



BIBLIOTHÈQUE

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

Mise en garde

La bibliothèque du Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue et de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT) a obtenu l'autorisation de la personne autrice 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'autrice ou 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.

Vincent Côté

Essai en art-thérapie
ATH 4102 – Groupe S4

RECHERCHE-CRÉATION : UNE EXPLORATION DES FORCES ASSOCIÉES À
L'IDENTITÉ MASCULINE DES HOMMES ART-THÉRAPEUTES

Présenté à
Caroline Beauregard

Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue
17 DÉCEMBRE 2024

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	5
INTRODUCTION.....	6
1. PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE.....	7
1.1 La place des hommes en tant qu'art-thérapeutes	7
1.2 Explorer les forces des hommes art-thérapeutes	10
1.3 Utiliser l'art-thérapie positive et le flow	12
2. CADRE DE RÉFÉRENCE	12
2.1 Art-thérapie positive.....	12
2.1.1 Le <i>flow</i>	13
2.2 Forces de caractère et traits positifs.....	15
2.3 Identité de genre, identité masculine et masculinité	16
2.4 Masculinité positive.....	18
3. MÉTHODOLOGIE	20
3.1 Les étapes de la recherche heuristique.....	21
3.2 Outils et autres considérations méthodologiques	21
3.2.1 Les créations artistiques.....	21
3.2.2 La grille d'identification des éléments de <i>flow</i>	23
3.2.3 Le journal de bord.....	24
4. RÉSULTATS	25
4.1 Engagement initial	25
4.2 Immersion.....	26
4.2.1 Le processus artistique.....	27
4.3 Incubation	31
4.4 Illumination.....	31
4.5 Explication	32
4.5.1 Objectif principal : Explorer les forces et les apports de mon identité masculine en tant qu'art-thérapeute	33
4.5.2 Objectif secondaire : Explorer l'impact du <i>flow</i> sur la découverte des forces personnelles	50

4.6	Forces et limites de l'essai.....	52
4.7	Synthèse créative	53
	CONCLUSION	55
	ANNEXE A – GRILLE D'IDENTIFICATION DES ÉLÉMENTS DE <i>FLOW</i>	57
	ANNEXE B – TABLEAU RÉSUMÉ DES PÉRIODES DE CRÉATION.....	58
	ANNEXE C – CRÉATIONS ARTISTIQUES.....	59
	RÉFÉRENCES.....	69

LISTE DES FIGURES

Figure 1 Personnage en argile (argile) [25 cm]	34
Figure 2 Personnage en argile [visage] (argile)	35
Figure 3 Collage #2 [61 cm x 92 cm].....	39
Figure 4 Collage #2, les quatre grimpeurs (agrandissement)	40
Figure 5 Collage #2 (agrandissements)	45
Figure 6 Brisure et réparation du personnage en argile	47
Figure 7 L'enveloppe funéraire du personnage d'argile	48
Figure 8 Autoportrait (Création #1) (Pastels secs) (28 cm x36 cm)	54
Figure 9 Synthèse créative (pastels secs) (23 cm x 30 cm).....	54

REMERCIEMENTS

Tout d'abord, je tiens à remercier Caroline Beauregard, ma directrice de rédaction, pour son support, son humour et pour avoir su respecter mon rythme tout au long de ce processus.

Merci à Lenka Lustman pour ses enseignements précieux.

Aux femmes de ma vie. Ma *Tati* qui m'a donné le goût de lire et de m'instruire. Ma sœur qui m'inspire par son courage et sa sensibilité. Ma mère Christine qui continue de m'inspirer. Mes brillantes collègues de l'UQAT. Vous m'aidez à définir le genre d'homme que je souhaite devenir.

Merci à Simon. Pour les moments de réconfort dans le doute. Pour son support indéfectible rempli d'amour. Pour sa présence constante et les innombrables relectures de travaux.

Finalement merci à Miso et Nori, mes co-auteurs félins.

INTRODUCTION

Cette recherche est le fruit d'une réflexion amorcée et nourrie tout au long de mes études à la maîtrise en art-thérapie. Au début de mes études en art-thérapie – d'abord au microprogramme puis à la maîtrise – il est devenu évident que la grande majorité des étudiantes et du corps enseignant étaient des femmes. Je me suis également rendu compte rapidement que cette forte disparité de genre n'était pas spécifique à mon parcours. Des recensements effectués bien avant mon entrée dans le domaine démontrent qu'il s'agit de la réalité démographique dans le domaine de l'art-thérapie depuis longtemps (Deaver et Elkins, 2015 ; Lee, 2010). Ceci était suffisant pour amorcer une réflexion sur mon identité en tant que professionnel dans un domaine qui, en surface, ne me ressemblait pas. Tout au long de mes études, j'ai ressenti un fort désir de me rattacher à une identité professionnelle que j'ai parfois sentie incompatible avec une identité masculine forte et affirmée. Si cette impression d'être un étranger dans ce domaine a changé, mon parcours actuel en art-thérapie a donné lieu à une foule de questionnements identitaires en lien avec l'identité masculine et l'art-thérapie. D'ailleurs, l'expérience en tant que minorité pendant leurs études a nourri le témoignage de plusieurs hommes qui ont choisi d'étudier en art-thérapie. Ils ont réfléchi sur les impacts sur leur sentiment d'inclusion (ou d'exclusion) dans la profession (Kim, 2007), sur la transformation identitaire (Shortliffe, 2004) ou sur leur développement professionnel (Franklin, 2007).

Dans le contexte actuel, il existe peu d'études de témoignages qui proposent un portrait actuel des hommes en art-thérapie au Québec. En raison de la forte disparité de genre dans la population des art-thérapeutes, il existe également peu de modèles auxquels les hommes qui étudient en art-thérapie peuvent se référer. Je comprends que mon parcours en tant qu'art-thérapeute est jeune et que mon identité professionnelle est toujours en formation. Pourtant, durant mes études et durant ma pratique, je n'ai pas eu l'occasion de profiter d'un reflet pour faire le point sur certaines réalités liées à mon identité masculine comme art-thérapeute. Comme j'ai manqué de la présence de ces collègues avec qui explorer des forces communes, j'en ai fait le sujet d'une exploration plus personnelle et autobiographique. J'ai donc décidé d'explorer les forces et les apports associés à mon identité masculine en tant qu'art-thérapeute à travers la recherche-création.

1. PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE

1.1 *La place des hommes en tant qu'art-thérapeutes*

Les différentes associations professionnelles d'art-thérapeutes comme la *Canadian Art Therapy Association* (CATA) ou l'*American Art Therapy Association* (AATA) se sont intéressées plusieurs fois à la composition de leur bassin de professionnels. L'information qui transparait à travers les études et recensements réalisés peint un portrait démographique relativement homogène de la population des art-thérapeutes en Amérique du Nord : environ 90 % sont des femmes et la grande majorité est blanche; la proportion d'hommes qui pratiquent le métier d'art-thérapeute sur ce territoire reste relativement stable sur l'ensemble de ce territoire, constituant environ 6 % du bassin total (Burt, 2005 ; Deaver et Elkins, 2011, 2015 ; Lee, 2010). Dans le cas des art-thérapeutes canadiens, on remarque une baisse de quelques points de 2005 à 2009-2010 (8 % à 5,8 %) (Burt, 2005 ; Lee, 2010). Chez les Américains, la tendance est aussi à la baisse (Deaver et Elkins, 2011, 2015). Si ces résultats nous informent sur une relative stabilité démographique chez les art-thérapeutes, on remarque un retard de publications plus récentes sur le sujet provenant des associations nord-américaines d'art-thérapie. Cela ne permet pas d'obtenir un portrait démographique actuel des art-thérapeutes dans cette région.

Selon une étude de Tavani (2007) auprès de 112 répondants (tous des hommes art-thérapeutes ou étudiants en art-thérapie), environ un tiers des hommes qui choisissent de devenir art-thérapeutes ne seraient pas au courant de cette inégalité démographique significative avant d'entreprendre leurs études. Un peu plus de 15 % de ces hommes affirment que cela aurait pu affecter leur décision d'entreprendre des études dans le domaine. Selon cette même étude, la majorité répond se sentir « inclus » et « en sécurité dans leur masculinité » (41 %). La grande majorité des répondants (80 %) se sont identifiés sur un spectre comme « masculin » et très peu considèrent faire un « travail de femme » (3 %). Les résultats de l'étude montrent également que beaucoup d'hommes art-thérapeutes disent ne pas se considérer comme féministes (environ 50% des répondants sur presque toutes les tranches d'âges). Elle exprime cependant que le haut taux de réponse de l'étude (45 %) prouve qu'il existe chez les hommes art-thérapeutes un intérêt

pour les explorations en lien avec le genre dans la profession. À la lumière des résultats de cette étude, nous pouvons comprendre que cet engouement ne provient pas d'une insécurité en lien avec leur identification en tant qu'hommes, ou en tant qu'art-thérapeutes, et ce, malgré leur faible nombre. Une explication possible pourrait être que le choix de devenir art-thérapeute est basé sur des facteurs qui sont plus personnels que culturels ou sociaux. Certains de ces facteurs pourraient être : un intérêt pour les arts visuels et la psychologie, un parcours de vie spécifique, certaines aptitudes personnelles ou professionnelles, ou même l'intuition. Cela ouvre plusieurs avenues de questionnements sur les points communs (aptitudes, forces, parcours de vie) entre les hommes qui ont choisi cette profession.

Au-delà des statistiques, cette différence démographique est vécue au quotidien par ceux qui choisissent ce métier, autant les étudiants universitaires que les professionnels sur le marché du travail. Certains des hommes art-thérapeutes ayant écrit sur l'influence du genre dans la pratique et l'apprentissage de l'art-thérapie ont rapporté vivre avec un sentiment d'isolement et parfois se sentir exclus (Kim, 2007 ; Shortliffe, 2004). Dans le contexte académique, on rapporte un certain hermétisme lorsqu'il est question d'aborder des notions spécifiques à la diversité (de genre ou culturelle) provenant de collègues étudiantes ou de membres du corps professoral (Kim, 2007 ; Shortliffe, 2004). Dans quelques cas, ces auteurs font allusion à des anecdotes de discrimination, de difficultés d'intégration ou d'inconfort avec leur statut minoritaire; le tout mènerait même certains étudiants à l'abandon de leurs études en art-thérapie (Franklin, 2007 ; Kim, 2007). Gussak souligne que ce type de situation est à même d'affecter le développement professionnel des hommes art-thérapeutes. Il explique les dynamiques possibles dans un métier dont la fondation de l'identité professionnelle est fortement influencée par les dynamiques de pouvoirs liées au genre (Junge, 2014) :

« By emphasizing art therapy as a "feminine" field where women can maintain power and a strong identity, anything that is defined as masculine can become characterized as undesirable, and those who put forth an agenda viewed as masculine can be deemed unacceptable and disloyal to the larger group. » (Gussak, 2008, p. 68)

L'auteur soulève également une possibilité que les hommes qui pratiquent ce métier soient étiquetés par rapport à leur genre, comme « hommes art-thérapeutes ». Cet étiquetage se ferait au profit de toute spécialisation, compétence spécifique ou titre d'emploi qu'ils pourraient posséder (Gussak, 2008).

Des auteurs ont soulevé la nécessité d'inclure à la vision clinique des art-thérapeutes un regard approfondi sur l'influence du genre dans la pratique de l'art-thérapie, qu'il soit féministe et intersectionnel (Goldner et Ruderman, 2020 ; Sajani, 2013 ; Talwar, 2010 ; Wright et Wright, 2017) ou interactionniste (Gussak, 2008). Le but d'une telle pratique aurait plusieurs fonctions. Premièrement, il s'agirait d'élargir la vision clinique des art-thérapeutes en tenant compte des réalités comme l'expression du genre, la classe sociale ou l'orientation sexuelle. Cela élargirait cette vision clinique à des réalités qui ne sont pas automatiquement considérées dans les théories cliniques en art-thérapie, tel l'impact des systèmes d'oppressions (Talwar, 2010). Deuxièmement, le genre exercerait une influence directe sur la subjectivité du client et celle de l'art-thérapeute dans le processus clinique (Curtis, 2013 ; Wright et Wright, 2017). Ce faisant, la responsabilité éthique de l'art-thérapeute est mise de l'avant afin de comprendre l'influence de ces réalités identitaires dans le processus du client et dans la relation thérapeutique (Curtis, 2013). Finalement, l'ajout de ces considérations permettrait de combattre les stéréotypes voulant que les art-thérapeutes soient un groupe professionnel à l'identité complètement homogène, mais également d'inclure à la pratique globale de l'art-thérapie les forces de tous ses professionnels (Gussak, 2008).

De plus, Gussak (2008) soutient que l'inclusion de certains traits socialement acceptés comme masculins – par exemple, l'intérêt pour la recherche scientifique – est vue par la majorité des art-thérapeutes, statistiquement des femmes, comme bénéfique et nécessaire pour l'ensemble de la profession. Pour Riddle et riddle¹ (2007), qui considèrent que les hommes qui sont art-thérapeutes occupent une place privilégiée et possèdent un point de vue unique, l'exploration de leurs forces communes serait un moyen de se connecter et de s'intégrer au bassin plus général des professionnels en art-thérapie. De

¹ L'auteure choisit volontairement d'écrire son nom en bas de case.

plus, ces explorations auraient aussi comme prétexte d'ouvrir un dialogue plus large sur certains défis qui sont présents dans la profession, par exemple : augmenter le recrutement et la rétention d'hommes chez les art-thérapeutes, découvrir de nouvelles façons de soutenir les forces des individus art-thérapeutes et promouvoir une meilleure compréhension sur les enjeux liés à diversité chez les art-thérapeutes (Riddle et riddle, 2007, p. 11). S'il existe une motivation à identifier les forces des hommes art-thérapeutes, la question demeure : quelles sont ces forces?

1.2 Explorer les forces des hommes art-thérapeutes

Certaines études ont soulevé, par le biais de recherches qualitatives, les forces perçues des hommes art-thérapeutes (Goldner et Ruderman, 2020 ; Riddle et riddle, 2007 ; Tavani, 2007). Les résultats de l'étude de Riddle et riddle (2007) permettent de circonscrire certaines forces communes que les hommes art-thérapeutes perçoivent posséder. Ces forces de caractère sont rassemblées en 6 grandes vertus identifiées comme suit : 1) la sagesse et la connaissance; 2) le courage; 3) l'humanité; 4) la justice; 5) la tempérance et 6) la transcendance (Seligman et Peterson, 2004). Trois forces de caractère ont été majoritairement auto-identifiées chez les répondants : l'appréciation de la beauté de l'excellence (transcendance); la curiosité et un intérêt pour le monde; et la créativité, l'ingéniosité et l'originalité (sagesse et connaissance). Les auteurs identifient certaines lacunes à l'étude, comme le faible échantillonnage (n=21) qui rend difficile l'interprétation des résultats et impossible leur généralisation. Ils dénotent également la présence de certains biais en lien avec l'autoidentification de forces de caractère, notamment en ce qui concerne le possible désir de fournir des réponses qui sont perçues comme acceptables socialement, empêchant une interprétation des résultats représentative de la réalité.

