles, des inspirations qui ne seraient pas venues autrement que par les mots déposés. D'où mon intérêt à vouloir réinvestir un nouveau cycle heuristique. À partir de ce contenu, des réponses par l'art ont été possibles pour enrichir la synthèse et voir à l'intérêt de renouveler la démarche créative. Finalement, des périodes de contemplation et de lecture ont été prévues pour enrichir le processus de la recherche-crédation.

Les étapes de la méthodologie utilisées sont les suivantes. Elles combinent les propositions de Kapitan (2010) et de Paquin (2020).

- 1- l'engagement initial (incluant la question de recherche)
- 2- L'exploration artistique (matériel créatif)
- 3- Le récit de la pratique (matériel réflexif en dialogue avec la création)
- 4- Le raffinement et la transformation (synthèse des connaissances et découvertes)
- 5- Recontextualisation par une synthèse créative ou nouvelle piste de recherche pour engager un autre cycle heuristique.

3.5 L'analyse des données

Afin de faciliter l'exploration des changements vécus dans mon expérience du vide en création, j'ai interrogé dans un premier temps les données récoltées de façon chronologique, de manière à pouvoir mettre en relation les trois temps préalablement définis de ma pratique artistique. Une réflexion s'en est suivie et a été notée dans mon journal du chercheur. En plus de ce que contient ce journal, mes données incluent une œuvre réalisée avant ma formation en art-thérapie, une œuvre créée pendant la formation et finalement, une production artistique réalisée dans le cadre de cette

recherche création, quelques mois avant la rédaction de l'essai. Tel que je l'ai mentionné dans mon cadre méthodologique, les œuvres d'avant la recherche ont aussi fait l'objet de réflexions écrites dans mon journal du chercheur. L'analyse implique donc des données qui sont nécessairement plus restreintes envers ce corpus, alors que l'état actuel de ma pratique a été approfondi en plusieurs cycles heuristiques. Je constate que j'ai ainsi envisagé ma production artistique passée et le contenu réflexif généré à propos du vide existentiel, comme un engagement initial pour m'investir dans la création et faire interroger ce qu'il en est à ce jour.

Dans un second temps de mon analyse des données, je fais un retour sur tout le matériel qui a été généré par les cycles heuristiques afin de voir le chemin qui s'est tracé dans mon processus et d'arriver à faire une analyse thématique. Bien que des pistes se font entrevoir à cette étape de ma recherche création, la question demeure; que s'est-il passé pendant ma formation en art-thérapie pour que ce sentiment de vide existentiel s'estompe chez moi, l'artiste ? Entourée de mes créations, je détiens aussi mon journal de chercheur qui contient mes réflexions, mes découvertes, des réponses par l'art, des notes de lecture et diverses idées. J'ai abordé cette matière vivante et créative comme une histoire qui se raconte à moi et avec lequel je dialogue avec curiosité. Formée à partir des cycles heuristiques de ma recherche, je propose de penser cette histoire en termes universels pour les fins de cet essai. Je prends le recul nécessaire par un examen phénoménologique des données qu'elle contient, afin de réfléchir au-delà de ma propre expérience et de l'ancrer dans un discours transposable qui informe sur l'art-thérapie. L'identification de thèmes permet de mettre en évidence le cheminement évolutif et les prises de conscience en lien avec mon sujet. Dégager ce contenu a finalement comme intérêt de mieux comprendre mon expérience personnelle et de considérer l'impact de ma formation. Pour faire l'analyse, j'ai ainsi choisi de partir de mes données et d'aborder ce contenu comme une histoire dont je vais faire le récit. Je me suis penchée de façon chronologique sur les thématiques que je présente sous forme de chapitres marquants de cette expérience du vide existentiel.

3.6 Limites de la recherche et biais potentiels

La recherche-crétion heuristique et phénoménologique comporte certaines limites en ce qu'elle ne rend compte, que du point de vue unique de l'artiste-chercheur et qu'elle implique sa propre subjectivité pour apporter de nouvelles connaissances (Kapitan, 2010). Cette méthode de recherche qualitative est aussi complexe en ce qu'elle associe pratique de recherche et pratique artistique, une

double appartenance qui vient en quelque sorte brouiller les frontières entre chercheur et artiste, leurs valeurs propres et leur posture issue de leur domaine respectif (Debenedetti *et al.*, 2019).

Cette démarche exploratoire et personnelle dans laquelle je me suis engagée, repose ainsi sur mon propre processus pour générer des connaissances qui se veulent pour autant transposables et informatives. Par ailleurs, cette recherche-crédation heuristique et phénoménologique est directement liée à mon vécu, une expérience de vie qui ne peut être généralisée à tous les lecteurs. Ma recherche implique donc d'avoir un regard nuancé, car la démarche heuristique ne présente qu'une réalité, qu'un issu subjectif. En tant qu'artiste, je suis déjà engagée dans une pratique artistique, familière avec un matériel de création varié et sensible au fait que j'ai vécu un moment de vide créateur. Ma volonté d'offrir un contenu qui soit rigoureux et transférable est teintée de mon désir de poursuivre mon processus de création à même cette recherche-crédation. Finalement, mes croyances, mes valeurs et mon expérience en tant qu'artiste apportent cette dimension subjective qui biaise le contenu généré. Pour ainsi dire, les données impliquées dans la recherche-crédation sont issues d'un choix personnel, tant au niveau de la collecte de l'information théorique et des créations, qu'en lien avec les résultats qui découlent de cycles heuristiques et de la discussion. Une rigueur et une conscience de ces enjeux sont nécessaires pour permettre à cet essai de préserver sa pertinence en tant que recherche-crédation qui a comme objectif de produire des connaissances.

4. PRÉSENTATION DES RÉSULTATS

Intriguée par ce qui a engendré des changements au niveau de ma créativité, je réalise cette recherche création pour explorer ce que ma formation à la maîtrise en art-thérapie a pu apporter à ma pratique artistique. Tandis qu'auparavant, j'anticipais avec anxiété le temps passé dans mon atelier dans l'espoir de créer avec un peu de satisfaction, puis que régulièrement le résultat me reflétait un vif sentiment de vide existentiel, l'idée de produire une œuvre m'enthousiasme maintenant à tout coup. J'ai donc voulu retracer l'histoire de cette transformation que je présente ici en différents chapitres à partir de ma collecte de données. Tout commence par ce rapport à la création que j'avais avant, alors que j'étais artiste professionnelle et que j'effleurais tout juste l'idée de devenir aussi art-thérapeute.

4.1 Prologue – Où le vide prend place

J'ai un bel espace pour créer. Mon atelier est un lieu que je conçois comme un entre deux mondes depuis longtemps. Lorsque j'y suis, j'ai les pieds dans un univers qui m'est à la fois personnel et aussi inconnu. C'est un ailleurs, un terrain de découvertes et d'explorations. Je suis entourée d'images, de matériaux et de livres pour m'inspirer. J'écoute la musique qui me transporte, je peux danser et sauter, je peux mettre de la peinture au sol et y voir la trace de mon activité créative. Il m'est possible de tout laisser trainer et y revenir plus tard. J'ai peu de contraintes, je peux y être libre. Mais quel poids ça peut être parfois d'être confrontée à cette vastitude de possibilités ! Qu'est-ce qui justifie les gestes créatifs que je pose ? Je suis confrontée à moi-même, à mes choix, je sens la lourdeur m'envahir. M'orienter peut être vertigineux. Comme mille et un miroirs, mes créations tout autour, me reflètent mes questionnements irrésolus, mes sentiments que j'ai évacués sur leurs surfaces, mes malaises enfouis et mes inquiétudes. Mon atelier peut être un étrange endroit où je me retrouve face à face avec mon existence. Un lieu où je m'acharne à faire du sens avec ce que j'exprime très spontanément dans la matière et avec les couleurs.

À répétition, pendant plusieurs années, mon processus était de créer du contenu d'abord très intuitif, que je semblais par la suite me remettre entre les mains, en me disant; « voici le chaos que tu viens d'exprimer de façon spontanée, maintenant transforme-le, fais de l'ordre ». Il s'en suivait une longue période où j'accumulais les interventions sur l'œuvre pour trouver une solution convenable qui prétend faire du sens. Avec le temps, j'ai développé une façon d'intervenir pour

me sortir rapidement du désordre que j'avais créé dans cet élan. Telle une formule salvatrice pour m'apaiser, il n'en demeurerait pas moins que ma relation avec ces créations me ramenait à une recherche perpétuelle sur mon existence, qui me semblait sans fin et sans réponse définitive. Elles dégageaient le vide, même si elles étaient investies et chargées d'émotions.

Aujourd'hui, ma démarche artistique est encore, ni plus ni moins, une quête qui vise l'harmonie. Comme un besoin vital, mon processus créatif est toujours orienté vers une recherche d'équilibre et de consolidation. Mais cette exploration est devenue un jeu de plus en plus facile à supporter et même amusant, alors que je j'ai entamé ma maîtrise en art-thérapie...J'explore ici ce qui s'est passé.

4.2 De l'inachevé à l'ombre de la complétude

Mon récit débute avec cette toile (fig.1) que j'ai entamée il y a au moins 5 ans, sur laquelle je suis intervenue à nouveau en 2022, alors que je n'avais pas encore commencé ma maîtrise en art-thérapie. Dans cette histoire, j'ai d'abord tendance à situer le vide ressenti entre moi et mon atelier, puis entre moi et mes créations. J'ai fait le choix d'aborder cette toile de grand format parmi d'autres, parce qu'elle a dominé l'espace de mon atelier pendant tout mon parcours académique en art-thérapie. Pendant ces deux dernières années, je ne l'ai pas trop regardée, que du coin de l'œil, de temps en temps. Je crois que je pensais bien la connaître et que je voulais l'éviter, me rappelant ce vif sentiment de vide que je ressentais quand j'espérais la terminer. À ce moment, alors que je mettais mon tablier pour créer, la peur d'être confrontée au fait que je n'avais pas d'orientation ou de réponse pour elle me figeait. J'ai donc retenu mes élans spontanés habituels et je ne l'ai pas altérée depuis. Je constate maintenant à quel point elle a continué subtilement à me parler et je l'apprécie profondément pour les nouvelles pistes qu'elle m'a éventuellement révélées, alors qu'au fil de mon parcours académique, je suis devenue de plus en plus disposée à la recevoir et à l'accueillir. Je la perçois ainsi, comme l'instigatrice de mon projet d'essai. Elle me convoite à faire cette rétroaction, comme un passage obligé pour souligner certains changements importants dans ma démarche artistique et dans ma vie. On dirait qu'elle m'a accompagnée patiemment alors que je vis des changements identitaires qui me transforment et qu'elle attend de profiter de ce nouvel élan... à moins que cela soit mes propres espérances que je lui reflète !



