



# 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.

Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue

L'AUTO PORTRAIT COMME MODALITÉ ART-THÉRAPEUTIQUE DANS LE  
PROCESSUS DE DEUIL D'UN PARENT : UNE RECHERCHE HEURISTIQUE

Essai

Présenté comme exigence partielle de la maîtrise en art-thérapie

Par  
Lucie Vervaet

Avril 2026

## REMERCIEMENTS

Tout d'abord, je tiens à remercier chaleureusement ma directrice de recherche Lise Pelletier qui a su m'accompagner avec une grande justesse tout au long de la création et de la rédaction de cet essai. Son écoute, sa disponibilité ainsi que ses suggestions éclairées m'ont guidée sur ce terrain sensible que représente le sujet du deuil complexe.

J'adresse ma gratitude à mon conjoint Daniel et à mes enfants, Jade et Maël, pour leur patience et leur confiance. Ils sont au cœur de cette démarche heuristique. J'ai une pensée spéciale pour ma mère, force tranquille. Merci à mon chien Blue, présence réconfortante au moment de l'annonce du décès de mon père.

Je remercie également mes proches et mon groupe de course à pied. Leur soutien au quotidien est précieux. Il m'a permis d'avancer dans ce projet chaque jour, les plus sombres comme les plus lumineux.

Enfin, j'exprime ma reconnaissance envers mes collègues de travail ainsi que ma communauté universitaire au programme d'art-thérapie de l'UQAT, avec qui les échanges et les discussions gardent bien vivante ma curiosité envers l'expérience humaine.

## RÉSUMÉ

Le décès d'un proche arrive inévitablement au cours d'une vie. Faire l'expérience de cette perte signifie aborder la mort avec notre histoire, nos croyances et notre culture. Comme plusieurs finalités, elle laisse place à une période d'adaptation, le deuil. Il s'agit d'un processus non linéaire qui nécessite du temps. Si la perte d'une figure parentale significative provoque inévitablement une redéfinition du soi, comment soigner l'identité ébranlée lorsque le décès d'un parent survient dans un contexte traumatique? Ces réflexions sur la mort et sur le deuil se sont invitées à un moment particulier de ma vie. Mon père est décédé récemment, de manière soudaine, dans un accident violent.

Pour approcher le sujet avec la profondeur qu'il nécessite, la méthode qui s'est naturellement imposée à l'expérience personnelle du deuil est la recherche heuristique avec création. Dans le cadre de cet essai, une série de dix autoportraits ont été réalisés lors de la période de création. Un journal de recherche a servi d'outil pour recueillir les informations et réflexions en lien avec le processus créatif. Ces données ont permis d'observer l'impact d'une pratique art-thérapeutique dans le soin de l'identité et la facilitation du mouvement du deuil.

Mots-clés : art-thérapie, autoportrait, identité, deuil d'un parent, deuil complexe, deuil traumatique, rituel de création

## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	I
RÉSUMÉ.....	II
LISTE DES TABLEAUX .....	V
LISTE DES FIGURES .....	VI
INTRODUCTION.....	1
1. LA PROBLÉMATIQUE.....	1
1.1 Le deuil : définition .....	2
1.1.1 Le deuil dit « normal ».....	2
1.1.2 Le deuil complexe : définition clinique .....	3
1.2 Les facteurs d'influence à l'ajustement du deuil .....	4
1.2.1 L'attachement et le lien de filiation .....	4
1.2.2 L'événement qui mène au décès.....	4
2. LE CADRE CONCEPTUEL.....	5
2.1 Les étapes du deuil.....	5
2.1.1 Le modèle oscillatoire .....	5
2.1.2 Les limites des modèles classiques .....	5
2.2 L'accompagnement du deuil .....	6
2.2.1 La volonté de s'exprimer .....	6
2.2.2 L'apport de l'art-thérapie dans le processus de deuil.....	7
3. LA MÉTHODOLOGIE .....	8
3.1 La recherche heuristique.....	8
3.2 La subjectivité et la validité en recherche heuristique.....	8
3.3 Les forces et les limites en recherche heuristique .....	10
3.4 La posture du chercheur en recherche heuristique.....	11
3.5 La pertinence du sujet.....	12
4. LE DÉROULEMENT .....	13
4.1 L'autoportrait comme modalité art-thérapeutique .....	13
4.2 Les étapes de la recherche heuristique.....	13
4.3 Les méthodes de collectes et d'analyse des données .....	14

5. SYNTHÈSE DU PROCESSUS CRÉATIF .....	15
5.1 La démarche de création et le journal de recherche .....	15
5.1.1 Le processus ritualisé .....	16
5.1.2 Les médiums artistiques et la photographie .....	17
5.2 L'émergence du message existentiel .....	17
6. ANALYSE DES RÉSULTATS .....	18
6.1 La réflexion sur le processus art-thérapeutique .....	18
6.1.1 L'importance du rituel .....	18
6.1.2 La photographie et les miroirs .....	19
6.1.3 L'effet de la matière .....	19
6.2 Le geste inattendu en milieu de parcours .....	20
6.2.1 Les dessins de mon père .....	20
6.2.2 Les autoportraits et les maisons .....	21
6.3 Le traitement de l'identité : blessures, soin et apaisement .....	21
6.3.1 Le mouvement du deuil et la fin d'un cycle .....	22
6.4 Les thèmes et symboles révélés par les images .....	23
6.4.1 Les autoportraits .....	24
6.4.2 Les maisons .....	24
7. DISCUSSION .....	25
7.1 Interprétation et explication .....	26
7.2 Comparaison .....	27
CONCLUSION .....	27
LISTE DE RÉFÉRENCES .....	29

**LISTE DES TABLEAUX**

Tableau 1 : Données factuelles des dix autoportraits .....	16
Tableau 2 : Thèmes dégagés des images.....	23

**LISTE DES FIGURES**

Figure 1 : Autoportrait 8 - La force.....	16
Figure 2 : Autoportrait 5 - Après la course et Maison 5 - Reposée.....	21
Figure 3 : La série d'autoportraits et de maisons .....	23

## INTRODUCTION

Tous les êtres naissent et meurent, ces étapes font partie de la condition humaine. Si nous n'hésitons pas à parler de naissance, la mort semble plus difficile à aborder. Pourtant, ce sujet soulève questions et fascination, y compris sur le sens de l'existence. C'est l'une des raisons pour lesquelles la mort s'impose dans divers champs, notamment philosophique, politique, économique, social et culturel (Fortin et Le Gall, 2021; Kübler-Ross et Maheu, 1993; Maltais et Cherblanc, 2020). La conception de la mort est changeante, elle se transforme à travers les sociétés, les cultures et les époques. Notons parmi les changements significatifs, l'avènement de la médecine moderne pour laquelle la mort est un événement à combattre (Kübler-Ross et Maheu, 1993). Parallèlement une tendance s'observe, soit le passage de la démarche collective à l'individualisation des vécus, rendant la mort plus angoissante et chargée affectivement (Ariès, 1975; Déchaux, 2001).

Selon les espaces et les contextes, le sujet de la fin de la vie peut sembler déroutant. Il nous laisse souvent sans mots. D'ailleurs, certains historiens font état du tabou de la mort en Occident, phénomène qui s'impose depuis le milieu du XX<sup>e</sup> siècle (Ariès, 1966; Gorer, 1955). Cette thèse du déni social de la mort s'appuie sur « la désacralisation et la désocialisation croissante de la mort dans les sociétés capitalistes modernes » (Déchaux, 2001, p. 79). Dans le même ordre d'idée, nous cherchons des moyens de repousser le vieillissement qui nous rappelle notre finitude. « Notre société voue un culte à la jeunesse et au progrès, et la mort y est un sujet évité, ignoré, passé sous silence » (Kübler-Ross et Maheu, 1993, p. 11). Pourtant, la mort n'est pas toujours cachée. Nous sommes surexposés à la mort spectaculaire, celle qui déborde dans les médias (Bacqué, 2013; Guay, 2008). En contrepartie, le sujet de la mort ordinaire, celle qui se vit dans la sphère intime, apparaît occulté.

### 1. LA PROBLÉMATIQUE

Faire l'expérience de la perte d'un proche signifie aborder la mort avec notre histoire, nos croyances et notre culture. Aujourd'hui, les rituels funéraires prennent des formes variées afin de s'adapter aux nouvelles mouvances. Le point commun des cérémonies mortuaires réside dans le fait que la mort intime y est exposée. « Ritualiser la mort, c'est aussi en parler » (Jérôme et Poirier, 2018, p. 6). Les rituels comme les funérailles permettent de

vivre un moment significatif, collectif et spirituel. Encore faut-il que la cérémonie fasse sens avec nos valeurs et notre vécu. « Il ne faut pas oublier en effet que les rites sont également source de violence ; qu'ils font acte de séparation, qu'ils sont l'occasion de réguler les conflits, parfois de les attiser » (Berthod, 2016, p. 4). En somme, parler de la mort et partager nos réflexions et nos émotions en étant soutenu permet le mouvement du deuil. « Le rite idéal est celui qui parvient à mettre en forme les échanges intersubjectifs de toute sorte qu'exige le deuil des proches » (Déchaux, 2001, p. 86).

### 1.1 Le deuil : définition

Une définition générale du deuil réfère à : « Douleur, affliction que l'on éprouve de la mort de quelqu'un. [...] Faire son deuil de quelque chose, y renoncer, se résigner à en être privé » (Robert et coll., 2003, p. 731). Ainsi, nous retrouvons le deuil associé à l'expérience de la perte. Cette situation sous-entend une action, un mouvement. *Faire* le deuil d'une période de vie, d'une relation, d'une personne qui ne reviendra pas. Cependant, par la nature tributaire d'une finalité parfois imprévue, il semble possible de *subir* le deuil. Il représente alors une période d'adaptation engendrée par une fin définitive, comme la mort. « Il est désormais commun de penser que le deuil est avant tout un processus à travers lequel passent les individus concernés par la perte d'un proche » (Berthod, 2016, p. 2).

