



BIBLIOTHÈQUE

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

Mise en garde

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

Warning

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

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

**Le rôle de l'image dans les créations artistiques et des récits dans
l'approfondissement de la connaissance de soi lors d'une transition de carrière.**

ESSAI PRÉSENTÉ À L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN ABITIBI-TÉMISCAMINGUE
COMME EXIGENCE PARTIELLE DE LA MAÎTRISE EN ART-THÉRAPIE

PAR NATHALIE MALOUIN SOUS LA SUPERVISION DE
MARIA RICCARDI

JUIN 2022

REMERCIEMENTS

Je remercie du fond du cœur ma directrice de rédaction de cette recherche, Mme Maria Riccardi. Ses idées, son énergie débordante, sa disponibilité malgré son horaire surchargé et son engagement face à ce projet m'ont amené à me dépasser. – Maria, tu m'as amenée vers de nouveaux terrains de connaissance. Tu es une « bibliothèque ambulante ». Sans toi, cette recherche n'aurait pas cette couleur. Je remercie la vie de t'avoir croisée dans mon cheminement. Merci à toute l'équipe du corps professoral ainsi qu'aux chargées de cours pour la transmission de votre savoir et de vos connaissances en matière d'art-thérapie.

Je voudrais également remercier mes collègues étudiantes en art-thérapie à la maîtrise, Caroline, Annie, Marie-Françoise, Marie et Cécile. Nos « 5 à 7 » virtuels lors de la pandémie ont été plus que salutaires, ils sont devenus des sources de motivation nécessaires à la poursuite de mes études. – Mesdames, votre courage, votre ténacité, votre vivacité d'esprit et votre grande résilience vont demeurer gravés dans ma mémoire et pour longtemps.

Je termine en remerciant mes enfants ainsi que mes amies, pour leur support, leur bienveillance et leur encouragement. Effectuer un retour aux études, tout en travaillant à temps plein, demande d'être bien entouré et sans vous, je n'aurais pu terminer mon certificat en arts plastiques, poursuivre le microprogramme en art-thérapie et achever mes études de maîtrise en art-thérapie. – Un énorme merci pour votre présence constante !

« Créer une vie qui nous ressemble, c'est sentir et canaliser notre source de vie en osant suivre nos élans les plus fondamentaux et en les manifestant dans le monde. Nous devenons ainsi cocréateurs avec la vie, tout en ouvrant notre chemin un pas à la fois, sans savoir forcément où nous aboutirons » (Jobin, A.-M.)

TABLES DES MATIÈRES

1. INTRODUCTION.....	5
2. PROBLÉMATIQUE	7
2.1 Le processus de transition professionnelle, plus qu'un changement, une quête de sens et de connaissance de soi.....	7
2.2 Une approche de l'orientation professionnelle fondée sur l'art-thérapie	8
2.3 Dialogue avec les œuvres pour saisir son monde intérieur et parallèle avec la relation thérapeutique.....	9
3. REVUE DE LITTÉRATURE.....	11
3.1 Processus de transition professionnelle et enjeux identitaires.....	11
3.2 Fonctions de l'image dans un contexte art-thérapeutique.....	12
3.2.1 L'image en tant que miroir	13
3.2.2 L'image en tant qu'agent de distanciation.....	14
3.2.3 L'image comme espace ou objet de transition.....	15
3.3 L'importance de l'acte de créer en tant qu'art-thérapeute.....	15
4. MÉTHODOLOGIE ET COLLECTE DE DONNÉES.....	16
4.1 La recherche basée sur l'art.....	16
4.2 La méthode de collecte de données.....	17
4.3 La méthode d'analyse des données	18
4.4 Considérations éthiques et biais potentiels	19
5. ANALYSE DES RÉSULTATS	20
5.1 Thème: L'image créée, le témoin tangible d'une transformation interne en mouvement.....	28
5.2 Thème: Se réappropriier sa vie, bâtir sa maison	29
6. DISCUSSION.....	32

7. CONCLUSION.....37
8. ANNEXE.....39
9. RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....43

1. INTRODUCTION

Tout au long du cycle de vie, les périodes de transition sont nombreuses et diversifiées. Le thème de la transition a été étudié par un grand nombre de chercheurs et de chercheuses. Parmi les premiers et les premières à s'en saisir, Erikson (1959) avec sa théorie du développement psychosocial humain, privilégie la dimension temporelle de la transition, car il en fait un temps de crise, un passage inévitable dans la construction de l'identité et une composante indissociable du développement humain. Dans un usage désormais élargi, le concept de transition est utilisé aujourd'hui pour des périodes qui sont vécues par les personnes au cours de leur vie : transition de la petite à la grande école, de l'école vers le marché du travail, du domicile des parents à celui pour soi, de celui de salarié à celui de retraité (Bridges, 2006).

Dans la sphère professionnelle, les transitions sont associées à des moments différents : passage de l'école ou de la formation à l'emploi (Rose, 2009), phases d'insertion-socialisation dans de nouveaux contextes de travail (Lanéelle et Perez-Roux, 2014), périodes de réorientation professionnelle désirées ou subies (perte d'emploi, transformation des prescriptions), etc. Les trajectoires professionnelles sont rarement linéaires et nombre de changements ou de réorientations souvent importants doivent être réalisés par une personne au cours de sa vie active (Fabre, 2012).

L'approche des transitions professionnelles a été précisée par Dupuy et Le Blanc (2001). Cette perspective considère la personne comme participant de façon active au changement social : elle utilise donc la transition pour faire des choix dans un environnement qui se transforme. Saisissant contraintes et opportunités du contexte, elle décide, s'engage, se met en projet. La transition est alors envisagée comme une chance de développement de carrière ou comme un moyen de retrouver ses valeurs, comme une « phase de reconstruction active des valeurs et des normes fondant la reconnaissance et la valorisation de soi et autrui » (Dupuy et Le Blanc, 2001, p. 68).

Ce ne sont pas tant les changements qui sont difficiles, que le processus de transition consistant à renoncer à ce que l'on était et définir ce que l'on veut être. Il y a des enjeux identitaires qui se présentent : « devenir capable – être reconnu – se (re) connaître » (Perez-Roux, 2016, p. 92).

C'est en se basant sur son vécu, en tant qu'artiste-chercheuse, et en effectuant une transition comme artiste en arts visuels en avril 2021, qu'en est venue l'idée que les images provenant de ses dernières créations, exclusivement des femmes, pouvaient agir comme support à une meilleure compréhension d'elle-même dans cette période de transition de carrière. Ces œuvres s'adressaient à elle, à différents moments de sa vie, ce qui a amené l'artiste-chercheuse à saisir la genèse et l'origine de cette identité en « transformation », en période de transition professionnelle.

Allen (1999a) affirme que faire de l'art est un moyen d'habiter et d'explorer un phénomène qui conduit à la vérité et à la connaissance heuristique. Les art-thérapeutes, qui reconnaissent l'importance de la perspective de l'artiste en art-thérapie, soulignent la valeur du maintien de leur identité d'artiste. (Lachman- Chapin, 1983 ; Lavery, 1994 ; Moon, 1992). Selon Moon (2017), lorsque nous faisons de l'art pour contenir, étudier et communiquer sur la thérapie, nous permettons à des ressources au-delà de notre pensée consciente de nous éclairer : « Whether we practice clinically or in the community, teach, supervise, research or advocate for those we work with, the images that we make in response are ready guides to support effective work while helping us to take care of ourselves » (Fish, 2017b, n.p.) De nombreux art-thérapeutes décrivent les images qu'ils font, pour explorer et comprendre leurs réponses à leur travail (Allen 1995 ; Fish 2012 ; Franklin 2010 ; McNiff 1989 ; Moon 1997). Aujourd'hui, la réponse par l'art est souvent utilisée comme une partie intégrante de la pratique de l'art-thérapie, de la formation et de la supervision (Deaver & Shiflett, 2011 ; Fish, 2012, 2017a ; Schaverien & Case, 2007 ; Wadeson, 2003). Les images que l'art-thérapeute crée sont des guides prêts à le soutenir dans le cadre de son travail, mais il est également un guide pour prendre soin de soi (Fish, 2017b).

2. PROBLÉMATIQUE

2.1 *Le processus de transition professionnelle, plus qu'un changement, une quête de sens et de connaissance de soi.*

Dans une société hypermoderne, libérale et individualiste, nous vivons à une époque au cours de laquelle les mobilités professionnelles caractérisent le marché du travail. Les changements d'organisation ou de carrière en cours d'emploi sont plus fréquents. Le succès d'une carrière ne passe plus obligatoirement par les différentes promotions obtenues au cours de celle-ci, mais par le sens et l'équilibre que le travail procure à la vie de l'individu (Hind, 2005). Par ailleurs, comme l'évoque Martuccelli (2014), la transition renvoie à « l'expérience de la modernité » (p. 11) qui atteste, pour les individus, de la volonté « d'avoir plusieurs vies en une seule [...] dans leur parcours de vie » (Mazade et Hinault, 2014, p. 3). Ce processus de transition professionnelle s'articule autour de la prise de conscience d'un sentiment d'insatisfaction conduisant la personne à se questionner et à mettre en relation son travail avec les autres aspects de sa vie. C'est en effet l'absence ou la perte du sens au travail (Duchesne, 2009), qui est à l'origine du questionnement précurseur au déclenchement du processus de transition.

La mobilité professionnelle horizontale de l'individu (Dupuis et Le Blanc, 2001) comme c'est le cas du changement de carrière, suppose l'insertion de celui-ci au sein d'une nouvelle communauté professionnelle possédant ses propres valeurs, ses normes et ses modèles de rôles spécifiques et impliquant un retour sur soi-même et une redéfinition identitaire de la personne. La transition peut être associée à un phénomène temporaire ou intermédiaire, une sorte d'étape entre deux périodes distinctes. Il s'agit d'un processus de développement créateur de changement. Bien que des phases de questionnement ou de crises y soient associées, des périodes de reconstructions des valeurs et des normes personnelles en font également partie (Dupuy et Le Blanc, 2001).

Les approches traditionnelles de l'orientation professionnelle, basées sur des évaluations de la personnalité à base de traits et de facteurs, fournissent des informations systématisées et certes intéressantes (Watkins et Campbell, 2000). Les inventaires de

personnalité et les tests d'aptitude standardisés tendent à présumer que les gens ont une identité fixe capable de faire des choix calculés, plutôt que le modèle plus réaliste d'une image de soi en constante évolution (Brown & Augusta-Scott, 2007 ; Campbell & Ungar, 2004a). Ainsi, il est peu probable qu'ils rendent compte de la complexité d'un individu (McKay, Bright, & Campbell, 2000). Selon Jung (2002), la véritable connaissance de soi est unique en raison de la nature même de l'individu et suggère que les évaluations théoriques, qui sont basées sur des expériences statistiques, ne peuvent pas rendre compte des aspirations personnelles chez une personne. Un certain nombre de personnes qui consultent pour des difficultés d'orientation ne sont pas aidées par les techniques et les interventions traditionnelles d'orientation. L'aide auprès de ces personnes, relativement à la clarification du concept de soi, de l'identité et de la transposition en termes vocationnels, ne semble pas donner les résultats souhaités « [...] une intervention à caractère thérapeutique peut parfois s'avérer nécessaire » (Bégin *et al.*, 2008, p. 29-30). C'est donc dire qu'il est nécessaire de résoudre ses problématiques d'identité avant même d'aborder la question de l'orientation.