Figure 1
L'inachevée

En réalité, je ne la vois pas comme une œuvre achevée, mais plutôt comme une œuvre en suspension, en attente. Mes attentes sont d'établir un nouveau rapport avec elle. J'ai une relation insatisfaisante avec cette toile. Plutôt que de me refléter ma solitude et mon identité brouillée, j'aimerais qu'elle me fasse découvrir un sens qui m'est encore inaccessible. J'attends que la magie s'opère pendant des années. Signe que je suis bien résolue à me laisser surprendre. Je suis patiente et je retiens mon souffle. J'espère ne pas rester confrontée au vide.

Le vide est souvent en moi lorsque je la regarde. De manière infinie nous nous renvoyons ce vide et c'est inquiétant. Sa silhouette à peine esquissée, son corps transpercé par l'espace. Elle est contenue d'abstraction, fondue au fond, en suspend. Je suis sans moyen devant ce spectacle, comme si je refuse cette fois-ci d'utiliser mes vieilles formules pour finaliser cette création. Atteindre sa finitude est-il possible, voire nécessaire ? Et si elle me parlait davantage dans son état actuel, son allure inachevée.

Elle n'a pas de titre à ce jour, même si je pense que, de façon non officielle, elle s'appelle *L'inachevée* (fig 1). Pourquoi hésiter à lui donner ce titre ? En réalité, je suis actuellement vide de solutions pour elle, mais je porte fermement l'espoir de lui donner un corps sans vouloir prendre le risque de faire fausse route et de perdre son potentiel de sens. Je me sens ambivalente face à son avenir. La valeur actuelle de cette création est d'ailleurs qu'elle n'est pas terminée et qu'elle

interroge mon rapport au vide. Est-ce donc nécessaire de saisir la silhouette dans son entier, de préciser ce dont elle est constituée ? Peut-elle contenir une matière difforme et inconnue qui fait résonner en moi un sens profond, encore inaccessible ? C'est ce que je crois avoir exploré alors que j'ai fait ma maîtrise pour devenir art-thérapeute.

Automne 2023, je suis à temps plein à la maîtrise en art-thérapie. J'ai peu de temps pour créer dans mon atelier, mais je vis régulièrement des expérientiels proposés pendant les cours qui me permettent, dans ce contexte pédagogique, de créer, d'explorer et de mieux saisir, le processus propre à l'art-thérapie. Mon activité créatrice se définit là totalement différemment. Un changement s'effectue naturellement. Contrainte par le contexte et l'environnement, par les propositions d'expérientiels et par le temps, j'apprends à créer dans un cadre défini qui me vient de l'extérieur. Je suis entourée de mes collègues et de l'enseignante. Une légèreté et un plaisir d'explorer autrement s'installent en moi. La curiosité de voir ce qui peut advenir et le challenge créatif m'allument. Je sens que c'est un nouveau départ et que je me retrouve enfin en tant qu'artiste. Face à mes créations, une transformation est notable; je n'ai pas peur de ce qu'elles peuvent me révéler. Je suis ouverte et désireuse de le découvrir.

Créé dans l'optique d'explorer ma pratique artistique dans un contexte où j'allais aussi avoir bientôt une pratique art-thérapeutique, l'expérientiel réalisé sous le thème « Moi et ma pratique » (fig. 2 et 3), a comme objectif de penser cette double posture et de questionner la place de la création dans ma vie. Je me souviens encore de mon enthousiasme à l'idée d'exprimer ce qu'est la création pour moi. Je suis encore surprise, car j'ai plongé dans le thème sans hésitation. Je dirais même avec beaucoup d'affection envers moi, comme un geste bienveillant, puisque ça parlait de mon identité d'artiste professionnelle. C'est de ma perspective, une grande partie de qui je suis. J'ai peut-être d'abord envisagé cet expérientiel comme l'opportunité d'y réfléchir et de faire une démarche nécessaire pour intégrer éventuellement mon identité d'art-thérapeute et de consolider ces deux postures en moi. Mais je remarque que je suis à ce moment, désireuse de faire la paix, d'accueillir autrement ce que l'artiste exprime et comment elle le fait.



Figure 2
À l'ombre de la complétude, recto

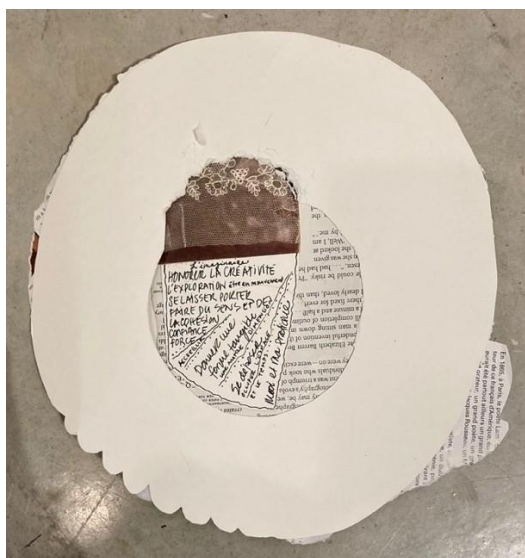


Figure 3
À l'ombre de la complétude, verso

Dans le processus créatif en collage, une transformation s'effectue. J'ai le goût de dire que le vide n'est plus en surface et que je ne me sens pas menacée. Je ne crains pas me retrouver sans réponse dans ma démarche. Je m'approprie mon geste créatif et le sens qui se révèle à moi. Mains tendues, silhouette, oiseaux et formes circulaires qui s'entrelacent. Je m'installe curieusement et

délicatement dans cet espace-cocon. Je m'approprie des symboles qui reviendront dans d'autres projets (fig. 2). Puis, des mots se réfugient à l'endos du collage (fig. 3), comme pour affirmer mes valeurs, ils remplissent le vide que j'ai créé en découpant le support cartonné. Ils sont en dessous – à l'intérieur – au cœur de ma création et bien en moi : « L'imaginaire, honorer la créativité, l'exploration, être en mouvement, se laisser porter, faire du sens et de la cohésion, confiance, force. Accueillir. Donner une forme tangible, une autre dimension. Se déposer, occuper l'espace et le temps ». Je mets en forme un contenu qui s'approfondit au fur et à mesure que je jongle avec les images qui ont retenu mon attention et que j'ai découpées spontanément. Je sens mon potentiel créateur et ma capacité de transformation. Le casse-tête prend ainsi forme pour créer une nouvelle image qui me parle et qui fait du sens. Je ne sens pas le vide existentiel souvent ressenti lorsque je crée. Je me sens enveloppée, rassurée et comblée.

4.3 Derrière le rideau

Juin 2025, je me sens prête à relever le défi avec fébrilité et me lancer dans ma recherche-crédation. Mes cours sont terminés et je retourne à la pratique artistique dans mon atelier. L'idée d'effectuer un essai de cette nature s'est imposée à moi. Sans trop l'assumer, je constate que ça peut être pour vérifier ce dont je suis capable alors que ma formation se termine. Ça peut être parce que je crains le vide qui s'en vient, tandis que je vais pouvoir reprendre mes activités créatives, mais cette fois-ci seule, dans mon atelier. Puis, sans que je pousse bien loin la réflexion, c'est peut-être mon moyen pour vivre une transition en douceur.

Mais par où commencer, quoi créer, avec quoi ? C'est d'abord le vide qui s'invite, ainsi que beaucoup de questions. Je veux me déposer dans mon projet et être en mesure d'explorer ce qu'il en est de ma pratique artistique. Le vide existentiel va-t-il encore se refléter dans mes œuvres ? De quoi est-ce que j'ai besoin pour arriver à me lancer et à produire ? De quoi ai-je besoin... Cette question me parle, mais je reste plutôt accrochée à ce que je veux atteindre pour cette première séance de création.

Dans le moment présent, j'ai le désir de me connecter à l'artiste, mais elle est plutôt en retrait. Elle hésite à prendre les devants, de peur de voir le vide s'installer dans sa démarche. De cette grande volonté à vouloir stimuler ma créativité, s'installe ainsi une pression qui brouille toute connexion avec moi-même. Je me sens perdue et seule dans mon atelier. Mon corps est engourdi par ce

mouvement désagréable. La question se précise tout de même...je reconnais mon désir de me connecter à l'artiste, mais de quoi ai-je besoin face à ces craintes ressenties ? Dans mon processus, je ne peux y faire abstraction.

Je questionne alors mon environnement. Je réalise qu'il faudrait tout de même que je me sente à l'aise et qu'il m'inspire. Pour l'instant, j'arrive ici alors que je suis dans l'élan de ma vie familiale. J'entends parler au-dessus de ma tête, en plus de la musique que je ne tiens pas à écouter. Il y a encore cette toile inachevée disposée là, puis le matériel que j'utilisais dans mes séances d'art-thérapie, il y a le projet de l'un de mes enfants et mes feuilles de notes du dernier travail. En prenant conscience de l'espace tout autour, je réalise que je me sens, là, dans la continuité de mon quotidien et que je dois absolument créer une frontière. Une première image me vient alors à l'esprit, c'est celle d'un rideau. Je constate que mon besoin pour me disposer à créer serait de réaliser un rideau que j'installerais à l'entrée de mon atelier. Il accentuerait le fait que j'entre dans mon espace de création, que je suis ailleurs, dans un monde qui favorise l'introspection et le jeu. Il valoriserait ma démarche, il m'accueillerait et m'inviterait à la curiosité.