#### 1.1.1 Le deuil dit « normal »

Au Québec en 2024, nous estimons le nombre de décès à 78 800 (Institut de la statistique du Québec, 2025). Derrière cette donnée, il est facile d'imaginer plusieurs histoires familiales, des amitiés et des collègues qui vivent un deuil, chaque individu à sa manière. Concernant la durée attendue d'un deuil, la question reste délicate. Il semble difficile d'établir une fin puisqu'il s'agit d'une expérience profondément subjective. Quoi qu'il en soit, il est entendu dans le deuil considéré normal que l'état de la personne endeuillée se définit selon sa propre histoire, et cet état peut perdurer.

L'intensité et la durée de ces manifestations varient d'un individu à l'autre. Il est normal d'être perturbé et ébranlé. C'est pourquoi il est très important de s'accorder le temps nécessaire pour se rétablir et, surtout, d'adopter une attitude de bienveillance envers soi-même et les autres. Aucun temps précis n'est déterminé pour la résolution d'un deuil. (Gouvernement du Québec, 2026)

La naissance du deuil n'arrive pas toujours à l'annonce de la mort. Dans le cas d'une maladie dégénérative, un détachement nommé le *deuil blanc* commence parfois chez l'entourage, avant le décès de la personne malade (Jallet, 2025; Mazoyer, 2020). Dans ces circonstances, nous pouvons imaginer un processus qui débute en amont, avant la mort. Toutefois les funérailles marquent généralement et socialement le point de départ du deuil. « Le rite funéraire constitue la porte d'entrée du deuil. Les manifestations physiques de sympathie aident à entreprendre la traversée du deuil, à reconnaître la réalité de la perte, à se séparer du défunt, à rentrer seul à la maison » (De Montigny, 2021, p. 34).

### 1.1.2 Le deuil complexe : définition clinique

D'un point de vue clinique, nous trouvons dans le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, le DSM-5 (APA, 2013), une description du deuil complexe persistant qui se distingue du deuil dit normal. Le deuil complexe est caractérisé par des réactions graves qui persistent au moins 12 mois (6 mois chez les enfants). Le diagnostic se pose lorsque la réponse sévère au deuil perdure au-delà de 12 mois et interfère avec la capacité de l'individu à vaquer à ses occupations habituelles. Les symptômes du deuil complexe persistant s'apparentent à ceux d'une dépression majeure soit l'humeur triste, une perte d'intérêt et du plaisir, des troubles du sommeil, des changements dans le poids et l'appétit, une fatigue et une diminution de la concentration, mais généralement sans la perte de l'estime de soi. Les vagues d'émotions intenses sont principalement reliées à l'événement, aux souvenirs et au sentiment de perte (APA, 2013).

Lorsque les circonstances du décès apparaissent brutales et violentes, nous parlons de mort traumatique (Chahraoui, 2023; De Montigny, 2021). Pascale Brillon, professeure à l'Université du Québec à Montréal et directrice du laboratoire de recherche Trauma et Résilience, souligne la déconnexion des émotions et l'importance que prend la quête de sens dans le processus des endeuillés par mort traumatique. Elle aborde la possible présence de symptômes post-traumatiques, d'images intrusives, d'évitement de certains lieux ou situations relatifs à l'événement, d'un état d'alerte et d'une crainte de vivre une autre tragédie (Ordre des psychologues du Québec, 2025.).

## 1.2 Les facteurs d'influence à l'ajustement du deuil

Nous savons que plusieurs variables influencent le déroulement du deuil, ainsi la nature de l'événement menant au décès, l'histoire personnelle et relationnelle de la personne endeuillée, son réseau social, son état de santé, sa situation professionnelle et financière représentent autant d'éléments jouant un rôle essentiel dans l'ajustement au deuil (Crunk et coll., 2017; Thériault et coll., 2012).

### 1.2.1 L'attachement et le lien de filiation

Parmi les facteurs d'ajustement, nous retrouvons l'histoire personnelle et relationnelle et plus précisément le lien d'attachement, réel ou espéré, entre la personne décédée et l'endeuillée. « Pour qu'il y ait deuil, il doit y avoir eu attachement ou désir d'attachement » (De Montigny, 2021, p. 31). Même si les liens d'attachement ne sont pas toujours idéaux, ils existent dans une complexité parfois révélée par la mort, car le deuil se dépose sur l'histoire relationnelle qui précède la perte (Thériault et coll., 2012). Lorsque la personne décédée représente une figure parentale, le lien de filiation est mis à l'avant-plan. Une part de notre identité se construit dans le lien parent-enfant et lorsque cette relation est rompue de manière définitive, l'identité se retrouve bien souvent ébranlée (De Montigny, s. d.; Umberson, 2003).

### 1.2.2 L'événement qui mène au décès

Tout comme l'attachement, les circonstances entourant la mort font partie des facteurs qui influencent le deuil. Ainsi, une mort faisant suite à une longue maladie, une mort accidentelle, une mort par suicide, une mort à l'hôpital ou une mort à la maison n'engendrent pas la même expérience de deuil. De plus, dans certaines circonstances comme celles liées à une disparition, il est impossible pour l'entourage de vivre un rituel dans un lieu funéraire et de constater la mort physique de la personne disparue. « Voir le corps, s'assurer de sa mort, faire entrer dans le réel la perte sont des éléments moteurs du travail du deuil » (Reboul, 2024, p. 12). En somme, une longue maladie laisse le temps de voir arriver la mort et de s'y préparer, alors qu'un accident entraînant le décès se présente sans préavis. « La complexité des phénomènes relatifs à la mort peut donc retarder le processus d'intégration de la réalité de la perte » (De Montigny, 2013, p. 32).

## 2. LE CADRE CONCEPTUEL

Certains écrits sur le deuil décrivent des étapes précises illustrant un cheminement, à la manière d'un passage d'un stade au suivant. Cette modélisation du deuil implique que le processus se déroule de manière linéaire et prend fin lorsque toutes les étapes sont traversées.

### 2.1 *Les étapes du deuil*

Dans l'ouvrage *On Death and Dying* paru en 1969, Elisabeth Kübler-Ross, psychiatre suisse américaine et pionnière dans le domaine des études sur la mort, décrit et popularise les phases caractéristiques du deuil. De ses observations ressortent la dénégation, la rage et la colère, le marchandage, la dépression et l'acceptation (Kübler-Ross, 1973). À l'époque, ce modèle permet d'aborder la mort dans les hôpitaux et de sensibiliser le personnel soignant à l'expérience du deuil (Kübler-Ross et Maheu, 1993). Cette classification est encore populaire à ce jour et sert de référence pour plusieurs ressources d'accompagnement accessibles sur les sites Web (Empreintes, s. d.; Fondation Monbourquette, s. d.; Gouvernement du Québec, 2026).

#### 2.1.1 Le modèle oscillatoire

Le modèle d'ajustement au deuil en double processus (*Dual process model of coping with bereavement*) développé par Margaret Stroebe et Henk Schut au tournant du XXI<sup>e</sup> siècle a pour objectif l'observation des comportements qui suivent le décès d'une personne proche, comme un partenaire de vie (Stroebe et Schut, 1999). Il propose un processus d'adaptation dynamique à double orientation qui oscille entre deux types d'activités chez la personne endeuillée : orientées vers la perte et orientées vers la restauration (Zech, 2006). Ce modèle a l'avantage de présenter une souplesse dans le processus et vient nuancer l'importance que nous accordons à la fin du deuil. « La "terminaison" du deuil est dès lors moins déterminante ou moins importante à mettre en évidence que l'ensemble des symptômes qui peuvent se manifester avec plus ou moins d'intensité chez une personne sur une plus ou moins longue période » (Berthod, 2016, p. 3).

#### 2.1.2 Les limites des modèles classiques

La littérature reste traversée par une importante contradiction : plusieurs publications soulignent la nature idiosyncratique du processus et pourtant, des expressions

génériques comme *la perte de l'être aimé* parsèment les textes sur le sujet, telles des injonctions. Ces phrases figées tout comme l'approche des étapes du deuil basée sur cinq émotions peuvent éveiller des sentiments de culpabilité et de solitude chez la personne endeuillée qui n'y adhère pas. Pour certains, le deuil singulier cherche un espace dans lequel se déposer. « Leur deuil "hors norme" peut alors avoir de la difficulté à s'inscrire dans la sphère sociale, suscitant de l'incompréhension, voire de la réprobation » (Reboul, 2024, p. 6). Sur le plan clinique, le risque d'appliquer des modèles classiques est de surpathologiser et de surmédicaliser un phénomène sensible aux variations multiples, culturelles et sociales (Fasse et coll., 2014; Zech, 2006). L'expérience humaine et universelle de la mort est subjective, puisqu'elle s'aborde et s'appuie sur nos valeurs et notre histoire. Également, de multiples facteurs influencent l'ajustement au deuil, ce qui rend le cheminement unique à chaque personne endeuillée.

Il faut donc déconstruire cette croyance, bien ancrée dans les pratiques et largement diffusée selon laquelle une personne endeuillée doit normalement suivre une série d'étapes, quelles qu'elles soient. Chaque deuil est particulier et aucune trajectoire n'est en soi meilleure ou plus saine qu'une autre. (Maltais et Cherblanc, 2020, p. 26)

## 2.2 *L'accompagnement du deuil*

Le deuil est une période d'adaptation à la perte. Le terme *adaptation* signifie « Action d'adapter ou de s'adapter, modification qui en résulte » (Robert et coll., 2003, p. 31). L'action de s'adapter rappelle la formulation courante : *faire* son deuil. Comment engager l'action lorsque nous sommes submergés par l'émotion? Dans un premier temps, aborder le décès et partager notre ressenti en étant soutenu permet d'amorcer le mouvement du deuil (De Montigny, 2013).

### 2.2.1 La volonté de s'exprimer

L'une des manifestations courantes dans les premiers mois suivant la mort est le besoin de parler de l'événement. Une recherche d'empathie et un fort désir de se raconter surviennent, dans l'espoir de créer un sens avec ce qui semble insensé (De Montigny, 2021). Dans certains contextes, la volonté de s'exprimer se heurte au tabou de la mort, car le déni est un phénomène individuel, familial et social (Monbourquette et D'Aspremont, 2011). La personne endeuillée hésite à parler du décès, souvent par crainte de créer un malaise, tandis que l'entourage en manque de mots réconfortants évite le sujet. L'évitement général augmente le sentiment de solitude. La majorité des personnes en

deuil vivent une grande tristesse durant les premiers mois suivant la perte, mais le déni social de la mort intime, le manque d'empathie ou l'évitement du contact avec l'endeuillée peut contribuer à prolonger cette peine, alors qu'une présence attentionnée, même silencieuse, offrirait un réconfort approprié (De Montigny, 2013).