2.2 Une approche de l'orientation professionnelle fondée sur l'art-thérapie.

Plusieurs approches théoriques de l'art-thérapie pourraient être pertinentes dans le cadre d'un processus de transition de carrière. Afin d'accompagner la personne aux prises avec des questions relatives à l'identité et à l'existence de l'ordre du : « qui suis-je ? » et de « qu'est-ce que je fais ici ? » l'approche de la thérapie existentielle (Yalom, 2009) devrait être préconisée. La thérapie existentielle, telle que décrite par Maddi (1998), est une culture du "style de vie d'individuation" (p.19) où la cliente apprend à faire des choix par le biais du symbolisme, de l'analyse, de l'interprétation, de l'imagination et du jugement. Moon (1995) a affirmé que toutes les choses créées agissent comme un autoportrait. De cette façon, l'œuvre d'art communique de manière inhérente un reflet du soi. L'art-thérapie permet aux individus de " rendre le sens visible en élevant des événements aléatoires au rang d'expérience potentielle" (p. 1).

Fondamentalement, l'art-thérapie permet de découvrir la connaissance de soi par le biais de l'art. Ce type de prise de conscience personnelle a souvent été cité comme un objectif final dans le cadre d'un processus d'art-thérapie (Rubin, 2010 ; Moon, 1992). Jung a décrit

la connaissance de soi comme quelque chose de plus profond que la simple reconnaissance de l'ego et de la personnalité, mais plutôt comme une " reconnaissance de l'ombre et de la dualité de l'existence " (2002, p. 63). Dans une approche de l'orientation professionnelle fondée sur l'art-thérapie, les matériaux artistiques sont utilisés pour explorer des thèmes liés à des questions existentielles. Le processus de création artistique et l'œuvre produite constituent une expérience concrète pour la clientèle et ils deviennent une preuve tangible pour l'art-thérapeute. Cette approche ouverte et non verbale des questions liées à la carrière, pouvant être perçues comme menaçantes et anxiogènes, peut soulager la pression exercée dans le cadre d'une transition professionnelle. Entre autres, avec les clientèles éprouvant de l'anxiété, du doute, un manque de confiance en soi, ou des messages qu'ils ont reçus et qui contredisent leurs désirs lors de cette période.

Selon Garai (1987) cité dans Malchiodi (2012), l'objectif d'une approche humaniste de l'art-thérapie n'est pas tant d'éliminer l'anxiété, le malheur ou d'autres émotions, mais plutôt d'aider l'individu à les transformer en expressions authentiques par le biais de l'art. Cette observation est cohérente avec les valeurs de la psychologie humaniste et, en particulier, renforce la centralité de la créativité comme moyen d'expérimenter et d'actualiser le potentiel humain en tant qu'agent de guérison humain.

2.3 Dialogue avec les œuvres pour saisir son monde intérieur et parallèle avec la relation thérapeutique.

Fish (2017b, 2017c) a utilisé la réponse par l'art comme une méthode d'investigation pour informer la recherche, créant ainsi une fiction synthétisée à partir de la réponse par l'art. Leavy (2013) a décrit l'intention de la recherche sociale comme « un processus visant à construire des connaissances et à donner du sens ; accéder à des vérités, les exprimer et les négocier. » (p.21). Selon Fish (2016), lorsque nous faisons de l'art pour contenir, étudier et communiquer sur le processus thérapeutique, nous permettons à des ressources au-delà de notre pensée consciente de nous éclairer. Toujours selon cette autrice, c'est par l'engagement que les images que nous créons sur notre travail, nous apportent des informations auparavant inaccessibles sur les séances et l'alliance thérapeutiques ayant pour but de soutenir notre pratique (Fish, 2016).

Dans le cadre de cet essai, l'artiste-chercheuse propose d'étudier comment cette alliance avec les œuvres, tout comme dans une relation thérapeutique, les images produites peuvent aider à la compréhension de soi. Plus concrètement, elle établira un dialogue avec cinq (5) de ses œuvres réalisées lors de sa transition professionnelle, afin de pouvoir mieux saisir l'essence de ces œuvres, qui sont autobiographiques et qui la ramènent à elle.

Pour traiter de cette problématique, l'artiste-chercheuse produira une recherche basée sur l'art en utilisant « la réponse par l'art ». En tant que pratique art-thérapeutique, « la réponse par l'art » est de plus en plus étudiée (Drapeau, 2021; Fish, 2017; Nash 2019). Un grand nombre d'art-thérapeutes répondent au matériel qui surgit dans leur travail thérapeutique en créant des œuvres d'art en privé, avec leur clientèle ou dans le cadre de la supervision et de la formation en art-thérapie (Fish, 2012).

L'hypothèse de cet essai propose que l'utilisation d'images produites dans une œuvre, avec à l'appui la réponse par l'art, puisse aider à une meilleure compréhension de soi et amener à mieux saisir le changement dans le temps qu'amène une transition professionnelle. Alors, l'énoncé de recherche est la suivante : à partir des créations artistiques et des récits, mieux comprendre le rôle de l'image dans la connaissance de soi lors d'une transition de carrière. Il y a plusieurs recherches sur la transition de carrière rédigées par des « questionnaires en carrière », mais peu évoque l'utilisation de la recherche basée sur les arts. Le sujet de cette recherche semble donc combler un certain vide.

Cette recherche basée sur les arts présente, dans un premier temps, une revue de littérature sur la transition professionnelle et ses enjeux identitaires et sur l'utilisation de l'image dans un cadre art-thérapeutique tel que recensé dans la littérature. Dans un deuxième temps, l'application de l'outil principal de collecte de données, soit la réponse par l'art, se fera par la passation d'une entrevue avec les personnages féminins qui font l'objet des cinq (5) toiles créées lors de la transition professionnelle. Cette réponse par l'art permettra ultimement d'identifier des thématiques émergentes ayant le potentiel d'aider à une meilleure compréhension de soi et de mieux suivre la progression dans le temps auprès d'une clientèle en « transit ». Dans un troisième temps, l'analyse des

données, issues des entrevues avec les œuvres, sera menée selon le processus d'Analyse Phénoménologique Interprétative (API) proposé par Smith et Osborn (2003). Dans le cadre de cet essai, l'artiste-chercheure s'est inspirée de l'analyse phénoménologique interprétative de ces auteurs pour identifier les thèmes principaux de cette recherche. Enfin, les résultats de cette recherche et de ses limites démontreront que la réponse par l'art peut être bénéfique dans la pratique des conseillers et des conseillères d'orientation, ainsi que les art-thérapeutes travaillant avec une clientèle vivant une transition professionnelle.

3. REVUE DE LITTÉRATURE

3.1 *Processus de transition professionnelle et enjeux identitaires.*

Les transitions s'inscrivent dans une perspective à la fois développementale et sociale (Mègemont et Baubion-Broye, 2001). Au niveau du développement, elles contraignent la personne à un questionnement existentiel sur ses besoins et ses aspirations dont découleront obligatoirement des choix et des décisions. Cet examen personnel, selon ces auteurs, devra également prendre en compte les impératifs professionnels, interrelationnels et institutionnels qui influenceront les décisions de l'individu et contribueront au renouvellement de son identité. Ainsi, le travail constitue le champ à l'intérieur duquel l'identité est choisie et construite par l'individu. Dès lors, l'identité professionnelle évoluera au cours de la carrière et agira, tel un « régulateur biographique » (Dubar, 2007, p. 20), assurant la cohérence entre les différentes dimensions de la vie personnelle au fil des changements et des transitions vécues. Celles-ci incitent d'ailleurs la personne à un travail réflexif, c'est-à-dire « à opérer des retours sur soi, à se placer face aux divergences de ses engagements de vie (actuels, passés ou projetés), à rechercher et à donner un sens à ses activités personnelles et à ses relations avec le monde qui l'entoure » (Mègemont et Baubion-Broye, 2001, p. 18).

Comme le rappellent Balleux et Perez-Roux (2013), les transitions constituent des processus de mobilité qui s'inscrivent dans des temps et dans des contextes particuliers ; elles portent sur un « changement, assumé ou non, abouti ou non, [...] qui nécessite de

l'individu la mise en œuvre de stratégies d'adaptation pour mieux gérer éléments de rupture et (re)construction de continuités » (p.102). Ces enjeux identitaires peuvent provoquer dans l'expérience de la transition professionnelle, un bouleversement des repères antérieurs chez la personne, puisque ce processus de déconstruction/reconstruction s'accompagne d'un remaniement du rapport entre soi et son environnement. Les déséquilibres, les tensions, les moments de crise par manque de repères, l'incompréhension de ce que la personne devient, peuvent déstabiliser celle-ci (Bridges, 2006 ; Perez-Roux, 2016).

Ces ruptures et continuités donnent leur rythme aux transitions, elles leur insufflent le mouvement qui accompagne le cheminement de l'individu dans son remaniement identitaire, vers la (re)construction d'un nouveau projet professionnel, personnel ou existentiel. Masdonati et Zittoun (2012), pour leur part, considèrent les transitions professionnelles comme étant des marqueurs importants du parcours de vie d'un individu. Elles impliquent évidemment des transformations au plan identitaire, mais également la mobilisation de nouvelles compétences et la (re)construction de sens au regard des expériences vécues et intégrées.

Dans leur recension des facteurs associés à la décision de quitter un emploi afin d'entreprendre une nouvelle carrière, Teixeira et Gomes (2000) indiquent que les individus qui effectuent un tel changement ont tendance à concevoir leur profession comme un moyen d'expression de soi et de développement personnel. Qui plus est, les auteurs rappellent l'importance de l'influence mutuelle des identités personnelle et professionnelle dans le processus de changement professionnel ; puisque le changement de carrière est associé à une transformation du concept de soi, il est permis de se demander si l'individu amorce une transition professionnelle parce que son identité personnelle est en mutation ou vice versa.

3.2 *Fonctions de l'image dans un contexte art-thérapeutique.*

En art-thérapie, l'image s'ajoute à la relation dyadique qui s'établit entre la cliente et la thérapeute. Dans la littérature traitant de l'art-thérapie, la majorité des théoriciens et théoriciennes semblent partager le fait que la présence de l'image à l'intérieur de la relation thérapeutique fait de cette dernière une relation triadique (McNiff, 2008;

Malchiodi, 2012; Moon, 1997; Schaverien, 1995). L'objet créé lors d'un suivi art-thérapeutique est de prime importance, car c'est par lui et à travers lui que s'effectue le travail thérapeutique. Malchiodi (2012) affirme à ce sujet que l'incorporation de l'expression artistique dans la thérapie avec les adultes, qui est également la population visée par cet essai, offre au thérapeute une modalité polyvalente qui améliore et approfondit le traitement et constitue un ajout valorisant et significatif à l'échange thérapeutique. Landgarten (1994) observe que l'art-thérapie avec les adultes facilite la communication dans la thérapie et les aide à "écouter avec les yeux" (p. 4). Cette création constitue une image qui occupe une fonction essentielle dans la pratique ainsi que dans la théorie de l'art-thérapie, car elle est « fortement investie tant par le patient que par l'art-thérapeute » (Ledere, 2009, p. 44). Le prochain chapitre portera une attention particulière aux fonctions de l'image en tant que miroir, objet de transition et agent de distanciation.