Si Riddle et riddle ont cherché à identifier les forces des hommes art-thérapeutes à partir d'une liste d'une liste de forces existantes, Goldner et Ruderman (2020) ont plutôt cherché à le faire par l'observation d'un contexte particulier. Leur étude se concentre ainsi sur les spécificités de la relation entre les hommes art-thérapeutes et leurs clients adolescents, en contexte israélien. De nouveau, ils misent sur la nécessité d'inclure des visions cliniques différentes (intersectionnelle et féministe) et sur l'expression d'une masculinité

positive, laquelle trouve sa place dans l'espace thérapeutique entre les hommes art-thérapeutes et leur clientèle d'adolescents. Cette vision sous-entend l'importance d'explorer les forces ou les caractéristiques masculines, pouvant elles-mêmes être différentes de l'expression traditionnelle du genre dans la société (Goldner et Ruderman, 2020). La présence d'un homme en tant qu'art-thérapeute permettrait de plus au client adolescent de compter sur la compréhension tacite d'expériences communes ou de référents traditionnellement associés à la masculinité (Goldner et Ruderman, 2020). Cela dit, la présence de l'art-thérapeute peut également servir de point de contact avec un modèle masculin alternatif et fonctionnel. Les auteurs font référence aux hommes art-thérapeutes comme des exemples de masculinité mosaïque ou hybride, c'est-à-dire deux modèles alternatifs d'identité masculine (Goldner et Ruderman, 2020). Encore une fois, les auteurs déplorent un faible échantillonnage (5 hommes art-thérapeutes et 7 clients), ce qui rend difficile la généralisation des résultats. Cependant, ils réitèrent la pertinence de visions cliniques tenant compte des considérations associées au genre du thérapeute.

Goldner et Ruderman ne sont pas les seuls à proposer que les hommes art-thérapeutes incarnent des modèles masculins alternatifs. Michael Franklin (2007) mentionne que les hommes art-thérapeutes évoluent sur un terrain professionnel qui leur permet une grande latitude au niveau de l'auto-observation et de la restructuration de l'identité masculine. Ces hommes, que Franklin identifie comme *middle men*, cultivent entre autres des attitudes et des forces socialement identifiées comme féminines; ces hommes se réapproprieraient des parties d'eux mises à l'écart, car incompatibles avec les codes de la masculinité appris socialement.

Actuellement, la vision des art-thérapeutes québécois est très peu explorée. Outre les sondages qui illustrent l'homogénéité démographique des art-thérapeutes, un portrait contemporain des hommes qui pratiquent ce métier au Québec est pratiquement inexistant. En 2004, Thomas Shortliffe (2004) y consacre une recherche heuristique et pose question suivante : « Why are so few men art therapist? » (p.1). Son travail s'intéresse spécifiquement à son expérience en tant qu'étudiant et stagiaire dans un groupe composé majoritairement de femmes; il suggère que la socialisation genrée influencerait ce qui est qualifié comme une absence des hommes dans le domaine de l'art-thérapie.

1.3 Utiliser l'art-thérapie positive et le flow

Les différentes études qui ont comme objectif d'explorer les forces de caractère et les attitudes associées aux hommes art-thérapeutes l'ont fait à travers différentes méthodes qualitatives (entretiens, recherches heuristiques, questionnaires). Aucune n'a utilisé un cadre de recherche qui utilise la recherche-crétion ou une approche art-thérapeutique spécifique. En raison du petit nombre d'hommes art-thérapeutes et des questionnements identitaires que leur statut minoritaire semble alimenter chez eux, il me semble paradoxal de constater une absence de recherche heuristique de type création en art-thérapie sur un sujet comme l'identité masculine. Parallèlement, l'utilisation spécifique du *flow* comme outil d'identification de forces personnelles en art-thérapie n'a pas été répertoriée.

Le choix de cette vision clinique provient directement du désir de mettre en lumière des forces de caractère positives chez les hommes qui sont art-thérapeutes, et non de mettre l'accent sur un problème spécifique. La genèse de mes questionnements en lien avec l'identité masculine des art-thérapeutes s'est amorcée à travers la création artistique, en classe, durant ma formation universitaire en art-thérapie. La recherche-crétion s'imposait ainsi comme méthode pour deux raisons : afin de mettre en pratique des applications de l'art-thérapie positive et dans le but de respecter le processus résolument créatif ayant mené à la définition de la question de recherche : quelles sont les forces et les apports associés à l'identité masculine chez les hommes art-thérapeutes?

2. CADRE DE RÉFÉRENCE

2.1 Art-thérapie positive

L'art-thérapie positive se veut une proposition d'approche clinique au croisement de la psychologie positive et de l'art-thérapie. La psychologie positive se positionne comme un complément au paradigme de la psychologie dite médicale, laquelle est axée principalement sur la guérison ainsi que la réparation de troubles, de dommages, ou d'aspects négatifs (Maddux, 2005 ; Seligman *et al.*, 2006 ; Seligman et Csikszentmihalyi, 2000). La psychologie positive s'éloigne de la tendance à réparer les aspects les plus négatifs dans la vie de la personne pour mettre l'accent sur ses forces et ses capacités personnelles (Seligman et Csikszentmihalyi, 2000). Ce cadre met de l'avant la découverte

et l'amplification de forces de caractère positives et bénéfiques chez la personne comme processus de prévention des troubles mentaux, et surtout comme fondation pour une vie heureuse (Seligman, 2005).

Comme la psychologie positive, l'art-thérapie positive est une approche clinique qui met l'accent sur le bien-être, la découverte des ressources personnelles, les émotions positives et la découverte de sens. Chilton et Wilkinson proposent de faire un pont entre les éléments de la psychologie positive (le bien-être, le *flow*, les forces personnelles et les émotions positives) et la pratique de l'art-thérapie (Chilton, 2013 ; Chilton et Wilkinson, 2009, 2013). Pour eux, l'art-thérapie se base naturellement sur les capacités existantes du client (physiques, cognitives, émotionnelles) et le processus créatif en art-thérapie peut provoquer ou faciliter l'existence du *flow* chez le client (Chilton et Wilkinson, 2009 ; Hinz, 2009 ; Lee, 2015). Lisa Hinz (2009) explique que l'art-thérapeute peut s'inspirer des principes du *flow* afin d'orienter le client dans son choix de médium et stimuler la créativité : un trop grand niveau de difficulté peut rendre le processus anxiogène et anti-thérapeutique pour le client, tandis qu'un manque de réel défi dans l'utilisation du médium ou une trop grande familiarité dans le processus peut occasionner de l'ennui. L'art-thérapeute peut également intervenir auprès du client avec une approche plus directive se concentrant sur l'exploration d'émotions positives, l'identification de ressources et l'activation de l'imaginaire en lien avec des scénarios ou des concepts positifs (Chilton et Wilkinson, 2009, 2013).

2.1.1 Le *flow*

L'état de *flow*, souvent décrit comme « l'expérience optimale » représente un processus élaboré par Mihaly Csikszentmihalyi (1991) qui s'insère dans les concepts liés à l'art-thérapie positive. Il s'agit d'un état de concentration intense provoqué par la pratique d'une activité. Il se décrit aussi comme une absorption dans la tâche, laquelle se manifeste entre autres par l'équilibre entre les capacités de la personne et le niveau de difficulté (ou de défi) de l'activité : « Obstacles are challenging but surmountable because there is a skill/challenge balance—psychological and physical resources are harnessed to achieve success and mastery » (Chilton et Wilkinson, 2013). La production artistique et l'art-thérapie pourraient provoquer l'état de *flow* (Lee, 2015) propice à la croissance

personnelle, à la découverte de soi et à un meilleur sentiment d'estime personnelle (Chilton et Wilkinson, 2009, 2013). Kaplan (2000) soutient que le *flow* se détache de la simple expérience de plaisir sensoriel ou sensuel par la présence d'un degré de défi, lequel demande à la personne de mobiliser et de découvrir ses ressources personnelles. Le résultat de cette expérience est un sentiment d'accomplissement et de croissance personnelle (Kaplan, 2000).

L'état de *flow* est subjectif, cependant ses caractéristiques sont bien établies. Le *flow* se déploie en neuf points (Csikszentmihalyi, 1991 ; Csikszentmihalyi et Nakamura, 2005) :

- 1) Les objectifs sont clairs à chaque étape de l'activité;
- 2) Chaque action est suivie d'une rétroaction immédiate. Il y a peu ou pas d'hésitation dans l'activité. La tâche est accomplie avec un sentiment de fluidité;
- 3) Les difficultés de l'entreprise et les capacités de la mener à bien sont équilibrées chez la personne. Un défi trop grand peut provoquer de l'inconfort ou de l'anxiété. Un défi trop simple pour la personne provoque généralement de l'ennui et un détachement de la tâche;
- 4) Conscience et action sont interreliées. Le *flow* provoque un état de concentration intense sur la tâche s'apparentant à de la pleine conscience. Toutes pensées non liées à l'activité sont évacuées et l'ensemble des ressources de la personne est dirigé vers l'accomplissement de la tâche;
- 5) Une absence de la peur de l'échec, souvent décrit comme un grand sentiment de contrôle et la personne peut avoir l'impression de connaître à l'avance sa réaction à ce qui pourrait arriver durant la tâche;
- 6) Une distorsion de l'expérience du temps. Typiquement, le temps est perçu comme passant plus rapidement;
- 7) Une baisse de la conscience de soi et de l'image de soi; la personne peut se voir ignorer les inconforts ou les besoins de base (comme la faim ou le sommeil) ou son apparence physique;
- 8) Une diminution des distractions; la personne peut se voir complètement absorbée dans la tâche en faisant fi des interruptions possibles;

- 9) L'activité est autotélique. Elle procure un plaisir par elle-même. La dimension autotélique est associée à cet équilibre entre compétence et difficulté. L'état de *flow* est également décrit comme plaisant en lui-même.

Les activités qui facilitent le *flow* peuvent être pratiquées professionnellement, mais elles sont habituellement pratiquées par intérêt personnel pour l'activité ou par plaisir, ce qui facilite le *flow* (Csikszentmihalyi et Nakamura, 2005).

Certains bénéfices sont associés au vécu de l'état de *flow*. Pour l'auteur, la psyché serait propice à un état de désordre, d'entropie, ou de stagnation lorsqu'elle est parasitée par des éléments (cognitions, émotions, etc.) qui empêchent l'atteinte de buts personnels. Csikszentmihalyi parle du *flow* comme une expérience qui organise le Soi : "*Flow* helps integrate the self because in that state of deep concentration, consciousness is unusually well ordered. Thoughts, intentions, feelings, and all the senses are focused on the same goals." (1991, p. 41). Le *flow* est une expérience organisatrice qui modifie la personne de façon permanente, car il sous-entend un dépassement de soi constant et s'accompagne d'un bien-être durable (Csikszentmihalyi, 1991).

2.2 Forces de caractère et traits positifs

En fonction des objectifs de la recherche, il importe de proposer une définition de ce qu'est une force. L'art-thérapie positive, puisqu'elle s'inspire des principes de la psychologie positive, est centrée sur la valorisation et l'amplification des forces personnelles de la personne (Chilton et Wilkinson, 2009 ; Seligman et Csikszentmihalyi, 2000). Le système mis au point par Seligman et Peterson (2004) propose une définition de ces traits positifs en vue de les appliquer dans ces approches cliniques. Seligman et Peterson (2004) définissent une force de caractère (*character strengths*) comme la manifestation d'une vertu (ex. : la sagesse, le courage, la justice, etc.), ces dernières étant les concepts immuables qui définissent philosophiquement ce qui est moral ou « bien ». Ces forces de caractère sont des traits positifs qui se manifestent chez des individus et qui sont culturellement identifiés comme positifs, parce qu'ils sont les mécanismes ou les processus psychologiques par lesquels les vertus sont incarnées :

For example, the virtue of wisdom can be achieved through such strengths as creativity, curiosity, love of learning, open-mindedness and what we call perspective - having a "big picture" on life. These strengths are similar because they all involve the acquisition of knowledge, but they are also distinct. (Seligman et Peterson, 2004, p. 13)

Leur définition ne tient pas à un environnement ou à une situation, elle est habituellement indépendante du contexte particulier dans lequel elle se déploie. Seligman nomme la manifestation de ces forces de caractère un *thème situationnel (situational theme)*. Par exemple, la créativité peut se déployer dans un milieu de travail lorsqu'il faut trouver des solutions innovantes à des problèmes particuliers. En contrepartie, la créativité pourrait se manifester chez un individu à travers la pratique d'un loisir créatif, comme la composition musicale ou les arts visuels. Cette séparation distincte est expliquée par Seligman comme nécessaire pour séparer les forces de caractère – généralement acceptées, peu importe les cultures – des éléments contextuels dans lesquels elles apparaissent chez la personne (famille, genre, culture, classe sociale, etc.). Ces différents éléments socioculturels peuvent faire varier l'expression adéquate de telle ou telle force. Cette définition d'une force de caractère ou d'un trait positif est celle qui est utilisée dans les applications de la psychologie positive et de l'art-thérapie positive (Chilton et Wilkinson, 2009, 2013 ; Seligman *et al.*, 2006).

2.3 *Identité de genre, identité masculine et masculinité*

Parce que cet essai a pour but d'identifier des forces de l'identité masculine des hommes art-thérapeutes, il apparaît important de définir certains concepts en lien avec l'identité de genre et son expression. Dans son livre *Masculinities*, Connell souligne les difficultés qui sont inhérentes à la définition de concepts tels le genre, la masculinité, la féminité : « They prove remarkably elusive and difficult to define. » (2020, p. 3). L'auteure va jusqu'à reconnaître à ces concepts une qualité changeante. En lien avec la fluidité de ces termes, elle nomme les multiples acteurs et discours qui s'approprient des définitions contradictoires associés au genre, à la masculinité et à la féminité, souvent dans un contexte chargé politiquement et socialement ; les définitions du genre sont entre autres liées à des dynamiques de pouvoir ou d'oppression. Le genre a tendance à être défini de façon binaire (masculin et féminin) par certains mouvements plus conservateurs, par

exemple la plupart des grandes religions monothéistes, dont les assises de pouvoir sont renforcées par cette définition (Connell, 2020 ; Gardiner, 2005). D'autres mouvements peuvent définir l'expression du genre comme un spectre (ex. : cisgenre, transgenre, non binaire, non genré, etc.) qui met en lumière les privilèges et les systèmes d'oppression dans la société. Ces exemples – même s'ils sont extrêmement larges par souci de concision – illustrent la contradiction existante entre deux discours contemporains rendant une définition universelle et fixe difficile à établir. Connell, Hearn et Kimmel (2005) parlent des masculinités (au pluriel) pour refléter les multiples expressions de l'identité masculine qui sont divisées par la classe sociale, l'âge, le contexte culturel et d'autres facteurs sociaux.