De la même façon, lorsque la mort s'invite dans notre parcours de vie, l'évitement semble une avenue possible pour contourner la souffrance. Néanmoins, comme l'évoque le psychothérapeute et écrivain Irvin Yalom, « La mort est un visiteur dans tout programme thérapeutique. Ignorer sa présence délivre le message qu'elle est trop terrible pour qu'on en discute » (Yalom et Damour, 2018, p. 176). Autrement dit, éviter de parler de la mort contribue à maintenir le caractère tabou de l'expérience du deuil et de la finitude. Néanmoins, il existe des situations terribles entourant des décès, et raconter les événements qui ont mené à la mort ravive des émotions intenses. Dans un contexte de mort violente par exemple, la parole est souvent difficile, car il s'agit de nommer l'innommable et parfois, l'inimaginable.

D'une part, trop parler de l'agression revient à la revivre ; d'autre part, l'oublier est impossible. L'art-thérapie propose d'exercer l'imagination comme un muscle, cette capacité naturelle de l'homme à conjurer ses peurs et à intégrer dans son inconscient tout ce qui le terrifie. (Klein, 2019, p. 92)

### 2.2.2 L'apport de l'art-thérapie dans le processus de deuil

Sharon Strouse est une art-thérapeute américaine spécialisée dans le deuil traumatique. Elle a vécu la perte de sa fille de dix-sept ans par suicide. Elle a trouvé dans le médium du collage un espace réceptif pour déposer les souffrances et les émotions reliées à son histoire (Strouse, 2013). Elle soutient que lorsque des événements causent une fracture et viennent ébranler l'identité profonde, l'art-thérapie permet dans un premier temps d'adresser l'innommable. Elle ajoute que la création artistique ouvre une voie vers la reconstruction de l'identité bouleversée par la perte. L'utilisation du matériel artistique ainsi que la création d'images permettent de s'ancrer dans une vie qui continue, malgré la présence de la mort (Junge, 2008). La pratique de l'art-thérapie offre un terrain propice à la transformation du lien avec la personne décédée, favorisant ainsi le mouvement du deuil.

En résumé, la mort fait partie de tout parcours de vie. Elle est inévitable. Comme la plupart des finalités, elle laisse place à une période d'adaptation. Imaginé tel un processus non linéaire, le deuil nécessite du temps. Différents facteurs influencent son ajustement, entre autres les circonstances du décès et l'histoire relationnelle précédant l'événement. La perte d'une figure significative telle une figure parentale, provoque une redéfinition du soi, notamment lorsque le décès survient dans un contexte traumatique. Dans un espace sécuritaire où le langage visuel permet d'exprimer l'innommable, l'art-thérapie laisse entrevoir la possibilité de déposer les souffrances du deuil et de les sublimer en images créatrices de nouveaux liens.

### 3. LA MÉTHODOLOGIE

La méthodologie qui s'est naturellement imposée lors de l'élaboration de cet essai, l'expérience personnelle du deuil d'un parent, est l'exploration artistique, plus précisément la recherche heuristique avec création.

#### 3.1 *La recherche heuristique*

Le terme heuristique provient du grec *heuriskein* « trouver », signifiant qui sert à la découverte (Robert et coll., 2003). Il sous-tend la recherche qui sert à la découverte de savoirs, et dans le cas qui nous intéresse, par le biais de la création. La recherche heuristique est une approche qualitative engagée, centrée sur l'expérience vécue d'un phénomène (Moustakas, 1990). Le processus exploratoire s'effectue à travers des étapes fondamentales et vise la découverte des caractéristiques et de l'essence de l'expérience humaine, en s'appuyant sur l'intuition, les perceptions et la réflexion personnelle du chercheur. La recherche heuristique est par définition autobiographique; elle repose sur une problématique de nature intime qui est explorée de manière subjective. Néanmoins, les questionnements qui émergent du processus personnel réfèrent au champ social, voire dans certaines circonstances à l'universel. Un dialogue s'effectue alors avec le phénomène, lui attribuant ainsi une voix pour exprimer son essence.

#### 3.2 *La subjectivité et la validité en recherche heuristique*

Une précision sur la phénoménologie permet de mettre en contexte la subjectivité de la recherche heuristique. Dans son texte *Phénoménologie de la perception*, Maurice Merleau-Ponty établit d'abord la phénoménologie comme étant l'étude des essences. La

compréhension de l'essence d'un phénomène passe par une description directe de notre expérience de ce phénomène, à même notre existence. Mais l'expérience de ce phénomène ne permet qu'un accès partiel à la connaissance, puisque comme l'écrit Merleau-Ponty, « Tout ce que je sais du monde, même par la science, je le sais à partir d'une vue mienne ou d'une expérience du monde sans laquelle les symboles de la science ne voudraient rien dire » (Merleau-Ponty, 1976, p. II). Plus loin, l'auteur aborde l'importance de l'intersubjectivité dans la construction d'une réalité plurielle.

Le monde phénoménologique, c'est, non pas l'être pur, mais le sens qui transparait à l'intersection de mes expériences et à celles d'autrui, par l'engrenage des unes sur les autres, il est donc inséparable de la subjectivité et de l'intersubjectivité qui font leur unité par la reprise de mes expériences passées dans mes expériences présentes, de l'expérience d'autrui dans la mienne. (Merleau-Ponty, 1976, p. XV)

### *Les critères de validité*

La recherche heuristique s'inscrit dans les approches qualitatives et comme dans toute recherche scientifique, la rigueur demeure le critère de base. Les critères de validité de la recherche qualitative varient selon les particularités épistémologiques de l'étude : l'empirisme, le contextualisme et le constructivisme (Drapeau, 2004). Pour s'assurer de la validité, il s'avère important d'identifier le fondement épistémologique du projet de recherche et d'appliquer les critères de scientificité adaptés. La recherche heuristique avec création présente plusieurs points de convergence avec le constructivisme : la découverte active du savoir, la valorisation de l'expérience, la subjectivité et la réflexivité du chercheur dans le processus de recherche (Cajaiba et Avenir, 2013).

Dans ce contexte, la crédibilité correspond à la validité interne, soit à l'évaluation du chercheur relativement à la concordance de ses observations introspectives avec la réalité, alors que la transférabilité fait référence à la validité externe, c'est-à-dire la possibilité de généraliser les résultats à d'autres objets ou contextes grâce à la richesse des descriptions et à la profondeur des données. En ce qui a trait à cette recherche abordant l'expérience du deuil, des outils ont été mis en place pour assurer la validité, tels que l'apport d'une littérature reconnue et variée, le regard externe et continu de la directrice de recherche ainsi que la tenue régulière d'un journal détaillé.

Quant à la fiabilité ou la fidélité, elle renvoie à la constance ou à la stabilité des résultats dans le temps et à travers les différentes recherches. Ici, le format de cette recherche pose une limite de temps et par le fait même, une impossibilité d'aller au bout du processus. Il apparaît donc difficile d'évaluer la constance. Enfin, la conformabilité implique une transparence du contexte, du sujet et de l'objet de la recherche pour définir avec justesse le cadre de l'analyse et le positionnement du chercheur (Drapeau, 2004; Proulx, 2019). Bien que les informations concernant le contexte du deuil à l'étude soient partagées pour une meilleure compréhension du processus, le caractère intime et profondément personnel du sujet vient limiter la transparence.

### 3.3 *Les forces et les limites en recherche heuristique*

La recherche qualitative permet une flexibilité méthodologique et favorise l'angle de la subjectivité. Cependant, cette posture nécessite l'identification des biais du chercheur, ainsi que leurs effets. Chaque découverte réalisée dans le processus de recherche produit un impact sur notre matériel inconscient, qui se projette sur l'objet étudié (Kapitan, 2011). Dans la recherche heuristique, l'impression de contrôle générée par le rôle central de la personne chercheuse peut engendrer un manque d'humilité et de recul, et créer une distorsion dans le regard porté sur les résultats. De plus, les biais, lorsqu'ils ne sont pas reconnus dans le cheminement et l'analyse des données, tendent à laisser dans l'ombre une partie du paysage à observer.

Comme le soulignent Drapeau et Letendre (2001), l'un des dangers liés à la pratique de la recherche, et plus particulièrement de la recherche qualitative, est que le chercheur se limite à ne trouver que ce qu'il cherche, abîme d'autant plus menaçant qu'il peut lui être inconnu. (Drapeau, 2004, p. 84)

La question à l'origine de cette recherche révèle de possibles biais. Comment soigner l'identité ébranlée lorsque le décès d'un parent survient dans un contexte traumatique? D'abord, cette formulation évoque l'espérance de trouver une voie pour soigner l'identité et pourrait mener à un biais de confirmation, c'est-à-dire de trouver principalement des exemples ou de générer des données qui confirment notre hypothèse initiale, voire notre vision du monde (Larivée et coll., 2019). Autrement dit, j'apporte à ma conscience une certaine recherche de soin pouvant teinter mon approche et mon analyse. L'identification de cette attente de bienfaits en filigrane permet de rester à l'affût des effets « négatifs » et d'agrandir autant que possible l'angle d'observation tout au long du processus.