3.2.1 L'image en tant que miroir.

Selon McNiff (1992), les images sont nos coparticipantes dans l'activité créatrice. Il y a une relation intime entre les artistes et leurs peintures, mais au lieu de voir les images comme des signes graphiques de la nature intime de l'artiste, nous pouvons les imaginer comme des enfants, des rejetons psychiques. Elles proviennent de nous, mais elles mènent des vies autonomes. Nous nourrissons les images, déterminons profondément leurs configurations, nous les formons selon nos styles, mais elles ne seront jamais que des reflets de nous en miroir.

À l'intérieur de la relation thérapeutique, l'art-thérapeute et l'image créée par la cliente procurent à cette dernière un reflet de soi. La cliente ayant exprimé et ayant projeté plusieurs aspects d'elle-même sur le papier pourra par la suite les contempler et donc par le fait même, se contempler elle-même (Rust, 1992). Pour Jobin (2018), la création offre un reflet de ce qui se passe chez la personne, tel un miroir révélant des éléments de soi enfouis intérieurement. La fonction du miroir révèle ce qui échappe à la conscience et devient une boussole qui peut guider la personne dans son parcours de vie. Elle explique que plus la personne se laisse aller dans son énergie créatrice, plus elle crée de ponts vers ses profondeurs. Par l'effet miroir, la relation avec l'inconscient s'enrichit et nourrit la

personne. De façon similaire, Robbins (2000) affirme que l'image « refléterait les relations à l'objet internes, les défenses et les problèmes développementaux [traduction libre] » (p. 59).

L'image en art-thérapie serait aussi une « externalisation, une extension et une projection visible du soi [traduction libre] » (Riley, 2001 tel que citée dans Malchiodi, 2012, p. 43). Elle en conclut que l'accueil et le respect témoigné par l'art-thérapeute pour l'image seraient perçus comme une acceptation de la personne même qui l'a créée. D'autre part, l'image pourrait servir de miroir, reflétant certains éléments de la relation entre l'art-thérapeute et la cliente (Robbins, 2000).

3.2.2 L'image en tant qu'agent de distanciation.

Un grand nombre d'auteurs sont d'avis que le fait de parler d'une image ou d'entrer en contact avec elle serait plus facile que de discuter directement avec son thérapeute. Selon Lambert et Simard (1997), l'image créerait une distance sécurisante entre son créateur et un vécu pénible ou une image traumatique internalisée, ce qui permettrait de lui offrir un sentiment de contrôle et ainsi de lui préserver son intégrité. Elles ajoutent également à cette fonction d'agent de distanciation qu'elle « ... est aussi utile pour transformer des images difficiles en des images plus positives, de pouvoir ou de protection » (p. 54). Grâce à cette fonction de l'image, celle-ci aurait un rôle d'objectivation ou d'agent de distanciation permettant d'aborder des sujets difficiles (Lambert et Simard, 1997). Une difficulté perçue comme envahissante appartiendrait au monde extérieur une fois sur papier et pourrait être explorée de façon moins menaçante pour l'ego (Malchiodi, 2012). Au sujet de la distanciation, Jobin (2018) est d'avis que celle-ci permet de gagner en perspective par rapport à la situation vécue et apporte un regard plus ouvert « ... Prenant davantage la position de témoins, vous pouvez alors mieux observer les vagues qui passent, au lieu d'en être submergées » (p. 20).

3.2.3 *L'image comme espace ou objet de transition.*

Selon plusieurs auteurs, l'image ferait partie d'un espace de transition (Hamel, 2007; Johnson, 1998; Robbins, 1988). Ce terme découle de la théorie au phénomène de transition élaborée par Winnicott (1971), selon laquelle l'enfant transige entre sa réalité interne et le monde extérieur d'abord par le biais d'un objet de transition comme un toutou ou une doudou. À travers le jeu, ce phénomène se créerait un espace intermédiaire, lié à des expériences précoces, au cours desquelles les représentations internes de la réalité rencontreraient les représentations provenant de l'extérieur. D'après Robbins (2000), la relation à l'objet interne serait symbolisée et représentée dans l'image afin d'être transmise vers l'extérieur puis articulée par des mots qui lui confèreraient enfin une réalité externe.

3.3 *L'importance de l'acte de créer en tant qu'art-thérapeute.*

Le lien entre la création artistique et le fait de devenir un art-thérapeute a été largement discuté par les éducateurs. Pour Moon (2002), "le cœur et l'âme de l'art-thérapie et de la supervision de l'art-thérapie impliquent la création et l'expression artistique [traduction libre]" (p. 116). Aussi, pour elle, il existe un équilibre délicat entre le savoir et le non-savoir qui nous permet de nous engager dans des rencontres artistiques et thérapeutiques « This delicate balance of knowing and not knowing enables us to engage in artistic and therapeutic encounters with openness and welcoming attitude toward growth in others and ourselves » (Moon, 2002, p. 39). Selon elle, en tant qu'art-thérapeute, l'aspect crucial de notre capacité à fournir un environnement hospitalier pour une nouvelle croissance en nous-mêmes et chez les autres est la culture de notre identité artistique.

Robbins (1988) a reconnu que la pratique de l'art dans le cadre d'une formation de troisième cycle pouvait être utilisée pour explorer les réponses de la clientèle. Wadson (2003) a plaidé en faveur de son utilisation dans les études supérieures, affirmant que la création d'images en réponse au travail clinique aiderait les étudiants à intégrer la création artistique dans leur répertoire professionnel. Comme l'ont souligné Malchiodi et Riley (1996), l'objectif de la supervision dans l'enseignement de l'art-thérapie est de guider le stagiaire dans l'élaboration de stratégies thérapeutiques efficaces. Il semble alors

nécessaire d'inclure la création artistique dans le cadre de la formation comme une composante essentielle au développement d'une identité professionnelle.

Si, comme l'ont souligné Malchiodi et Riley (1996), l'objectif de la supervision dans l'enseignement de l'art-thérapie est de guider le stagiaire dans l'élaboration de stratégies thérapeutiques efficaces et dans le développement d'une identité professionnelle, il semble alors nécessaire d'inclure la création artistique dans le cadre de la formation, d'inclure la création artistique comme une composante essentielle.

4. MÉTHODOLOGIE ET COLLECTE DE DONNÉES

4.1 La recherche basée sur l'art.

La méthodologie de recherche dite basée sur les arts vise une compréhension en profondeur de la capacité transformative de l'acte créateur en contribuant ainsi au développement d'une perception holistique de phénomènes complexes (McNiff, 2008; Allen, 1999a). Selon McNiff (2008), la recherche basée sur les arts implique que le chercheur s'engage dans une forme d'expression artistique afin de récolter des informations en lien avec sa question de recherche. Dans le même ordre d'idée, Allen (1995) ajoute que le processus créatif permet de définir en images ce qui ne peut être exprimé naturellement par les mots.

Dans le cadre de cet essai, cette recherche basée sur les arts vise à approfondir le processus de réorientation de carrière, car il y a effectivement beaucoup de recherche sur le thème de la transition de carrière rédigé par « des gestionnaires en carrières », mais très peu par la recherche par l'art. La méthodologie de la recherche basée sur les arts permet de recueillir des informations avec l'utilisation d'images produites dans une œuvre reliée à la question de recherche, à savoir : à partir des créations artistiques et des récits, mieux comprendre le rôle de l'image dans la connaissance de soi lors d'une transition de carrière.

Selon Kapitan (2018), la méthodologie basée sur les arts comprend cinq étapes. La première étape est l'engagement initial et constitue la première phase de contact avec la

question de recherche et les motivations profondes. La deuxième étape est la décontextualisation et la recréation intentionnelle ; il s'agit de la création consciente qui représente le moment où la réalisation des productions artistiques s'est effectuée, tout en favorisant des réflexions sur celles-ci. Dans le cadre de cette recherche, cette étape se vivra différemment. L'artiste-chercheure portera ses réflexions sur des œuvres qu'elle a déjà réalisées lors de sa période charnière de transition professionnelle. La troisième étape, celle de l'appréciation et de la discrimination, permet d'évaluer tant le processus créatif que les créations réalisées. Cette étape se fera avec l'aide d'entrevues avec les œuvres et les images réalisées, après que la transition professionnelle a eu lieu, en utilisant une méthode inspirée par la réponse par l'art. L'étape quatre, nommée le raffinement et la transformation, permet de synthétiser les résultats obtenus afin de dégager les thèmes récurrents qui pourront informer la question de recherche. L'identification des thèmes sera présentée dans le chapitre « Analyse des résultats » de cette présente recherche. La cinquième et dernière étape, celle de la recontextualisation, consiste à présenter les résultats de la recherche à un public (Kapitan, 2018). À ce titre, précisons que les œuvres présentées dans le cadre de cette recherche font présentement l'objet d'une exposition dans un centre d'art de la Mauricie et que celles-ci seront exposées ultérieurement à la galerie d'art du département des arts visuels du Cégep de Victoriaville en février 2023. En ce qui a trait au dépôt final de cet essai, celui-ci sera déposé sur le dépositum de l'UQAT et sera présenté ultérieurement dans le cadre d'une diffusion d'un essai par article auprès de la Canadian Art Therapy Association (CATA).

4.2 La méthode de collecte de données.

Dans cette recherche basée sur les arts, l'expérience créatrice est suivie d'une action réflexive. Les productions artistiques ont été réalisées quelques mois avant la rédaction de cet essai et cela, lors d'une transition professionnelle vécue par l'artiste-chercheure, vers le domaine des arts visuels. Les cinq (5) productions artistiques se retrouvant dans cette recherche constituent la matière première sur laquelle celle-ci a pu se pencher pour recueillir à partir de son expérience subjective, les significations et les compréhensions du phénomène de la transition professionnelle qu'elle vivait. Ainsi donc, c'est à travers une démarche introspective que l'artiste-chercheure a approfondi son expérience afin de mieux se comprendre et se connaître en tant que femme, artiste émergente et conseillère en orientation. Comme le souligne Kapitan (2018), la dynamique relationnelle entre

l'artiste et sa création « [...] tend à comprendre, mais aussi à faire communier les deux parties » (p.152) qui cherchent à saisir leurs expériences respectives.

Dans le but d'élargir, de développer et d'approfondir le champ de connaissances au sujet de l'expérience artistique vécue (McNiff, 2008; Fish 2017b), les informations et les découvertes recueillies et analysées ont été faites à partir d'entrevues effectuées par le moyen de la réponse par l'art sur les œuvres. Ce dernier explique que « [...] le dialogue psychologique est toujours basé sur une observation attentive des aspects structuraux de l'image [...] La signification psychologique provient du lien qu'on peut établir entre ces caractéristiques visuelles et les détails intimes de la vie de l'interprète » (p.6). Le chercheur doit rester à l'écoute de ce que l'image tente de communiquer à travers le processus créatif ainsi qu'avec l'image. Ce que McNiff (1992) nomme dans ses écrits « Rester avec l'image ». Cet espace permet d'observer l'émergence de thèmes, de métaphores et de symboles.