Le concept d'une expression de genre construite à partir de l'interaction d'éléments socioculturels et personnels est populaire auprès de plusieurs auteurs (Connell, 2020 ; Englar-Carlson et Kiselica, 2013 ; Hogan, 2003 ; Kimmel *et al.*, 2005). Le genre serait une construction sociale : son expression est apprise par la socialisation, par exemple auprès d'autres personnes qui partagent cette même identité de genre, ainsi que par le contact avec des éléments culturels, notamment. La personne adopte ou s'identifie alors à une identité de genre qui correspond à l'expression de traits qui lui sont socialement attribués. Dans le cas de cet essai, l'identité masculine ou l'identité de genre masculine réfère à l'identification d'une personne aux traits qui forment socialement cette identité.

En ce sens, l'expression de ces traits, attitudes et croyances définit donc ce qui est considéré comme « masculin » (ou ce qui ne l'est pas) (Levant et Richmond, 2007). Connell (2020) nomme *masculinité hégémonique* la constellation de traits formant l'expression dominante du genre masculin en occident. Ce concept englobe les conceptions d'une masculinité blanche et hétérosexuelle, laquelle supprime toute déviation à cette norme, comme les différents types d'expression culturelle, de genre ou d'orientation sexuelle. L'auteure souligne que ce modèle est l'expression d'une masculinité qui perpétue les dynamiques de pouvoir du patriarcat, ainsi que leur légitimité. Elle est l'expression culturelle de la masculinité qui serait la plus répandue chez les gens qui sont en position de pouvoir et qui servent de modèles : les politiciens, les gens issus de la sphère médiatique et les sportifs professionnels, pour n'en nommer que quelques-uns (Connell, 2020).

Englar et Kiselica (2013), soutiennent également l'idée que la définition de l'identité masculine est influencée par des facteurs multiples. Selon moi, la construction d'une telle identité, réalisée à partir de différents éléments interreliés, s'insère tout à fait dans un cadre féministe intersectionnel. L'intersectionnalité fait référence à la relation d'influence entre les différentes identités sociales (l'orientation sexuelle, l'origine ethnique, la classe sociale, les croyances religieuses, etc.) dans la construction de son identité globale (Shields, 2008). Shields explique que ces identités ne sont pas indépendantes les unes des autres ; elles se chevauchent et s'informent entre elles pour participer à la définition pour la personne de concepts comme le genre. L'interaction de ces identités place la personne en relation avec les différents systèmes d'oppression qui leur sont rattachés. Ces systèmes d'oppression n'agissent pas de façon indépendante, mais plutôt de façon simultanée en fonction des identités qui composent la globalité de la personne (Shields, 2008). Il est donc possible d'effectuer un lien entre le cadre intersectionnel et la construction de l'identité masculine ; les deux concepts accordent une grande place à la multiplicité d'éléments qui contribuent à la formation de l'identité et à la place que l'environnement social possède dans l'importance de chacun de ces éléments, notamment les dynamiques de pouvoir.

Suivant l'idée du genre et de son expression comme une construction sociale, ma recherche ne souhaite pas faire abstraction des identités de genre multiples (*queer*, non-binaire, fluide, etc.), ou perpétuer l'idée du genre comme un concept exclusivement binaire. Dans le cadre de cet essai, j'inclus donc à la définition des *hommes art-thérapeutes* les personnes qui s'identifient comme telles.

2.4 *Masculinité positive*

En suivant les principes inspirés de la psychologie positive, la masculinité positive aspire à conforter les hommes dans les aspects positifs de l'identité masculine et à diminuer l'influence de stéréotypes négatifs qui causent des dommages à l'ensemble de la société, tous genres confondus (O'Neil, 2010 ; O'Neil et Renzulli, 2013). O'Neil (2010) soutient que la masculinité positive pourrait permettre aux hommes en quête d'identification de se rattacher à un modèle de rôle genré sain. La masculinité positive se concentre sur la mise

en valeur des aspects positifs associés à l'identité masculine plus traditionnelle au lieu de se concentrer sur les dommages ou les aspects négatifs de cette même identité.

La masculinité positive s'est développée en s'inspirant d'approches telles la *New Psychology of Men*, qui oriente ses interventions vers la réparation des dommages causés aux hommes à travers une socialisation restreinte du genre masculin (Levant, 1995b ; Pollack, 2001). Cette socialisation restreinte exposerait les hommes qui n'y adhèrent pas à des phénomènes allant du rejet à l'humiliation et à la violence (Pollack, 2001). Ce processus de socialisation contraignant faciliterait l'apparition de problèmes qu'on associe souvent aux hommes : « aggression and violence, homophobia, misogyny, detached fathering, and neglect of health » (Levant, 1995a, p. 1). Englar et Kiselica décrivent aussi certaines attitudes comme une expression dysfonctionnelle de caractéristiques traditionnellement masculines : « need for power and control, aggression and violence, competition, restriction of emotion » (Englar-Carlson et Kiselica, 2013, p. 402). Des études ont d'ailleurs proposé l'adhésion rigide à des normes genrées comme corollaire à la présence d'une multitude de problèmes chez les hommes, tant dans la sphère émotionnelle que sociale (Levant et Richmond, 2007 ; Mahalik *et al.*, 2003).

L'application de ces principes en psychologie prend forme dans un cadre spécifique, que Englar-Carlson et Kiselica nomment *positive psychology/positive masculinity* (PPPM). La PPPM met un accent sur le développement et l'expression de forces de caractère et de traits masculins traditionnels sains et adaptés (en opposition à leur expression dysfonctionnelle) (Englar-Carlson et Kiselica, 2013). La PPPM propose une étude des forces masculines afin de fournir aux intervenants une meilleure compréhension des hommes et du travail clinique avec cette population (Englar-Carlson et Kiselica, 2010). Les auteurs précisent que ce sont des constructions sociales et que les facteurs culturels, personnels et sociaux rendent l'identification de ces forces masculines flexibles selon le contexte. Ils affirment également que ces forces sont des caractéristiques humaines avant tout (par exemple le courage ou la capacité de prendre soin), mais bien apprises et exprimées d'une façon masculine en raison d'une socialisation différente

Suivant ce cadre de référence, l'objectif principal de cet essai est d'explorer les forces et les apports de mon identité masculine en tant qu'homme art-thérapeute. De même,

j'explorerai l'impact du *flow* sur l'identification de mes forces personnelles. Cela me permettra de proposer une réponse à la question : *Quelles sont les forces et les apports de l'identité masculine chez les hommes art-thérapeutes?* Dans le cadre heuristique de cette recherche, l'objectif principal fut d'explorer les forces et les apports de *mon* identité masculine en tant qu'art-thérapeute. L'objectif secondaire de la recherche a consisté à explorer les impacts du *flow* sur la découverte de forces personnelles.

3. MÉTHODOLOGIE

Pour atteindre mes objectifs et ainsi répondre à ma question de recherche, j'ai choisi une approche heuristique de type recherche-crédation. Plusieurs raisons m'ont porté à faire ce choix. Premièrement, la question de recherche a une visée exploratoire et comprend une forte dimension identitaire. Ensuite, la connaissance intime de mon sujet de recherche ainsi que sa teneur autobiographique ont été prises en compte. L'un des principes de la recherche heuristique repose sur la découverte d'un nouveau savoir à travers l'exploration et l'observation d'un vécu, d'une expérience personnelle et de soi (McNiff, 1998). De plus, Moustakas (1990) soutient que la recherche heuristique exige que le chercheur connaisse personnellement le sujet de sa recherche et mette l'accent sur son immersion, son vécu inspirant la recherche d'un nouveau savoir. Le choix d'une recherche-crédation m'a semblé comme un choix approprié pour explorer les notions qui sont associées aux applications de l'art-thérapie positive, notamment le concept du *flow*. Csikszentmihalyi (1991) nomme que le sport et les arts sont des activités propices à l'expérience du *flow* : elles sont conçues pour faciliter « l'expérience optimale » et l'atteinte d'un nouvel état de conscience : « They have rules that require the learning of skills, they set up goals, they provide feedback, they make control possible. » (Csikszentmihalyi, 1991, p. 72). Mes questionnements en lien avec les forces associées à l'identité masculine des arts-thérapeutes ont trouvé leur source dans la création artistique, lors de l'apprentissage de l'art-thérapie en contexte universitaire. Le choix d'intégrer l'art à la recherche (à travers une recherche-crédation) est motivé par le désir de poursuivre l'exploration personnelle de ce sujet à travers la création et d'honorer les racines de ce parcours.

Le cadre de la recherche-crédation « puise ses données dans la subjectivité et l'intériorité de l'artiste [et] ne génère pas seulement des œuvres autonomes, mais aussi une

constellation de pensées d'ordre philosophique, intime, éthique, etc. » (Boutet, 2018, p. 293). Au sujet des productions artistiques dans la recherche, McNiff (1998) écrit que le chercheur et l'œuvre sont des collaborateurs dans la recherche : la relation avec l'objet peut susciter de nouvelles avenues d'exploration. Les interactions avec la création peuvent également faire office de dialogue avec soi-même (McNiff, 1998), un processus central à la recherche heuristique (Sultan, 2019). L'œuvre, en tant que coparticipant, permet l'exploration des pensées, des états et des contenus inconscients qui sont associés à l'exploration du sujet de la recherche, soit les forces associées à mon identité masculine d'art-thérapeute.

3.1 *Les étapes de la recherche heuristique*

La structure proposée pour cette recherche a suivi les étapes de la recherche heuristique proposées par Moustakas (1990). L'idée de suivre cette structure a été motivée par le besoin d'une ligne directrice et d'un cadre temporel pour la recherche. Dans l'ordre, ces étapes sont : l'engagement initial, l'immersion, l'incubation, l'illumination, l'explication et la synthèse créative. Ces étapes de recherche ont également servi de cadre à la rédaction. L'idée derrière ce choix est de permettre au lecteur de suivre le déroulement de façon chronologie, à travers mes yeux, autant que possible. Chacune des étapes de la recherche heuristique sera définie chronologiquement dans la partie « résultats » de l'essai.

3.2 *Outils et autres considérations méthodologiques*

Afin d'explorer les forces qui sont associées aux hommes art-thérapeutes, plusieurs outils de collecte de données associés à la recherche-crédation ont été utilisés : les créations artistiques réalisées au cours de la recherche en plus des réflexions écrites qui les accompagnent; et le journal de bord ainsi qu'une grille ayant servi à identifier les éléments du *flow*.

3.2.1 *Les créations artistiques*

Les créations artistiques ont été le point de départ et l'outil principal de production de données durant la recherche. La recherche-crédation utilise fortement l'aspect phénoménologique de la création (artistique) comme outil d'exploration de l'expérience et

des connaissances tacites du chercheur. Elle s'accorde avec le caractère personnel et transformateur de la recherche heuristique (Boutet, 2018). Comme la recherche-création met de l'avant la singularité de l'artiste qui puise   même une connaissance intime et implicite du sujet de recherche (Boutet, 2018), ces éléments de la méthodologie devraient avant tout permettre le dialogue avec soi et avec l'œuvre, le regard intérieur et personnel à toutes les étapes de la recherche (McNiff, 1998 ; Moustakas, 1990 ; Sultan, 2019). Ces outils visent à faciliter l'organisation et la transformation d'un savoir provenant du vécu et de la singularité de l'expérience vécue du chercheur. Les outils mentionnés plus haut font office de point de départ, et tiennent compte de la possibilité d'une redéfinition de la démarche associée à la recherche-création (Boutet, 2018) et à la visée exploratoire d'un sujet qui se base avant tout dans une expérience personnelle. C'est pourquoi cette section comprend la mention de certains changements de méthodologie en cours de production.

Il était prévu que les productions artistiques soient réalisées pendant la période estivale (de juillet et août 2024). Cette période de production a finalement été allongée pour continuer durant le mois de septembre 2024. Pour plusieurs auteurs, la méthode de recherche heuristique laisse nécessairement une place à l'inconnu, aux changements, à la transformation et à l'imprévisible (Boutet, 2018 ; Moustakas, 1990 ; Sultan, 2019). C'est pourquoi la fréquence des productions, les matériaux utilisés et les formats furent choisis librement et intuitivement au fil de la recherche afin de respecter la liberté associée au processus de création. Des productions artistiques ont servi à la collecte de données tant au niveau de l'analyse du contenu (ex. : pré-image, éléments formels, symboles présents, gestalt évidente, dialogue avec l'image) que pour le processus de création (ex. : aspect réactif associé au processus de création, choix des matériaux,  v nement en lien avec la création, etc.). Autant que possible, j'ai tenté de prévoir une période d'au moins une heure de travail lors de chaque période de création, en minimisant les distractions. Csikszentmihaly (2006)  crit : « Les distractions interrompent le flux, et il faut parfois plusieurs heures pour retrouver la tranquillité d'esprit nécessaire au processus créatif. Plus la tâche est ardue, plus il faut de temps pour s'y immerger et plus il est facile de se laisser distraire » (p. 118). Cette période allouée à la création avait pour but de donner suffisamment de temps pour permettre une possibilité d'atteindre l'état désiré et de parfaire la méthode d'atteinte du *flow*. Les distractions ont été le plus grand obstacle dans

l'atteinte d'un état de *flow*, c'est pourquoi le temps alloué à la création a demandé quelques moments de pause qui sont habituellement inclus au temps total de création. Ces moments de pause permettaient de retourner rapidement à la tâche et de respecter mon rythme de création. La méthodologie de la recherche (heuristique), la qualité exploratoire de la recherche, ainsi que l'importance accordée au *flow* comme moteur d'exploration des forces associées à l'identité masculine a laissé une très grande place à l'intuition dans certains choix. Ces choix intuitifs sont majoritairement en lien avec le processus créatif, comme les médiums ou le format. J'ai ainsi choisi instinctivement de travailler le collage, la construction et les œuvres en 3 dimensions, ainsi que le pastel sec.