### *La transférabilité*

Les résultats produits par la recherche qualitative dépendent souvent du contexte socioculturel duquel ils proviennent. Cette caractéristique rend la transférabilité à des situations ou des groupes plus délicate (Proulx, 2019). Il en est de même pour la généralisation à l'ensemble d'une population, puisque l'étude est réalisée auprès d'un échantillon très spécifique, voire unique. La quête de connaissances dans ses multiples formes répond alors à un questionnement relatif à une expérience de vie. La recherche en art-thérapie contribue néanmoins à ouvrir l'horizon des observations, permettant ainsi de trouver des chemins répondant avec congruence aux questions de l'existence et à la compréhension en profondeur de l'expérience (Kapitan, 2011). Dans une méthode qui implique une création en lien avec une réalité humaine, l'espace est propice à l'émergence de nouvelles voies de réflexions. Ainsi, l'acte créatif, dans un exercice qui se veut libre et sans attentes précises au préalable, tend à l'universel (Gosselin et Le Coguiec, 2006). Cela dit, la mort est un phénomène universel, et la proposition de cette recherche, ici l'autoportrait comme modalité art-thérapeutique dans le processus de deuil d'un parent, peut être proposée dans le cadre d'un suivi à toute personne adulte vivant la perte d'un proche. Cependant, comme illustré précédemment, faire l'expérience de cette perte signifie aborder la mort avec notre histoire, nos croyances et notre culture. Ainsi, il est important de se rappeler que les résultats en tant que tels seront différents, selon les personnes et les contextes. Néanmoins, des similitudes pourraient éventuellement émerger de la mise en commun de plusieurs processus évoquant le même sujet de recherche.

#### *3.4 La posture du chercheur en recherche heuristique*

En ce qui a trait à la posture liée à une démarche heuristique, l'engagement dans le processus de recherche à la première personne implique une flexibilité favorisant un éclairage nouveau, autant sur l'objet qui se crée que sur le sujet qui réalise l'acte de création. La forme narrative, comme un chemin révélateur vers une destination inconnue au départ, se définit à travers sa progression (Boutet, 2018). La personne chercheuse incarne à la fois le sujet et l'objet de sa propre recherche. Cette double posture n'est pas étrangère à celle observée dans la démarche de l'artiste visuel. Partageant une certaine parenté, on dénote des mouvements d'aller-retour entre les pôles expérientiel et conceptuel, au cœur même d'un processus de création (Gosselin et Le Coguiec, 2006).

La recherche heuristique avec création se conçoit comme un croisement entre la recherche scientifique et la création artistique. Elle vise à la fois la production d'une œuvre et la découverte de connaissances (Paquin et Noury, 2020).

Enfin, la variation des postures requises pour cette recherche sur le deuil mène à une expérience plurielle, à travers le regard du chercheur, de l'art-thérapeute, de l'artiste et de la personne endeuillée. Cette dernière posture peut tendre à prendre une grande place, puisqu'une charge émotive importante est impliquée dans le processus. C'est pourquoi l'équilibre entre les différentes positions demeure essentiel pour un cheminement éclairé. Ainsi, la mise en place d'un cadre précis et d'une méthodologie bien définie favorise le maintien de cet équilibre.

### 3.5 *La pertinence du sujet*

Ces réflexions sur la mort et sur le deuil se sont invitées à un moment particulier de ma vie. Mon père est décédé récemment, de manière soudaine, dans un accident violent, sans préavis, sans pouvoir dire adieu et sans la possibilité de vivre une période de transition, voire de réparation. Comme déjà mentionné, différents facteurs influencent l'ajustement au deuil, dont les circonstances du décès ainsi que l'histoire relationnelle (De Montigny, 2021) ainsi que le fait que la perte d'une figure parentale significative chez une personne adulte provoque une redéfinition du soi (Umberson, 2003). Comment soigner l'identité ébranlée lors du décès d'un parent ? Ce questionnement se construit autour d'une émotion authentique et d'une histoire bien ancrée dans ma réalité. La quête heuristique comme méthode de recherche sur un sujet présentant une sensibilité à la fois unique et collective m'apparaissait tout à fait pertinente. Et tel que l'énonce Paillé, « la recherche heuristique est particulièrement appropriée pour les thèmes à forte consonance émotionnelle » (2007, p. 145).

À l'image du processus de deuil, le cheminement proposé par la méthode heuristique n'est pas un parcours linéaire. Il se décrit comme une progression spiralée, ou encore cyclique, ponctuée par la création en elle-même et le regard porté sur la création (Gosselin et Le Coguiec, 2006; Paquin, 2019). La forme que prend le parcours de la recherche se colle au chemin du deuil avec une grande parenté. Tel un voyage initiatique, la quête heuristique entraîne un mouvement de transformation à travers le regard phénoménologique que le chercheur porte sur lui-même (Boutet, 2018). La recherche

heuristique est source de croissance, tout comme le deuil (Berthod, 2016; Kübler-Ross et Maheu, 1993; Umberson, 2003). En somme, l'approche présente plusieurs points communs avec l'étude de cas narratif : la description profonde de la pratique, l'analyse des phénomènes transférentiels, les influences culturelles et symboliques ainsi que l'exploration des images (Gilroy, 2006).

## 4. LE DÉROULEMENT

La mort d'un parent marque souvent le début d'une période d'autoréflexion et de transformation de notre identité en tant qu'adulte (Umberson, 2003). Dans l'expérience de cette nouvelle réalité, j'ai ressenti un grand vide intérieur suivi d'un profond besoin de me retrouver. Comment composer avec cet abîme envahissant qui m'empêche de me sentir ancrée dans mon identité? La réalisation d'une série d'autoportraits s'est présentée comme une réponse initiatique à cette question.

### 4.1 *L'autoportrait comme modalité art-thérapeutique*

L'évolution de l'autoportrait dans l'histoire de l'art apporte des réflexions sur la représentation de soi, le miroir qui inverse l'espace, le mythe de Narcisse, la métamorphose, le manifeste, les aveux, le rapport au corps et la transfiguration (Bonafoux, 2003). L'image du peintre, comme une identité narrative racontée, témoigne de sa subjectivité dans la réalisation de l'autoportrait. Dans cet héritage visuel laissé par de nombreux artistes, un geste de compréhension de soi-même est davantage évoqué qu'une transmission d'une image fiable qui leur survivra (Ricœur, 1994). À propos de la portée thérapeutique du genre pictural, l'art-thérapeute et conférencier Alain Dikann décrit l'apport de l'autoportrait dans une série de deux capsules vidéo. Il y souligne qu'un des bienfaits de cette modalité traite du soin de l'identité, thème central de la problématique soulevée dans le cadre de cet essai. « L'autoportrait est un excellent moyen, outre sa fonction de renarcissisation, de témoigner, d'affirmer voire de confirmer son identité personnelle et d'aller vers soi » (Soigne ton art, ép.2 / Dikann, 2020).

### 4.2 *Les étapes de la recherche heuristique*

À l'origine, la démarche heuristique présente sept phases principales : l'engagement initial, l'immersion, l'incubation, l'illumination, l'explication, la synthèse créative et la validation (Moustakas, 1990). Ces étapes peuvent s'adapter à un processus incluant

l'exploration artistique. Utile pour consolider la validité de la recherche, une démarche convenue préalablement permet la mise en place d'un cadre en accord avec une pratique scientifique, incluant des règles de base pour développer les compétences d'une pensée critique (Kapitan, 2011). Inspirée du modèle de Moustakas (1990) et de l'adaptation méthodologique en recherche-crédation de Paquin (2015), la démarche proposée pour cette recherche heuristique avec création est divisée en trois grandes phases, soit celles de la création, de la compréhension et de la communication.

En premier lieu, la phase de création englobe l'engagement initial, l'immersion et l'incubation. D'abord, l'engagement initial marque le début du processus créatif, avec une intention liée à l'expérience du deuil. Ensuite, l'immersion correspond à l'exploration des médiums artistiques utilisés et à la réalisation de l'œuvre. Lorsque l'autoportrait est terminé, l'observation du processus créatif et du langage de l'image favorisent l'émergence des réflexions qui en émerge, contribuant ainsi à l'incubation.

La deuxième phase, la compréhension, passe par l'illumination et l'explication. Elle consiste à recevoir, à intégrer et à conceptualiser les résultats de la phase de création. L'étape de l'illumination évoque d'abord l'idée d'éclairer la partie de l'expérience du deuil abordée dans la création en répondant à l'engagement initial, ici la réalisation d'un autoportrait avec l'intention d'exposer une part de l'identité. C'est lors de l'illumination que les découvertes se produisent. Comme dans l'expression *euréka*, qui illustre ce moment où une idée lumineuse surgit à la suite d'une lente recherche de solution, cette étape ne peut être forcée et elle nécessite du temps. Ensuite, l'étape d'explication permet d'organiser les savoirs qui se dégagent de l'illumination.

Finalement, nous retrouvons dans la troisième phase les processus qui facilitent la communication. Cette dernière partie regroupe la synthèse créative, étape à travers laquelle le chercheur articule ses découvertes et la validation, étape qui implique le partage des résultats de la recherche (Paillé, 2007).

#### *4.3 Les méthodes de collectes et d'analyse des données*

La méthodologie de la recherche heuristique consiste à réaliser plusieurs cycles, à l'intérieur desquels alternent des périodes d'expérimentation intuitive basée sur la manipulation des matériaux artistiques et des périodes de réflexion (Paquin, 2019). Une

série d'autoportraits permet souvent d'observer une progression dans le temps (Soigne ton art, ép.1 / Dikann, 2020). Dans le cadre de cet essai sur le deuil, plusieurs créations artistiques sur le thème de l'autoportrait étaient prévues. Pour chacune des créations, la récurrence des symboles, l'impact du matériel choisi ainsi qu'un dialogue jungien avec l'image étaient consignés dans un journal. Le journal de recherche a servi d'outil pour recueillir les réflexions, les ressentis, les intuitions et les observations tout au long du processus. Il constitue un relevé rigoureux des données liées à l'intention phénoménologique et l'expérience créatrice (Gosselin et Le Coguiec, 2006). Les images créées ainsi que le récit détaillé dans le journal de recherche constituent les principales données. La phase d'explication et de compréhension de la méthodologie heuristique, enrichie par des lectures sur les sujets du deuil et de l'autoportrait, a guidé l'analyse de ces données.

## **5. SYNTHÈSE DU PROCESSUS CRÉATIF**

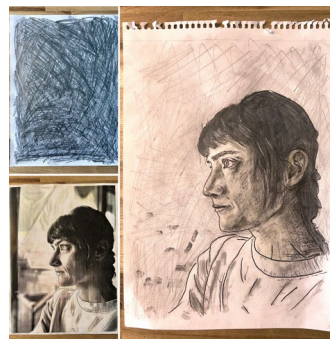
La phase de création de cette recherche étant terminée, une synthèse du processus créatif permet d'organiser les découvertes sous forme de récit facilitant l'analyse et la présentation des résultats.