Partir avec cette idée est d'abord stimulant, mais la concrétisation de ce rideau exige de la planification. C'est-à-dire que mon enthousiasme y est, que j'aime le concept et sa symbolique, mais que les détails techniques finissent par éteindre toute cette frénésie. Avec quoi je le fais, comment je l'accroche...la nervosité m'envahit ainsi parce que je veux réaliser quelque chose en cette première séance de création. Mais le projet est tout de même complexe. Je l'accepte et plutôt que de risquer l'échec, je note mon expérience et mes idées de rideau dans mon journal du chercheur. Accueillir cette situation et déposer mes réflexions me permet alors de reprendre le temps d'explorer l'espace de mon atelier et de m'y déposer. Puis, en parcourant ce qui m'entoure, mon regard croise une petite image que j'ai découpée il y a plusieurs mois. C'est celle d'une femme qui me semble faire de la broderie. Un vase de fleurs imposant est face à elle. Je l'aime pour l'atmosphère et les couleurs. J'affectionne d'ailleurs beaucoup les œuvres d'Henri Matisse et on y voit ici sa femme. Elle m'apaise à chaque fois que je la regarde. Je me sens connectée à cette œuvre comme si elle s'adressait constamment à moi. Je suis inspirée par l'ambiance dans laquelle cette femme crée, je m'y vois, j'aimerais être elle, elle me *guide* délicatement.



Figure 4
Guide

Le moment de m'approprier cette image et de l'utiliser dans un collage se présente ainsi à moi (fig. 4). Je m'empare de ma boîte d'images prédécoupées et de mes revues, décidée de sélectionner tout ce qui me parle et de faire une création à partir de ce matériel. Dans le processus, le collage se réalise ainsi de manière assez rapide. Tout semble faire sens. Cette première séance de création m'amène ainsi à créer une image qui m'est, dès lors, sacrée. Elle m'accompagne à chacune des séances de création qui suivent, elle m'invite au recueillement et à l'introspection.

4.4 À quoi s'ancrer

Ma recherche création est une danse et j'accepte consciemment qu'elle soit improvisée. Les pas en avant, puis en arrière sont rythmés par les besoins et les questionnements qui se présentent à moi. Je prends plaisir à explorer cette mouvance dans mon processus. Il y a ce collage sacré que je viens de réaliser, ainsi que des lectures inspirantes. Ça me transporte ! Il y a mon besoin d'ériger un nouveau lieu de création, plus lumineux et neutre. Je sors de l'atelier. Un peu de légèreté et plus d'espace ! Il y a aussi des choses irrésolues qui refont surface. Quelques pas de danse inattendus vers l'arrière!

Comme si quelque chose de non réglé retenait mon élan, je profite ainsi des semaines subséquentes de création pour revisiter les thèmes de l'envol et de l'ancrage. Pour le faire, je consulte mon livre altéré, réalisé ces derniers mois, dans le contexte d'un séminaire. L'espoir d'approfondir ma réflexion m'habite, puisqu'une tension est présente dans plusieurs de mes créations alors que j'aborde ma nouvelle identité d'art-thérapeute. Concrètement, mes désirs de liberté, de fluidité et de mouvance semblent souvent être en contradiction avec le besoin de m'ancrer. Visuellement, je n'arrive toujours pas à me définir ou à me déposer. Soit que mes pieds ne sont pas sur la terre ferme ou que ma présence sous-entend aussi mon absence. Je m'identifie régulièrement à des corps difformes. Ma présence peut aussi être révélée par une ombre. Tel *l'inachevée* (fig. 1), je réalise ainsi que plusieurs de mes créations me reflètent encore un sentiment de vide existentiel, mais que j'explore avec acharnement des façons de me remplir, de me concrétiser ou de m'ancrer. Je me sens ambivalente, comme si me définir ou m'ancrer rimait avec m'anéantir. Je réalise que de remplir le vide, sous-entend pour moi d'atteindre une finitude, soit la mort des autres possibilités. Dans le même sens, m'ancrer ne me permet plus d'explorer, c'est la mort de la découverte et de la créativité.

Ces réflexions dans mon journal du chercheur m'incitent à poser tranquillement un nouveau regard sur certains des collages de mon livre altéré. Cette silhouette blanche interroge ici mon identité et je constate que sa présence devient de plus en plus invitante (fig. 5). Elle n'a finalement rien de fantomatique pour moi, ni d'effacé ou de non assumée. Elle annonce le possible et les choix infinis. Ça pourrait m'angoisser, mais, puisque l'inverse rime pour moi avec la finitude et la mort, je dois supporter cette idée, cette vastitude dans laquelle je pourrais me perdre. L'espoir y est rattaché.



Figure 5
Sans titre

Cette silhouette parle ainsi de la vie, de la créativité et de la lourdeur de la responsabilité existentielle. Faite d'une matière intangible, je réalise que sa présence est spirituelle. Face à cette nouvelle dimension, la question de savoir à quoi m'ancrer prend alors un nouveau sens. Je constate pourquoi je n'arrive pas m'ancrer à des éléments fixes dans mes créations et que j'opte souvent pour une symbolique flottante et volatile. Je réalise que la solution que je propose souvent est de m'attacher à quelque chose d'insaisissable, mais que cela ne m'empêche pas de m'ancrer en profondeur. À savoir à quoi m'ancrer, cette réflexion me conduit à répondre que je désire m'ancrer en moi et que je dois m'accrocher à mon processus de création. Cette réflexion m'apporte dès ce moment un sentiment de sérénité. Je sais que l'artiste ne peut être épargnée de moments d'angoisse et de sentiments de vide, mais qu'elle a appris à faire confiance au processus de création. Elle a plus de ressources qu'avant.

4.5 Vide et plein; les questionnements

Les séances suivantes deviennent des moments sacrés. Ce sont des heures précieuses que j'anticipe maintenant avec hâte. J'écoute ce dont l'artiste a envie et je m'engage dans le processus de création dans un élan de curiosité. J'ai le goût de valser avec ce qui se présente à moi. Encore confrontée à vouloir faire du sens dans mes œuvres, je crains moins les instants de sensations de vide où je me sens dérivée. Je sais que ça peut arriver, mais je suis disposée à jouer avec cette potentialité. Je

constate que le résultat de ce que je produis ne semble plus être l'enjeu principal dans mon activité créatrice. Mon attention est portée sur ce qui se développe et comment l'artiste interagit avec ce qu'il advient.

C'est le dialogue qui s'élabore entre moi et la création qui m'intéresse de plus en plus. Mon journal du chercheur devient ainsi rapidement un complice, puisqu'il recueille et met en valeur la pertinence de mon processus. Il tisse une trame de sens à l'extérieur de l'œuvre, mais il parle de ce qu'elle contient en profondeur, bien souvent même à son insu. Il est le miroir de ce moment créatif et je prends tranquillement conscience de sa valeur sécurisante.

Je vis des moments de calme en créant. Ma disposition s'apparente à celle de la femme dans mon collage, mon *Guide* (fig. 4). Je court-circuite même les questions routinières qui avaient tendance à restreindre mon élan créatif. Ce n'est plus la peine de me demander par quoi commencer, je sais avant même de m'installer à la table de travail et je vais directement chercher une matière qui me parle. Ma laine cardée m'interpelle comme si j'en étais rendue là dans ma démarche, je me dois d'explorer ce que je peux en faire. Ce n'est plus la peine de me demander quoi. Ça fait du sens pour moi de créer une montagne. J'explore spontanément cette forme qui se retrouve souvent dans mes créations. Je suis curieuse d'entrer en dialogue avec elle (fig. 6).



Figure 6
Sans titre

De ce besoin de faire une montagne en laine cardée, s'ensuit une série de transformations au fil des semaines (fig. 7). Dans mon processus, j'investis avec soin l'intérieur de la montagne dont le centre est vide (fig. 8). Cette facette de la montagne m'interpelle et je la travaille avec l'intention de la mettre en valeur. C'est comme si sa paroi interne était faite de pierres précieuses. La montagne

n'annonce pas ce qu'elle renferme et la surprise d'y découvrir l'inattendu, l'étonnement, c'est ce que j'aime d'elle.



Figure 7
Sans titre



Figure 8
Sans titre

Mais à la suite de diverses manipulations et de réflexions écrites dans mon journal, le sens premier que je donnais à mon projet est remis en question et se transforme dans le temps. Je vis cette situation avec une certaine inquiétude. Ma montagne devient ainsi une grotte et j'ai l'impression de flirter avec le vide sans l'avoir anticipé. Cela me conduit à interroger les vides et les pleins. J'ai investi l'intérieur de ma montagne, j'accorde une grande importance au fait qu'elle peut contenir,

je valorise son intériorité, cet espace m'est précieux. J'ai somme toute un malaise avec l'idée de la grotte, surtout parce que la perspective de ce qui se trouve à l'extérieur est restreinte. Elle peut même offrir une vue trompeuse. Personnellement je n'aime pas les endroits fermés, je trouve ça étouffant.

Je vis ainsi de l'insatisfaction, tout en poursuivant mes interventions sur ma création. En la manipulant, je cherche à trouver son sens et, aussi, dans quel sens elle va. Sa nature ne me paraît pas assumée. Je demeure intriguée par cette montagne vide que j'ai produite. J'adore sa texture, ses couleurs et sa forme, puis je réalise que j'aime particulièrement l'idée que cette forme peut contenir. Tel que je l'ai travaillée en piquant à répétition la laine avec mon aiguille, je l'accueille bel et bien comme un bol dans mes mains. Ça ne peut cependant pas être un objet usuel. Je demeure attachée au fait que cette création est le symbole d'un élément de la nature, issu de la terre. Puis de la montagne à la grotte, mon regard change à nouveau.

Je ne vois plus maintenant qu'un coquillage. Je suis beaucoup plus à l'aise avec cette idée. Penser le vide et le plein d'un coquillage m'inspire soudainement. D'un geste spontané, je m'empare d'une roche qui était disposée sur mon bureau et je la dépose au centre du coquillage (fig. 9). Un sentiment d'apaisement m'envahit. La montagne a trouvé sa place et a retrouvé sa nature, ferme et pleine. J'ai l'impression de déposer une partie de moi dans un univers bienveillant.