3.2.2 La grille d'identification des éléments de *flow*

Considérant que l'objectif de recherche est d'explorer les forces et les apports de l'identité masculine chez les hommes art-thérapeutes, et de le faire à travers l'application de certains concepts associés à l'art-thérapie positive, une mesure de l'état de *flow* a été introduite dans la méthodologie de la recherche. Puisque le *flow* se veut un état ancré dans l'expérience immédiate du processus créatif, une grille à remplir après chaque période de création (et non après avoir complété chaque création) a été utilisée afin de noter la présence ou l'absence des éléments qui sont associés à l'atteinte de l'état de *flow* (*cette grille est incluse dans l'annexe A*). Csikszentmihaly (2006, p. 111) donne une définition complète de ces éléments dont la grille d'analyse s'inspire : la clarté des objectifs, la rétroaction immédiate, l'équilibre des forces sollicitées et de la difficulté de la tâche, la fusion conscience-action, la baisse des distractions, la disparition de la peur de l'échec, la baisse de la conscience de soi, la modification de la perception du temps et l'activité comme expérience autotélique. La reconnaissance des neuf éléments a été évaluée selon leur présence en cours de création (présent, partiellement présent, absent ou non observé). La description d'une telle expérience, parce qu'elle est subjective, a été nécessairement difficile à décrire de façon précise et c'est pourquoi j'ai décidé d'évaluer la présence des composantes à travers une grille. La description de cet état subjectif tient sans doute à la facilité que la personne aura à parler de ses états intérieurs, à son habileté à l'introspection, à son vocabulaire même. Par exemple, l'état de *flow*, lorsqu'il est évalué chez des enfants, est observé en lien avec des commentaires (ex : « Je n'ai pas vu le temps passer » ; « J'ai oublié que tu étais dans la pièce », etc.). Le thérapeute peut

également être en mesure d'observer chez l'enfant un état de concentration intense, une fluidité dans la création ou un plaisir évident dans la création artistique (Lee, 2015). La *Grille d'identification des éléments de flow* a été complétée par des commentaires et observations sur chaque élément observé (ou non). Une période d'écriture suivait les moments de créations afin de rendre compte des états intérieurs (pensées, émotions, etc.), des observations par rapport au processus créatif, ou tout autre écrit jugé pertinent.

3.2.3 Le journal de bord

La tenue d'un journal de bord a servi à rendre compte des impressions, des pensées, des observations personnelles ainsi que de l'impact du processus et des images en lien avec les objectifs de la recherche. Dans la recherche heuristique, le journal est un outil de dialogue avec soi, un outil d'immersion dans le sujet de recherche et dans soi-même et un outil d'introspection (Moustakas, 1990 ; Sultan, 2019). Le journal peut contenir des informations qui ne sont pas limitées à l'environnement immédiat de la recherche (récit de rêve, récits intimes, pensées). Dans mon cas, le journal de bord a servi majoritairement dans la rédaction de réflexions intimes en lien avec mon processus et la question de recherche. Le journal de bord contient donc mes pensées et mes réflexions en lien avec le sujet de la recherche; les analyses des productions artistiques réalisées en cours de recherche; certains récits de rêves, des « aides-mémoires » pour des moments ultérieurs dans la recherche (ex. : des suggestions de lectures) et des récits de souvenirs. Baribeau fait état d'un type de journal de bord qu'elle nomme un *journal de pratique* : « [...] les journaux de pratique qui servent explicitement d'instruments de collecte de données. Ces journaux de pratique permettent *de se regarder soi-même comme un autre* » (2005, p. 111). L'auteure décrit le journal de pratique comme un outil possible de triangulation des données, d'où l'importance d'y retrouver une certaine structure qui permet de faciliter l'analyse de son contenu. Ces contenus contribuent à la qualité immersive de la recherche parce qu'ils concernent le chercheur même, qui s'immerge dans son sujet, lequel fait partie de lui.

Même si la recherche a utilisé les principes de la psychologie positive et la définition de force de caractère proposée par Seligman et Peterson (2004), je n'ai pas utilisé l'inventaire de forces proposé par ces auteurs pour identifier directement les forces

associées à mon l'identité masculine. Je justifie ce choix par le fait que Seligman et Peterson ont eux-mêmes qualifié cet inventaire comme étant une liste non exhaustive et toujours en évolution (Seligman et Peterson, 2004). L'analyse des résultats fait référence à cet inventaire de façon rétrospective, car des liens ont pu être effectués avec certaines études déjà publiées l'ayant utilisé dans leur méthodologie.

4. RÉSULTATS

Afin de permettre une lecture chronologique du déroulement de la recherche, cette section sera présentée en suivant les étapes de la recherche heuristique de Moustakas (1990). J'ai d'abord basé ma stratégie d'analyse sur la présence (ou l'absence) de *flow*, notamment à l'aide de la grille d'identification des éléments de *flow* qui a accompagné chacun des moments de création. Je me suis dit que les propriétés inhérentes au *flow*, durant ces moments de création, ainsi que les œuvres qu'ils produisent, étaient les plus pertinentes à analyser en fonction des objectifs de la recherche. Lorsque j'ai constaté un *flow* dans la création, j'ai pris l'habitude d'effectuer une triangulation des données suivantes : l'observation de l'œuvre en soi (symbolique présente, pré-image, gestalts évidentes, etc.); l'analyse des écrits connectés à l'œuvre (journal de bord, commentaire de la grille d'identification du *flow*, analyse de l'œuvre), une observation du vécu durant la création (processus de création, *flow*, états intérieurs, etc.). Cette analyse des données était faite en lien avec l'exploration des forces qui sont liées à l'identité masculine. Finalement, un survol du processus créatif complet et une révision des écrits se sont révélés efficaces afin d'identifier les moments clés. Cette analyse a permis de faire surgir des thèmes centraux de la recherche.

4.1 *Engagement initial*

Cette phase est décrite comme la découverte d'un intérêt pour un sujet spécifique, le choix d'un sujet de recherche étant fortement influencé par l'expérience personnelle du chercheur dont les connaissances vécues et incarnées viennent soutenir la définition d'un axe de recherche (Moustakas, 1990). Pour Moustakas (1990), la problématique, le sujet ou le problème de la recherche trouvent racine au plus profond du chercheur, une soif de comprendre un phénomène se trouvant à la conjonction de l'expérience personnelle et de l'intérêt scientifique. Pour ma part, c'est mon expérience académique au

microprogramme et à la maîtrise en art-thérapie qui a fait naître en moi l'envie de mieux comprendre les hommes qui choisissent le métier d'art-thérapeute. Ce désir de compréhension est passé par la formation d'une série de questions sur mon identité professionnelle : Qui suis-je comme art-thérapeute? Quelles sont mes ambitions? Quelles sont les raisons qui m'ont poussé à choisir cette profession? Qu'est-ce que je partage avec ces hommes en tant qu'art-thérapeute?

Avec l'arrivée prochaine de la fin de mes études, coïncidant avec l'obtention du statut d'art-thérapeute, les réflexions sur mes compétences et sur mon identité en tant que professionnel ont pris de l'importance. Entreprendre une recherche-crédation me semblait la voie appropriée dans la poursuite de ces réflexions, lesquelles ont trouvé leur origine en partie dans l'apprentissage expérientiel de l'art-thérapie durant ma formation universitaire. L'inclusion de notions en lien avec l'art-thérapie positive (comme le *flow*) provient de la nécessité pour moi de valoriser la présence marginale d'hommes dans la discipline en explorant ce en quoi ils y contribuent. Le choix du *flow* s'est présenté comme le concept le plus aisé à définir et à rapporter, par exemple à l'aide d'une grille. Inspiré par les propositions des penseurs de la masculinité positive et de l'art-thérapie positive, mon intention était avant tout de découvrir les forces et apports de ma propre masculinité en tant qu'art-thérapeute.

4.2 *Immersion*

Durant cette étape, le chercheur s'immerge complètement dans le sujet, tant dans l'action que dans la réflexion (Moustakas, 1990). Il était convenu de produire des œuvres artistiques avec l'intention d'explorer le sujet de la recherche et de remplir ses objectifs. L'immersion peut se faire à travers d'autres modes d'exploration comme le journal, la lecture et les dialogues (ex. : dialogues avec l'image, avec soi-même, à travers l'écriture). Pour ma part, j'ai consigné mes impressions dans un journal de bord qui contenait à la fois mes réflexions personnelles en lien avec les objectifs de recherche, mais également des observations en lien avec les œuvres réalisées durant cette période.

Quatre périodes de *flow* ont été répertoriées avec certitude à l'aide de la *Grille d'identification des éléments de flow* remplie après chaque période de création (un tableau

comptabilisant toutes les périodes de création et la présence d'éléments de *flow* se trouve en annexe B.) Trois de ces quatre occurrences de *flow* se trouvent dans la seconde moitié du processus créatif. On retrouve, dans cinq autres périodes, la présence partielle ou possible d'autres éléments du *flow*. La présence de *flow* n'est pas considérée comme confirmée durant ces périodes, mais bien possible, voire éphémère ou fragile. Les éléments qui sont les plus présents dans le processus sont (sur 21 périodes de création) : la *clarté des objectifs* (15 occurrences); la *rétroaction immédiate* (16 occurrences); *l'absence de la peur de l'échec* (16 occurrences); *l'activité autotélique* (16 occurrences). L'absence ou la diminution des distractions est l'élément qui est le moins rapporté dans la grille sur l'ensemble des périodes de création (4 occurrences).

Les écrits réalisés avant chaque période de création ainsi que les moments d'écriture suivant chaque moment de créations ont permis d'isoler certains thèmes en lien avec les objectifs de recherche. Chaque période de création a été suivie d'une session d'écriture pour rendre compte des états intérieurs, de l'expérience et des réflexions en lien avec l'atteinte des objectifs de recherche. Les principaux thèmes présents dans les écrits sont les suivants : l'identité (en construction, multiple, la représentation de...); la masculinité et ses impacts dans la pratique du métier, la spiritualité et le deuil et les opposés. Les thèmes ont été isolés à partir de la méthode exposée plus tôt.

4.2.1 Le processus artistique

Mon processus artistique s'est décliné en trois phases de création. La section qui suit présente un survol de mon processus créatif par phases en soulignant ce qui m'est apparu comme les moments importants en rapport avec l'exploration des forces associées à mon identité masculine en tant qu'art-thérapeute. Des images de l'ensemble des œuvres sont disponibles en annexe C.

Phase #1 – Périodes de création 1 à 4 : Initialement, les premiers moments jusqu'à la première apparition du *flow* ont été caractérisés par une exploration des meilleurs moyens – parlant des médiums, du format, etc. – pour atteindre un état de *flow*. Mes écrits durant cette période sont en lien avec la qualité très exploratoire de cette première phase de mon

processus. Je remarque que ces écrits se concentrent avant tout sur la manière d'aborder la recherche et les objectifs :

« Dois-je me représenter? Physiquement, dans mon corps? Qu'est-ce qui me décrit en tant qu'homme art-thérapeute [...] Commencer par un portrait. La représentation de ce que les autres voient? Comment je me vois? Comment se représenter ou représenter ses forces? » (Extrait du journal de bord, avant la période de création #1, l'autoportrait.)

En somme, cette première phase de création en fut une de recherche de stabilité dans les moyens pour atteindre les objectifs de la recherche. Les pensées émergentes durant la création se sont centrées sur l'expérience, la représentation et l'influence du corps sexué et genré masculin dans un espace résolument féminin (la classe d'art-thérapie, le métier d'art-thérapeute, le milieu de stage) :

« La présence du corps masculin dans une multitude de corps féminins. L'absence de la représentation dans les œuvres. Quels rapports avec ce corps? Fort? Solide? Menaçant? Rapport au corps non menaçant (client homme). À l'inverse, certains clients peuvent se sentir menacés par un corps masculin. » (Écrits à la suite de la période de création numéro #3, le personnage en argile.)

Cette première grande phase de mon processus de recherche s'est terminée avec l'atteinte d'une première période de *flow*, durant la période de création #4 (le personnage en argile).

Phase #2 – Périodes de création 5 à 13 : Cette période de création représente une sorte de sécheresse dans l'atteinte d'un état de *flow* convaincant, tel que rapporté dans les écrits :

« Seulement après quelques périodes de création, je ressens une incertitude face à ma démarche. Je vois certaines pistes, mais je ne comprends pas tout à fait comment parvenir à les explorer. Est-ce qu'il manque quelque chose à ma méthode? » (Extrait du journal de bord, entre les périodes de création #5 et #6.)

Les écrits de mon journal rapportent aussi une intention de faire émerger les forces associées à la masculinité et au fait d'être un artiste (la sensibilité, l'introspection, etc.) :

« Comment le fait d'être un homme affecte-t-il mon expérience comme artiste. Est-ce que j'aborde la création différemment. Quel est mon rapport à l'acte de créer et de mettre au monde quelque chose. » (Extrait du journal de bord, entre les périodes de création #6 et #7.)

Cette partie du processus est grandement associée au médium du collage, qui pendant mes études s'est révélé comme étant un de mes favoris par sa facilité d'accès et sa qualité projective. J'ai choisi ce médium à plusieurs reprises dans mon processus pour l'aisance qu'il me donne à faire des associations libres avec la question de recherche. Ce médium a grandement facilité l'accès au *flow* et l'émergence de réflexions en lien avec la recherche de forces personnelles, surtout dans les écrits en lien avec le *Collage #2* :

« Les forces présentes sont parfois spécifiques, mais elles se présentent dans une multiplicité de visages : tantôt durs, tantôt doux. Chauds et froids. Sage et audacieux. Comme de multiples visages. » (Extrait du journal de bord, entre les périodes de création #14 et #15.)

Cette phase de création s'est terminée avec la dernière période de création sur le Collage #2 (période de création #14). Cela coïncide avec le début d'une certaine régularité dans l'atteinte du *flow* jusqu'à la dernière période de création.

Phases #3 – Périodes de création #14 à #21 : Cette dernière phase de l'immersion se caractérise par un plateau dans l'atteinte régulière du *flow* et dans l'émergence d'informations et de connaissances personnelles en lien avec le sujet de la recherche. En tout, quatre périodes de *flow* sont répertoriées durant cette période : période #14 (Collage #2); période #16 (Collage #2 – écriture); période #18 (le cercueil) et période #20 (réparation et lettre).

La présence d'un *flow* régulier dans le processus créatif a provoqué une sorte de soif de recréer l'expérience, qui à chaque fois fut constructive pour l'avancement de mes réflexions. Une sorte de régularité dans le processus de création s'est installée. Durant

cette période, je suis retourné plusieurs fois travailler sur des œuvres précédentes, souvent dans un but de modification ou d'exploration supplémentaire. C'est également dans cette période de création que j'ai eu à composer avec le fait qu'une de mes œuvres ait été endommagée, de même qu'avec la phase de réparation qui a suivi. Mes écrits durant cette phase sont centrés sur les thèmes de la formation de l'identité, de la réparation et de la construction de soi :

« L'idée de prendre soin d'une partie de moi qui a manqué de modèle et que cette nouvelle définition de moi-même se doit maintenant d'être autonome et personnelle. » (Extrait du journal de bord, après la période de création #20 – Réparation et lettre)

Certaines références au deuil, dans des œuvres comme *le cercueil*, ont animé chez moi un sentiment de mélancolie et de tristesse s'étant finalement conclu par une période d'acceptation et de réconciliation.