4.3 *La méthode d'analyse de données.*

Comme mentionné par Kapitan (2018), les réalisations artistiques doivent être interprétées afin de déterminer le sens qu'elles prennent en lien avec la question de recherche. Leavy (2017) ajoute que la recherche basée sur les arts doit être pensée de façon symbolique et métaphorique afin de conceptualiser les différentes informations accumulées. L'analyse des données, issues des entrevues avec les œuvres, sera menée selon le processus d'analyse phénoménologique interprétative (API) proposé par Smith et Osborn (2003).

L'Analyse Phénoménologique Interprétative (API) de Smith et Osborn (2003) comprend une double visée herméneutique : le participant tente de faire un sens de son monde personnel et social et le chercheur tente de faire un sens de la mise en sens qu'effectue le participant. L'API comprend aussi un double mouvement d'analyse (Larkin et al., 2006). Selon le premier, le chercheur procède à une analyse proprement phénoménologique qui vise à saisir le monde personnel et social du participant puis à le décrire. Il s'agit ici de donner une voix au participant et de s'attacher à la question « comment le phénomène est-il compris par cette personne ? ». Selon le second, le chercheur procède à une analyse

interprétative qui situe le participant dans son monde et tente une mise en sens de cette expérience. Il s'agit ici de faire apparaître un sens dans une perspective psychologique et de s'attacher à la question « qu'est-ce que ça signifie pour cette personne dans ce contexte ? » Dans le cadre de cette recherche, l'analyse a mis en évidence certaines thématiques qui ont conséquemment provoqué des prises de conscience en lien avec le sujet. Cette méthode a permis de mieux comprendre la portée des thèmes inhérents qui font écho dans la vie de l'artiste-chercheure au cœur de son processus de transition professionnelle.

4.4 Considérations éthiques et biais potentiels

Cette recherche se base sur des expériences de création qui ont été vécues avant la rédaction de cet essai. Les informations et les découvertes qui sont présentées dans le cadre de cette recherche s'appuient sur le vécu subjectif et personnel lors de ces créations, ce qui signifie que les résultats ne peuvent être généralisés. Le processus de création s'est opéré de façon libre et dans un cadre non déterminé. Il n'y avait pas de ligne directrice à suivre lors des productions. La création des cinq (5) œuvres présentées s'est effectuée dans l'instinct du moment présent, il serait donc difficile de la reproduire fidèlement. Aussi, les données obtenues à l'interprétation et à l'analyse des résultats découlent du processus personnel de la chercheure ce qui leur confère une subjectivité absolue (McNiff, 2008).

La présence de biais lors de cette recherche doit être prise en compte (Kapitan, 2018). La principale limite dans cette recherche se résume à se limiter à une seule participante, c'est-à-dire l'artiste-chercheure elle-même. Ainsi, les multiples rôles qu'elle joue dans le cadre de cette recherche peuvent influencer les résultats. Notons que la chercheuse est elle-même une artiste, conseillère d'orientation, étudiante finissante en art-thérapie et rédactrice de cette recherche. Une attention particulière devra donc être apportée à l'analyse des données, notamment en s'assurant de noter toutes les réflexions et les pensées dans un journal de pratique. Les rencontres avec la superviseure, en entrevue virtuelle et/ou téléphonique, ont eu comme intention de réduire les biais de l'analyse.

5. ANALYSE DES RÉSULTATS

Les données recueillies pour cette recherche, autant visuelles qu'écrites, ont été analysées à partir d'entrevues réalisées avec les œuvres dans un processus de dialogue avec l'image de cinq (5) œuvres. L'analyse des données, issues des entrevues avec les œuvres, sera menée selon le processus d'analyse phénoménologique interprétative (API) proposé par Smith et Osborn (2003). Dans le cadre de la rédaction de cet essai, l'artiste-chercheure s'est inspirée de l'analyse phénoménologique interprétative de ces auteurs, pour identifier les thèmes principaux de cette recherche. L'analyse a mis en évidence certaines thématiques qui ont suscité des prises de conscience en lien avec les sujets, portant plus spécifiquement sur l'identité et la transition professionnelle.

Les thèmes ont été sélectionnés selon leur récurrence et découlent des relations entre les données et aussi selon leur pertinence à répondre à la question de recherche principale. Le processus d'analyse phénoménologique interprétative (API) a débuté par une lecture des dialogues écrits réalisés avec les œuvres. Lors de la lecture, l'artiste-chercheure annote chaque dialogue, souligne au marqueur des mots répétitifs et paraphrase des propos. Cette première lecture est une prise de note librement menée et sert à se familiariser et à se laisser émerger dans l'univers de chaque œuvre, que ce soit sous l'angle métaphorique ou textuel. L'artiste-chercheure s'engage ensuite dans une autre lecture centrée sur l'émergence de thèmes et de modèles théoriques. Chaque thème est représenté par un mot ou une expression tirée du dialogue, pour cerner le sujet principal. Ils sont organisés, réorganisés, hiérarchisés et ont été synthétisés dans des tableaux selon la récurrence de ceux-ci pour chaque œuvre. Par la suite, ils sont classifiés selon qu'ils soient majeurs ou mineurs selon la relation existante entre les données. L'analyse des résultats aborde de la même façon les autres dialogues réalisés avec les autres œuvres.

L'analyse du recensement des thèmes par œuvres a permis d'identifier les thèmes les plus significatifs afin de mettre en lumière des pistes de réponses en lien avec la question de recherche. L'identification et la description des thèmes principaux suivent la présentation des œuvres. Les œuvres sont accompagnées d'une photographie, d'une description du contexte de réalisation, de leur description physique, des matériaux utilisés

lors de leur création et de l'impact psychologique des matériaux sur l'artiste-chercheure ainsi qu'un court résumé des points marquants lors de l'entrevue.

1. « Mon monde imaginaire »

CONTEXTE DE RÉALISATION :

Cette œuvre fut la première réalisée lors de ma sortie du **placard artistique** en avril 2021 en tant qu'artiste en arts visuels. Celle-ci est à la genèse de ma collection intitulée « Un monde imaginaire ».

DESCRIPTION DE L'ŒUVRE : Elle est de format 9 X 12 X 1.5 po. sur canevas régulier. Elle est réalisée en mixed media. On y retrouve plusieurs médiums mixtes, acrylique High Flow, du pochoir, du collage, petits textes poétiques, dessins, perles colorées, crayons à encre soluble à l'eau et crayons Posca.



ENTREVUE :

Au cours de l'entrevue de 60 minutes, la petite fille me raconte son histoire : elle se promène dans cet univers coloré, fantaisiste et irréel. Elle y retrouve des fleurs gigantesques, des perles colorées et pour elle, cet univers n'a rien d'étrange. « *Je découvre ces lieux qui me sont inconnus, pourtant ils me semblent si familiers.* » Au cours de l'entrevue, j'apprends que la petite fille se promène à la quête de « quelque chose » ... Elle dit qu'elle veut « explorer les possibilités », puis elle me parle de sa passion pour l'art et de son enfance.

Pour créer cette œuvre, j'ai fait la fusion de plusieurs matières et de couleurs vives. Comme une enfant, je me suis mise en posture « d'exploration des possibilités ». J'ai **joué** avec des perles colorées, du médium de craquelure, du transfert d'images ainsi que le dessin. Au contact de ces matières et de couleurs lumineuses, je suis retombée en enfance.

Tout comme la petite fille, j'étais à la quête « de quelque chose », mais durant le processus de création, j'ai bien compris que j'étais à la quête de ma propre enfance. Je m'identifie à cette enfant que j'étais, qui est à la source de ma passion pour l'art, il y a de cela des lustres. En fusionnant les matières, j'ai également fait la « fusion » avec mon enfance enfouie.

« Aller à la source » pourrait être un titre complémentaire à cette œuvre.

2. « Le jardin intérieur »

CONTEXTE DE RÉALISATION :

Cette œuvre fut terminée, suite à une rencontre avec une artiste professionnelle. L'objectif de ce « coaching » était de bien clarifier ma démarche artistique, ce qui est un élément vital pour tout artiste en arts visuels. Cette rencontre m'a donc amenée à me questionner sur ce qui m'habitait lorsque je créais une œuvre. Cet échange m'a permis d'enclencher un processus d'introspection sur l'essence même de mes œuvres.

DESCRIPTION DE

L'ŒUVRE :

Elle est de format 12 X 18 X 1.5 po. sur canevas régulier. Elle est réalisée en mixed media. On y retrouve plusieurs médiums mixtes, acrylique High



Flow, du pochoir, du collage, dessins, crayons à encre soluble à l'eau et crayons Posca.

ENTREVUE :

Cette œuvre raconte l'histoire d'une adolescente qui contemple un décor onirique. En fait, elle se trouve dans un rêve où elle se réfugie. L'ambiance feutrée est empreinte de douceur et de

fleurs gigantesques. Elle regarde au loin une cage colorée. L'entrevue avec cette œuvre a eu une durée de 60 minutes. Il a été question de ma propre adolescence où je tentais de connaître mes valeurs et mes besoins, ce qui façonne la construction identitaire chez tout adolescent. Déjà lors de cette période, je me différenciais par ma façon de penser, ma façon d'être et de m'exprimer. J'étais déjà non conformiste. Ne pas se rallier à un groupe de pairs m'a placé bien souvent dans une position d'ostracisation. J'ai dû faire face à des commentaires blessants ou disgracieux à mon endroit, lors de cette période, par les jeunes de mon âge.

Par cette œuvre, je fais la paix avec cette période. Les couleurs y sont belles et apaisantes. Le tableau y est lumineux. La cage représente mon sentiment de mésestime de moi, de blessures intérieures qu'a eu le jugement des autres sur moi, lors de mon adolescence. Placer cette cage dans cette ambiance m'a fait un bien énorme. Je la regarde au loin, comme le personnage qui me personnifie et je lui dis : « Je me distance de toi, car tu ne me représentes plus. Je suis libre maintenant. Libre de choisir qui je veux être ! » « *Regarder ma cage au loin, ne plus me sentir enfermée* ». **Le passé ne me définit plus.** Cultiver son jardin intérieur, c'est cultiver ses espoirs, ses rêves avec ses possibilités.

3. « Born Again »

CONTEXTE DE RÉALISATION : Cette œuvre fut réalisée à la suite de la création de ma page Facebook en tant qu'artiste (mars 2021). Je me sens alors pousser des ailes.

DESCRIPTION DE L'ŒUVRE :

Elle est de format 10 X 14 X 1.5 po.
Elle est réalisée en mixed media. On y retrouve plusieurs médiums mixtes, acrylique High Flow, du pochoir, du collage, dessins, billes transparentes, petits textes poétiques et crayons à l'encre.

ENTREVUE :

Cette œuvre présente une jeune demoiselle assise sur le bord d'un quai dans un décor coloré et très lumineux. On peut y voir des cascades d'eau dans un environnement floral. L'ambiance y est paisible. Lors de l'entrevue d'une durée de 60 minutes, celle-ci dit aimer se retrouver dans ce décor, afin de trouver son équilibre. Elle y fait le vide. Lorsque le travail l'assaille un peu trop, elle prend de la distance en venant « habiter » ce monde imaginaire. Au cours de l'entrevue, je résume la pensée de la jeune demoiselle à propos de ce monde imaginaire en lui disant : « *Tu viens te réfugier dans une vie que tu aimerais vivre. Une vie que tu aimerais te construire pour toi* ». À ce moment, des larmes sont montées aux yeux. Je venais de toucher à un élément important. Vivre une vie que j'aimerais vivre, c'est-à-dire faire mon incursion dans le monde artistique. Trouver mon équilibre en me permettant d'explorer cette identité artistique qui a été trop longtemps laissée pour contre.