### *5.1 La démarche de création et le journal de recherche*

Au total, 10 autoportraits ont été réalisés lors de la période de création s'étalant du 16 septembre au 17 octobre 2025. Lorsqu'un portrait était terminé, les informations et réflexions en lien avec le processus créatif étaient recueillies dans le journal de recherche. Nous y retrouvons le titre et la date de la réalisation, les dimensions de l'œuvre, le choix du matériel, un dialogue jungien avec l'image ainsi que les thèmes émergents. Ont aussi été notées des observations d'ordre esthétique, comme l'utilisation du miroir pour la prise de photo et la direction du regard de l'autoportrait (réf. tableau 1, page suivante).

### 5.1.1 Le processus ritualisé

Une méthode précise s'est imposée dès le début du processus. Elle servait de guide facilitant l'entrée dans ce lieu de retour à soi, tout en évoquant l'idée d'un rituel. La première étape consistait à prendre une photo, puis à l'imprimer. Cette impression sur papier servait à la confection d'un transfert d'image. Du crayon graphite noircissait entièrement le verso de la feuille imprimée, tel qu'illustré sur la figure 1. Puis, en repassant sur les lignes de la photo imprimée sur le recto, le graphite laissait une trace. Ce transfert permettait ainsi de déposer les lignes de bases de l'autoportrait sur une surface choisie.



**Figure 1**  
**Autoportrait 8 - La force**

**Tableau 1**  
**Données factuelles des dix autoportraits**

	Titre et date de réalisation	Dimensions	Médiums utilisés	Date de la photo	Utilisation du miroir	Direction du regard	Thème émergent
1	Briser la glace 16 septembre	9 x 12 pouces	Crayons-feutres	16-09- 2025	Oui	De face et vers la droite	Ambivalence
2	La trace 19 septembre	9 x 12 pouces	Aquarelle	19-09- 2025	Oui	De face	Empathie et jugement
3	Déjà sérieuse 23 septembre	12 x 16 pouces	Pastels secs	1989	Non	Légèrement vers la gauche	Enfant triste
4	La porte 26 septembre	9 x 12 pouces	Crayons graphites	26-09- 2025	Oui	Légèrement vers la droite	Reflet
5	Après la course 30 septembre	9 x 12 pouces	Crayons de bois	30-09- 2025	Non	De face	Mouvance
6	Toute petite et confiante 3 octobre	9 x 12 pouces	Crayons graphites	1981	Non	De face	Enfant déterminée
7	Quelque chose de doux, enfin 7 octobre	9 x 12 pouces	Aquarelle	07-10- 2025	Oui	De face	Calme
8	La force 9 octobre	9 x 12 pouces	Crayons graphites et feutres, encre	09-10- 2025	Non	Vers la gauche	Intuition
9	Prêt de mon cœur 14 octobre	12 x 16 pouces	Crayons de pastels secs	2012	Non	Vers la gauche, yeux clos	Certitude
10	Multiple et complexe 17 octobre	9 x 12 pouces	Aquarelle, crayons-feutres, pastels secs	17-10- 2025	Oui	Vers la gauche et la droite	Connu et inconnu

### 5.1.2 Les médiums artistiques et la photographie

Lors de l'étape suivante, des couleurs, des textures, des ombres et des lumières donnaient vie au portrait. Des crayons de toutes sortes, de l'aquarelle, de l'encre et des pastels variés étaient disposés sur la table de travail. La spontanéité dans le choix du médium artistique utilisé suivait l'appel et le besoin présents au moment de la création. La majorité des autoportraits ont été réalisés à partir d'une photo, captée au début de la séance de création. Cependant, trois portraits proviennent d'albums de famille. Tout d'abord, le troisième autoportrait me représente dans la période de l'école primaire, âgée d'environ 10 ans. Ensuite, la photo utilisée pour le sixième autoportrait a été prise en 1981, alors que j'avais tout juste 1 an. Une troisième s'est imposée en fin de processus. Il s'agit d'une photo prise en 2012 sur laquelle j'apparais avec mes enfants alors très jeunes, tous les deux blottis dans mes bras. Le choix de ces images chargées de souvenirs semblait arbitraire au moment de la création, tout en étant guidé par un besoin de travailler sur ces photos, sans réflexion plus approfondie à cette étape de la démarche.

Le travail avec les photos actuelles appelait souvent un jeu de miroir. Cet élément s'observe dans la moitié des autoportraits créant ainsi différents effets de reflet dans l'image. Par exemple, la mise en place de plusieurs miroirs lors de la prise de photo provoque une multiplication de mon visage. L'effet est observé sur deux créations : la première ainsi que la dernière de la série.

### 5.2 *L'émergence du message existentiel*

Une fois l'autoportrait terminé, un dialogue d'inspiration jungienne prenait place à l'écrit dans le journal de recherche. Pour ce faire, un état de lâcher-prise était souhaité dans l'objectif d'accéder à des réponses crues, sans le filtre de la réflexion ou de l'analyse. Un temps de contemplation de l'image était observé pour favoriser un contact dégagé, d'une durée approximative de 15 minutes. Cette méthode consistait à adresser plusieurs questions directement à l'image afin de laisser émerger les réponses de l'inconscient (Hamel, 2017). Le choix du dialogue jungien a été déterminé par le sujet abordé dans cet essai. Ainsi, la mort et le deuil entraînent des réflexions de nature existentielle et spirituelle propice au langage symbolique (Duchastel, 2016). Inspirées d'un processus de création

SoulCollage®<sup>1</sup>, les questions retenues pour accéder au message porté par chaque image créée étaient :

- Qui es-tu?
- Que m'apportes-tu?
- Qu'attends-tu de moi?
- As-tu quelque chose à me dire?
- Quel est ton message pour moi aujourd'hui?

Aux fins de l'analyse des données, les réponses notées dans le journal de recherche ont été rassemblées dans un document sous la forme d'un texte en continu, afin d'en dégager la profondeur et les récurrences. Ce processus créatif est apparu révélateur dans l'expérience du deuil.

## 6. ANALYSE DES RÉSULTATS

Parmi tous les éléments émergés du processus art-thérapeutique, plusieurs se sont avérés particulièrement pertinents. Les images créées et rassemblées, le dialogue d'inspiration jungienne, le cheminement artistique et les observations notées dans le journal de recherche constituent les données d'analyse dans le cadre de cette recherche heuristique. Ces éléments contribuent à une interprétation des impacts d'une pratique art-thérapeutique impliquant l'autoportrait dans un processus de deuil.

### 6.1 *La réflexion sur le processus art-thérapeutique*

Trois thèmes ressortent de manière plus évidente de la synthèse des données et des résultats soit le processus ritualisé, l'utilisation de la photographie ainsi que l'effet du matériel artistique. L'analyse de chacun de ces thèmes permet d'articuler et d'approfondir la réflexion.

#### 6.1.1 L'importance du rituel

Le mot rituel provient du mot rite qui réfère aux termes *usage*, *coutume* et *art* (Duchastel, 2016; Robert et coll., 2003). Les rites magiques, funèbres ou d'initiation partagent l'idée

---

<sup>1</sup> <https://soulcollage.com>

d'une pratique réglée et invariable, composée de gestes particuliers prescrits par l'habitude. C'est ainsi que l'acte de création s'est présenté à moi comme un rituel. Je retournais dans ce lieu ritualisé deux fois par semaine, en suivant les mêmes étapes du premier au dixième autoportrait. Je choisissais d'abord une photographie à travailler. Cette dernière était imprimée, puis préparée pour un transfert d'image. Je m'installais ensuite dans un lieu calme, portée par une lumière naturelle. La mise en place de ce rituel a permis l'entrée dans un espace sacré. Il apportait une base réconfortante. J'étais seule dans et avec la création, sans jamais ressentir la solitude, car l'art m'accompagnait. L'autoportrait terminé, j'observais un temps pour explorer l'image créée, pour ensuite dialoguer avec elle et accueillir l'émotion présente. J'ai souvent pleuré.

### 6.1.2 La photographie et les miroirs

Le 26 septembre, j'écrivais dans le journal : « À force de chercher à ouvrir des portes, je me perds. Prendre un miroir, le tourner vers moi et apprécier ce que j'y vois. Une clé ». J'exprimais dans cette réflexion une pensée qui émergeait : le désir de me retrouver. Il s'agit d'un élément clé dans mon processus de deuil. La mort de mon père et la situation traumatique de l'événement ébranlent toujours mon identité profonde. Comment trouver un sens à cette histoire, alors que je me sens en pièces détachées? L'appel de l'autoportrait répondait au mouvement de cette identité fragilisée qui réclamait mon attention. À l'aide des photos de famille, je retrouvais l'enfant que j'étais et honorais la mère que je suis. Les miroirs favorisaient également le reflet multiple des images de moi, et je dégageais plusieurs angles « morts » à visiter. Dans son histoire symbolique, le miroir représente entre autres l'instrument de l'illumination, de la sagesse et de la connaissance. Support d'un symbolisme riche, le miroir joue un rôle important dans plusieurs contes initiatiques, dans lesquels le personnage principal traverse une série d'épreuves qui le transforment. « Que reflète le miroir? La vérité, la sincérité, le contenu du cœur et de la conscience » (Chevalier et Gheerbrant, 2021, p. 636).

### 6.1.3 L'effet de la matière

Après la mise en place du rituel, du choix et de l'impression de la photo, débutait la fabrication d'un transfert d'image. Ce passage répété permettait de mettre en place un moment de décharge qui survenait en frottant la matière avec force sur le papier. Je me retrouvais les mains noircies de poudre sombre. Dans le journal de recherche, une réflexion notée le 19 septembre en réponse à la réalisation du deuxième autoportrait de

la série exprime l'effet de la matière sur la quête de sens. « En lien avec le processus, tout ce graphite que j'étends, toute cette cendre fait du sens pour moi. Mon père m'a laissé ce qui reste après le feu. Un tas de cendres grises et noires ». La matière laisse une trace, tout comme la mort. Ce projet de création me permet d'utiliser ces traces et de les rendre plus familières par l'apprivoisement de la matière et de l'expérience sensible.