« Comme un deuil = un cycle de transformation. Être un homme dans un métier rempli de femmes veut aussi dire leur laisser la place. » (Extrait d'écrit après la création, *Le cercueil* – période de création #18)

« Je vis un mélange de tristesse et d'accomplissement. Comme un besoin d'accepter de toujours être dans une quête de réparer quelque chose » (Extrait d'écrits réalisés après la création, *Personnage en argile (réparations) et lettre* – période de création #20)

Plusieurs réflexions dans cette phase de création sont en lien avec l'expression de la féminité, de la masculinité et de leurs forces respectives :

« Procédé de dualité. Vivre pleinement une identité masculine compatible avec le métier d'art-thérapeute, laisser sa place à l'empathie, à l'art et à la création. Comme ça a toujours été. » (Extrait du journal de bord, entre les périodes de création #19 et #20.)

4.3 *Incubation*

C'est l'étape où le chercheur se met en retrait et s'éloigne complètement du sujet de recherche. Bien plus qu'une simple pause dans la recherche, cette étape met de côté l'attention délibérée du chercheur sur la question pour permettre à des processus de découverte plus spontanés, intuitifs, indirects et involontaires d'être portés à la conscience. Il était prévu de cesser toute activité liée à la recherche (ex. : production artistique, écriture, lecture) et si possible de l'éloigner physiquement du lieu de la recherche (le domicile) pour une semaine de vacances, laquelle était déjà prévue au mois d'août. Certains changements sont survenus à ce niveau afin de respecter mon processus créatif et il fut nécessaire pour moi de repenser cette période de retrait.

Je sens que les périodes d'incubation ont été récurrentes durant mon processus de recherche. Anne-Marie Jobin (2018) fait référence à Clarissa Pinkola Estés lorsqu'elle décrit le cycle de l'énergie créatrice, laquelle comporte une phase de vie et une phase de déclin et de mort. Ce fut effectivement pour ma part une façon de faire renaître à la fois mon intérêt pour la recherche, mais également de m'imprégner de la présence de mes œuvres et de partager leur espace. Il est difficile de circonscrire le sentiment qui m'a poussé à interrompre complètement le processus de création et à me mettre en retrait de la recherche comme le prescrit la méthode de recherche heuristique de Moustakas (1990). Cela étant dit, j'ai pu instinctivement ranger les œuvres avec lesquelles je partageais mon quotidien depuis un bon moment et procéder à un détachement complet de la recherche, absent de toute création artistique ou de lecture. Cette période est notamment sensée aider à faire jaillir les savoir tacites, rendu possible par l'immersion du chercheur dans son sujet de recherche. Je sens cependant que mon immersion n'a jamais vraiment cessé sauf lors de cette petite détente du processus créatif ou les révélations se sont faites graduellement d'elle-même.

4.4 *Illumination*

Cette phase de la recherche est décrite comme la percée d'un nouveau point de vue dans la conscience du chercheur, qui découle des nouvelles connaissances acquises et constellées (Sultan, 2019). Elle résulte de l'interaction et de l'amalgame de ce qui est connu et expérimenté sur le sujet (les thèmes, les caractéristiques et les données

amassées). Elle est décrite comme soudaine et irréversible. L'illumination constitue une constellation des savoirs et une percée dans la conscience du chercheur. Même si j'aimerais témoigner d'un moment *eurêka* dans mon processus de recherche, cette illumination serait mieux imagée comme une lente montée vers des réalisations importantes. Dans l'isolement de la recherche et de la rédaction, il est souvent facile d'oublier que tout cela est indissociable de son contexte (professionnel, culturel, social). En me détachant de mon processus créatif fermé pour me tourner vers « la vraie vie », j'ai pu rattacher certains thèmes associés aux objectifs de ma recherche avec des sujets d'actualité. Durant l'automne 2024, j'ai effectivement été happé par l'importance accordée dans la sphère culturelle à la définition de l'identité masculine, souvent en mettant un accent sur ses côtés négatifs (manosphère, conservatisme, hypermasculinité). Ces sujets contrastaient fortement avec mon expérience de l'identité masculine et mettaient en lumière les thèmes de ma recherche.

Par extension, j'ai eu l'impression d'être en mesure de rattacher mon expérience en tant qu'étudiant et art-thérapeute à mon processus créatif lui-même et au contexte dans lequel il fut entrepris. Le résultat fut l'obtention d'une vision moins fragmentée de l'expérience masculine en art-thérapie par rapport à l'expérience masculine dans son ensemble. Par exemple, j'étais capable de comprendre que mes interrogations sur ma propre identité masculine étaient sans doute partagées au-delà de mon monde professionnel, par beaucoup d'autres hommes et dans d'autres contextes. J'ai la certitude que ces peuvent parfois engendrer de la souffrance, parfois à grande échelle lorsque le contexte culturel ou politique le permet. Ma vision en lien avec les privilèges présents dans mon expérience, mais également des souffrances et des difficultés communes à beaucoup d'hommes (au-delà de l'art-thérapie) m'est apparue plus claire et importante à reconnaître.

4.5 *Explication*

Cette étape demande que le chercheur examine, décortique et explique ce qui est parvenu à la conscience dans l'étape précédente. Le chercheur articule les principaux thèmes qui sont associés à la découverte. Le chercheur prépare ainsi sa synthèse créative en tentant de construire un point de vue plus global de son sujet (Moustakas, 1990). Dans cette section, je n'analyse que quelques œuvres sur toutes celles réalisées

dans le cadre de la recherche. Cela m'a semblé être l'ensemble d'œuvres le plus pertinent à inclure ici pour plusieurs raisons : ce sont les créations qui ont pris le plus de temps en termes de production et qui ont généré le plus de réflexions en lien avec une symbolique personnelle et les objectifs de la recherche. De plus, l'expérience du *flow* a été présente spécifiquement durant la production de ces œuvres. Une révision des données (écrits, analyses des œuvres, créations, grilles de *flow* commentées) fut de mise pour en extraire les principaux thèmes en réponse à la question de recherche. Ces thèmes seront présentés et expliqués ici en fonction des objectifs de la recherche.

4.5.1 Objectif principal : Explorer les forces et les apports de mon identité masculine en tant qu'art-thérapeute

L'analyse des résultats, des œuvres et des écrits a permis de soulever des thèmes précis en lien avec l'objectif de recherche. Ces thèmes sont 1) la place de la représentation du corps et de ma masculinité comme force de changement de perspective; 2) les forces des hommes art-thérapeutes et la transformation de mon identité masculine; 3) la réunification des opposés, et 4) les brisures et les réparations associées à mon identité masculine en tant qu'art-thérapeute.

La place de la représentation du corps et de la masculinité comme force de changement de perspective : Tout d'abord, je remarque une omniprésence des formes de représentation de soi dans mon processus; il contient des autoportraits, une figurine (ou une poupée), des mandalas. Ce type de représentation a provoqué des réflexions sur le lien entre mon corps et mon identité masculine en tant qu'art-thérapeute. Ce corps m'est apparu comme un outil de prise de conscience et de changement de perspective. Mon analyse de ce phénomène se concentrera sur la création du *Personnage en argile*.



Figure 1
Personnage en argile (argile) [25 cm]
Source : Côté (2024)

Cette œuvre fut créée en début de processus (périodes de création #2 à #4) et elle a subi plusieurs modifications en fin de processus (périodes de création #18 à #21). L'œuvre est une figurine en argile qui représente un personnage homme, nu, couché sur son dos. Il a une main posée sur sa poitrine (cœur) et une main serrée en un poing. Un de ses yeux est fermé.



Figure 2
Personnage en argile [visage] (argile)

Source: Côté (2024)

Durant les premières périodes de création et jusqu'à la fin, les écrits du journal de bord qui font référence à la figurine sous-entendent son importance dans un projet de construction de l'identité.

« Que ce soit à travers l'immersion, la proximité constante de l'objet ou le symbolisme des autres créations, le processus me renvoie à la figurine, à la statue. Comme une poupée à soi, elle est représentative du soi. Quelque chose à construire, à prendre soin de... Une construction de soi qui prétend un changement (mais également une stabilité). » (Extrait du journal de bord, entre les périodes de création #11 et #12 – Le collage #2)

Son importance dans l'atteinte des objectifs de la recherche se manifeste dans plusieurs éléments. Davantage qu'une sculpture, j'en suis venu à considérer cet objet comme une poupée ou un objet analogue à la marionnette. Cela vient surtout du fait que cet objet a pris une forme plutôt interactive; elle a pris la forme d'une figurine, d'un jouet ou d'une poupée. Réalisée en début de processus créatif, la figurine m'a accompagné tout au long de mon processus, notamment en servant de contenant, de double ou de reflet à mes expériences et à mes réflexions. Mes interactions avec ce personnage m'ont permis de

mettre à jour une grande capacité d'introspection face à mon identité masculine, à mon corps, mais également à son impact sur les autres, dans mon métier d'art-thérapeute comme dans la vie en général. Il me semble important de mentionner que ce changement de perspective sur mon identité masculine en tant qu'art-thérapeute me semblait intégré jusqu'à maintenant à mon identité professionnelle; le travail sur la figurine aura été l'occasion d'observer ces phénomènes avec une plus grande distance. La fonction de ce type d'objet comme identification à soi est établie par Duflot : « Dans les dispositifs de ce type, la marionnette jouera encore bien évidemment son rôle de support d'identification, de lieu de projection, de médiateur entre le sujet et son monde. » (Duflot, 1992, p. 165) Duflot (1992) parle de la marionnette (en incluant dans cette définition des objets du même type) comme un « morceau d'espace support potentiel d'une parole et d'un désir » (p.162), de la construction d'une « limite entre "moi" et "non moi", monde intérieur et monde extérieur » (p.162). La fonction contenant du personnage m'a permis de projeter sur elle les résultats des explorations des forces liées à mon identité masculine. Elle a également permis de prendre une distance des différentes réflexions associées à la place de mon corps dans mon environnement professionnel.

Je sens que la construction de ce corps peut faire référence à la conscience pour les hommes art-thérapeutes de naviguer avec succès dans un domaine résolument féminin (artistique, de soin) et à l'influence que ce corps genré peut avoir sur leur environnement. J'ai le sentiment que bien que le personnage soit nu, il ne me semble pas exposé. Il est couché et semble paisible, presque en communion avec lui-même. Sur ce même point, son œil ouvert est pointé vers l'extérieur alors que son œil fermé semble évoquer l'introspection ou le regard pointé vers l'intérieur de soi. Pour moi, ce personnage m'évoque à la fois quelque chose de naturel et de paisible, mais me met également à la place de la personne extérieure qui se retrouve devant un corps d'homme, ici mis à nu.

J'ai le souvenir de quelques commentaires, souvent bien intentionnés, me mettant en garde contre une trop grande proximité physique avec mes clients, peu importe leur genre, mais particulièrement lors du travail avec les filles et les enfants. Je pense pouvoir affirmer que ce type de recommandation n'était pas instinctivement faite à mes collègues de genre féminin. En tant qu'intervenant, ce type de commentaire m'a fait réaliser l'importance d'incarner un corps d'homme à la fois capable de prendre soin, mais également d'accepter

de naviguer à travers les préconceptions associées à un corps considéré comme dangereux ou à risque d'être dangereux dans certains espaces. Cela peut expliquer l'impression de faire face à un certain tabou en lien avec la nudité du personnage en question. Cela peut être parce que je n'ai jamais ressenti que ces considérations étaient associées à mon genre ou à mon identité masculine, mais bien à mon corps physique. D'un autre côté, j'ai pu observer la présence de certains phénomènes transférentiels liés à mon genre et avec le corps ayant positivement influencé la relation thérapeutique et la croissance de mes clients surtout en milieu de stage.

Mon processus de recherche m'a amené à supposer que je possède une grande capacité d'introspection et d'observation en ce qui concerne les dynamiques de genre présentes dans le domaine de l'art-thérapie. Il me semble important de mentionner que ce changement de perspective sur mon identité masculine en tant qu'art-thérapeute me semblait jusqu'à maintenant intégré à mon identité professionnelle. Le travail sur la figurine et sur le corps aura été l'occasion d'observer ces phénomènes avec une distance suffisante. On peut supposer que ce changement de perspective est né d'une interaction entre cette identité masculine et l'environnement associé à l'apprentissage et à la pratique de l'art-thérapie, laquelle est à majorité féminine. Cet éveil semble partagé par d'autres hommes art-thérapeutes, qui rapportent un changement en profondeur dans leur façon d'interagir avec le monde, notamment en ce qui concerne leur rapport aux femmes et à leur vécu :

As these two students portray, there is a significant part of who we are [*les hommes art-thérapeutes*] that is cultivated out of being in relationship with so many diverse women. Like these men, I have learned to be a better man by being in relationship with women peers and colleagues in the field of art therapy. (Franklin, 2007, p. 8)

Shortliffe rapporte que certaines expériences négatives liées à son expérience d'étudiant en art-thérapie sont à la source d'un changement de point de vue et de prise de conscience sur des dynamiques sociales plus élargies :

Though the experience of being singled out was isolating, it paradoxically brought me closer to some of the women in my group as I became intimately acquainted with

the subtle sexism that many had probably dealt with at some point. I was privileged because I became more connected with the greater picture of human experience and that is partly why I chose to be an art therapist. (Shortliffe, 2004, p. 23)

Durant mes études, j'ai remarqué une évolution dans ma façon d'agir en lien avec ma présence dans un groupe de femmes. Au terme de ces prises de conscience, malgré mon statut minoritaire (seul homme dans la cohorte), j'ai remarqué chez moi une tendance consciente à éviter certaines attitudes ou certaines actions qui seraient vues comme répétant des dynamiques d'oppression plus largement observées en société. Mon processus de recherche semble avoir mis en lumière ce changement de perspective, jusque-là tacite et intégré à mon identité d'art-thérapeute.

Les forces des hommes art-thérapeutes et la transformation de l'identité masculine : Le travail du collage sur un grand format, étendu sur plusieurs périodes de création, a entre autres permis l'émergence de réflexions et de symboles en lien avec les forces qui sont liées à l'identité masculine. Ces forces supposées sont représentées dans l'œuvre *Collage #2* par le symbole des quatre grimpeurs qui peuvent être observés dans le quartier en bas à gauche de l'œuvre.



Figure 3
Collage #2 [61cm x 92cm]
 Source: Côté (2024)

Le Collage #2 est un collage grand format (24 pouces par 36 pouces). L'activité est alimentée par une directive simple en lien avec l'objectif de recherche afin d'aiguiller la collecte de données : « Explorer les forces qui sont associées à l'identité masculine comme art-thérapeute. » Le collage lui-même est séparé en zones de différentes couleurs (rouge à droite, bleue à gauche et jaune). On retrouve une concentration de personnages en se rapprochant du centre. Mon analyse de cette œuvre s'est concentrée sur quatre personnages qui émergent de cette multiplicité de figures : les quatre grimpeurs. Chacun

a son rôle dans la file et contribue au bien-être du groupe. Ce qui suit est une retranscription partielle d'écrits ajoutés sur le collage, alors que je tentais de définir le rôle de chacun d'entre eux :



Figure 4
Collage #2, les quatre grimpeurs (agrandissement)
 Source: Côté (2024)

Chef de file (Figure 4, en haut à gauche): Choisis la direction du groupe. Dois prendre en compte les forces et les faiblesses de chacun. Audacieux. Empathie.