4. « Reinvent Yourself »

CONTEXTE DE RÉALISATION :

Je viens de voir l'exposition de Frida Kahlo (août 2020) au Musée national des beaux-arts du Québec (MNBAQ). Une artiste que j'admire plus que tout et qui a été ma muse lors de cette création artistique. À ce titre, le personnage féminin arbore des fleurs au niveau de sa tête (influence de Frida Kahlo très certainement), j'ajoute également des fleurs en transfert d'images au niveau du cou.

DESCRIPTION DE L'ŒUVRE :

Cette œuvre est de format 18 X 24 X 1.5 po. sur canevas régulier. Elle est réalisée en mixed media. On y retrouve plusieurs médiums mixtes, de la peinture acrylique High Flow, collage, dessin, petits textes poétiques et crayons à encre soluble à l'eau. Le fond est texturé à l'aide de pochoir.

Au retour de l'exposition, j'ai pris conscience de la véracité des œuvres autobiographiques de Frida. Elle peignait ses émotions, ses blessures physiques et psychologiques. Elle voulait communiquer son ressenti par le moyen de l'art visuel. Peut-être exploitait-elle déjà « l'art-thérapie somatique » ? Ce constat a fait écho en moi et j'ai ressenti le besoin de pouvoir m'exprimer, moi aussi, au-delà de la parole.



ENTREVUE :

Cette œuvre intitulée « Reinvent Yourself » manifeste mon désir de vouloir « changer de place », de m'accorder un nouveau départ, d'où la présence d'une valise à l'oreille. Il y a une urgence

de vivre dans l'entrevue, celle-ci a eu une durée d'environ 50 minutes. Je veux me mettre dans l'action face à cette transition en tant qu'artiste. J'intègre même le mot « NOW » afin de rendre ce projet plus concret. Je suis très enthousiaste et j'ai très hâte de me mettre dans l'action. C'est au cours de l'entrevue que j'utilise pour la première fois le titre de « Femme artiste - entrepreneure » et que je parle de mon projet d'avoir ma petite entreprise. Cette femme m'inspire de l'assurance. Elle me fait penser à une « Super-Women » qui regarde l'avenir les yeux droits devant.

Pour créer cette œuvre, j'ai été attirée par des matériaux légers (dentelle, pastel à l'écu, médium de structure léger) et des médiums fluides (acrylique High Flow et encre d'alcool). L'intégration de ces matériaux au personnage m'a en quelque sorte apaisée et apportée du réconfort, car je dois bien l'avouer, le besoin de changement et de liberté peut quand même apporter son lot de stress et d'anxiété. Dans le fond de moi, désirer de la liberté et du changement, c'est un peu comme « se jeter dans le vide », je fais face à de l'inconnu. Je crois que cette œuvre est venue « calmer mon anxiété » dans ce sentiment d'urgence que je ressentais. L'oiseau niché dans la dentelle près de son cœur a été apaisant et sécurisant. Comme un pansement que l'on met sur une blessure. Ce fut peut-être un geste de guérison de ma part...

Le processus de création de cette œuvre m'a révélé, de façon concrète, qu'une transition de carrière peut se dérouler *en douceur*. Cette transition peut demander du temps, comme apprivoiser un nouvel être qui s'éveille en soi, une nouvelle vie qui s'annonce. Comme l'oiseau niché près de son cœur.

5. « Be »

CONTEXTE DE RÉALISATION :

Œuvre que je qualifierais d'autobiographique. Réalisée à l'aube de mes 50 ans, cette œuvre se veut un hommage à qui je deviens, c'est-à-dire une femme qui s'assume en tant qu'ARTISTE - ENTREPRENEURE. Je suis maintenant cheffe de ma petite entreprise. LillieCréa inc. est maintenant mon entreprise que j'ai créée de toute pièce, qui possède son site web <https://lilliecrea.ca/> et sa boutique en ligne. En plus de mes œuvres, je vends des produits dérivés à partir de mes œuvres et cela dans différents points de vente en Mauricie.

DESCRIPTION DE L'ŒUVRE :

Cette œuvre est de format 18 X 24 X 1.5 po. sur canevas régulier. Elle est réalisée en mixed media. On y retrouve plusieurs médiums mixtes, acrylique High Flow, collage, dessin, billes transparentes, petits textes poétiques et crayons à encre soluble à l'eau. Le fond est texturé à l'aide de pochoir.



ENTREVUE :

L'entrevue avec cette œuvre, qui me représente à l'aube de mes 50 ans, a été d'une durée de 60 minutes. J'y vois une femme satisfaite et fière de ses accomplissements. Les fleurs ornent sa tête, tout comme l'œuvre « Reinvent Yourself » je peux constater que le volume de ces cheveux est plus imposant et aussi plus coloré. Il y a des billes transparentes qui se trouvent sur sa chevelure, ce qui donne un effet lumineux au visage, à la lumière du jour. Je peux aussi y percevoir de la vie, car un papillon et un oiseau y vivent et il y a beaucoup de place pour la végétation. Il y a de la vie ! Je trouve le tout très harmonieux et serein. Une femme se cache avec des jumelles dans sa chevelure et regarde droit devant. Celle-ci me dit de ne pas avoir peur de me projeter vers l'avenir et de continuer d'avoir confiance en mes nombreux projets.

5.1 *Thème : L'image créée, le témoin tangible d'une transformation interne en mouvement.*

Pour l'artiste-chercheure, rien n'est plus visible pour les yeux que de voir les œuvres elles-mêmes être témoins de ce processus interne vivant qu'est la transition. La transition est la face cachée du changement. « [...] c'est le processus interne non visible, comme la partie immergée du glacier, dont on ne perçoit qu'un infime morceau. » (Roberge, 1999, p. 62). Le changement quant à lui, se manifeste de façon plus externe et visible.

La recherche, dans le cadre de cet essai, a pu être réalisée sur une période d'une année, avec l'aide de cinq (5) œuvres faisant partie de la collection « Un monde imaginaire » de l'artiste-chercheure. Celle-ci l'a désignée ainsi, car les personnages principaux féminins vivent dans un environnement vaporeux, dans une ambiance onirique pour ne pas dire poétique. Pour Tanguay (1991) les images, surtout les images poétiques, ont pour fonction la transformation dans notre vie. Cette transformation résiderait d'ailleurs, selon l'auteur, dans la métaphore qu'elle porte, « La fonction principale de la poésie, c'est de nous transformer. Elle est l'œuvre humaine qui nous transforme le plus vite. » (Bachelard, 1983a : cité dans Tanguay, 1991, p. 40).

Au cours de cette recherche, il a été possible pour l'artiste-chercheure d'exploiter le « pouvoir de l'image » en utilisant les différentes fonctions de l'image, tout comme dans un contexte art-thérapeutique, pour saisir ce qui se trame dans ce processus interne, non mécanique (Roberge, 1999) que représente cette transition professionnelle. L'art permet de voir de façon tangible la vie intérieure.

Le fait d'avoir devant vous un produit issu du monde intérieur, un texte, un dessin, un collage, etc. crée une distance avec l'aspect de vous qui s'est exprimé. Vous avez gagné de la perspective par rapport à ce qui se passe, ce qui permet un regard neuf, plus frais, plus ouvert. (Jobin, 2010, p.39)

Ainsi donc, l'artiste-chercheure a pu entrer en contact avec différents aspects de sa personnalité, déclenchant ainsi des prises de conscience face à cette identité en

reconstruction, mais aussi elle a pu observer des besoins affectifs négligés (un passé à laisser derrière, des valeurs à se réapproprier, une estime de soi à protéger).

Tout comme les rêves, les images reflètent directement nos besoins primaires, nos peurs, nos craintes et nos désirs les plus intimes. Par leur pouvoir évocateur, elles renforcent le processus thérapeutique en donnant une existence concrète à une réalité intérieure parfois difficile à exprimer (Hamel et Labrèche, 2010, p.190).

La preuve tangible de cette transformation interne dans cette étude se manifeste dans le processus créatif alors que les formats des œuvres grandissent au fur et à mesure du processus de création. L'artiste-chercheure au cours de ses productions prend de l'assurance et met en avant-scène les personnages de ses œuvres, évoquant ainsi une confiance en une identité artistique de plus en plus incarnée. Il est intéressant de constater que la transformation vécue chez l'artiste-chercheure se reflète sur l'image produite ; image qu'elle a pu suivre selon son évolution dans le temps. Cette transformation se vit de l'intérieur et comme l'explique si bien Duchastel (2016), l'art-thérapie permet de rendre ce mouvement de la psyché par le biais de l'art « L'image se transforme et transforme la personne qui l'imagine, la dessine, la rêve ou la danse » (p.45).

5.2 *Thème : Se réapproprier sa vie : bâtir sa maison.*

À plusieurs reprises dans les œuvres présentées, il est question dans les dialogues « d'habiter » un monde imaginaire, de prendre du recul, de prendre ses distances, etc. Selon Gaston Bachelard philosophe, la maison peut être pensée comme une métaphore porteuse des valeurs par ceux qui l'habitent. Elle est tantôt le lieu de nos souvenirs, tantôt un état d'âme. Cela veut dire que, même avant de devenir figure onirique, la maison renferme notre mémoire où se trouve notre univers personnel et familial. Aussi, la maison marque une ligne entre soi et les autres. Le seuil se traduit par un corridor que l'on traverse aussi bien pour entrer que pour sortir. Pour Bernades (2010) s'appuyant sur les travaux de Bachelard :

Toujours début et fin, le seuil surpasse la face de Janus en obligeant la confrontation des deux faces, comme si l'identité ne pouvait rien voir sans l'altérité. C'est notre

objectif d'éclairer le rôle que la maison accomplit comme grande mémoire de nos souvenirs, devant laquelle le seuil signale une ambiguïté pas toujours pacifique. (Bernades, 2010, p. 36.)

La réflexion et les lectures au sujet de la métaphore de la maison et du seuil de Bachelard ont permis à l'artiste-chercheur d'entamer une prise de conscience au sujet des valeurs qui abritent « sa maison présente », en cette période de transition. Cette dernière a pris conscience que les valeurs qui s'y trouvent sont marquées par des valeurs faisant référence au passé et représentent d'anciennes valeurs familiales. Il est dit qu'en Gestalt :

[...] on valorise le libre choix et le droit à la différence. Cette approche tend non pas à normaliser l'individu, mais à l'aider à trouver et à s'accorder avec son propre système de valeurs. [...] de l'aider à identifier ses véritables besoins, de lui permettre de s'ajuster avec ce qu'il est réellement. (Périou, 2008, p. 9.)

Force est de constater que ces valeurs se sont avérées êtres des freins à l'actualisation et à l'intégration de nouvelles valeurs personnelles et professionnelles. Si la transition est envisagée comme une « phase de reconstruction active des valeurs et des normes fondant la reconnaissance et la valorisation de soi et autrui » (Dupuy et Le Blanc, 2001, p. 68), l'artiste-chercheur a pris conscience de ses nombreuses introjections « ingérées » par l'entremise des révélations des personnages féminins de ses œuvres lors de la réponse par l'art.