La nature des médiums artistiques utilisés pour raffiner le portrait influençait le lien avec l'image lors de la création. Par exemple, le pastel sec utilisé pour le troisième et le neuvième autoportrait s'appliquait en douceur, de la poudre colorée déposée avec les doigts caressant le papier. Il y a dans cet acte une tendresse envers moi-même, renforçant l'idée que le médium choisi correspondait au besoin présent. De la même façon, la poudre de couleur vient répondre aux cendres grises, comme un désir de distanciation et de réappropriation de l'identité. Le 23 septembre, je notais cette phrase lors de la troisième création sur laquelle j'apparais enfant : « J'ai beaucoup d'amour et d'affection pour la petite fille que j'étais. Sensible, douce et créative, avec un imaginaire si dense. J'aurais aimé que mon père y voie des forces plutôt que des faiblesses. Pourtant, j'étais comme lui ».

## 6.2 *Le geste inattendu en milieu de parcours*

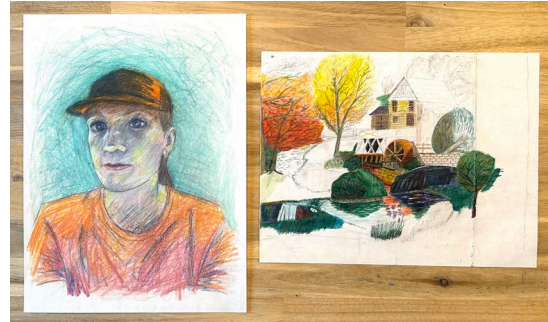
Ce passage tiré du journal de recherche explique les circonstances d'un changement observé dans le processus, le 30 septembre. « En cherchant du papier à dessin dans des carnets, je suis tombée par hasard sur des croquis réalisés par mon père. Je me suis rappelé toutes les créations ramassées à son appartement. Il rêvait de maisons, grandes, avec un balcon. Moi, j'aspire à me retrouver. Je me dessine encore et encore, pour apprendre à mieux m'apprécier ».

### 6.2.1 Les dessins de mon père

Après le décès, ma famille et moi avons vidé l'appartement où vivait mon père. J'ai trouvé dix-huit dessins de maisons réalisés sur des bouts de papier, éparpillés. Ne sachant que faire de ces images, je les ai rassemblées, puis conservées. Elles sont demeurées rangées chez moi dans des cartons pendant quelque temps, parmi d'autres objets ramassés au moment du grand ménage.

### 6.2.2 Les autoportraits et les maisons

Le cinquième autoportrait complété laisse surgir un souvenir; je me rappelle le croquis d'une maison particulière réalisé par mon père. Je sors alors tous les dessins d'une boîte et je retrouve celui émergé de ma mémoire. En réunissant cette maison et mon autoportrait tout juste terminé, j'observe une similitude dans le trait de crayon ainsi que dans la coloration. Les cinq autoportraits alors réalisés et les dix-huit maisons se retrouvent tout à coup étalés sur le plan de travail. Dans un geste instinctif, chaque autoportrait répondra à un dessin de mon père. Aux autoportraits suivants s'ajoutera cette même procédure. Ainsi, les dix autoportraits sont liés à dix maisons, comme deux séries évoluant en parallèle.



**Figure 2**  
**Autoportrait 5 - Après la course et**  
**Maison 5 - Reposée**

### 6.3 *Le traitement de l'identité : blessures, soin et apaisement*

Dans le journal de recherche, des réflexions sur l'impact de la réalisation d'une image de soi se déploient. Les notes du journal de bord mettent en lumière les observations liées à l'expérience répétée de l'autoportrait. Le 19 septembre, j'écrivais : « Passer du temps à peindre mon visage, c'est prendre soin, réparer, reconstruire une partie de moi qui tente de pallier le manque ». Puis le 25 septembre : « Le résultat d'un autoportrait est souvent frontal jusqu'à maintenant. Dans une rencontre avec une partie de moi-même souffrante, mes blessures sont révélées sous une lumière crue, directe. Aucune échappatoire possible. L'autoportrait m'observe, difficile de détourner le regard. Le contact avec cette part de moi sensible apporte d'abord des émotions vives, au point de me questionner sur la nécessité de l'entreprise. Puis tranquillement, sans vraiment comprendre le mécanisme qui s'opère, une force douce et solide émane de cette rencontre avec la blessure ».

Le premier extrait évoque le soin alors que le deuxième révèle certaines blessures. Enfin, le 4 octobre, je notais : « Dans ce processus de deuil, le mien, je remarque que tout ce travail d'autoportrait me guide vers un apprivoisement d'une pensée différente. Je fais tranquillement la paix avec l'acceptation de cette pensée. Mon père, c'est le mien. Rien ne m'oblige à avoir un parent auquel je m'identifie. Malgré tout, il participe à mon identité. Dans une transformation compliquée et continue ». À cette étape du processus créatif,

j'en suis à la réalisation du sixième autoportrait et celui-ci semble apporter un certain apaisement.

Enfin, les objets manquants sont aussi révélateurs que les éléments visibles. Les photographies utilisées pour la création des autoportraits montrent une image de moi à des âges différents. Dans cette variété, nous retrouvons des portraits captés lors de la petite enfance, de l'enfance et de la période adulte. Pendant qu'aucune photo ne vient témoigner de l'adolescence. Il semble intéressant de questionner cette absence. Cela pourrait suggérer un besoin de protection. Je suppose que cette période, passage mouvementé de l'enfance à l'âge adulte, réclame encore et toujours une attention particulière dans mon histoire relationnelle me liant à mon père.

### 6.3.1 Le mouvement du deuil et la fin d'un cycle

La disposition de la première à la dernière création présente une lecture linéaire, avec un début et une fin, tel que nous pouvons l'observer dans la figure 3. Cette composition met en lumière la dynamique des regards apparents dans les autoportraits, dynamique qui trouve écho dans la direction des fenêtres suggérée par les maisons. La superposition des images qui se regardent de manière inattendue et singulière laisse entrevoir une amorce de dialogue. Des liens se dessinent par l'entremise des couleurs utilisées, des lignes et des formes qui se répondent par un surprenant langage commun. Les autoportraits composant le début et la fin de la série présentent également des similitudes au niveau de la composition. En effet, l'utilisation de plusieurs miroirs rend leur lecture plus complexe. Sur la première création, nous observons le dédoublement de mon visage. La dernière production quant à elle présente cinq versions de moi dans la même image. Je perçois ce jeu de multiples comme le début et la fin d'un cycle. La dernière image créée rejoint la première, dans une perspective similaire, mais transformée. Cette représentation cyclique plutôt que linéaire fait sens avec le mouvement du deuil perçu depuis le début de

la recherche. Je ne ressens pas ce deuil comme une série d'étapes à terminer. Il s'agit plutôt de dimensions nouvelles de mon identité que je cherche à intégrer.



**Figure 3**  
La série d'autoportraits et de maisons

#### 6.4 Les thèmes et symboles révélés par les images

Des thématiques émergent de chacune des discussions avec les autoportraits. Compte tenu de la nature profondément intime des dialogues, ils ne seront pas exposés dans le cadre de l'essai. Néanmoins, nous retrouvons la liste exhaustive des thématiques présentées dans le tableau 2. Pour les maisons, le dialogue d'inspiration jungienne ne s'applique pas, puisqu'il m'apparaît inapproprié de questionner des images réalisées par mon père avant son décès, sans connaître le contexte de la création. Toutefois, les émotions ressenties au regard de

**Tableau 2**  
Thèmes dégagés des images

	Autoportraits	Maisons
1	Ambivalence	Vivante
2	Empathie et jugement	Nostalgie
3	Enfant triste	Solitude
4	Reflet	Étrangère
5	Mouvance	Reposée
6	Enfant déterminée	Congruente
7	Calme	Simplicité
8	Intuition	Solidité
9	Certitude	Grégaire
10	Connu et inconnu	Bataille

chacune des maisons ont été notées dans le journal. Elles permettent entre autres de faire naître un thème par réalisation. Les deux séries d'images (réf. figure 3) se regardent et laissent entrevoir une amorce de dialogue qui se poursuit dans le langage des mots.

J'interprète les thèmes émergents des autoportraits comme une série d'éléments clés de mon identité, auxquels les maisons tentent de répondre, comme un écho lointain.

#### 6.4.1 Les autoportraits

La réalisation d'un autoportrait peut s'avérer un exercice inconfortable. Au début du projet de création, je notais : « j'ai dû me retenir de déchirer et jeter ce premier jet ». Un désir de contrôle se présente, et il tente d'éliminer le reflet que me renvoie l'autoportrait. Dans une posture d'ouverture nécessaire à la démarche, j'accueille cette première image inattendue et non désirée. Du dialogue jungien entrepris avec cette création ressort l'*ambivalence*. Je ressens dès le début du projet une dualité. D'ailleurs, le jeu de miroir utilisé pour la prise de photo mène à un dédoublement de l'image : j'apparais de face et de côté dans le même portrait. De même, les thèmes portés par les autoportraits se présentent par paire : par exemple *empathie et jugement* ou encore *connu et inconnu*. Ainsi, des polarités sont observées dans les thématiques et dans les qualités plastiques des autoportraits. En s'attardant à l'histoire symbolique du double, le thème de la transformation dans la confrontation émerge et fait sens avec le processus de deuil.

Le nombre deux symbolise le dualisme, sur lequel repose toute dialectique, tout effort, tout combat, tout mouvement, tout progrès. Mais la division est le principe de la multiplication, aussi bien que la synthèse. Et la multiplication est bipolaire, elle augmente ou diminue, selon le signe qui affecte le nombre. (Chevalier et Gheerbrant, 2021, p. 350)

Le début de ce deuil est vécu comme la suite d'un état de dualité bien présent dans la relation filiale, et bien avant le décès de mon père. En lien avec la symbolique de la transformation dans la confrontation, la dernière note du journal de recherche datée du 4 novembre fait référence à l'idée d'un duel se poursuivant dans l'attente d'une fin. Il s'agit du dernier message existentiel du dialogue jungien entrepris avec l'autoportrait : « Tu peux te reposer, il n'y a pas de combat ». Je vais laisser le temps déposer ce dernier message. Pour l'instant, la lecture de ces quelques mots m'apporte à la fois une tristesse et un apaisement.