Second grimpeur (Figure 4, en haut à droite) : Lien avec la tête et le reste du groupe (Sait retenir l'avance.) Humble, laisse la place au premier en dépit de ses propres talents.

Troisième grimpeur (Figure 4, au centre à droite) : Contemplatif. Ne se retrouve pas avec trop de responsabilités. S'assure que la queue suive. Possède un bon sens de l'humour. Apprécie la beauté du monde et le souci du détail.

Dernier de file (Figure 4, en bas à droite) : Si loin derrière qu'il est dans une autre saison. Marche dans les traces des autres. A confiance que ceux qui sont devant connaissent la voie. S'assure que rien n'est laissé derrière. Regarde souvent vers l'arrière (passé).

(Retranscription des écrits faits sur le collage durant la période de création #16)

Mon analyse de cette œuvre s'est donc concentrée sur ces quatre grimpeurs qui émergent pour moi de la multiplicité des personnages du collage. Ces quatre petits explorateurs me sont apparus comme reliés par une thématique similaire, mais également par leur symbolique : celle de grimpeurs ou d'explorateurs reliés par une corde invisible – telle une corde de rappel ou d'escalade pouvant symboliser le lien qui m'unit aux autres hommes art-thérapeutes (nos similitudes, nos forces communes, etc.). Dans le cas de ces personnages en particulier, chacun a son rôle dans la file qui contribue au bien-être du groupe. Leurs forces se complètent sans jamais être diminuées ou supplantées par un autre grimpeur dans la file. Certaines qualités communes au groupe des grimpeurs ont également émergé de cette période de création, notamment sur la force qui unit chacun d'entre eux à celui qui précède ou qui le suit. L'image de la corde de rappel qui sécurise et lie ces personnages les uns aux autres me semble juste pour illustrer ce qui les unit. Dans un ordre non spécifique, ces liens sont décrits comme suit :

« La compétence, l'audace, la prise de responsabilité. [...] Créativité, égalité, créer des liens dans le groupe [...] Plaisir, gratitude, introspection. »

(Retranscription des écrits faits sur le collage durant la période de création #16)

Ici, j'ai semblé vouloir faire référence à des forces plus collectives qui unissent les hommes art-thérapeutes, au contraire des forces spécifiques qui sont illustrées par chacun des grimpeurs. Dans les écrits du journal de bord, mes questionnements étaient dirigés vers les personnages des grimpeurs, mais auraient bien pu être appliqués à l'ensemble des hommes art-thérapeutes :

« Découvrir chaque explorateur dans son unicité + découvrir le lien qui les unit ET
 Comment sont-ils en tant que groupe? Où vont-ils? D'où viennent-ils? Comment collaborent-ils? » (*Extrait des écrits suite à la période de création #16 (Collage #2 – écriture)*)

En choisissant le collage comme médium de création, j'ai intentionnellement essayé de faciliter l'émergence d'associations libres entre l'œuvre et les forces chez les hommes art-thérapeutes. Pour Hinz, les activités art-thérapeutiques comme le collage dirigé (sur un sujet en particulier) sont considérées comme des *tâches art-thérapeutiques complexes* : « These higher-order cognitive processes can be used therapeutically to help client think through life choices and core beliefs » (Hinz, 2009, p. 110). L'auteure paraphrase Bird (2018) et affirme que le collage peut également faciliter l'accès à la dimension symbolique de l'image. Toujours selon Hinz (2009), la composante symbolique du processus artistique permet entre autres d'élargir la connaissance de soi et d'intégrer à sa personne des éléments restés jusque-là cachés ou incompris.

En me basant sur l'inventaire des forces de Seligman et Peterson (2004), certaines forces peuvent être associées à des vertus spécifiques. Le premier grimpeur semble incarner des vertus de courage (audace, *drive*), de justice (équité) et de tempérance (prudence). Le deuxième incarne les vertus de tempérance (humilité), la justice et l'humanité (altruisme). Le troisième grimpeur incarne les vertus de la sagesse (curiosité contemplative) et de la transcendance (le sens de l'humour, l'appréciation de la beauté). Le dernier de file incarne des vertus d'humanité (amour) et de transcendance (spiritualité, espoir). Cette liste est non exhaustive, mais montre que certaines vertus (la tempérance, l'humanité, la transcendance) sont présentes de façon plus importante chez les personnages.

L'analyse de l'œuvre et plus particulièrement des personnages des grimpeurs m'a permis de mettre en lumière les forces que j'associe à l'identité masculine chez les art-thérapeutes, mais également les forces qui sont en lien avec une identité masculine plus collective. J'ai trouvé très forte la symbolique de ce groupe d'aventuriers. Premièrement, ils représentent pour moi de multiples facettes de ma propre identité : aventureuse, responsable, créative, introspective, etc. Ensuite, cette image des grimpeurs reliés par la corde représente bien pour moi l'ensemble des hommes art-thérapeutes, qui sont liés par les similitudes de leur expérience, malgré leur petit nombre et la distance relative entre eux.

La réunification des opposés : De ces forces de caractère et autres traits positifs qui ont émergé à travers ce collage, certains peuvent être associés aux traits masculins socialement positifs mis de l'avant par la masculinité positive. Je sens que ces manifestations positives des forces traditionnellement associées à la masculinité sont retrouvées dans le portrait de ces quatre grimpeurs. Ces forces sont nommées par Englar-Carlson et Kiselica (2010) : le fait que les hommes ont tendance à développer leur amitié et des relations plus intimes à travers une activité ou un projet commun (« Male relational style », p. 277); une orientation naturelle pour les hommes et les garçons de se réunir dans un groupe à l'identité commune pour atteindre un but ensemble (« the group orientation of boys and men », p. 278); la formation d'un groupe comme outil de motivation pour rendre le monde meilleur (« The humanitarian service of fraternal organisation », p.278). Selon moi, les grimpeurs incarnent ces traits traditionnellement masculins sous une forme positive, ce qui va de pair avec l'approche de la masculinité positive qui met de l'avant une identité masculine vertueuse et positive. Le collage et le symbole des grimpeurs me poussent à dire que ces forces positives peuvent être associées à l'identité masculine des hommes art-thérapeutes.

En opposition aux forces associées à l'identité masculine, certains éléments du Collage #2 sont plus représentatifs de traits socialement acceptés comme féminins. Ces forces sont des qualités inhérentes à la pratique de l'art ou d'un métier de soin : l'introspection, l'expression d'états intérieurs (ex. : les émotions), renoncer au contrôle (L'Heureux et Tremblay, 2022). La façon dont les images sont appliquées sur le collage crée une sorte d'amalgame de ces éléments « masculins » et « féminins », comme des personnages qui

incarnent certains archétypes : une vieille femme, un vieil homme, un dieu et une déesse (statues). On peut y apercevoir des « zones » séparées en couleur (rouge, bleu, jaune) et des manifestations de symboles qui m'apparaissent en opposition (eau et feu, symbolique céleste et sous-terrine). Pourtant, je peux y apercevoir également des éléments qui évoquent la réconciliation, particulièrement au centre de l'œuvre : les personnages qui semblent faire une offrande (photo); le chevalier qui tente de calmer son cheval (photo); le loup bondissant une frontière invisible; les deux mains entrelacées (photo) pour ne nommer que ceux-ci. Au centre de tous, on voit un homme qui crée, un artiste qui réunit ces forces en une seule action axée sur la création. Ces éléments qui tendent vers la réconciliation des opposés ou une réparation de forces traditionnellement aux antipodes m'apparaissent comme un des apports des hommes art-thérapeutes, celle d'une identité masculine qui tend vers l'unification des forces opposées.



Figure 5
Collage #2 (agrandissements)
 Source: Côté (2024)

Les brisures et les réparations associées à mon identité masculine en tant qu'art-thérapeute : En plus du travail sur le *Collage #2*, les dernières phases de création se sont surtout centrées autour du personnage en argile. À force de manipulation, certaines parties de la figurine, dont les pieds et la tête, se sont brisées (photos). M'étant fortement

attaché à ce personnage, cet évènement m'a causé une certaine frustration. Cela étant dit, l'expérience m'aura appris que les impacts de ce type d'évènement et les réactions qu'ils provoquent sont aussi significatifs sur le processus que la création de l'œuvre en elle-même.

En réponse à la dégradation rapide de mon œuvre (en plus des cassures, le vernis appliqué sur l'argile commençait rapidement à peler), j'ai entrepris de réparer ce qui avait été brisé. J'ai pris également soin de traiter cette entreprise comme une période de création à part entière en cas d'apparition d'une période de *flow*. Le résultat est une figurine dont les cassures sont réparées, mais apparentes et dont la couche de vernis a été peinte d'une couleur dorée. Mon intention était d'accentuer l'effet d'une peau ou d'une couche qui laisse entrevoir ce qu'il y a dessous. Le résultat est selon moi une image très forte qui évoque la relation entre l'intérieur et l'extérieur, le dévoilement et la découverte de soi (ou de son identité) et la guérison. Cela transparaît évidemment dans les écrits qui ont suivi la réparation du personnage :

« Je me sens déçu, mais en recherche de solution. [...] Réparer, mais réparer quoi? Laisser apparente la réparation au lieu de la cacher. Comprendre ses faiblesses et ses blessures. » (Extrait des écrits qui ont suivi la période de création #20.)



Figure 6
Brisure et réparation du personnage en argile
 Source: Côté (2024)

Durant ce moment de création, j'ai pris le temps de réparer ce personnage à l'aide de colle et de le peindre pour mettre un accent sur ses « blessures ». Sentant que ce personnage, ayant survécu à ses blessures, avait besoin d'un long repos, j'ai entrepris un rituel s'apparentant au deuil (la création d'une enveloppe funéraire et d'un cercueil, la préparation d'une feuille remplie de souhaits pour ce personnage. Je me suis senti mettre quelque chose au repos et accepter que ce processus de réparation et de mort fasse en quelque sorte partie de mon processus de découverte de moi-même et de mon identité masculine comme art-thérapeute. Je laissais aller à la fois des vieilles idées, mais aussi des conceptions erronées de moi-même que je croyais des forces afin d'embrasser l'espoir d'incarner quelque chose de plus actuel et de plus authentique. Cette réalisation vient à un prix, celui d'accepter le risque d'être hors norme. Autant que cette sensation fût libératrice, elle annonce un défi plus grand, celui de réinventer :

« Au changement, à la réécriture de soi, de son histoire, à la perte et au renouveau [...] Le rituel, la tradition, s'inventer des nouvelles traditions, comme une histoire personnelle ou collective. » (Extrait des écrits après la période de création #21)

Le simple fait d'arriver à cette réalisation à l'aube de ma transition d'étudiant à professionnel en art-thérapie me fait sentir serein. En utilisant l'approche de l'art-thérapie positive, cela m'aura permis de donner un sens à cette perte de repères (Chilton et Wilkinson, 2013).



Figure 7
L'enveloppe funéraire du personnage d'argile
 Source: Côté (2024)

Ma recherche, je le pense, a réussi à soulever plusieurs forces pouvant être associées à mon identité masculine, qui sont les signes d'une identité masculine complexe et assumée, ce qui concorde avec les données existantes sur le sujet (Tavani, 2007). Les résultats de l'étude de Tavani (2007) démontrent une population d'hommes art-thérapeutes en grande majorité solide dans leur identification à leur identité masculine. Certaines forces identifiées par mon processus comme la propension à l'action (l'audace) semblent s'accorder avec les codes de la masculinité, alors que d'autres sont habituellement des traits associés à la féminité. Parallèlement, L'Heureux et Tremblay (2022) font référence à Brooks (1998) lorsqu'ils comparent les exigences de la participation à la thérapie et celles de l'expression de la masculinité, qui demeurent aux antipodes. Les auteurs écrivent également que l'apprentissage de rôles masculins

requiert de se dissocier de leur « sensibilité naturelle » (p.176). Il me semble pourtant logique que les hommes art-thérapeutes doivent être en mesure de maîtriser et d'incarner ces concepts qui sont inhérents à l'exercice et à la participation à la thérapie (et donc à l'art-thérapie). Je remarque que certains éléments en rapport avec ces exigences sont présents dans la symbolique des quatre grimpeurs, notamment : exprimer ses émotions, être introspectif, chercher de l'aide, une intimité non sexuelle. Cette liste est non exhaustive, mais représente bien la contradiction présente entre la pratique de l'art-thérapie et l'expression d'une identité masculine socialement rependue.

Franklin (2007) décrit les hommes art-thérapeutes comme potentiels *middle men* : un modèle masculin subversif des codes de la masculinité traditionnelle. L'auteur fait spécifiquement référence à la réappropriation par ces hommes de compétences et de qualités associées à la féminité. Cette réappropriation se ferait en réponse à une « déféminisation » des jeunes garçons dans le but de créer une identité masculine, des concepts soutenus par Pollack (2001) et Bourdieu (1998). Il fut mentionné plus tôt que cette expression anti-féminine de la masculinité ou que cette autocensure est propice à l'apparition de problèmes typiquement associés aux hommes : l'homophobie, la violence, la consommation d'alcool ou de drogues, etc. (Levant, 1995a ; Levant et Richmond, 2007 ; Mahalik *et al.*, 2003). Dans sa réflexion sur le *middle man*, Franklin soutient que de cultiver ces forces dites « féminines » est primordial pour les hommes art-thérapeutes puisqu'elles contribuent à l'expression d'une masculinité alternative, opposée à une socialisation oppressive et dommageable. En incarnant cette réunification de forces socialement masculines et féminines et dans leur proximité au processus créatif, la place des art-thérapeutes est privilégiée dans l'exploration de ces dynamiques réparatrices. Ces implications sont non seulement intéressantes pour les hommes art-thérapeutes, mais pour leurs clients (des hommes) qui peuvent également souffrir de cette séparation avec leur propre « féminité » : « As artists and therapists, we have a method to examine, confront, and integrate opposites, especially splits inherent in power and opposition. For me, art is the primary unifying metaphor that leads the way in this pursuit of mending divisions » (Franklin, 2007, p. 9).

4.5.2 Objectif secondaire : Explorer l'impact du *flow* sur la découverte des forces personnelles

L'objectif secondaire de cette recherche était d'explorer l'impact du *flow* dans la découverte de forces personnelles. Pendant la création, et en rétrospective de celle-ci, j'ai remarqué que le *flow* occasionne pour moi un processus de dialogue interne avec l'image simultanément à la création. Ce phénomène est rapporté dans les écrits et dans les différentes instances de la Grille d'identification des éléments de *flow* :

« Être dans le flow = Flot de pensées qui sont seulement en lien avec les objectifs de recherche, les pensées, les expériences qui sont en lien avec l'œuvre et les objectifs. Pleine conscience à l'œuvre et à soi. » (Extrait des écrits après la période de création #4.)