Comme l'expliquent Polster et Polster (1983) dans cette « manœuvre » d'introjection, la personne agit de façon passive dans son rapport avec l'environnement, en acceptant certaines situations qui lui sont fournies. Celle-ci va donc « avaler » ce que l'environnement va lui offrir, sans offrir une remise en question de la situation présentée et elle va se contenter des choses telles qu'elles se présentent. L'artiste-chercheur affirme avoir ingurgité les valeurs de son environnement (familial, social, etc.) au point d'en devenir anxieuse à force de vouloir maintenir les normes et les valeurs inculquées, même si ces derniers ne répondaient aucunement à ses besoins personnels.

Pour Polster et Polster (1983) « [...] dénouer ses introjections consiste à se concentrer sur l'éveil chez l'individu du sens des choix possibles et de la force nécessaire pour établir la distinction entre « moi » et « toi » (p.91).

Ainsi, la prise de contact de l'artiste-chercheure avec ses introjections et le fait de pouvoir s'en distancer par le travail sur la polarisation (traits de personnalité artistique versus traits de personnalité conventionnelle) a apporté une plus grande liberté de pensée et d'agir chez cette dernière. Comme l'expliquent Jager et Bourgeault (2007) : « S'il traverse ce seuil, il se détourne temporairement du monde familier de sa maison et d'une perspective intime et personnelle sur sa souffrance pour la mettre, avec l'aide de son médecin, à la lumière universelle des sciences naturelles » (p.2).

Il a été expliqué précédemment qu'une transition est un processus interne et invisible, mais qu'il n'est pas sans répercussion pour la personne vivant une transition de carrière. Selon Dupuy et LeBlanc (2001) l'expérience de la transition peut provoquer des bouleversements des repères antérieurs et peut apporter son lot de questionnements et de crises existentielles. L'artiste-chercheure a pu donc prendre conscience de ce qui se tramait dans ce processus interne. Au contact des images, des entrevues et de l'écriture, l'artiste-chercheure a pu se connecter à cette transition qui s'opérait de l'intérieur.

Des prises de conscience, notamment sur des valeurs « ingérées » provenant de son environnement familial, ont été soulevées et ont confrontés à plusieurs reprises, le désir d'actualisation de l'artiste-chercheure. Comme l'affirme Perez-Roux (2016), ce n'est pas tant les changements qui sont difficiles, mais bien le processus de transition consistant à renoncer à ce que l'on était et définir ce que l'on veut être, qui représente un enjeu identitaire important. Ainsi donc, pour l'artiste-chercheure, se défaire de son passé pour traverser le « seuil », terme métaphorique emprunté à Bachelard, qui l'a détourné de son environnement familial, lui a permis de construire sa nouvelle « maison ».

Si la transition est une phase de reconstruction active des valeurs (Dupuy et Le Blanc, 2001), la réappropriation de sa vie, en se construisant son propre système de valeurs pour l'artiste-chercheure, fut la prise de conscience la plus fondamentale de cette recherche.

Dans le cadre de la rédaction de cet essai, l'artiste-chercheuse s'est inspirée de l'analyse phénoménologique interprétative (API) de Smith et Osborn (2003) pour identifier les thèmes principaux de cette recherche. Le processus d'analyse phénoménologique interprétative (API) a débuté par une lecture des dialogues écrits réalisés avec les œuvres. Les dialogues avec les œuvres ont permis d'aller plus loin dans le processus d'introspection. L'émergence de thèmes et de modèles théoriques par la suite s'amorce dans une autre lecture. Les thèmes sont organisés, réorganisés, regroupés, hiérarchisés et ont été synthétisés dans des tableaux selon la récurrence de ceux-ci pour chaque œuvre. Par la suite, ils sont classifiés selon qu'ils soient majeurs ou mineurs selon la relation existante entre les données.

L'analyse a mis en évidence certaines thématiques qui ont suscité des prises de conscience portant plus spécifiquement sur l'identité et la transition professionnelle. Les thèmes ont été sélectionnés selon leur récurrence et découlent des relations entre les données et aussi selon leur pertinence à répondre à la question de recherche principale. Ces thèmes font écho au désir de donner du sens à cette période de transition de carrière et d'approfondir la connaissance de soi chez l'artiste-chercheuse.

6. DISCUSSION

Dans cette partie de l'essai qu'est la discussion, l'artiste-chercheuse tentera de fournir des éléments de réponse à l'énoncé de recherche suivant : à partir des créations artistiques et des récits, mieux comprendre le rôle de l'image dans la connaissance de soi lors d'une transition de carrière. Pour ce faire, dans un premier temps, l'artiste-chercheuse apporte des pistes de réponses via les différentes femmes représentées dans les œuvres. Celles-ci portent leur voix sur l'expérience de la transition professionnelle et du sens qu'elles y apportent. Dans un deuxième temps, l'artiste-chercheuse témoigne de ce qu'elle a appris de ses muses concernant cette transition de carrière et la prise de conscience des répercussions qu'elle suscite au niveau de sa vie personnelle et professionnelle.

Dans l'œuvre « Mon monde imaginaire », *Petite fille* révèle que l'artiste-chercheuse se promène dans un univers onirique, comme si elle était à la quête de quelque chose. Elle déclare que celle-ci découvre dans cet univers des lieux qui lui sont inconnus et pourtant si familiers à la fois. *Petite fille* affirme que l'artiste-chercheuse a déjà visité cet espace par le passé. Que ce lieu représente en fait sa passion pour l'art. Cette passion qui l'habitait étant jeune. *Petite fille* met en lumière le besoin pour l'artiste-chercheuse, de revenir à ce qui la faisait vibrer. De revenir vers l'émerveillement, le plaisir, le jeu, afin de ne pas s'éteindre.

L'artiste-chercheuse a appris de *Petite fille*, que le sentiment d'émerveillement dont parle celle-ci se traduit par un besoin de se réaliser autrement. En fait, l'artiste-chercheuse a besoin de nouveaux défis dans sa vie, ce que *Petite fille* nomme le plaisir et le jeu, ce que l'artiste-chercheuse ne trouve plus autour d'elle. L'artiste-chercheuse est en quête de sens dans ce qu'elle fait. Elle émet l'hypothèse qu'il est fort possible que cette quête de sens fasse partie de cette phase de « reconstruction identitaire ». L'artiste-chercheuse seconde les propos de Duchesne (2009) lorsqu'elle affirme que la perte du sens au travail se traduit par de l'inconfort ressenti en regard de certains éléments de l'environnement professionnel ou par de l'insatisfaction généralisée à propos de sa carrière. Cette insatisfaction sera précurseur au questionnement qui suscitera le déclenchement du processus de transition. Comme en témoigne *Petite fille* lorsqu'elle affirme qu'elle cherche à « explorer les possibilités », l'artiste-chercheuse fait un parallèle avec sa vie, en cherchant à se réaliser autrement.

Dans l'œuvre « Le jardin intérieur », *Adolescente songeuse* révèle que l'artiste-chercheuse se trouve dans cet univers onirique rempli de légèreté et de douceur et c'est pour s'y réfugier avec ses espoirs, ses rêves et ses possibilités, mais aussi pour se libérer de ses chagrins du passé. Tel qu'expliqué par Tanguay (1991) « pour délivrer de ce qui oppresse, la rêverie offre à l'être un milieu où dissoudre ses chagrins ». C'est en elle que l'homme peut oublier son passé, le passé des vies mal-faites » (p. 40). En plus de se libérer du chagrin, ce lieu permet à l'artiste-chercheuse de jouir d'une liberté sans pareil. Comme *l'Adolescente songeuse* l'affirme dans le dialogue : « Ici, c'est l'univers des possibles. Il n'y a pas de limite, pas d'interdit. Je peux me projeter à la grandeur de ce que je veux être. Je peux être qui je veux, sans que l'on me juge ».

Dans l'œuvre « Born-Again », *Réflexion* révèle à l'artiste-chercheuse que cette dernière vient « habiter » ce monde pour faire le point sur sa vie et qu'elle tente d'établir une distanciation avec les choses qui la préoccupent. Lambert et Simard (1997) parlent du rôle d'objectivation ou d'agent de distanciation dans les fonctions de l'image afin de protéger son intégrité. Selon *Réflexion*, l'artiste-chercheuse, en est à un point de bascule. D'ailleurs, l'image est très révélatrice, puisque *Réflexion* est assise sur le bord d'un quai, les pieds se balançant dans le vide. *Réflexion* déclare à l'artiste-chercheuse « qu'on ne peut nier sa propre nature » et pour bien saisir celle-ci, il faut savoir plonger dans ce monde imaginaire et non juste se promener en surface. La vérité est sous la surface. Pour *Réflexion*, il est temps de dépasser ce « seuil », terme métaphorique repris par Jager (2007), en s'inspirant des travaux de Bachelard :

Le monde festif de la révélation de moi et de l'autre n'est accessible qu'aux individus qui acceptent les conventions structurantes du seuil et les lois régissant la relation entre l'hôte et son invité. Cette attitude d'ouverture permet ainsi de franchir un seuil et dès lors de pénétrer à l'intérieur du monde complètement humain de l'intersubjectivité où la révélation de moi et de l'autre est enfin possible sous la lumière tempérée de l'hospitalité (Jager, 2007, p.12-13).

L'artiste-chercheuse a appris de *Réflexion* que celle-ci accordait beaucoup trop d'importance aux dires, aux principes et aux croyances des autres. L'artiste-chercheuse s'est révélée avoir trop longtemps « avalé » des valeurs qui n'étaient pas les siennes et qu'elle en était rendue, comme le stipule Ginger (1994) un des pionniers de la Gestalt thérapie en France, à ne plus être capable de concilier des concepts incompatibles.

Dans l'œuvre « Reinvent Yourself », *Force* révèle à l'artiste-chercheuse que tout n'est pas déterminé dans notre vie et qu'il est possible de « se réinventer ». Qu'il est possible de s'accorder un nouveau départ, de faire un « reset » de notre vie. *Force* affirme à l'artiste-chercheuse qu'elle peut se libérer de cette emprise familiale qui l'a habitée durant son enfance, son adolescence et sa vie d'adulte. Que le changement vers une nouvelle identité ne passe que par elle et qu'elle n'a pas à attendre l'approbation de quiconque. Comme l'explique Tanguay (1991) en évoquant les travaux de Bachelard, l'imagination a

une fonction prospective. « L'imagination ouvre un chemin vers l'avenir. Facteur d'imprudence, elle ose rêver à ce qui n'est pas, à ce qui pourrait être ; elle prépare, elle invente le futur. » (p. 41). « Il y a du futurisme dans tout univers rêvé » (Bachelard, 1978, p. 8).

L'artiste-chercheuse a appris de *Reinvent Yourself* qu'au fur et à mesure de ses productions artistiques, celle-ci en est arrivée à développer de l'« empowerment » sur la reconstruction de son identité en tant qu'artiste. Cette œuvre ayant des ressemblances avec une « Super Woman », affiche plus d'assurance et plus de confiance en ses capacités. L'artiste-chercheuse a pris conscience de ses introjections et elle s'est permise de s'en distancer, ce qui lui a conféré plus de confiance en elle, moins de jugement, ce qui a été positif comme impact sur le plan personnel et professionnel dans son sentiment d'identité et d'intégrité.