#### 6.4.2 Les maisons

Tel que mentionné, aucune information n'accompagne les dessins réalisés par mon père. J'aurais aimé connaître le contexte de ces créations, le choix de la figure représentée ou

la raison pour laquelle tous ces dessins ne sont pas terminés. En prenant le temps de regarder chacune des maisons, une émotion souvent attachée à un souvenir familial se manifeste et un thème inspiré de ce ressenti est noté (réf. Tableau 2). Le symbole de la maison est porteur de sens. Figure utilisée dans certains tests en art-thérapie et en psychologie pour évaluer la personnalité, la perception de soi et le niveau de développement, la maison peut agir comme une représentation de soi dans l'image (Duchastel, 2022). « La maison signifie l'être intérieur, selon Bachelard; ses étages, sa cave et son grenier symbolisent divers états d'âme » (Chevalier et Gheerbrant, 2021, p. 604). J'évoque cette symbolique avec prudence, car j'observe une tendance à me référer à l'image de la maison selon mon interprétation actuelle, sans la perspective de mon père sur le sujet. Dans le journal de recherche, je rédigeais cette réflexion le 30 septembre : « jusqu'à maintenant, je ne laisse aucun autoportrait inachevé. Je ressens le besoin de les terminer à chaque fois. Aujourd'hui j'ai regardé les dessins faits par mon père. Beaucoup de maisons. Et des paysages. Inachevés pour la majorité. En fait, je me demande si un seul est terminé. Accepter que certaines choses restent manquantes. Inachevées ».

## 7. DISCUSSION

Deux facteurs principaux ressortent de la démarche artistique engagée pour cette recherche. En effet, l'ensemble du cheminement heuristique me permet d'identifier l'histoire de la relation et l'accident de mon père comme les éléments qui composent le nœud de mon récit d'endeuillée.

La relation avec mon père est complexe. Elle génère plusieurs émotions qui souvent se superposent. Cette démarche de création me permet aujourd'hui d'imaginer ces états comme une multitude de feuillets, à l'image des nombreuses années qui composent notre histoire. Ce deuil ultime a fait résonner les deuils antérieurs qui ont marqué la relation. Dans une nostalgie teintée par mon émotion d'endeuillée, toutes ces petites morts qui appartiennent au passé se sont réveillées. Pour cette raison, je ne parle pas de guérison. Je préfère le terme apaisement. Cet état de paix survient lorsque la blessure révélée grâce à la création trouve un espace pour respirer. L'inclusion des maisons de mon père dans mon processus de deuil représente un geste de conciliation. J'accepte sa présence, tout en respectant la distance et le rythme dont j'ai besoin pour continuer seule ce chemin.

Mon père est décédé dans un accident de la route, captif de sa voiture en feu. L'événement en tant que tel laisse dans son sillage des images fortes et persistantes. J'aborde du bout des doigts le sujet dans mon processus de création. La poudre de graphite me rappelle la cendre, comme tout ce qui reste de l'accident. Cette partie de mon histoire, de mon deuil, demeure sensible. Elle s'apprivoise dans une lente démarche en deux temps. D'abord, je soigne mon identité dans l'espace de création. Ensuite, cette identité plus solide me permet de regarder mes propres peurs liées à cette fin de vie terrible qui fait partie de mon histoire.

### *7.1 Interprétation et explication*

La réalisation d'une série d'autoportraits mène à une réflexion sur le traitement de l'identité, qui passe par la rencontre avec les souffrances, le soin et l'apaisement. L'analyse des résultats permet de dégager les principaux éléments du processus de création, tels que l'effet de la matière utilisée, l'impact de la photographie et des miroirs ainsi que l'importance du rituel. Enfin, les thèmes et symboles révélés par le dialogue jungien avec les images favorisent l'accès aux nœuds du récit de deuil.

Comment favoriser le mouvement du deuil, lorsque le décès d'un parent survient dans un contexte traumatique? Il s'agit de la question à l'origine de cette recherche heuristique sur l'apport de l'autoportrait dans l'expérience d'un deuil complexe. Au cours du processus de création, le contact de la matière plastique fournit une connexion à l'expérience émotionnelle, et permet de se familiariser avec les ressentis reliés à la mort. Par ailleurs, l'utilisation de la photographie a accéléré le processus de création pour arriver au cœur du sujet, soit l'image de soi révélée. Elle a également offert la possibilité de retourner dans le passé par le biais des photos facilitant d'autant l'accès à l'histoire relationnelle. La prise de photos, comme tous les gestes de création répétés avec constance lors du cheminement s'inscrivaient comme un rituel. À l'image des cérémonies entourant le deuil, le rituel de création permet la mise en place d'un espace sécuritaire où la mort intime est exposée. Ici, l'intérêt du rituel reposait sur la réalisation d'une série d'autoportraits, permettant d'observer des changements dans le temps, chaque autoportrait captant un moment, un état, une émotion spécifique. Ces captations rassemblées donnent accès aux multiples éléments qui composent le récit et notre identité. Relativement au soin de cette identité, l'autoportrait offre l'occasion de rencontrer nos blessures et d'apporter toute l'attention qu'elles nécessitent. Finalement, le dialogue avec une image de soi approfondit

une symbolique souvent révélatrice des sensibilités parfois complexes qui composent notre histoire de deuil.

## 7.2 *Comparaison*

Le deuil peut être diagnostiqué comme complexe lorsqu'il se présente accompagné de symptômes profonds tels que la persistance de l'humeur triste, de la perte d'intérêt et du plaisir. Dans ces circonstances, la recherche démontre l'efficacité des approches créatrices de sens basées sur la thérapie narrative qui aide les personnes endeuillées à se raconter afin de reconstruire leur récit (Beaumont, 2013).

L'autoportrait en série est une approche narrative qui permet d'observer les changements subtils et indicibles dans le temps. L'artiste figuratif William Utermolhen a reçu un diagnostic d'Alzheimer en 1995. À la suite de cette nouvelle, le peintre débute une série d'autoportraits qu'il poursuivra jusqu'en 2001, six ans avant son décès. Non seulement cet acte de création le garde actif, il préserve aussi son identité d'artiste peintre malgré la progression de maladie. Dans un texte traitant du sujet, Jean-Pierre Klein dira d'Utermolhen : « Il parvient ainsi à représenter l'irreprésentable » (Klein, 2012, p. 44). L'œuvre du peintre fera l'objet de recherches médicales sur les effets physiques et psychologiques de la maladie d'Alzheimer, comme rapporté sur le site Web consacré au travail de l'artiste (<https://www.williamutermohlen.com>).

## **CONCLUSION**

Pour conclure, l'expérience humaine et universelle de la mort est subjective, et chaque deuil est singulier. Cette singularité appelle un accompagnement adapté au caractère sensible du sujet, tout en permettant à la personne endeuillée de s'exprimer à son rythme et selon les particularités de son histoire. Cette recherche heuristique sur l'expérience de la perte démontre que l'art-thérapie est une approche congruente avec la profondeur des remous qu'implique souvent le deuil d'un parent. En effet, une pratique art-thérapeutique offre un terrain propice à l'expression narrative tout en présentant un cadre sécuritaire grâce à l'utilisation des matériaux artistiques. De plus, la création d'objets ou d'images permet de s'ancrer de manière concrète dans une vie qui continue, et ce malgré l'absence définitive de la personne décédée. Enfin, le langage symbolique véhiculé par les œuvres créées donne accès à une poésie profonde et révélatrice.

La recherche qualitative favorise l'angle de la subjectivité et cette posture nécessite l'identification des biais du chercheur, ainsi que leurs effets. Dans la quête du soin de l'identité engagée pour cette recherche sur le deuil, il est important de nommer l'absence d'un suivi thérapeutique externe lors de la période de création et la triple posture, soit celle d'art-thérapeute, de chercheuse et de personne endeuillée. Ces éléments propres à la recherche heuristique influencent les données ainsi que leur analyse et leur interprétation. En somme, le caractère exploratoire de l'étude permet de dégager l'importance du processus narratif offert par la création d'une série d'autoportraits. Par ailleurs, un deuil complexe ou traumatique devrait être accompagné afin d'offrir un cadre thérapeutique sécuritaire mieux adapté au contexte. Enfin, le caractère singulier de la démarche limite d'autant la généralisation des résultats.

La réalisation d'une série d'autoportraits est une modalité art-thérapeutique qui favorise le récit de vie, en passant par la révélation de blessures, l'histoire relationnelle et le soin de l'identité. Différentes situations peuvent ébranler l'identité, comme un exil, une rupture amoureuse ou encore une maladie. Dans toutes ces circonstances où l'être se sent en pièces détachées, l'exercice de l'autoportrait répété permet un retour vers soi et la possibilité d'une transformation en continu. Cela dit, il demeure pertinent d'approfondir les connaissances dans un cadre art-thérapeutique auprès des personnes endeuillées afin de mieux dégager les similitudes.