« Réflexion sur l'œuvre sur l'œuvre elle-même se fait en simultanément à la création (pensées, dialogues internes, etc.) » (Extrait de la Grille d'identification des éléments de *flow*, période de création #4)

Cette sensation précise semble faire référence à la qualité de pleine conscience qui accompagne habituellement l'état de *flow*, notamment le point sur lequel la conscience et l'action sont liées. Cette relation particulière avec l'œuvre se manifeste par des discussions internes et des réflexions personnelles alors que la création est en cours. Avec une évacuation de tout type de pensée parasitaire, ces réflexions étaient directement orientées vers l'exploration de mon identité masculine comme art-thérapeute. Cet objectif secondaire de recherche était basé sur le principe que le *flow* provoque un changement irréversible chez la personne à chaque instance, soit dans l'organisation du soi. Dans ce cas précis, je crois être en mesure d'affirmer que l'expérience du *flow* a permis de solidifier mon identité d'art-thérapeute à travers l'exploration de mes forces. Csikszentmihalyi (1991) décrit le *flow* comme une force organisatrice qui contribue aux deux processus qui seraient à l'origine de la formation de la personnalité, soit la différenciation et l'intégration. L'union de ces deux processus serait également à l'origine de la complexification du soi. Le premier processus est celui par lequel la personne développe son unicité et une identité séparée de celle des autres, la différenciation provoquée par le *flow* amplifiant chez la personne l'expression de ses forces uniques. Je

suppose ici que l'atteinte du *flow* qui demande une difficulté d'entreprise grandissante afin de s'équilibrer avec les forces et les compétences de la personne est un outil de découverte de nouvelles compétences. L'intégration est le processus contraire : il suppose une communion et une association de la personne avec des idées, des identités collectives, des concepts de groupes. L'expérience du *flow* a également eu comme effet de me connecter à une communauté plus large d'art-thérapeutes (les hommes) à travers les similitudes possibles liées aux forces de l'identité masculine. Chaque instance de *flow* a agi comme une force organisatrice dans l'atteinte des objectifs de recherche, souvent en orientant les pensées ou la méthode de recherche même :

« Chaque projet pourrait nécessiter des périodes de création plus longue ou il serait peut-être bénéfique d'entreprendre des projets plus longs (sur plusieurs séances) dans le but de bonifier le caractère exploratoire de la recherche et des découvertes sur le long terme. » (Extrait du journal de bord à la suite de la période de création #4 – le personnage en argile).

Le résultat fut une atteinte de plus en plus facile de l'état de *flow* en fin de processus artistique : on retrouve quatre instances de *flow* dans les périodes #14 à #21. Les trois dont la production a inclus une instance de *flow* ont aiguillé mon processus créatif vers l'atteinte des objectifs par ce principe. Ces œuvres ont fait l'objet d'analyse dans les points précédents : le personnage en argile, le Collage #2 et la réparation du personnage en argile et la construction de son rituel funéraire.

Les objectifs devenaient plus accessibles par l'évacuation des pensées extérieures à la recherche. Le *flow* a aussi agi comme un procédé assez efficace de découverte de soi par la mise à l'avant de mes capacités, en tant qu'artiste et en tant qu'art-thérapeute. La recherche heuristique et plus particulièrement la recherche-création sous-entend un dialogue avec soi-même et avec l'œuvre dans le but d'alimenter l'émergence de connaissances à même l'expérience du chercheur (Boutet, 2018 ; McNiff, 1998). Ici, l'œuvre sert directement d'interlocuteur. Shaun McNiff (1998), s'il ne parle pas directement de *flow*, relate cette expérience de relation directe entre les états intérieurs et l'œuvre alors qu'il travaille.

Lorsque l'on compare les forces de caractère soulevées dans les œuvres à partir de mon expérience du flow, on peut remarquer des similarités avec les forces identifiées chez les hommes art-thérapeutes dans l'étude de Riddle et riddle (2007). Comme dans cette étude, j'ai découvert chez moi, à travers mes œuvres, des forces qui sont liées à la vertu de la transcendance (l'appréciation de la beauté du monde, le sens de l'humour, etc.) (Seligman et Peterson, 2004). Le flow a également eu comme effet de soulever des forces et des apports de l'identité masculine qui peuvent davantage être décrits comme des attitudes bénéfiques à la pratique de l'art-thérapie : une meilleure conscience de soi, une authenticité et l'incarnation d'un modèle masculin alternatif axé sur les aspects positifs de la masculinité.

4.6 *Forces et limites de l'essai*

Le cadre de rédaction de l'essai m'a demandé de restreindre mon analyse aux grandes lignes de mon processus afin de répondre le plus possible aux objectifs de la recherche. Cela aura inclus de se concentrer sur le contenu de certaines œuvres en particulier et de délaissier une analyse plus poussée des autres créations. D'un autre côté, une telle analyse est plus propice à une exploration en profondeur de certains sujets, plutôt qu'un survol incomplet du processus.

Il existe pour cet essai, comme les autres recherches qui ont tenté d'identifier les forces communes aux art-thérapeutes, un biais culturel. Cette réalité est mentionnée plus tôt dans le texte, mais ce qui constitue un trait positif ou une force est fortement influencé par le contexte social, culturel et personnel (Englar-Carlson et Kiselica, 2010 ; Englar-Carlson et Kiselica, 2013 ; Seligman et Csikszentmihalyi, 2000). Il en va de même pour les caractéristiques sociales attribuées aux genres masculin et féminin. Combiné à la subjectivité associée à la recherche heuristique de type création, la généralisation des résultats n'est pas envisageable. Généraliser les résultats de l'étude à l'ensemble des art-thérapeutes, voire simplement aux hommes art-thérapeutes dans leur globalité, n'est pas présentement possible. Cela étant dit, le cadre heuristique de l'essai et sa qualité immersive m'ont permis d'exposer une vision en profondeur de mon expérience en tant qu'homme art-thérapeute.

L'auto-identification des forces personnelles est empreinte de subjectivité pouvant teinter les résultats de la recherche, notamment en raison d'un désir d'acceptabilité sociale. Il s'agit d'un biais identifié dans une étude similaire demandant aux participants d'identifier leurs propres forces de caractère (Riddle et riddle, 2007). Les auteurs ont soulevé l'idée que les répondants à leur étude pourraient avoir envie de bien paraître, de faire plaisir au chercheur ou d'accorder leurs réponses avec les résultats probables de l'étude. D'un autre côté, la qualité « vivante » des productions artistiques réalisée pendant ma recherche et leur rôle projectif permet selon moi une distance suffisante dans l'exploration de ces forces pour prendre connaissance de ces biais possibles (Duchastel, 2016).

4.7 *Synthèse créative*

La synthèse créative est la phase finale de la recherche heuristique. Cette dernière étape canalise l'expérience du chercheur, ses connaissances tacites sur le sujet de recherche ainsi que la nouvelle maîtrise intuitive des thèmes de la recherche (Moustakas, 1990). Cette synthèse prend normalement la forme d'un projet créatif (dessin, peinture, écrits, photographie, vidéo, etc.) et représente une interprétation de l'essence de l'expérience de la recherche (Sultan, 2019). Tout au long de la phase de rédaction et jusque dans les derniers moments de la recherche, je me suis longtemps demandé la forme que cette synthèse prendrait. Le caractère évolutif et vivant de l'identité masculine soulevé par les thèmes de mon essai rendait difficile pour moi l'idée de « boucler la boucle ». Je me suis tout de même lancé dans la production d'un autoportrait afin de faire une référence directe à la première création de mon processus (Création #1 – Autoportrait). Ce faisant j'ai souhaité synthétiser les thèmes de la recherche : la représentation de soi (et du corps); l'identité comme changement de perspective (avant et après l'expérience de la recherche); la réunification des opposés et la réparation de l'identité. Les couleurs utilisées, la qualité de transparence du trait et le mouvement dans l'application du médium donnent au portrait une qualité plus multidimensionnelle, presque imaginaire. Il devient alors intéressant de faire la comparaison de cette œuvre avec le premier autoportrait (fait en tout début de processus). La synthèse créative semble effectivement illustrer une vision plus large, plus colorée et plus positive, bien qu'elle soit toujours en construction.

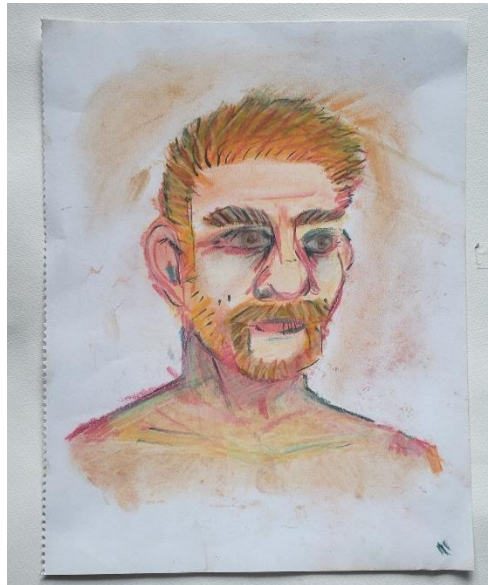


Figure
Autoportrait (Création #1) (Pastels secs) (28cm x36cm)
Source: Côté (2024)

8

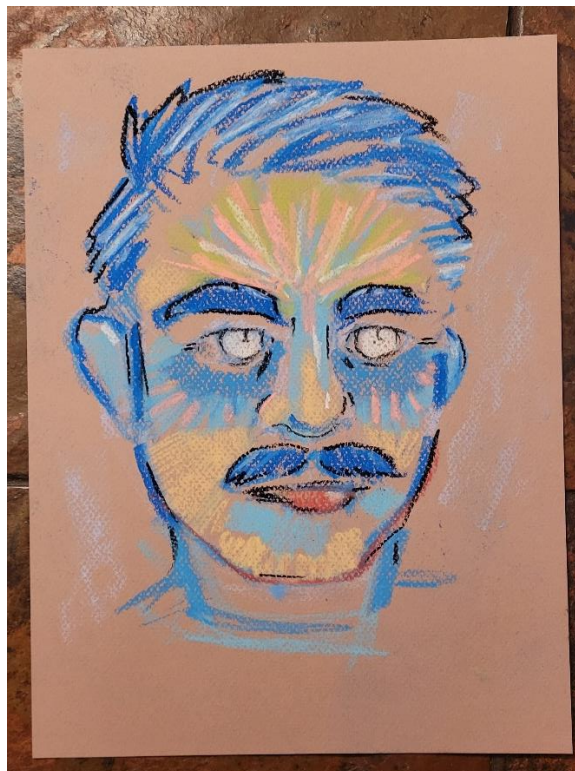


Figure 9
Synthèse créative (pastels secs) (23cm x30 cm)
Source: Côté (2024)

CONCLUSION

La littérature qui explore la place des hommes art-thérapeutes fait état de leur faible nombre et de plusieurs questionnements identitaires. Cette recherche-crédation s'est concentrée sur l'objectif d'explorer les forces associées à mon identité masculine comme art-thérapeute en utilisant le cadre de l'art-thérapie positive et de la masculinité positive. L'analyse des résultats m'a permis de découvrir certaines forces de caractère liées à mon identité masculine, mais également des transformations identitaires plus profondes en lien avec la guérison, la réparation et l'intégration de forces socialement décrites comme féminines. Cela étant dit, mon essai pointe également vers une compatibilité entre l'expression de forces masculines plus traditionnelles et la pratique de l'art-thérapie. Les résultats ont aussi soulevé certains avantages à utiliser les qualités inhérentes du *flow* (concentration sur les objectifs, équilibre entre la compétence et la difficulté, etc.) dans la recherche de forces personnelles, un sujet intéressant pour la recherche future en art-thérapie. Il existe des difficultés inhérentes à rassembler un grand échantillon d'hommes en art-thérapie. Cependant il pourrait être intéressant d'explorer une vision plus élargie des forces associées à l'identité masculine chez les art-thérapeutes. Selon moi, il y a un sujet peu exploré dans mon essai qui mériterait une plus grande attention : l'exploration de la situation paradoxale selon laquelle les qualités inhérentes à la pratique de l'art-thérapie (reliés à l'art et à la thérapie) sont opposées à l'expression d'une masculinité socialement acceptée.

Cet essai implique une possibilité d'utiliser les cadres de référence de l'art-thérapie positive et de la masculinité positive dans des applications cliniques en art-thérapie. L'idée d'une approche art-thérapeutique spécifiquement dédiée à l'expression positive de l'identité masculine pourrait être efficace avec plusieurs populations d'hommes, notamment celles dont les problèmes peuvent être amplifiés par une expression dysfonctionnelle de la masculinité (la violence et l'agressivité, l'homophobie, la négligence de leur état de santé, etc.). Cet essai va également dans le sens des autres auteurs qui prônent qu'une plus grande attention doit être portée aux multiples composantes de l'identité (comme le genre) dans le regard clinique en art-thérapie. J'espère également qu'une meilleure compréhension de l'expérience masculine contemporaine en art-

thérapie contribuera à attirer et à retenir plus d'hommes dans la profession d'art-thérapeute.

ANNEXE A – GRILLE D'IDENTIFICATION DES ÉLÉMENTS DE *FLOW*

Éléments principaux du flow ² :	Présent, présent partiellement, absent ou non observé.	Descriptions, notes ou observations.
1. Clarté des objectifs à chaque étape du processus		
2. Chaque action est suivie d'une rétroaction immédiate		
3. Les difficultés de l'entreprise et les capacités de la mener à bien s'équilibrent		
4. Conscience et action sont intimement liées (pleine conscience)		
5. Absence ou diminution des distractions		
6. Absence de la peur de l'échec		
7. Baisse de la conscience de soi et de l'image de soi		
8. Modification de la perception du temps		
9. Activité est autotélique (procure un plaisir en elle-même)		

Cette grille doit être remplie après chaque période de création complétée :

Date et heure :

Temps de création :

Description visuelle de l'œuvre (matériaux utilisés, format) :

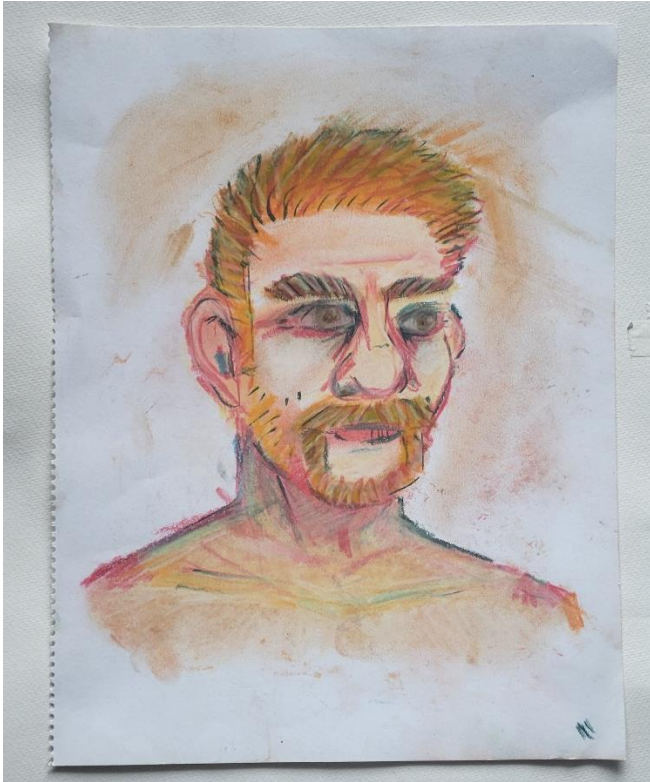
² Csíkszentmihályi, M. (2006). *La créativité : psychologie de la découverte et de l'invention* (C.-C. Farny, trad.). Robert Lafont.