Figure 9
Sans titre

4.6 Vide et plein; le plaisir de remplir soi-même

Je ne danse plus les pieds sur terre, je vogue sur l'eau. La mer s'impose dans des textes trouvés par hasard et concrètement tout autour de moi. Je prends conscience de tous les coquillages que j'ai éparpillés dans ma demeure au fil du temps; des trésors trouvés en marchant dans le sable et accumulés précieusement. Puis, d'anciennes créations personnelles sur mes murs se révèlent différemment à moi. Elles me plongent dans un univers marin. Je me sens libérée de mon point de vue terrestre, prête à investiguer ma relation à l'eau.

Mes séances débutent par l'exploration de mes coquillages trouvés sur les plages. J'observe leurs détails et leurs nuances. C'est un moment de fascination face aux infinies variations dans la nature. La diversité devient ainsi un thème que j'interroge et que j'explore avec la matière. Toujours avec la laine, je produis d'abord divers coquillages inspirés de ceux que je possède. Conçu à partir de la répétition de mon geste avec l'aiguille, je les accumule (fig. 10). J'ai dans l'idée de les rassembler éventuellement.



Figure 10
Sans titre

Les possibilités s'avèrent sans fin. La mer est insaisissable. Ses profondeurs sont à la fois fabuleuses et inquiétantes. Je ne peux la connaître totalement. Ces pensées m'habitent pendant mes moments de créations et je constate que je les tolère bien en réalisant mes coquillages. Penser les abîmes de la mer me procure de l'effroi, mais une connexion naturelle semble rendre cette réalité acceptable. Penser la mort comme un retour à l'eau qui est source de vie m'apparaît ainsi plus censé

qu'un retour à la terre. La laine que j'utilise me semble soudainement s'apparenter à la douce étreinte de la mère. Est-ce ma façon d'appivoiser la lourdeur du vide et de la mort ?

Au détour de mes observations, une intention réparatrice s'impose à moi devant un coquillage qui a presque tout perdu de lui-même. C'est un coquillage brisé que j'ai extirpé de la mer, alors qu'il était sans doute que momentanément échoué. Tandis que les dernières séances de création m'avaient permis de créer des coquillages de toutes pièces, j'éprouve à ce moment le besoin d'intervenir sur un vrai coquillage (fig. 11).



Figure 11
Sans titre

À partir de ce moment, mon processus de création semble s'apparenter à une intervention. Avec curiosité et délicatesse, mon geste de réparation est celui du soin. J'entreprends cette démarche avec humilité. Mon désir est de comprendre davantage de lui, pour lui inventer un nouveau corps.

Les semaines suivantes, je réalise ce genre d'intervention sur plusieurs coquillages (fig. 12 et 13). Le résultat me touche et je me sens reconnaissante face à ces trésors de la nature. De nombreuses réflexions font surface. Puisque mon point de départ à la création est un élément naturel préexistant, j'ai l'impression d'être à deux dans mon processus de création. Je ne me sens plus seule. Mes interventions sont réalisées dans le partage, en tenant compte de lui et de sa réalité. Je consulte ses couleurs, ses lignes, l'état de son corps et sa dimension. Je me sens en cocréation et dans une posture d'accompagnement que je compare spontanément à celle de l'art-thérapeute.



Figure 12
Sans titre



Figure 13
Sans titre

Mon processus de création devient de plus en plus un processus de transformation. Puis, je constate que mon geste implique maintenant de remplir le vide, soit l'espace intérieur du coquillage autrefois occupé par l'escargot. Le coquillage n'est maintenant plus qu'un contenant pour lui-même. Pour réparer son corps et assurer la tenue de cette nouvelle partie, je dois le remplir de laine. Il change ainsi d'état et entre dans une nouvelle phase de son existence, mais je refuse qu'il ait atteint une certaine finitude. Je lui voue peut-être un retour à la mer, mais, pour l'instant, il a encore à me dire.

4.7 Les phases de la lune

Je cherche ce qui va faire la synthèse de ces mois de création. Tant que je n'ai pas trouvé, je poursuis mes interventions sur les coquillages brisés. Quelques semaines passent. La répétition et l'accumulation sont bientôt la trace de mon évitement, j'anticipe être confrontée au vide. Je crains maintenant que le sens de mon activité créatrice perde sa valeur et sa raison d'être. Je n'approfondis plus mon processus, je me plais à recréer ces coquillages, je m'émerveille toujours devant leurs nuances infinies. Leur beauté me fait du bien. Je deviens une professionnelle de la réparation de coquillage.

Mon espace de travail où je crée et j'écris est maintenant agrémenté du fruit de ma production artistique des derniers mois. Ces coquillages faits de toute pièce ou réparés se sont entassés les uns contre les autres sur le bureau. Comme transportés par les vagues, ils ont échoué là. Se trouvent aussi dans cette mise en scène, des éléments que j'ai amassés au fil des semaines. Deux d'entre eux attirent particulièrement mon attention et me rendent insatisfaite. Un peu comme *L'inachevée* (fig.1), je n'ai pas réussi à les faire cheminer, je ne sais pas quoi faire avec eux. Mais plutôt que de les mettre de côté, je les ai gardés pas très loin. Le temps est peut-être venu d'approfondir ce qu'ils me murmurent, mais que je n'entends toujours pas.

J'éprouve le besoin de les faire dialoguer, puis je m'aperçois qu'ils ont plus en commun que je ne l'avais présumé. L'un d'eux est un petit mandala de feutre que j'ai créé distraitemment sans intention claire. Je ne le considère pas terminé. L'autre est un morceau de coquillage dont les détails sur la face interne me fascinent. En les regardant côte à côte, je réalise qu'ils font, tous deux, référence à la mer, mais encore plus à la lune. Les réunir officiellement m'apparaît alors important. Comme s'ils étaient faits pour être ensemble, je consacre alors ce dernier moment de création à réaliser leur unification.

Dans mon processus leur mariage me saisit. Le jeu infini de formes et de facettes m'apporte rapidement de la satisfaction. Le résultat est pour moi une vue du ciel et de la mer, imbriquées ensemble (fig. 14). Une embarcation s'impose au bas du mandala. Sa voile en coquillage lui permet de voler. Puis, la lune dans le feutre semble sortir des eaux, alors qu'elle baigne aussi dans la mer. Sa face ombragée, constituée du coquillage, est mise à nu et dévoile une partie d'elle qui ne correspond pas à sa phase actuelle. L'état irréaliste de la lune mettant en scène des phases

différentes m'interpelle. Puis je pense que ce qui me plaît particulièrement, c'est que cette création évoque l'insaisissable.



Figure 14
Les phases de la lune

J'y vois la consolidation de différentes existences et la présence de mille et une possibilités. Le sens ne me paraît pas figé, mais plutôt éclaté, ce qui m'éloigne d'une quelconque idée de finitude. Au contraire, c'est un mouvement sans fin, cadencé et rythmé par des phases qui m'est suggéré. Cette création donne à voir à la fois, ce qui est dans l'ombre et aussi ce qui est dans la lumière. Cela me rappelle que les facettes avec lesquelles je ne suis pas toujours en contact continuent d'exister. Bien qu'elle demeure toujours la même, la lune semble en perpétuelle transformation. Ses phases périodiques sont rassurantes, son renouvellement m'inspire à m'engager dans le mouvement, puis à développer mes capacités d'adaptation pour évoluer et fuir la fixité.

Cette synthèse créative me procure l'impression d'avoir joué avec mon processus de façon dynamique. Il m'apparaît maintenant que les sentiments de vide parfois éprouvés dans ma pratique artistique ne signent pas la fin d'une création, mais qu'ils peuvent être un passage nécessaire qui assure une réelle transformation.

5. DISCUSSION

Cette étape me convie maintenant à la relecture du contenu actuel de mon essai. Avec curiosité, j'accueille l'histoire de cette transformation créatrice issue de ma démarche heuristique. Je la revisite et la réfléchis en lien avec le contenu de mon cadre théorique. Bien que je n'aie intentionnellement pas voulu anticiper le dénouement que prendrait le récit de mon expérience, un certain parcours se dessine alors qu'il se raconte à moi. Tel que je le perçois maintenant, j'ai en quelque sorte retracé, puis tracé mon chemin en explorant ma relation au vide. Plus que de rendre compte d'une expérience déjà vécue, je constate que ma recherche-crédation m'a amenée à faire des pas vers l'avant au fil de sa réalisation. À cette étape de la discussion, j'adopte une intention phénoménologique et je m'engage avec enthousiasme, espérant être surprise et étonnée de voir le sens se tisser entre la théorie et mon expérience heuristique.

Je choisis avant tout de repenser le vide et sa dimension existentielle à la lueur du contenu qui s'est étoffé depuis les balbutiements de cet essai. Beaucoup de nuances ont été apportées autant dans mon expérience créatrice que dans le cadre conceptuel, procurant à ma recherche un savoir plus vaste en la matière et sans doute de nouvelles pistes à explorer dans l'avenir. Puis, accueillir le vide tel que je l'ai fait en création a d'abord testé ma capacité à revisiter ce sujet existentiel, à le faire cheminer et aussi à l'appriivoiser. C'est ici qu'il m'est possible de rendre compte de ce que ma formation académique a pu m'apporter et de faire valoir le potentiel du cadre art-thérapeutique en lien avec des préoccupations existentielles. Pour conclure cette discussion, la création et son pouvoir transformateur vont être abordés, afin de réfléchir aux possibles changements qui se sont opérés dans ma pratique artistique et dans une perspective plus générale, pour démontrer sa pertinence en regard des sujets existentiels.

5.1 *Revisiter le vide*

5.1.1 L'expérience du vide; du manque vers la plénitude

J'ai vécu cette recherche création au rythme du vide. Alors que dans mon activité créative, le silence avait tendance à m'engager dans un processus d'intériorisation transformateur, le vide sonore pouvait aussi parfois me rappeler la lourdeur de la tâche, ma responsabilité à mener cet essai à terme et l'ampleur du travail qui demeurerait à faire. J'ai ainsi ressenti et saisi l'extrême variabilité qui réside dans l'expérience du vide. De fait, je peux parfois percevoir un vase vide comme un

contenant où il manque des fleurs, puis, à d'autres moments, il peut me faire penser à la possibilité d'aller en chercher pour le garnir, éveillant aussitôt mon imagination. Ce vase vide peut me refléter avec lourdeur que ma vie n'a pas de sens parce qu'il correspond à ce que je ressens à ce moment, alors qu'en d'autres temps, il peut me parler de l'occasion de réaliser quelque chose et d'éprouver du plaisir.