## LISTE DE RÉFÉRENCES

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders : DSM-5* (5<sup>e</sup> éd.). American Psychiatric Association.
- Ariès, P. (1966). [Review of *Death, Grief, and Mourning...*, by G. Gorer]. *Revue Française de Sociologie*, 7(4), 539 - 541. <https://doi.org/10.2307/3319706>
- Ariès, P. (1975). Les grandes étapes et le sens de l'évolution de nos attitudes devant la mort. *Archives de sciences sociales des religions*, 20(39), 7-15.
- Bacqué, M.-F. (2013). Parler du deuil pour éviter de parler de la mort ? La société occidentale face aux changements démographiques et culturels du XXI<sup>e</sup> siècle. *Annales médico-psychologiques*, 171(3), 176-181. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2013.02.001>
- Beaumont, S. L. (2013). Art Therapy for Complicated Grief: A Focus on Meaning-Making Approaches. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 26(2), 1-7. <https://doi.org/10.1080/08322473.2013.11415582>
- Berthod, M.-A. (2016). Le paysage relationnel du deuil. *Frontières*, 26(1-2). Érudit. <https://doi.org/10.7202/1034383ar>
- Bonafoux, P. (2003). L'autoportrait. *Séance du mercredi*, 12. <https://www.academiedesbeauxarts.fr/sites/default/files/inline-files/Bonafoux.pdf>
- Boutet, D. (2018). La création de soi par soi dans la recherche-crédation : Comment la réflexivité augmente la conscience et l'expérience de soi. *Approches inductives*, 5(1), 289-310. Érudit. <https://doi.org/10.7202/1045161ar>
- Cajaiba, A. P. et Avenier, M.-J. (2013). Recherches collaboratives et constructivisme pragmatique : Éclairages pratiques. *Recherches qualitatives*, 32(2), 201-226. <https://doi.org/10.7202/1084628ar>
- Chahraoui, K. (2023). Chapitre 5. Deuil traumatique, syndrome psychotraumatique et rituels de deuil. *Univers Psy*, 103-125. <https://doi.org/10.3917/dunod.chahr.2023.01.0103>
- Chevalier, J. et Gheerbrant, A. (2021). *Dictionnaire des symboles : Mythes, rêves, coutumes, gestes, formes, figures, couleurs, nombres* (Nouvelle édition). Robert Laffont.
- Crunk, A. E., Burke, L. A. et Robinson, E. H. M. (2017). Complicated Grief: An Evolving Theoretical Landscape. *Journal of Counseling & Development*, 95(2), 226-233. Wiley Online Library. <https://doi.org/10.1002/jcad.12134>

- Déchaux, J.-H. (2001). Un nouvel âge du mourir : « la mort en soi ». *Recherches sociologiques*, 32(2), 79-100.
- De Montigny, J. (s. d.). *Deuil et blessures d'attachement*. [https://infodeuil.ca/images/Upload/chronique-deuil/chapitre\\_5.pdf](https://infodeuil.ca/images/Upload/chronique-deuil/chapitre_5.pdf)
- De Montigny, J. (2013). La traversée du deuil. *Cahiers francophones de soins palliatifs*, 13(1), 30-36.
- De Montigny, J. (2021). Le deuil complexe persistant. *Cahiers francophones de soins palliatifs*, 20(2), 31-35.
- Drapeau, M. (2004). Les critères de scientificité en recherche qualitative. *Pratiques Psychologiques*, 10(1), 79-86. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2004.01.004>
- Duchastel, A. (2016). *La voie de l'imaginaire : Le processus en art-thérapie* (4<sup>e</sup> éd.). Québec-Livres.
- Duchastel, A. (2022). *Le processus d'évaluation en art-thérapie : Des principes de base au répertoire d'outils en passant par un modèle d'élaboration d'une compréhension clinique (ECCAT-9)*. Alexandra Duchastel.
- Empreintes. (s. d.). *Comprendre les étapes du deuil*. <https://www.empreintes-asso.com/tout-sur-le-deuil/comprendre-les-etapes-du-deuil/>
- Fasse, L., Sultan, S. et Flahault, C. (2014). Le deuil, des signes à l'expérience. Réflexions sur la norme et le vécu de la personne endeuillée à l'heure de la classification du deuil compliqué. *L'Évolution Psychiatrique*, 79(2), 295-311. <https://doi.org/10.1016/j.evopsy.2013.03.002>
- Fondation Monbourquette. (s. d.). *Les étapes du deuil*. <https://www.fondationmonbourquette.com/les-etapes-du-deuil>
- Fortin, S. et Le Gall, J. (2021). Présentation : Fin de vie et mourir contemporains. *Anthropologie et Sociétés*, 45(1-2), 15-24. <https://doi.org/10.7202/1083791ar>
- Gilroy, A. (2006). *Art therapy, research and evidence-based practice*. Sage.
- Gorer, G. (1955). The pornography of death. *Encounter*, October, 49-52.
- Gosselin, P. et Le Coguiec, É. (2006). *Recherche création : Pour une compréhension de la recherche en pratique artistique*. Presses de l'Université du Québec.
- Gouvernement du Québec. (2026). *Deuil chez l'adulte*. <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/deces/vivre-son-deuil/deuil-adulte>

- Guay, D. L. (2008). Représentation actuelle de la mort dans nos sociétés : Les différents moyens de l'occulter. *Études sur la mort*, 134(2), 115-123.  
<https://doi.org/10.3917/eslm.134.0115>
- Hamel, J. (2017). *Rêves : Art-thérapie et guérison de l'autre côté du miroir*. Québec-livres.
- Institut de la statistique du Québec. (2025). *Décès et mortalité*.  
<https://statistique.quebec.ca/fr/produit/publication/deces-mortalite-bilan-demographique>
- Jallet, R. (2025). Deuil blanc en gériatrie : Pertes du familial, mise à mal de la relation et nécessaire reprise de la narration familiale. *Psychothérapies*, 45(2), 94-103.  
<https://doi.org/10.3917/psys.252.0094>
- Jérôme, L. et Poirier, S. (2018). Conceptions de la mort et rites funéraires dans les mondes autochtones. *Frontières*, 29(2). Érudit. <https://doi.org/10.7202/1044157ar>
- Junge, M. B. (2008). *Mourning, Memory and Life Itself: Essays by an Art Therapist*. Charles C Thomas.
- Kapitan, L. (2011). *An introduction to art therapy research*. Routledge.
- Klein, J.-P. (2012). William Utermohlen, la force de créer malgré tout : Réduction par l'Alzheimer et tension artistique vers l'épure. *Art et thérapie*, 112113(3-4), 41-44.  
<https://doi.org/10.3917/rath.112.0041>
- Klein, J.-P. (2019). *L'art-thérapie* (11<sup>e</sup> éd.). Que sais-je ?
- Kübler-Ross, E. (1973). *On Death and Dying*. Routledge.  
<https://doi.org/10.4324/9780203010495>
- Kübler-Ross, E. et Maheu, P. (1993). *La mort, dernière étape de la croissance*. Pocket.
- Larivée, S., Sénéchal, C., St-Onge, Z. et Sauvé, M.-R. (2019). Le biais de confirmation en recherche. *Revue de psychoéducation*, 48(1), 245-263. Érudit.  
<https://doi.org/10.7202/1060013ar>
- Maltais, D. et Cherblanc, J. (2020). *Quand le deuil se complique : Variété des manifestations et modes de gestion des complications du deuil*. Presses de l'Université du Québec.
- Mazoyer, M. (2020). Le deuil blanc dans la maladie d'Alzheimer. *Soins Aides-Soignantes*, 17(96), 22-23. <https://doi.org/10.1016/j.saso.2020.09.010>
- Merleau-Ponty, M. 1908-1961. (1976). *Phénoménologie de la perception*. Gallimard.  
 WorldCat.org. <http://catalogue.bnf.fr/ark:/12148/cb345780125>

- Monbourquette, J. et D'Aspremont, I. (2011). *Excusez-moi, je suis en deuil*. Novalis.
- Moustakas, C. E. (1990). *Heuristic research: Design, methodology, and applications*. Sage. WorldCat.
- Ordre des psychologues du Québec. (2025). *Mieux comprendre et aider les endeuillés par mort traumatique*. <https://www.ordrepsy.qc.ca/-/mieux-comprendre-et-aider-les-endeuilles-par-mort-traumatique>
- Paillé, P. (2007). La méthodologie de recherche dans un contexte de recherche professionnalisante : douze devis méthodologiques exemplaires. *Recherches qualitatives*, 27(2), 133. <https://doi.org/10.7202/1086789ar>
- Paquin, L. C. (2015). Méthodologie de la recherche-création. *Acesso em*, 31. <http://lcpaquin.com/methoRC/>
- Paquin, L.-C. (2019). Faire le récit de sa pratique de recherche-création. *Université du Québec, à Montréal*. [http://www.lcpaquin.com/methoRC/Recit\\_de\\_pratique\\_prepubl.pdf](http://www.lcpaquin.com/methoRC/Recit_de_pratique_prepubl.pdf)
- Paquin, L.-C. et Noury, C. (2020). Petit récit de l'émergence de la recherche-création médiatique à l'UQAM et quelques propositions pour en guider la pratique. *Communiquer*. <http://id.erudit.org/iderudit/1068861ar>
- Proulx, J. (2019). Recherches qualitatives et validités scientifiques. *Recherches qualitatives*, 38(1), 53-70. <https://doi.org/10.7202/1059647ar>
- Reboul, P. (2024). Les visages multiples du deuil « hors norme ». *Jusqu'à la mort accompagner la vie*, 158(3), 5-14.
- Ricoeur, P. (1994). Sur un autoportrait de Rembrandt. *P. Ricoeur (1994), Lectures*, 3, 13-15.
- Robert, P., Rey-Debove, J. et Rey, A. (2003). *Le nouveau Petit Robert : Dictionnaire alphabétique et analogique de la langue française* (Nouv. éd. du Petit Robert de Paul Robert). Dictionnaires Le Robert.
- Stroebe, M. et Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197-224. (1750747). <https://doi.org/10.1080/074811899201046>
- Strouse, S. (2013). *Artful Grief: A Diary of Healing*. Balboa Press.
- Thériault, H., Séguin, M. et Drouin, M.-S. (2012). L'influence des circonstances du décès sur l'ajustement au deuil. *Frontières*, 24(1-2), 45-54. <https://doi.org/10.7202/1013084ar>

Umberson, D. (2003). *Death of a Parent : Transition to a New Adult Identity*. Cambridge University Press. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/uqat-ebooks/detail.action?docID=217950>

Utermohlen, W. (2026). *1991-2000 Late Self Portraits*. William Utermohlen. <https://www.williamutermohlen.com/1991-2000-late-self-portraits>

Yalom, I. D. et Damour, A. (2018). *L'art de la thérapie*. Livre de poche.

Zech, E. (2006). *Psychologie du deuil : Impact et processus d'adaptation au décès d'un proche*. Mardaga.

#### Documents visuels

Soigne ton art / Dikann (Réalisateur). (2020). *[EP1] L'autoportrait, pour aller vers soi!* [Enregistrement vidéo]. <https://www.youtube.com/watch?v=FuMWI5f5ajw>

Soigne ton art / Dikann (Réalisateur). (2020). *[EP2] L'autoportrait, pour aller vers soi!* [Enregistrement vidéo]. <https://www.youtube.com/watch?v=9V7bl81LsoA>