ANNEXE B – TABLEAU RÉSUMÉ DES PÉRIODES DE CRÉATION

Œuvre et Médium	Durée de la période de création (min.)	Éléments de Flow								
		1 Clarté des objectifs.	2. Rétroaction immédiate	3. Difficulté / compétences	4. Conscience et action liés	5. Absence ou dim. Des distractions	6. Pas de peur de l'échec	7. Diminution de conscience de soi	8. Modif. de la perception du temps	9. Activité autotélique
1. <u>Auto-portrait #1</u> (pastels secs) 8x11	1h									
2. Personnage en argile	1h15									
3. Personnage en argile	1h15									
4. Personnage en argile	2h30									
5. <u>Auto-portrait #2</u> (crayon de cire)	0h15									
6. Mandala – <u>Le Marcheur</u> (crayon de bois)	1h									
7. Mandala abstrait (aquarelle)	1h									
8. <u>Les Paires</u> (collage)	2h									
9. <u>Les Paires</u> (collage)	1h									
10. Le squelette (aquarelle)	1h15									
11. Collage grand format	1h45									
12. Collage grand format	1h30									
13. Collage grand format	1h15									
14. Collage grand format	1h30									
15. Vernissage d'œuvre (collage et argile)	1h30									
16. Collage grand format (écriture)	1h45									
17. Trio d'œuvre (pastel sec)	1h									
18. <u>Le cercueil- intérieur</u> (boite et peinture acrylique)	2h									
19. <u>Le cercueil - extérieur</u> (boite et peinture acrylique)	1h									
20. Personnage en argile (réparations) + Lettre	1h30									
21. Personnage et argile et éléments à l'intérieur	2h									
	29,5 heures	15	16			4		16		16

Code de couleur

Élément absent ou non observé	Élément partiellement présent	Présence de l'élément clairement observée
-------------------------------	-------------------------------	---

ANNEXE C – CRÉATIONS ARTISTIQUES

Autoportrait (Pastels secs) (28cm x36cm)

Source: Côté (2024)



Personnage en argile (argile) (23 cm)

Source: Côté (2024)



Autoportrait #2 (Crayon de cire) (28cm x36cm)
Source: Côté (2024)



Mandala Le Marcheur (crayons de bois) (28cm x36cm)
Source: Côté (2024)



Mandala #2 Abstrait (crayons de bois) (28cm x36cm)
Source: Côté (2024)



Collage #1 Les paires (28cm x 36cm)
Source: Côté (2024)



Le Squelette (aquarelle) (15cm x21cm)
Source: Côté (2024)



Collage #2 (61cm x92cm)

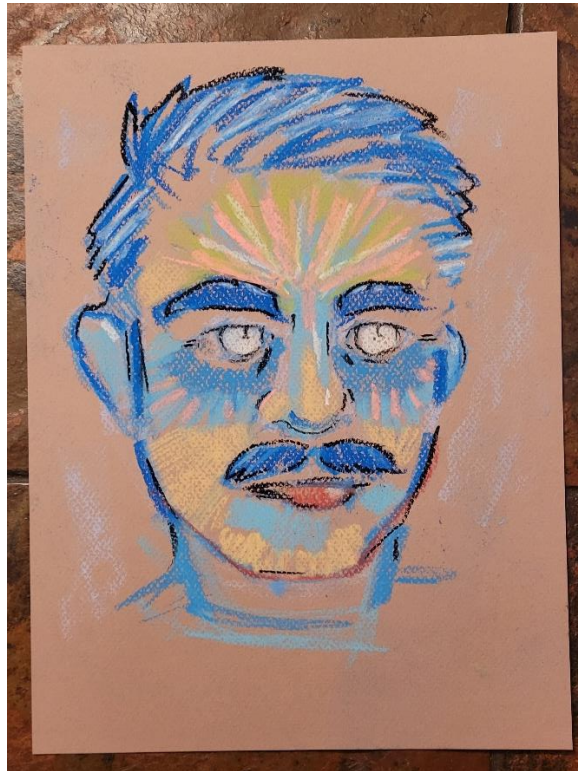
Source: Côté (2024)



Trio d'œuvre (histoire)(Pastels secs) (23 cm x 31 cm chacune)
Source: Côté (2024)



Rituel funéraire (matériaux variés) (25cm x 15cm x 6cm)
Source: Côté (2024)



Synthèse créative (autoportrait) (pastels secs) (23cm x30 cm)
Source: Côté (2024)

RÉFÉRENCES

- Baribeau, C. (2005). Le journal de bord du chercheur. L'instrumentalisation dans la collecte de données. <https://www.erudit.org/en/books/collection-hors-serie-les-actes-de-la-revue-recherches-qualitatives/linstrumentation-dans-la-collecte-des-donnees/5199co/>
- Bird, J. (2018). Art therapy, arts-based research and transitional stories of domestic violence and abuse. *International Journal of Art Therapy*, 23(1), 14-24.
- Bourdieu, P. (1998). *La domination masculine*. Du Seuil.
- Boutet, D. (2018). La création de soi par soi dans la recherche-création : comment la réflexivité augmente la conscience et l'expérience de soi. *Approches inductives*, 5(1), 289-310. <https://doi.org/10.7202/1045161ar>
- Brooks, G. R. (1998). *A new psychotherapy for traditional men*. Jossey-Bass.
- Burt, H. (2005). The 2004-2005 National Survey of Members of the National and Provincial Art Therapy Associations in Canada. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 18(1), 2-8. <https://doi.org/10.1080/08322473.2005.11432266>
- Chilton, G. (2013). Art Therapy and Flow: A Review of the Literature and Applications. *Art Therapy*, 30(2), 64-70. <https://doi.org/10.1080/07421656.2013.787211>
- Chilton, G. et Wilkinson, R. A. (2009). Positive art therapy: Envisioning the intersection of art therapy and positive psychology. *Australian and New-Zealand Journal of Art Therapy*, 4(4), 27-36.
- Chilton, G. et Wilkinson, R. A. (2013). Positive art therapy: Linking positive psychology to art therapy theory, practice, and research. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 30(1), 4-11.
- Connell, R. W. (2020). *Masculinities* (2^e  d.). Routledge.
- Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, M. (2006). *La créativité. Psychologie de la découverte et de l'invention*. Robert Lafont.
- Csikszentmihalyi, M. et Nakamura, J. (2005). The Concept of Flow. Dans C. R. Snyder et S. J. Lopez (dir.), *Handbook of Positive Psychology* (p. 89-106). Oxford University Press. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/uqat-ebooks/detail.action?docID=3052021>
- Curtis, S. L. (2013). On gender and the creative arts therapies. *The Arts in Psychotherapy*, 40(4), 371-372. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.05.014>

- Deaver, S. P. et Elkins, D. E. (2011). American Art Therapy Association, Inc.: 2011 Membership Survey Report. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 30(1), 36-45.
- Deaver, S. P. et Elkins, D. E. (2015). American Art Therapy Association, Inc.: 2013 Membership Survey Report. *Art Therapy*, 32(2), 60-69. <https://doi.org/10.1080/07421656.2015.1028313>
- Duchastel, A. (2016). *La voie de l'imaginaire. Le processus en art-thérapie* (4e éd.). Québec-Livres.
- Duflot, C. (1992). *Des marionnettes pour le dire: Entre jeu et thérapie*. Hommes et Perspectives.
- Englar-Carlson, M. et Kiselica, M. S. (2010). Identifying, affirming and building upon male strengths: The positive psychology/positivity model of psychotherapy with boys and men. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 47(3), 276-287. <https://doi.org/10.1037/A0021159>
- Englar-Carlson, M. et Kiselica, M. S. (2013). Affirming the Strengths in Men: A Positive Masculinity Approach to Assisting Male Clients. *Journal of Counseling & Development*, 91(4), 399-409. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00111.x>
- Franklin, M. (2007). Contemplations on the middle man: Anima rising. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 24(1), 4-9. <https://doi.org/10.1080/07421656.2007.10129358>
- Gardiner, J. K. (2005). Men, Masculinities and Feminist Theory. Dans M. Kimmel, J. Hearn et R. W. Connell (dir.), *Handbook of Studies on Men and Masculinities*. SAGE.
- Goldner, L. et Ruderman, Y. (2020). Toward creating positive masculinity? Art therapy as seen by male art therapists and male adolescent clients. *The Arts in Psychotherapy*, 68, 101613. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.101613>
- Gussak, D. (2008). An Interactionist Perspective on Understanding Gender Identity in Art Therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 25(2), 64-69. <https://doi.org/10.1080/07421656.2008.10129414>
- Hinz, L. (2009). *Expressive therapy continuum: A framework for using art therapy* (2e éd.). Routledge. Taylor & Francis group.
- Hogan, S. (2003). Introduction: Contesting Identities. Dans S. Hogan (dir.), *Gender issues in art therapy*. Jessica Kingsley.
- Jobin, A.-M. (2018). *Créez la vie qui vous ressemble*. Éditions de l'Homme.
- Junge, M. B. (2014). *Identity and art therapy: personal and professional perspectives*. Charles C. Thomas.

- Kaplan, F. F. (2000). *Art, Science, and Art Therapy: Repainting the Picture*. Jessica Kingsley.
- Kim, S. S. (2007). A Reflection on Inclusion. *Art Therapy*, 24(1), 37-38. <https://doi.org/10.1080/07421656.2007.10129361>
- Kimmel, M., Hearn, J. et Connell, R. W. (2005). Introduction. Dans M. Kimmel, J. Hearn et R. W. Connell (dir.), *Handbook of Studies on Men and Masculinities*. SAGE.
- Lee, A. C. Y. (2010). The 2009-2010 National Survey of Art Therapists in Canada. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 23(2), 36-50. <https://doi.org/10.1080/08322473.2010.11432336>
- Lee, S. Y. (2015). Flow Indicators in Art Therapy: Artistic Engagement of Immigrant Children With Acculturation Gaps. *Art Therapy*, 32(3), 120-129. <https://doi.org/10.1080/07421656.2015.1060836>
- Levant, R. F. (1995a). Introduction. Dans R. F. Levant et W. Pollack (dir.), *A new psychology of men* (p. 229-251). Basic Books.
- Levant, R. F. (1995b). Toward the reconstruction of masculinity. Dans R. F. Levant et W. Pollack (dir.), *A new psychology of men* (p. 229-251). Basic Books.
- Levant, R. F. et Richmond, K. (2007). A Review of Research on Masculinity Ideologies Using the Male Role Norm Inventory. *The journal of Men's Studies*, 15(2), 130-146.
- L'Heureux, P. et Tremblay, G. (2022). Des outils efficaces pour mieux intervenir auprès des hommes plus traditionnels. Dans D. Blanchette, J.-Y. Desgagnés, J.-M. Deslauriers et G. Tremblay (dir.), *Regard sur les hommes et les masculinités: comprendre et intervenir* (2^e éd.). Presses de l'Université Laval.
- Maddux, J. E. (2005). Stopping the « "Madness" ». Positive Psychology and the Deconstruction of the Illness Ideology and the DSM. Dans C. R. Snyder et S. J. Lopez (dir.), *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press, Incorporated. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/uqat-ebooks/detail.action?docID=3052021>
- Mahalik, J. R., Locke, B. D., Ludlow, L. H., Diemer, M. A., Scott, R. P., Gottfried, M. et Freitas, G. (2003). Development of the Conformity to Masculine Norms Inventory. *Psychology of Men & Masculinity*, 4(1), 3-25.
- McNiff, S. (1998). *Art-based research*. Jessica Kingsley.
- Moustakas, C. (1990). *Heuristic research: design, methodology and applications*. SAGE. <https://doi.org/10.4135/9781412995641>
- O'Neil, J. M. (2010). Is criticism of generic masculinity, essentialism, and positive healthy masculinity a problem for the psychology of men? *Psychology of Men & Masculinity*, 11, 98-106.

- O'Neil, J. M. et Renzulli, S. (2013). Introduction to the special section: Teaching the psychology of men — A call to action. *Psychology of Men & Masculinity*, 14(3), 221-229. <https://doi.org/10.1037/a0033258>
- Pollack, W. (2001). *Vrais gars: Sauvons nos fils des mythes de la masculinité*. Ada.
- Riddle, J. A. et Riddle, Heather Michel. (2007). Men and Art Therapy: A Connection Through Strengths. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 24(1), 10-15. <https://doi.org/10.1080/07421656.2007.10129359>
- Sajnani, N. (2013). The Body Politic: The relevance of an intersectional framework for therapeutic performance research in drama therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 40(4), 382-385. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.05.001>
- Seligman, M. E. P. (2005). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. Dans C. R. Snyder et S. J. Lopez (dir.), *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press, Incorporated.
- Seligman, M. E. P. et Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P. et Peterson, C. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association / Oxford University.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T. et Parks, A. C. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774-788. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
- Shields, S. A. (2008). *Gender: An Intersectionality Perspective*, (59), 301-311.
- Shortliffe, T. (2004). *The Relevance of Gender in the Profession and Practice of Art Therapy: A Male Perspective* [Université Concordia].
- Sultan, N. (2019). *Heuristic inquiry: researching human experience holistically* (First Edition). SAGE Publications.
- Talwar, S. (2010). An Intersectional Framework for Race, Class, Gender, and Sexuality in Art Therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 27(1), 11-17. <https://doi.org/10.1080/07421656.2010.10129567>
- Tavani, R. (2007). Male Mail: A Survey of Men in the Field of Art Therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 24(1), 22-28. <https://doi.org/10.1080/07421656.2007.10129360>
- Wright, T. et Wright, K. (2017). Exploring the benefits of intersectional feminist social justice approaches in art psychotherapy. *The Arts in Psychotherapy*, 54, 7-14. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.02.008>