Tout ceci pour dire que ma perception du vide est changeante et que le vide est pour moi tout autant un gage de liberté qu'un indicateur que quelque chose est déconnecté. Je retiens tout particulièrement de mon expérience personnelle que, lorsqu'il révèle l'absence ou le manque, il appelle à plus de plénitude intérieure. C'est cette invitation que j'ai reçue et qui m'a stimulée à consacrer cet essai au vide existentiel, alors que j'avais déjà la suspicion de m'être engagée dans une transition grâce à ma formation en art-thérapie et que ma relation au vide était en plein questionnement.

5.1.2 Le vide est un espace ouvert

Je pense maintenant au vase empli de fleurs de mon collage *Sacré*, il est extrêmement garni. Lorsque je le regarde, j'ai l'impression d'avoir accès à une intériorité foisonnante, celle de cette femme concentrée à broder. À mes yeux, la présence de ce vase génère bien plus qu'une simple appréciation esthétique. Sa dimension, son positionnement et le mouvement qu'il comporte dans ses lignes m'amènent à prendre d'abord conscience de la dynamique qui se joue entre les deux, à même le vide qui les sépare. Plus encore, ce vase qui flotte dans l'espace souligne fortement la présence du vide. Tout ceci me conduit ainsi à réfléchir la relation tripartite présente dans cette image. Car situé dans l'entre-deux, le vide articule pour moi un rapport de nature spirituelle et se donne à voir dans sa plénitude.

Tel qu'il se déploie à travers l'essai, le vide a une dimension spatiale, de même qu'il est un élément « dynamique et agissant » pour reprendre les termes de François Cheng (1991, p.45). Il peut être pensé tout autant par l'absence qu'il donne à voir, que par l'Ouvert auquel il donne accès, tel que Henry Maldiney le conçoit (Maldiney, 1985; Younès, 2007; Rigaud, 2012). Ces conceptions culturelles divergentes sont toutes aussi pertinentes, selon moi, et révèlent encore sa nature ambiguë, variable et quelque peu contradictoire. Pour reprendre sa perspective existentielle, le vide est le lieu où s'active une certaine tension entre l'angoisse de s'y perdre et le bonheur d'y être libre.

Face à cette ambivalence, voire à cette fatalité, je réalise que la tâche est d'en prendre conscience et de reconnaître que le vide est toujours un espace où il est possible d'agir. Au niveau de l'expérience créative, ce vide pourrait être envisagé comme une invitation, il pourrait révéler mon désir de faire sa rencontre. Je le perçois comme l'ouverture à un espace intermédiaire. Je m'appuie sur la pensée de Maldiney et réalise ainsi que « l'art comme l'existence implique l'ouverture d'un espace potentiel » (Rigaud, 2012, p.11). Dans cet espace, ce vide ouvert permet de se libérer d'une « conscience orientée » pour qu'est lieu un plein investissement dans le processus de création et qu'ainsi « l'inconscient coule de lui-même » comme l'évoque Carl Jung (cité dans Bernèche et Plante, 2009, p.24).

Que l'enjeu soit de s'y perdre ou de s'y épanouir, il n'en demeure pas moins que le vide est insaisissable et mouvant. Ses frontières sont donc incertaines et imprévisibles, ce qui semble être source d'angoisse profondément ancrée chez l'humain, qui, d'après les recherches en neurosciences, a besoin de sens et de repères pour assurer sa survie (Bolher, 2020; Peter *et al.*, 2017). Mais tel qu'il a été envisagé dans cet essai, le vide n'est pas rien. C'est peut-être ici qu'il m'est possible d'en trouver une certitude, il est un espace de révélation alors qu'il sculpte ce qui se trouve de part et d'autre de lui. Il crée un rapport ouvert entre des mondes. Finalement, il se donne à penser comme un espace liminal (Tanulku et Pekelsma, 2024).

Je pense m'être distancée d'un sentiment de vide intérieur teinté d'ennui et de solitude dans cette recherche-crédation. Tout particulièrement, lorsque je me suis engagée dans un processus qui a transformé mon rapport au vide, en déposant spontanément une roche dans la coquille que j'avais créée. En occupant ainsi le vide, l'espace qui soulignait autrefois l'absence a révélé à mes yeux l'idée d'une existence possible de plénitude dans le vide. La roche, qui symbolise une montagne pour moi, n'a pas pour fonction de remplir ce vide. Ses contours mettent plutôt en valeur l'espace dans lequel elle se situe. Lieu d'accueil des possibles et de ce qui est en devenir, je conçois ce vide comme un espace potentiel (Winnicott, 1971), un espace intermédiaire qui permet la circulation et le dialogue d'un contenu vivant, conscient et inconscient, où l'imaginaire et à la créativité y sont libres.

5.2 *Exploration du vide existentiel et apports de l'approche art-thérapeutique en contexte de pratique artistique*

5.2.1 Prendre conscience du vide et l'accueillir

C'est dans mon atelier qu'a commencé ma recherche-création, cet espace où depuis quelques années s'accumulent des œuvres plus ou moins achevées et où le vide s'est introduit. En tant qu'artiste, mon atelier est l'espace-cadre que j'ai mis en place pour accueillir mes activités de création et les soutenir. Il est aussi le reflet de ce que je suis, tout comme le sont mes   uvres. D'abord senti vivement en moi, je peux dire que, dans ce lieu, le vide existentiel s'y est miroit   un peu partout. Je vivais l'ennui, la baisse de ma productivité, l'absence de sens partagé et la solitude. L'espace potentiel qu'était mon atelier, ne me parlait plus de ce plaisir d'être dans un entre-deux mondes où il est possible de jouer, je ne le sentais plus comme un espace libre à l'action. Pour reprendre la pensée d'Henri Maldiney (1985, Younès, 2007; Rigaud, 2012; De Gramont et Grosos, 2014) face à la création, je n'étais plus disposée et ouverte à profiter de ce vide créateur qu'offre la toile.

Avec le recul se pose la question que j'espérais explorer dans cet essai : lorsque tout renvoie à un gouffre, comment arriver à imaginer autre chose, que faut-il pour cheminer et pour supporter cette rencontre incertaine avec soi ?    même mon atelier et mes œuvres, j'ai pu saisir le manque, le besoin d'accomplissement est celui de faire plus de sens dans ma vie. C'est d'ailleurs la création qui m'a permis de saisir cet appel existentiel, car j'étais sensible à ce que mes œuvres me renvoyaient. Mais, confrontée à des préoccupations de cette nature, au vide, je manquais maintenant de ressource pour bénéficier encore du potentiel créateur de mon activité artistique. C'est l'une des raisons qui m'a stimulée à entamer la maîtrise en art-thérapie. Tandis que j'étais artiste, déjà engagée dans un processus, je réalise que la formation m'a rapidement mis en action pour poursuivre cette démarche d'émancipation en utilisant la création.

5.2.2 Influences du cadre art-thérapeutique en atelier

   la lumière des développements qui ont eu lieu dans cette recherche-création, je constate que ma formation m'a permis d'enrichir le cadre qui soutient maintenant mon activité créatrice. Le cadre art-thérapeutique que j'ai appris à créer pour des fins professionnelles comme art-thérapeute s'est intégré à ma pratique artistique. J'en fais état dans ce qui suit, par un bref retour sur mes résultats

au cours duquel, il sera possible de mettre en évidence l'apport de l'art-thérapie, tant sur ma façon d'appréhender le vide existentiel que sur ma capacité à l'utiliser.

Je me propulse au début de cette recherche-crédation, alors que c'est la fin de ma formation. Je possède déjà différentes œuvres sur lesquelles m'appuyer pour que s'élabore la suite de mon chemin, car il est déjà entamé. Derrière moi j'y vois ma formation, qui a entre autres été l'occasion d'explorer mon identité d'artiste et d'accueillir avec sérénité cette part de moi. *À l'ombre de la complétude* (fig. 2 et 3) me rappelle ce moment où j'ai accepté la spontanéité de mes choix et celle de mon geste créatif, avec bienveillance et curiosité. Le souvenir des multiples expérientiels réaffirme ainsi que quelque chose en moi a pu se déposer et être exploré en toute sécurité, alors que j'étais accompagnée en classe, dans cet espace potentiel de création. Ouverte à ce qui advient, je me suis permis d'éprouver du plaisir, de jouer avec une variété de matériaux et d'entrer en contact avec ce que je crée, sans craindre de m'y perdre. J'ai senti le pouvoir de transformation que permet le processus créatif.

Ma recherche-crédation débute donc alors que je suis de retour à mon atelier et que les cours sont terminés. J'anticipe la solitude, mais je suis intriguée de voir si une fois seule, je suis capable de recréer un espace propice, inspiré du cadre art-thérapeutique. Ma première création, *Guide* (fig.4), confirme que j'ai intégré la nécessité de mettre en place un cadre spécifique pour m'investir pleinement dans la création. Je constate avec ce collage, mon désir de me retrouver dans un espace potentiel et de me sentir accompagnée. Tel que je le relate dans mon journal du chercheur, j'ai besoin de percevoir une frontière physique dans l'espace de mon atelier pour que ce moment de création soit associé à un temps sacré. Je veux avoir l'impression d'être isolée de l'extérieur pour pouvoir accéder à mon intériorité, mais je ne veux pas non plus me sentir abandonnée à moi-même. Je veux donc accéder au vide créateur et ne pas éprouver un lourd vide intérieur.

J'aurais peut-être pu intituler ce collage *Temenos* (Duchastel, 2016), puisqu'il parle beaucoup du cadre et de l'environnement dont j'avais besoin, mais c'est plutôt à la présence rassurante que j'ai voulu faire allusion. *Guide* (fig. 4), vient combler l'absence de quelqu'un d'autre avec moi alors que je crée. Ce n'est pas sans rappeler l'impossibilité de recréer la relation tripartite en art-thérapie (Robbins, 2000; Moon, 2003; McNiff, 2008; Malchiodi, 2012) dans ce contexte du quotidien. Il est vrai que je craignais mon retour à l'atelier particulièrement pour cette raison. Mais cette femme sur le collage m'apaise et me guide en quelque sorte dans un état introspectif, ce qui m'apporte un

certain support. Je constate donc avec cette œuvre que j'ai intuitivement utilisé son potentiel relationnel pour que, dans sa rencontre, j'y vois le reflet de l'univers nécessaire, qui assure que mon espace de création est sacré et sécurisant. Finalement, cette image m'a accompagnée à chaque début de séance de création. Tel un rituel d'ouverture inspiré du cadre art-thérapeutique, le contact avec cette œuvre m'a permis de me déposer et de m'accueillir avec bienveillance, tout en marquant mon passage dans cet espace potentiel.