Dans l'œuvre « Be », *Be* révèle à l'artiste-chercheuse que le grand projet « d'Être soi » est la plus belle quête qui soit. Certes, cette transition demande du temps, de l'authenticité et de l'humilité. Il ne faut rien bousculer, rien presser, sinon le processus deviendra très angoissant et stressant. *Be* affirme à l'artiste-chercheuse que la clé se trouve dans la confiance en soi. Un être confiant en ses capacités pourra faire preuve d'affirmation de soi, d'actualisation de soi et saura prendre sa place. *Be* dit que la femme qui porte des jumelles et qui est niché dans ses cheveux, est là pour jeter un regard sur l'avenir et que selon elle, il est sage de regarder le passé et de panser ses blessures, mais de ne pas y rester. L'avenir est devant.

L'artiste-chercheuse a appris de *Be* qu'une quête identitaire demande à avoir une bonne connaissance de soi, mais que celle-ci nécessite une estime et une confiance en soi immuables. Comme l'expliquent André et Lelors (2004) « les sujets à basse estime de soi persistent dans les choix qui leur ont été dictés par le conformisme social... Une fois engagés dans ces « choix », ils ont du mal à décider d'arrêter ou de rompre. » (p.36). L'artiste-chercheuse a compris de *Be*, que pour en arriver à cette reconstruction, elle devra se distancier de ses introjections, car celles-ci briment une estime de soi qui a été fragilisée à plusieurs reprises. Selon Michaud (2009), comprise dans l'estime de soi, la vision de soi lorsqu'elle est ajustée permet de bien se projeter dans l'avenir et assurément mieux choisir le rôle professionnel que nous désirons jouer.

Cette recherche, basée sur l'art en utilisant la méthode de la réponse par l'art, a permis à l'artiste-chercheuse de mieux approfondir sa connaissance d'elle-même en cette période de transition de carrière. Les différentes fonctions de l'image telles : l'image en tant que miroir, l'image en tant qu'agent de distanciation et l'image comme espace ou objet de transition, ont permis de répondre favorablement à la question de recherche soit, à partir des créations artistiques et des récits, mieux comprendre le rôle de l'image dans la connaissance de soi lors d'une transition de carrière.

L'image en tant que miroir, a permis à l'artiste-chercheuse de projeter un reflet d'elle-même par l'entremise de cinq (5) œuvres à l'intérieur d'une période d'une année, ce qui lui a permis de mieux suivre sa progression dans le temps. Elle a pu y exprimer des aspects d'elle-même en y révélant ses angoisses, ses appréhensions, ses désirs et les introjections qu'elles portaient en elle depuis plusieurs années déjà... La fonction d'agent de distanciation a su aborder des situations difficiles, notamment lors de la période de son enfance et de son adolescence, de manière non menaçante. Ce rôle d'objectivation a permis à l'artiste-chercheuse d'avoir un sentiment de contrôle dans le processus et ainsi préserver son intégrité. L'art-thérapie permet de découvrir la connaissance de soi par le biais de l'art. Ce type de conscience personnelle a souvent été cité comme objectif final dans un processus d'art-thérapie (Rubin, 2010 ; Moon, 1955).

L'artiste-chercheuse est d'avis que l'approche de l'art-thérapie peut être effectivement à préconiser auprès d'une clientèle « en transit », puisqu'elle permet d'aborder la thématique de la transition de carrière de manière douce et dans un *temenos* encadrant et bienveillant. À l'aide des images produites, ce processus interne, qu'est la transition de carrière, pourra être tangible pour cette clientèle et pourra « être écouté avec les yeux » (Landgarten, 1994) afin d'opérer un retour sur soi actuel, passé et futur.

7. CONCLUSION

Cette recherche, basée sur les arts, avait pour objectif de mieux comprendre l'expérience émotionnelle lors d'une transition professionnelle, telle que vécue par l'artiste-chercheur lors de sa transition en tant qu'artiste en arts visuels. Pour ce faire, cinq (5) de ses œuvres font l'objet de cette recherche tirée de sa collection « Un monde imaginaire » réalisée lors de cette période de transition. Les œuvres représentent cinq (5) femmes, à différents moments de la vie de l'artiste-chercheur. Ce processus d'autoréflexion lui a permis l'approfondissement de la connaissance de soi, mettant en lumière l'essence de ses œuvres autobiographiques.

Pour les fins de cette recherche, dans un premier temps, une revue de littérature sur la transition professionnelle et ses enjeux identitaires et sur l'utilisation de l'image dans un cadre art-thérapeutique a permis d'offrir des pistes théoriques. Pour faire suite à la recension des écrits, l'application de l'outil principal de collecte de données qu'est la réponse par l'art s'est effectuée par la passation d'une entrevue avec les personnages féminins de ses œuvres. Cette réponse par l'art a permis d'identifier des thématiques émergentes chez l'artiste-chercheur, pouvant amener à une meilleure compréhension d'elle-même face à sa transition de carrière.

L'analyse des données, issues des entrevues avec les œuvres, a été menée selon le processus d'analyse phénoménologique interprétative (API) proposé par Smith et Osborn (2003). Dans le cadre de cet essai, l'artiste-chercheur s'est inspirée de l'analyse phénoménologique interprétative de ces auteurs pour identifier les thèmes principaux de sa recherche.

Les résultats de cette recherche ont démontré que l'utilisation de l'image et sa propriété métaphorique aide à une meilleure compréhension de soi et facilite le processus d'introspection dans un contexte de transition professionnelle. L'artiste-chercheur a expérimenté le pouvoir de l'image en se connectant à une identité artistique délaissée. L'image en tant que miroir lui a révélé son passé, celui où elle aimait l'art et comment elle a dû mettre de côté cette passion afin de répondre aux attentes de personnes

significatives de l'époque. Pour donner suite, ce retour vers le passé, celle-ci a pris conscience que ces attentes avaient encore de l'emprise sur sa vie présente. La fonction de l'image en tant qu'agent de distanciation a permis, entre autres, de pouvoir aborder des sujets plus difficiles, ce qui lui a permis de protéger son intégrité.

L'utilisation de la réponse par l'art a mis en lumière des enjeux personnels pour l'artiste-chercheure qui ont émergé lors de cette transition de carrière. Ces enjeux personnels se trouvent sous l'angle de la dimension affective (un système de valeurs à rebâtir, un passé à laisser derrière, une estime de soi à protéger). Il y a eu également une grande prise de conscience lors de l'analyse des résultats : l'artiste-chercheure en est à un point de bascule dans sa transition professionnelle. Cette dernière s'est révélée à elle-même, par le fait de ne plus être satisfaite de demeurer dans sa « maison présente » (terme métaphorique emprunté à Bachelard).

Comme l'expliquent Mègemont et Baubion-Broyes (2001) les transitions dans la perspective développementale contraignent les personnes à opérer des retours sur soi et à réévaluer les besoins et les aspirations dont découleront des choix et des décisions. Cette « maison » ne reflète que le passé de l'artiste-chercheure et celle-ci n'a plus rien à en retirer. Les dialogues avec les muses lui ont fait comprendre qu'il est grand temps de se construire une nouvelle « maison » qui incarnera un système de valeurs auxquelles elle adhère pour traverser le « seuil » de sa nouvelle vie.

Cette étude, étant le résultat d'une recherche basée sur les arts avec l'utilisation de la réponse par l'art, s'appuie sur le vécu subjectif et personnel de l'artiste-chercheure. Aussi, les multiples rôles que joue l'artiste-chercheure dans le cadre de cette recherche, peuvent influencer les résultats. Cette recherche peut inspirer la pratique des art-thérapeutes avec une clientèle « en transit », puisqu'elle permet de faire le pont entre le passé, le présent et l'avenir. L'approche art-thérapeutique avec l'aide de différents matériaux artistiques permet d'oser et de voir cette transformation interne manifeste qu'est une transition professionnelle. Il est ainsi permis d'oser, d'explorer des avenues et de prendre des risques, qui vont générer de nouvelles découvertes sur soi.

ANNEXE

**TABLEAU DES THÉMATIQUES
PAR ŒUVRES**

Tableau BORN-AGAIN

Thèmes généraux

Ressourcement (prendre du recul) Trouver équilibre (thème secondaire)	Retrouver sa véritable identité, puiser dans ses véritables valeurs. Besoin de fusion valeurs personnelles et professionnelles (liberté et indépendance). Faire un « reset » des valeurs.
Ambiance vaporeuse, onirique	Besoin de rêver, besoin d'échapper à une réalité qui ne me correspond plus (Évasion, échappatoire)
Distanciation (prendre du recul)	Prendre de la distance d'un milieu de travail qui ne me correspond plus (non satisfaisant). Besoin d'arrêter, plus de plaisir dans le travail.
Peur	De quitter ma « zone de confort », après 20 ans dans le réseau public de l'éducation.
Faire face à l'introjection	Faire des choix pour moi. Faire fi des critiques extérieures, de même que des croyances introjectées, sortir du pattern « une bonne job avec une permanence, c'est ça la réussite ! » (introjection, attente des autres, familles et autres).

Tableau MON MONDE IMAGINAIRE

Thèmes généraux

<p>Reconnexion avec ma passion pour l'art</p> <p>Me donner le droit de jouer, m'amuser, d'explorer ma créativité artistique et mon monde imaginaire sans jugement (thème secondaire)</p>	<p>Revenir dans un univers inconnu, mais pourtant si familier.</p>
<p>Retour à mon enfance (réconciliation, faire la paix avec un passé difficile) (thème secondaire)</p>	<p>Parentification (sacrifice d'une partie de mon enfance) attachement non sécurisant avec un parent ayant une santé mentale et physique fragile.</p>
<p>Sacrifice de mon enfance, de mes rêves de me diriger dans le domaine des arts</p>	<p>« C'est pas payant, c'est trop incertain. » « Tu feras de l'art les fins de semaine ! » Pression de la famille. INTROJECTION</p>
<p>Brimer mes intérêts au profit des autres. Brimer mon identité artistique.</p>	<p>Exister pour être le pilier de la famille. Exister pour exécuter les désirs et besoins des autres. Famille d'emprise sur moi sur plusieurs années de ma vie. Manque de reconnaissance, répercussion : difficulté sur l'estime de soi et la confiance en soi sur le long terme.</p>

Tableau Reinvent Yourself

Thèmes généraux

Inspiration Frida Kahlo (force, courage, détermination, singularité, femme avec une certaine indépendance).	Besoin d'émancipation, besoin de réalisation.
S'accorder un autre départ. Apprivoiser le fait de se lancer dans un certain vide. Incertitude. Peur (thèmes secondaires)	Je veux me libérer de mes chaînes des attentes des autres. Je veux me libérer des valeurs que l'on m'a introjectées et qui ne sont pas miennes. Se choisir à 50 ans.
Besoin de donner du sens à ce que je fais	Besoin d'être entendu. Besoin de reconnaissance. Besoin d'avoir le sentiment de faire une différence.
Urgence de vivre	
Femme artiste entrepreneure à la tête de ma petite entreprise	Actualisation de soi en cours... Fierté ! Sentiment de réussite à petite échelle, mais grande pour moi.

Tableau Be

Thèmes généraux

Actualisation de soi, prendre ma place. Se réaliser.	« Empowerment » sur sa vie. Prendre le contrôle. Ne pas écouter les introjections.
Une femme qui cherche à s'accomplir.	
Dépassement de soi	
Être sur le « flow »	

Œuvre Le jardin intérieur

Thèmes généraux

Estime de soi à rebâtir	Faire la paix avec le passé
Recherche de l'authenticité	
Prendre du recul	
Besoin de douceur et de légèreté (apaisement)	

9. RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Allen, B. (1995). *Art is a way of knowing*. Shambhala. Publication, Inc.
- Allen, B. (1999a). The Sabbath Bride: An example of art-based research. *Proceedings of the American Art Therapy Association*. Shambhala. Publication, Inc.
- André, C. et Lelors, F. (2004). *S'aimer pour mieux vivre avec les autres*. Odile Jacob.
- Bachelard, G. (1978). *Poétique de la rêverie*. Presse Universitaire de France.
- Bachelard, G. (1985). *Le droit de rêver*. Vertiges.
- Balleux, A. et Perez-Roux, T. (2013). Transitions professionnelles. Identités professionnelles en crise(s) *Open Edition Journals*.
<https://journals.openedition.org/rechercheformation/2150>
- Bégin, L. et coll., (2008). Comprendre le concept d'identité en orientation ... selon Virginie Brodeur. *Orientation pour tous!*
<http://orientationpourtous.blogspot.com/2013/02/comprendre-le-concept-didentite-en.html>
- Bernades, J. D. (2010). Habiter la mémoire à la frontière de l'oubli : la maison comme seuil. <https://journals.openedition.org/cm/433>
- Bridges, W. (2006). *Transitions de vie. Comment s'adapter aux tournants de notre existence*. InterÉditions.
- Deavers, S.P., et Shiflett, C. (2011). Art-based supervision techniques. *The Clinical Supervisor*, 30(2), 257-276.
- Deltand, M., et Kaddouri, M. (2014). Les individus face à l'épreuve des transitions biographiques. *L'orientation scolaire et professionnelle*, 43(4), 413-434.
- Dubar, C. (2001). Identités professionnelles : le temps du bricolage. *Sciences humaines*, 114, 32-33.
- Dubar, C. (2007). Polyphonie et métamorphoses de la notion d'identité. *Revue française des affaires sociales*, 1(2), 9-25. <https://www.cairn.info/revue-francaise-des-affaires-sociales-2007-2-page-9.htm?ref=doi>
- Duchesnes, C. (2009). Transition professionnelle vers l'enseignement : conceptions et perspectives du soi. *Revue des sciences de l'Éducation*. McGill. 43(3),
<https://www.erudit.org/fr/revues/mje/2008-v43-n3-mje2904/029701ar.pdf>

- Duchesnes, C., Le Callonnec, L., et Gagnon, N. (2020). Recherche en éducation. Transition et socialisation professionnelles d'une nouvelle professeure d'université : dynamiques collectives et institutionnelles en question. Groupe de recherche sur la formation et les pratiques en santé et en service social (GREFOPS), Université d'Ottawa (Canada).
- Dupuis, R. et LeBlanc, A. (2001). « Enjeux axiologiques et activités de personnalisation dans les transitions professionnelles », *Connexions*, 76 (2), 61-79. DOI : 10.3917/cnx.076.0061
- Duschastel, A. (2016). *La voie de l'imaginaire : le processus en art-thérapie*. Québecor.
- Erikson, E. (1959). *Identity and the life cycle: selected papers*, International Universities Press.
- Fabre, (2012). Comment gérer un changement de carrière ? *Gestion*, 37(3), 36-42.
- Fish, B. J. (2012). Response art: The art of the art therapist. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 29(3), 138-143.
- Fish, B. J. (2017a). *Art-based Supervision: Cultivating therapeutic insight through imagery*. Routledge.
- Fish, B. J. (2017b). Carrying the Story: Response Art Informing At-based Research. Proceedings of the American Art Therapy Association. Abstract retrieved from Abstracts in the American Art Therapy Association database. <https://www.xcdsystem.com/aata/proceedings2017/prof111.html>
- Franklin, M. (2010). Affect regulation, mirror neurons, and the third hand: Formulating mindful empathic art intervention. *Art Therapy : Journal of the American Art Therapy Association*, 27(4), 160-167.
- Ginger, S. (1994). *La gestalt : une thérapie de contact*. (5^e éd.). Hommes et groupes Éditeurs.
- Hamel, J. (2007). *L'art-thérapie somatique : pour aider à guérir la douleur chronique*. Québecor.
- Hamel, J., Labrèche, J. (2019). *Découvrir l'art-thérapie : mettre des mots sur les maux et des couleurs sur les douleurs*. Larousse.
- Jager, B et Bourgeault, A. (2007). *Le Cabinet du docteur Freud*. Département de psychologie, UQÀM
- Jobin, A-M. (2010). *Le nouveau journal créatif : à la rencontre de soi par l'écriture, le dessin et le collage*. Le Jour.
- Jobin, A-M. (2018). *Créez la vie qui vous ressemble*. De l'Homme.

- Jung, C.G. (2002). *L'homme et ses symboles*. Robert Laffont.
- Kapitan, L. (2018). *Introduction to Art Therapy Research*, (2e éd.). Routledge.
- Kaddouri, M. (2006). « Dynamiques identitaires et rapports à la formation », Dans J.-M. Barbier, E. Bourgeois, G. de Villers & M. Kaddouri (dir.), *Construction identitaire et mobilisation des sujets en formation*. L'Harmattan, 121-146.
- Lachman-Chapin, M. (1983). The artist as clinician: An interactive technique in art therapy. *American Journal of Art Therapy*, 23(1), 13-25.
- Lambert, J. et Simard, P. (1997). L'art-thérapie, approche auprès des femmes adultes victimes d'agression à caractère sexuel durant l'enfance ou l'adolescence. *Revue québécoise de psychologie*, 18(3), 203-228.
- Landgarten, H. B. (1994). Magazine photo collage as a multicultural treatment and assessment technique. *Art Therapy*, 11(3), 218-219.
- Lanéelle, X. et Perez-Roux, T. (2014). Entrée dans le métier des enseignants et transition professionnelle : impact des contextes de professionnalisation et dynamiques d'acteurs. *O.S.P. L'orientation scolaire et professionnelle*. <https://journals.openedition.org/osp/4488>
- Lavery, T.P. (1994). Culture shock: Adventuring into the inner city through post-session imagery. *American Journal of Art Therapy*. 33(1), 14-20.
- Leavy, P. (2013). *Fiction as research practice*. Routledge.
- Leavy, P. (2017). *Method meets art: Arts-Based Research Practice* (3e éd.). The Guilford Press.
- Levinson, D.J. (1978). *The Seasons of a Man's Life*, Alfred A. Knopf.
- Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of Art Therapy* (2e éd.). The Guilford Press.
- Malchiodi, C.A. et Riley, S. (1996). *Supervision and Related Issues: A Handbook for Professionals*. Magnolia Street Pub.
- Martucelli, D. (2014). *Les sociétés et l'impossible : les limites imaginaires de la réalité*. Armand Collin.
- Masdonati, J. et Zittoun, T. (2012). Les transitions professionnelles : Processus psychosociaux et implications pour le conseil en orientation. *O.S.P. L'orientation scolaire et professionnelle*, 41(2), 1-22. <https://journals.openedition.org/osp/3776>
- Mazzade, O. et Hinault, A.H. (2014). Les identités professionnelles à l'épreuve des transitions, *Sociologies Pratiques*, 1(28). Presses de science Po.
- McNiff, S. (1989). *Depth psychology of art*. Charles C. Thomas Publisher.

- McNiff, S. (1992). *Art as Medicine : Creating a Therapy of the Imagination*. Shambhala Publications.
- McNiff, S. (2008). Arts-Bases Research. In J. G. Knowles & A. L. Cole (Eds.) *Handbook of the arts in qualitative research : Perspectives, methodologies, examples, and issues*. Sage Publications.
- Mègemont, J.-L. et Baubion-Broye. (2001). « Dynamiques identitaires et représentations de soi dans une phase de transition professionnelle et personnelle », *Connexions*, 2(76), 15-28.
DOI : [10.3917/cnx.076.0015](https://doi.org/10.3917/cnx.076.0015)
- Michaud, I., (2009). «Orientation professionnelle et estime de soi» La presse (Montréal) le 18 septembre, En ligne : <http://lapresseaffaires.cyberpresse.ca/cv/conseils/200909/18/01-903307-orientation-professionnelle-et-estime-de-soi.php>
- Moon, B.L. (1992). *Essentials of Art Therapy Training and Practice*. Charles C. Thomas Publisher.
- Moon, B.L. (1997). *Art and soul: Reflections on an artistic psychology*. Charles C. Thomas Publisher.
- Moon, B. L. (2002). *Essentials of Art Therapy Education and Practice*. Charles C. Thomas Publisher.
- Perez-Roux, T. (2016). Transitions professionnelles et transactions identitaires : expériences, épreuves, ouvertures. *Pensée plurielle*, 1(41), 81-93.
- Périou, M. (2008). *La Gestalt-thérapie*. InterÉditions-Dunod.
- Polster, E et Polster, M. (1983). *La Gestalt. Nouvelles perspectives théoriques et choix thérapeutiques et éducatifs* (M. Katzeff, trad.). Le Jour. (L'ouvrage original a été publié en 1973).
- Robbins, A. (1988). A psychoanesthetic perspective on creative arts therapy and training. *The Arts in Psychotherapy*, 15(2), 95-100.
- Robbins, A. (2000). A field energy approach to expressive therapies through a symbolic dialogue. *The Arts in Psychotherapy*, 27(2), 87-98.
- Roberge, M. (1999). Accompagner l'individu en transition dans un projet de changement. *Interactions*. 3(1-2), 61-71.
- Rose, J. (2009). « La place de la formation dans les politiques de transition professionnelle » Dans J.-M. Barbier, E. Bourgeois, G. Chapelle & J.-C. Ruano-Borbalan (dir.), *Encyclopédie de la formation*, Presses universitaires de France, 353-383.
- Rubin, J. A. (2010). *Introduction to Art Therapy : Sources and Ressources*. Routledge.

- Schaverien, J. (1995). *Desire and the female therapist : Engendered gazes in psychotherapy and art therapy*. Routledge.
- Shaverien, J. et Case, C. (2007). *Supervision of art psychotherapy : A practical handbook*. Routledge.
- Smith, J. A., et Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. Dans J. A. Smith (dir.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (51-80). Sage.
- Tanguay, D. (1991). *La voie de l'imaginaire. Gaston Bachelard et l'art-thérapie*. (Mémoire de maîtrise inédit). Université Concordia.
- Teixeira, M. A., et Gomes, W.B. (2000). Autonomus career change among professionals: An empirical phenomenological study. *Journal of Phenomenological Psychology*, 31(1), 78-96.
- Wadson, H. (2003). Making Art for Professional Processing. *Journal of the American Art Therapy Association*, 20(4), 208-218.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07421656.2003.10129606>
- Winnicott, D.W. (1971). *Jeu et réalité*. Gallimard.