5.2.3 Processus et matières; apprendre à jouer avec le vide

« Trust de process » est sans doute la citation que j'ai la plus entendue et lue pendant ma formation. Si cette affirmation de Shaun McNiff est si parlante, c'est qu'elle souligne d'abord que c'est le processus qui est important en art-thérapie et non le résultat (1998). Elle laisse aussi entendre la nature dynamique de cette approche, car le changement est rendu possible par des actions qui ont lieu à travers le processus artistique. J'aborde ce sujet parce que cette phrase est venue faire du sens au début de ma recherche-crédation.

Tel que je le relate dans mes résultats, plusieurs de mes créations récentes portaient sur mon identité d'art-thérapeute et m'insatisfaisaient. Elles abordaient mon désir de m'ancrer et interrogeaient à quoi, sans trouver réponse. Comme si je n'osais m'agripper à rien pour préserver ma liberté et ne pas freiner cette mise en mouvement que je vivais, je demeurais inquiète devant le genre de flottement visuel ou d'envolée très présents dans mes collages qui abordaient mon identité. Un vide se pointait devant l'absence d'ancrage. À cette étape, mon journal du chercheur devient mon second allié. Complice et miroir du moment créatif tout juste vécu, il prend une valeur sécurisante dans les cycles heuristiques, tandis que cette méthodologie m'offre aussi une façon de ritualiser mon activité créatrice.

C'est ainsi qu'à travers mon journal du chercheur, je suis entrée en dialogue avec d'anciennes créations où l'ancrage me semblait être une quête non résolue. Comme si j'avais besoin de travailler en soustraction pour y voir clair, j'ai creusé dans l'espoir de découvrir ce qu'il resterait, « creuser de l'expérience... pour aller vers les sources », comme l'exprime si bien Suzanne Jacob, qui signe la préface du livre *La mer, la limite* de Thierry Hentsch (2006, p.12). Le processus créatif s'est finalement révélé à moi comme ce quelque chose sur lequel je m'appuie depuis ma formation, ce en quoi j'ai appris à avoir confiance et qui me permet aussi de vivre mon grand besoin de liberté.

Il répond effectivement à de telles préoccupations de nature existentielle. C'est à lui que je peux m'accrocher, m'ancrer, car il me permet malgré tout d'aller là où je veux. Dans le processus, aucun lieu n'est inaccessible et tout demeure dans l'Ouvert (Maldiney, 1985). Il est gage de liberté, je détiens le pouvoir de sa finitude, il incite au jeu, ce qui confère une certaine légèreté face à la responsabilité de mes actions, sans rien enlever à mon potentiel de transformation.

Lorsque je pense à ces moments d'incertitudes et de vide dans mon atelier, je réalise de fait que le résultat de mon activité artistique m'importait beaucoup. J'étais sensible au processus de création, mais je suis devenue de moins en moins disponible à prendre des risques. L'émerveillement devant ce qui advient s'est envolé, puisque je n'avais plus de surprise.

Les résultats de ma recherche-crédation rendent aussi compte d'un élément essentiel que j'ai réussi à intégrer dans ma pratique artistique grâce à ma formation. Tandis que je me suis sentie prête à m'investir dans le processus et que je me suis mise à réfléchir à ce que je voulais adresser et explorer, j'ai pris le temps de choisir des matériaux qui m'inspiraient vraiment. La laine s'est avérée être cette matière incontournable à ce moment. J'étais curieuse de voir ce que je pouvais en faire. Tel que Pat Allen le souligne bien, il ne faut pas prendre cette étape à la légère, les matériaux utilisés doivent nous interpeller et assurer du plaisir dans la création (Henriksen et Gruber, 2021). Je trouve que la question de la fluidité et de l'immersion propre au « flow » est ici intrinsèquement liée à la matière (Csikszentmihalyi, 1990). Elle peut tout autant freiner l'accès de contenu intérieur profond que stimuler son expression. C'est aussi pour moi une autre explication en lien avec le blocage que je ressentais auparavant dans ma pratique artistique. Peindre sur toile n'était plus une façon d'entrer en contact avec mon intériorité, mais je n'étais pas assez confiante pour essayer autre chose. J'ai appris à le faire dans le cadre de ma formation en art-thérapie.

5.3 Créer – le mouvement de transformation

Il faut s'inventer soi-même, c'est cette considération existentielle nommée à maintes reprises dans mon cadre théorique, porteuse de bonne nouvelle et aussi d'une lourde responsabilité. Tel que présenté, c'est ici que l'art-thérapie se montre comme une approche totalement pertinente pour adresser cette tâche à double portée, puisqu'elle célèbre le potentiel de la création et aide les individus à s'approprier leur pouvoir de transformation dans un espace qui permet la libre exploration.

L'exploration du vide dans ma recherche-création s'est concrétisée de maintes formes.      m  mes créations, j'ai répondu à l'absence de cadre et de l'autre, à l'absence d'ancrage, puis à l'absence d'espace où me déposer. Sans l'entrevoir, j'ai aussi intégré tranquillement le vide créateur, ce qui m'a permis de vivre une transition et de m'inventer un peu plus.

5.3.1 Créer du sens, tendre vers la plénitude

Les résultats de ma recherche-création démontrent que je suis arrivée à intégrer un espace potentiel dans ma vie courante qui s'inspire du cadre art-thérapeutique, ce qui m'a permis d'effectuer un mouvement de transition. De fait, mes résultats donnent à voir que l'exploration personnelle de mon rapport au vide a eu un potentiel transformateur. Je réalise que ma démarche a favorisé le développement de mon identité et m'a donné l'opportunité de m'orienter et de définir mon parcours de vie « avec authenticité » (Bernaud, 2018, p.30). Je constate que j'ai développé la capacité de rencontrer ce qui se présente à moi, sous l'horizon d'une « présence en ouverture », d'une présence « ouverte et exposée à la surprise » telle qu'Henry Maldiney l'entend (Rigaud, 2012, p.10).

Mon processus de création a connu un tournant lorsque je me suis mise à intervenir sur des coquillages dans l'objectif de les « réparer ». Je n'ai pas pesé la portée de cette intention au point de départ, mais, au fil de mes actions et des transformations, j'ai réalisé que je reconstituais en quelque sorte une relation thérapeutique avec ces coquillages. Mon journal du chercheur m'a permis d'approfondir les liens que je faisais et le sens que je pouvais en tirer. Une forme de nostalgie s'est installée dans cette activité créative, en plus d'une douce satisfaction. L'action que j'effectuais comblait de fait mon inactivité auprès des autres, auprès de clients, puisque mes stages en art-thérapie étaient terminés. Tandis que le processus m'a permis de prendre conscience d'un vide et de le combler d'une certaine façon, j'ai senti que mes gestes me reflétaient une part de moi, de ma façon d'être et de mon approche en tant qu'art-thérapeute finissante. Ces créations qui se sont accumulées me permettent de voir la trace de mon intervention qui s'est voulue humble et dans le respect de ce qui se présentait à moi. Cette expérience m'a ainsi permis de créer plus de sens dans ma vie. Elle a amené à ma conscience des éléments essentiels sur lesquels se forge ce sens : j'ai une direction pour le futur proche, que j'ai maintenant un réseau relationnel qui partage un sens commun avec moi, puis j'ai des valeurs qui me sont chères, auxquelles je m'identifie fortement et qui orientent ma pratique d'art-thérapeute.

5.3.2 Re-créer

Sans en avoir pris conscience, ma recherche-création se termine alors qu'une boucle semble se former pour lier les cycles et faire un retour à mon point de départ. Tel un geste inconscient de consolidation, pour relier, ma dernière création, *Les phases de la lune* (fig.14), rassemble aussi deux pièces dont l'état me rappelle ma toile *Inachevée* (fig.1). Ce sont des éléments que j'aimais, qui m'intriguaient, mais pour lesquels je n'avais pas trouvé de sens. Leurs présences au fil des semaines me défiaient en quelque sorte à revisiter ma relation à la thématique de l'inachevé, qui, au point de départ de cet essai, me reflétait de l'inquiétude et du vide.

Jusqu'à maintenant, ces deux éléments n'avaient pas leur place. Un bout de coquillage et une création en laine à peine développés, leur identité était incertaine et j'acceptais bien leur futur inconnu. Ils étaient à mi-chemin entre deux   tats, leur existence en suspens. Signe que j'étais devenue plus confortable    être dans cet espace liminal de transition, je vivais les phases d'incubation propres à l'expérience créatrice, avec curiosité et confiance. Tout en espérant vivre une éventuellement une belle illumination, j'éprouvais du plaisir et le sentiment de faire toujours plus de sens. Comme si quelque chose se construisait tranquillement dans le processus transitionnel, j'acceptais ce rythme.

Les phases de la lune (fig. 14) est la synthèse créative de cet essai. Réalisée dans un élan créatif spontané qui faisait sens, cette œuvre me permet de re-visiter cette question d'inachevé et me donne à voir la transformation que j'ai vécue au niveau de ma relation au vide existentiel.    la lueur de cet essai, je réalise que le vide se situait au niveau de ma créativité. Il rimait pour moi avec la perte de sens et le manque. *L'inachevée* (fig. 1) m'a conviée à me mettre en mouvement pour m'engager dans une transition. Son   tat en suspens, dans l'attente qu'il advienne quelque chose, induisait un geste à venir. Ne pas la terminer me permettait finalement de préserver le message qu'elle me renvoyait. Elle me guidait à refuser la fixité et m'encourageait    être dans l'action. C'est ainsi que je me suis engagée dans la transition en réalisant ma maîtrise en art-thérapie et que j'ai retrouvé le plaisir du vide créateur.

Dans une perspective personnelle, *Les phases de la lune* (fig. 14) est pour moi une œuvre-miroir de mon expérience de transition qui relie mon identité d'artiste et d'art-thérapeute. Elle parle ainsi d'un retour, de retrouvailles et de la possibilité infinie de réimaginer. Elle célèbre mon

cheminement récent. Puis, une part de mystère réside en elle. Alors que cette œuvre met en jeu les cycles de la lune rassemblés en une même forme, sa perspective me rappelle que, parfois perçue comme un vide dans le ciel, la face ombragée de la lune est y toujours. Elle ne peut être absente qu'à mes yeux. La lune porte ainsi cette plénitude, qui, tel le vide créateur, n'est pas toujours accessible et doit être convié, ramené à la conscience. Symbole de l'insaisissable et du mouvement perpétuel implicite à la transformation, la lune rythme et vivifie l'existence en se jouant de la perception de l'humain. Elle appelle à l'imagination et à la créativité pour tendre à notre tour, vers la plénitude.

5.4 Limites de la recherche

Ma recherche-crédation donne à voir la fluidité et la mouvance des limites de ce qui définit le vide et le plein. Mon souhait est donc de n'avoir rien figé de ce qui doit demeurer vivant et en changement. C'est une démarche vers l'Ouvert et la plénitude (Maldiney, 1985). J'y présente les résultats d'une démarche heuristique qui se veut très personnelle, sans avoir l'ambition de pouvoir généraliser cette expérience. Cet essai répond d'abord à mon besoin personnel d'approfondir un certain vécu. Il fait aussi état pour moi d'un récit qui, une fois mis en forme, de son espace clos, se veut être une liberté à la lecture (Hentch, 2006). La finalité de ce travail doit être questionné, puisqu'elle répond à une exigence temporelle à l'issue de ma formation et donc, au besoin de faire du sens pour mon essai à un moment donné.

Mettre des mots alors que je vante le mérite de l'art-thérapie qui permet une autre forme d'expression a aussi été une tâche délicate. Les œuvres que j'ai créées ne peuvent se résumer qu'en ces mots et j'ai intentionnellement préservé certaines créations de trop de mots. Il demeure donc une matière abstraite sans doute inexplorée dans cet essai. J'insiste sur les « re » à la fin de mon essai pour cette raison, comme d'une nécessité. Re-visiter le contenu pourrait révéler autre chose. Ma perspective en regard de ces œuvres et le sens que je leur donne fait état de mon regard intime, inscrit à un certain moment. C'est aussi la beauté d'une création; je pourrais saisir en elle autre chose demain qui me permette de poursuivre autrement mon chemin. Pour les fins de cet essai, il s'est donc imposé que j'articule ce contenu en mots et j'espère avoir intégré dans mes écrits, des vides qui laissent vivre ce qui est de part et d'autre de ces mots, de ces phrases et de l'articulation de ma pensée.

« Re » parle aussi de mon « retour » à l'atelier à la suite de ma maîtrise en art-thérapie, un mouvement qui souligne que j'étais déjà engagée dans une pratique artistique et qui doit être pris en compte à la lecture de cet essai. Mon expérience d'artiste limite ainsi la portée de cette recherche. J'ai entrepris la maîtrise en art-thérapie alors que j'étais déjà engagée professionnellement en art, j'avais entamé une réflexion à propos du vide existentiel dans ma pratique, j'étais disposée et ouverte à approfondir ce manque, à profiter des apports du cadre art-thérapeutique. Familière et sensible au potentiel de la création, à l'aise avec l'utilisation d'une variété de matériaux, j'ai vécu ma formation de manière fluide, avec une grande réceptivité et un désir profond de changement. Tout ceci joue sur l'issue de cet essai et doit être pris en compte.

La perspective personnelle présentée dans cette recherche n'est donc pas objective et généralisable, mais elle peut être transférable, inspirante ou investigatrice de nouvelles réflexions. De fait, je n'ai pas envisagé les limites de l'approche art-thérapeutique en lien avec les questions existentielles ou en regard de l'engagement créatif qui ne convient pas à tous en thérapie. Ceci rappelle la spécificité de ma propre disposition, car mon essai relate le vécu et la pensée d'une artiste qui aime créer et qui cherche à être émerveillée à travers le jeu et l'exploration. J'ai donc été subjectivement guidée à mener une recherche qui me permettrait une telle expérience et qui donnerait surtout à voir le potentiel de la création.

CONCLUSION

La thématique du vide existentiel a inspiré cette recherche-crédation heuristique et s'est imposée à moi comme si je n'avais pas le choix d'aller à sa rencontre. Alors finissante à la maîtrise en art-thérapie, le sentiment qu'une transformation était engagée à même ma pratique artistique, suscitait ma curiosité et revendiquait une exploration en profondeur. Stimulée par l'idée de sonder le vide existentiel et d'actualiser mon processus créatif, j'avais aussi l'ambition de rendre compte d'une expérience heuristique documentée à des fins de recherche, qui pourrait générer des connaissances. Finalement, puisque je pressentais l'idée que ma formation avait comblé un certain vide dans ma pratique artistique, je me suis engagée dans cette recherche-crédation avec l'objectif d'informer sur l'approche art-thérapeutique et de faire valoir son potentiel à libérer la créativité.

Le cadre théorique de cette recherche qualitative aborde d'abord la question existentielle du point de vue de la philosophie, de la psychologie et de l'art-thérapie. Puis la pensée d'écrivains et de théoriciens qui s'intéressent à l'expérience de l'œuvre se joint à ces champs d'études pour réfléchir la question du vide existentiel dans l'activité créatrice et approfondir les concepts de vide, de plein et d'espace. La méthodologie qui encadre cette recherche-crédation est par la suite expliquée pour rendre compte de ce qui structure et soutient ma démarche heuristique : une démarche réflexive et transformative, qui vise la découverte de nouvelles connaissances. Les résultats exposent mon exploration artistique du vide existentiel à travers trois temps de création, soit l'avant, le pendant et l'après de ma formation en art-thérapie. Présentés tel un récit, ils tiennent compte d'œuvres antérieures qui permettent d'interroger le vide existentiel, ainsi que d'un contenu créatif réalisé sur douze semaines pour les fins de cet essai. La discussion permet enfin de réfléchir le contenu de cette expérience heuristique à la lumière des concepts théoriques préalablement développés. À cette étape, le vide et sa dimension existentielle sont nuancés, puis pensé en lien avec l'ouverture et la plénitude qu'il sous-tend. La discussion donne à voir le processus de transformation qui s'est opéré dans mon activité créative, alors que j'étais à la maîtrise en art-thérapie et à même cette recherche-crédation. Elle rend compte de l'influence de l'approche art-thérapeutique dans ma vie, de l'appropriation de son cadre à même ma pratique artistique, de sa capacité à soutenir le dévoilement de soi et du pouvoir de transformation implicite au processus de création. Tandis que le potentiel de l'art-thérapie au regard d'une liberté créatrice est mis en évidence dans la discussion, un retour

sur le parcours qui a eu lieu dans cet essai permet de penser le vide créateur. Un vide, tel un espace potentiel, qui s'avère être sacré en art-thérapie, puisqu'il invite à la rencontre de soi.

Je n'aurais pu entrevoir l'issue de ma recherche-crédation. Sa réalisation a généré des questionnements et des doutes, mais plusieurs moments de découverte et d'étonnement. D'autres recherches heuristiques qui rendent compte d'un processus de création à moyen terme tel que je l'ai fait pourraient être pertinentes pour apporter des nuances et enrichir les connaissances sur l'art-thérapie. Démontrer son potentiel en en faisant l'expérience comme art-thérapeute peut inspirer la clientèle et l'engager sur le chemin d'une réalité partagée entre humains. Conclure cet essai me semble maintenant un défi. Je suis témoin de la fuite des mots et de mes pensées. Si mon esprit semble résister, c'est qu'il a pris plaisir à jouer et à créer. La pensée d'Henri Maldiney m'accompagne ici. Aller à la rencontre du vide m'a permis un « départ absolu qui est le temps premier de tout auto-mouvement » (Rigaud, 2012, p.12). La suite est inconnue, mais elle annonce un certain vide que j'imagine maintenant dans l'ouverture qu'il m'offre.

LISTE DE RÉFÉRENCES

- Allen, P.B. (1995). *Art is a way of knowing: A guide to self-knowledge and spiritual fulfillment through creativity*. Shambhala.
- Allen, P.B. (2005). *Art is a spiritual path*. Shambhala.
- Auriault, A., Orenes-Moulin, R. et Rey, N. (2024). *Art-thérapie existentielle : Dans l'intimité de ses acteurs*. L'Harmattan.
- Beaumont, S. L. (2018). From Liminality to Transformation: Creating an Art Therapist Identity Through Myths, Metaphors, and Self-Portraits. *Canadian Art Therapy Association Journal* 31(2), 61-83. <https://doi.org/10.1080/08322473.2018.1525667>
- Bernèche, R. et Plante, P. (2009). L'art-thérapie : Un espace favorable à la résurgence du potentiel créateur. *Revue québécoise de psychologie*, 30(3), 11-28.
- Bernaud, J.-L. (2018). *Introduction à la psychologie existentielle*. Dunod.
- Bernaud, J.-L. (dir.). (2025). *Psychologie du vide existentiel*. Dunod.
- Bianci, P. (2018). Le lieu propre du néant : Rachel Whiteread et la trace qui pleure son origine. *Sillages critiques; Esthétique de l'absence. Matérialiser l'absence, le relief de l'absence*, 25. <https://doi.org/10.4000/sillagescritiques.7638>.
- Bolher, S. (2020). *Où est le sens ?* Robert Lafont.
- Boutet, D. (2018). La création de soi par soi dans la recherche-crédation : comment la réflexivité augmente la conscience de l'expérience de soi. *Approches inductives*, 5(1), 289-310.
- Bradley, F. (1996). *Rachel Whiteread Shedding Life*. Thames and Hudson.
- Carpandal, M. et Toll, H. (2021). Art Therapy Now More Than Ever: Re-Assembling, Revisioning, and Shifting Creative Practices During Stormy Times. *Canadian Journal of Art Therapy*, 34(1), 1-7. <https://doi.org/10.1080/26907240.2021.1922190>.
- Célis, R. et Zumwald, D. (2011). La poétique phénoménologique d'Henri Maldiney. *Archives de philosophie*, 3(74), 415-438.
- Chevalier, J. et Gheerbrant, A. (2019). *Dictionnaire des symboles*. Robert Lafont.
- Cheng, F. (1977). *L'écriture poétique chinoise*. Seuil.
- Cheng, F. (1991). *Vide et plein : Le langage pictural chinois*. Seuil.
- Citot, V. (2024). Les éternelles questions existentielles. *Le Philosophoire*, 61, 39-54. <https://doi.org/10.3917/phoir.61.0039>

- Compagnon, L. (2022). *Définir le sentiment chronique de vide et en comprendre les contextes d'émergence chez les personnes souffrant d'un trouble état-limite* [Mémoire de maîtrise, Université de Liège]. Matheo. <https://matheo.uliege.be/handle/2268.2/14203>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper Perennial.
- Davenport, L. (2017). *Emotional resiliency in the era of climate change: a clinician guide*. Kindle.
- Duschastel, A. (2016). *La voie de l'imaginaire : le processus en art-thérapie*. Québecor.
- Debenedetti S., Perret V. et Schmidt G. (2019). Les méthodes de recherche basées sur l'art. Dans L. Garreau et P. Romelaer (dir.), *Méthodes de recherche qualitatives innovantes* (p. 63-86). Economica.
- De Gramont, J. et Grosos, P. (dir.). (2014). *Henri Maldiney : Phénoménologie, psychiatrie, esthétique*. Presses universitaires de Rennes.
- Ermis-Demirtas, H., Smith, R. L. et Watson, J. C. (2022). Development and initial validation of the Multidimensional Sens of Emptiness Scale. *The Counseling Psychologist*, 50(7), 918-941. <https://doi.org/10.1177/00110000221110847>
- Frankl, V. E. (1988). *Découvrir un sens à sa vie*. Homme.
- Goldberg, I. (dir.). (2017). *L'art du vide*. CNRS.
- Hamel, J. (2007). *L'art-thérapie somatique : pour aider à guérir la douleur chronique*. Quebecor.
- Henriksen, D. et Gruber, N. (2021). Towards Wholeness: Exploring the Transformative Healing of the Creative Process with Dr. Patricia Allen. *TechTrends*, 65, 246-252.
- Hentsch, T. (2006). *La mer, la limite*. Hélio trope.
- Ibarra, H. et Obodaru, O. (2016). Betwix and between identities: Liminal experience and contemporary careers. *Research in Organizational Behavior* 36(2), 47-64.
- Jacobsen, B. (2007). *Invitation to existential psychology*. John Wiley & Sons Ltd.
- Jiang, D. (2016). La révélation du vide : Henri Maldiney et la pensée chinoise. Dans C. Younès et O. Frérot (dir.), *À l'épreuve d'exister avec Henry Maldiney* (p. 398-408). Hermann.
- Jobin, A-M. (2018). *Créez la vie qui vous ressemble*. De l'Homme.
- Jung, C. (1970). *Psychologie et Alchimie* (traduit par H. Pernet et R. Cahen). Buchet-Chastel.

- Kamsteeg, F. H., Wels, H. et Spiegel, M. (2011). Victor Turner and liminality: An introduction. *Anthropology Southern Africa*, 34(1&2), 1-4.
- Kapitan, L. (2010), *Introduction to Art therapy research*. Routledge.
- Klein, É. (2019). *Ce qui est sans être tout à fait : Essai sur le vide*. Acte Sud.
- Klein, É. (2021, janvier). *Le néant est-il créatif ?* Conférence présentée au ours méthodique et populaire de philosophie, BnF. <https://www.bnf.fr/fr/mediatheque/le-neant-est-il-creatif>
- Lancri, J. (2006). Comment la nuit travaille en étoile et pourquoi ? Dans P. Gosselin et É. Le Coguiel (dir.), *Le recherche-crédation pour une compréhension de la recherche en pratique artistique* (p. 9-20). Presses de l'Université du Québec.
- Leavy, P. (2015). *Method meets art: Arts-based research practice*. Guilford.
- Le Hénand, F. (2008). La quête du sens. *Cahiers jungiens de psychanalyse*, 1(125), 19-30.
- Lenoir, F. (2021). *Jung : Un voyage vers soi*. Michel Albin.
- Levine, S. K. (2019). *Philosophy of Expressive Arts Therapy: Poiesis and Therapeutic Imagination*. Jessica Kingsley.
- Malchiodi, C.A. (1998). *Understanding children's drawings*. The Guilford Press.
- Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of Art Therapy* (2e éd.). The Guilford Press.
- Maldiney, H. (1985). *Art et existence*. Klincksieck.
- Maldiney, H. (2000). *Ouvrir le rien, l'art nu*. Encre marine.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Gallimard.
- McNiff, S. (1992). *Art as Medicine: Creating a Therapy of the Imagination*. Shambhala
- McNiff, S. (1998). *Trust the process: An artist's guide to letting go*. Random House.
- McNiff, S. (2004). *Art heals: How creativity cures soul*. Shambala.
- McNiff, S. (2008). Arts-Based Research. Dans J. G. Knowles et A. L. Cole (dir.), *Handbook of the arts in qualitative research: Perspectives, methodologies, examples and issues*. (p. 29-40). Sage.
- McNiff, S. (2009). *Integrating the arts in therapy: History, theory and practice*. Charles C. Thomas.

- McNiff, S. (2015). *Imagination in action: Secrets of unleashing creative expression*. Shambhala.
- McNiff, S. (2021). Revisioning art and nature: Toward a depth psychology of creation. *Ecopoiesis: Eco-human Theory and Practice*, 2(1), <https://doi.org/10.24412/2713-184X-2021-1-49-56>
- Moon, B. (2003). *Essentials of art therapy education and practice*. Charles C. Thomas.
- Moon, B. (2009). *Existential Art therapy: The Canvas Mirror* (3e éd.). Charles C. Thomas.
- Moustakas, C. (1990). *Heuristic Research, Design, Methodology, and Applications*, Sage.
- Overholser, C. (2005). Group Psychotherapy and Existential Concerns: An Interview with Irvin Yalom. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 35(2), 185-197.
- Palmiéri, C. (2003). Art du vide. *ETC*, (61), 4-9.
- Paquin, L. C. (2019). *Faire une recherche-création par cycles heuristiques*. http://lcpaquin.com/cycles_heuristiques_version_abregee.pdf
- Paquin, L. C. (2020). *Méthodologie de la recherche-création*. http://lcpaquin.com/metho_rech_creat/metho_rech_creat.pdf
- Pelluchon, C. (2024). *L'être et la mer : Pour un existentialisme écologique*. PUF.
- Peter, A., McEwen, B. S., Friston, K. (2017). Uncertainty and stress: Why it causes diseases and how it is mastered by the brain, *Progress in Neurobiology*, 156, 164-188. <https://doi.org/10.1016/j.pneurobio.2017.05.004>
- Preston-Whyte, R. (2004). The Beach as a Liminal Space. Dans A. A. Lew, C. M. Hall et A. M. Williams (dir.), *A Companion to Tourism* (p. 349-359). Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9780470752272.ch28>
- Price, A. L. Malher, H. et Hopwood, C. J. (2019). Subjective Emptiness: A Clinical Significant Trans-diagnostic Psychopathology Construct. *Psychiatric Quarterly*, 67, 287-295.
- Price, A. L. Malher, H. et Hopwood, C. J. (2019). Construction and validation of self-report subjective emptiness scale. *Assessment*, 29(3), 397-409.
- Rigaud, B. (2012). *Henri Maldiney: La capacité d'exister*. Germina.
- Robbins, A. (2000). A field energy approach to expressive therapies through a symbolic dialogue. *The Arts in Psychotherapy*, 27(2), 87-98.

- Salathé-Granès, M.-N. (2016). L'approche existentielle en psychothérapie. Le vide et la suite ? *Revue Gestalt*, 47, 149-163.
- Sartre, J. P. (1996). *L'existentialisme est un humanisme*. Gallimard.
- Sartre, J. P. (1943). *L'être et le néant*. Gallimard.
- Schouten, J. W. (1991). Personal rites of passage and the reconstruction of self. *Advances in Consumer Research*, 18, 49–51.
- Silva, W. A. D., Alves, G. B. S. et Loureto, G. D. L. (2023). Personality and purpose of life: The moderating role of existential emptiness in the link of ontological perception of time and the search for meaning in life. *Current Psychology* 43(16), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05469-1>
- Smith, J. A., Flowers, P. et Larkin, M. (2022). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. Sage.
- Schneider, K. J., Fraser Pierson, J. et Bugental, J. F. T. (2015). *The Handbook of Humanistic Psychology: Theory, research and practice*. Sage.
- Story, M. L. (2007). Existential Art Therapy, *Canadian Art Therapy Association Journal*, 20(2), 22-34. <https://doi.org/10.1080/08322473.2007.11434771>
- Tanulku, B. et Pekelsma, S. (2024). *Liminality, Transgression and Space across the World: Being, living and becoming(s) against, across and with borders and boundaries*. Routledge.
- Thuan, T. X. (2016). *La plénitude du vide*. Michel Albin.
- Troll, G. et Rodriguez, J. (2012). *L'art-thérapie : Pratiques, techniques et concepts*. Ellébore.
- Valadier, P. (2011). Présentation. *Archives de Philosophie*, 74(3), 395-397.
- Wajcman, G. (1999). *L'Objet du siècle*, Verdier.
- Wang, Q., Coamens, S., Siegesmund, R. et Hannes, K. (2017). Arts-Based methods in socially engaged research practice: a classification of framework. *Art/Research international: A transdisciplinary journal*, 2(2), 5-39. <https://doi.org/10.18432/R26G8P>
- Winnicott, D.W. (1971). *Jeu et réalité*. Gallimard.
- Yalom, I. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.

Yalom, I. (1982). The “terrestrial” meaning of life. *International Forum for Logotherapy*, 5, 92-102.

Yalom, I. (1989). *Love’s executioner and other tales of psychotherapy*. Basic Books.

Younès, C. (dir.). (2007). *Henri Maldiney, Philosophie, art et existence*. Cerf.