



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

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

**L'approche sensorimotrice bilatérale d'Elbrecht, soutenue par l'autocompassion,
dans l'exploration de soi : recherche heuristique**

Pascale Laberge-Milot

Août 2022

Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue

Titre : L'approche sensorimotrice bilatérale d'Elbrecht, soutenue par l'autocompassion, dans l'exploration de soi : recherche heuristique.

Mémoire rédigé par Pascale Laberge-Milot

et déposé à titre d'exigence partielle en vue de l'obtention du grade de Maîtrise ès Arts
(Thérapies par les arts)

est conforme aux règlements de l'Université et satisfait aux normes établies pour ce qui est de l'originalité et de la qualité tel qu'approuvé par la direction de recherche.

Directrices de recherche :

Vera Heller, Ph.D. et Nancy Couture, Ph.D.

Coresponsables des programmes en art-thérapie :

Nancy Couture, Ph.D., ATPQ et Caroline Beaugard, Ph.D, ATPQ

Août 2022

TABLE DES MATIÈRES

LISTE DES TABLEAUX	5
LISTE DES FIGURES	6
1. INTRODUCTION	9
2. REVUE DE LITTÉRATURE	12
2.1 <i>La stimulation bilatérale en art-thérapie</i>	12
2.2 <i>L'approche sensorimotrice bilatérale d'Elbrecht</i>	13
2.3 <i>Le trauma</i>	14
2.4 <i>EMDR et art-thérapie</i>	15
2.5 <i>L'autocompassion</i>	16
3. MÉTHODOLOGIE ET COLLECTE DE DONNÉES	19
3.1 <i>La recherche-crétation</i>	19
3.2 <i>La recherche heuristique</i>	19
3.3 <i>Les étapes du processus créatif</i>	20
4. PRÉSENTATION DES RÉSULTATS	23
4.1 <i>Les six phases de la recherche heuristique</i>	23
4.1.1 <i>L'engagement initial</i>	23
4.1.2 <i>La phase d'immersion</i>	23
4.1.3 <i>La phase d'incubation</i>	24
4.1.4 <i>La phase d'illumination</i>	25
4.1.5 <i>La phase d'explication</i>	27
4.1.6 <i>La phase de la synthèse créative</i>	29
5. ANALYSE DES RÉSULTATS	31
5.1 <i>Impressions générales</i>	31
5.2 <i>Voyage à travers les images : quatre thèmes émergents</i>	33
5.2.1 <i>L'ancrage</i>	33

5.2.2 Les cycles	37
5.2.3 L'expression des émotions.....	41
5.2.4 La transformation	44
6. DISCUSSION	47
6.1 <i>L'approche sensorimotrice bilatérale d'Elbrecht et l'autocompassion : une combinaison efficace pour l'exploration de soi.....</i>	<i>47</i>
6.2 <i>La peinture tactile et les pastels dans l'approche d'Elbrecht : l'impact des matériaux sur le processus</i>	<i>47</i>
6.3 <i>Limites de la recherche.....</i>	<i>48</i>
6.4 <i>Implications futures et recommandations</i>	<i>49</i>
7. CONCLUSION.....	50
LISTE DE RÉFÉRENCES.....	51

LISTE DES TABLEAUX

TABLEAU 1 : ÉTAPES DU PROCESSUS CRÉATIF DE MA RECHERCHE-CRÉATION	22
TABLEAU 2 : LA PHASE ASCENDANTE DU CYCLE	39
TABLEAU 3 : LA PHASE DESCENDANTE DU CYCLE.....	40

LISTE DES FIGURES

FIGURE 1 : SANS TITRE	24
FIGURE 2 : L'ÉLIXIR	25
FIGURE 3 : SANS TITRE	27
FIGURE 4 : SANS TITRE	30
FIGURE 5 : SANS TITRE	32
FIGURE 6 : SANS TITRE	33
FIGURE 7 : SANS TITRE	34
FIGURE 8 : SANS TITRE	34
FIGURE 9 : SANS TITRE	35
FIGURE 10 : SANS TITRE.....	36
FIGURE 11 : SANS TITRE.....	36
FIGURE 12 : ENTRE CIEL ET TERRE	37
FIGURE 13 : SANS TITRE.....	42
FIGURE 14 : SANS TITRE.....	42
FIGURE 15 : SANS TITRE.....	43
FIGURE 16 : SANS TITRE.....	44
FIGURE 17 : SANS TITRE.....	46

RÉSUMÉ

Cette recherche-crédation heuristique a pour but l'exploration de soi par l'approche sensorimotrice bilatérale d'Elbrecht, soutenue par l'autocompassion. Afin d'émerger de la sphère cognitive et d'accéder davantage aux ressentis, cette approche favorise la connexion avec la sphère sensorielle et kinesthésique, soit pour développer une structure intérieure plus solide ou pour connecter davantage au corps, aux émotions et aux impulsions de vie spontanées. Au cours de cette aventure exploratoire, l'apport de l'autocompassion a été expérimenté en soutien aux ressentis émergents du processus créatif et sera analysé.

Mots-clés : recherche-crédation, recherche heuristique, art-thérapie, approche sensorimotrice bilatérale, autocompassion, trauma, approche bottom-up, expression des émotions, approche axée sur le corps, autoréflexivité.

REMERCIEMENTS

Je remercie tous ceux qui m'ont soutenue et encouragée tout au long de cette recherche, particulièrement ma famille, mes amies et mes collègues d'étude. Votre appui sincère et patient s'est avéré précieux au cours de cette aventure vaste et riche.

Je remercie tout spécialement ma fille qui illumine chacune de mes journées de sa vivacité et qui incarne tant la créativité!

De plus, un grand merci également aux élèves de mes cours d'arts et aux participants de mes stages pour la permission d'observer leurs processus créatifs, m'inspirant un point de départ pour cette recherche.

Finalement, je remercie toutes mes professeures de ce parcours académique, si inspirantes, ouvertes et bienveillantes, ainsi que mes directrices d'essai, d'abord Vera Heller, puis Nancy Couture, pour leurs encouragements, leur support, leur confiance et l'espace d'expérimentation qu'elles m'ont accordé dans la réalisation de ce projet.

*« In all chaos there is a cosmos,
In all disorder a secret order »*

- C.J. Jung

1. INTRODUCTION

Selon l'Association canadienne d'art-thérapie (ACAT), l'utilisation de l'imagerie, la couleur et la forme comme faisant partie d'un processus thérapeutique créatif permet à des pensées, sensations et sentiments, qui seraient difficiles à adresser en mots, d'être exprimés autrement. De plus, comme le décrit l'Association des art-thérapeutes du Québec (AATQ), il s'agit d'un processus à la fois physique, émotionnel et intellectuel facilitant le changement positif. Ainsi, l'implication de la créativité et du corps en art-thérapie permet de contacter les problèmes, conflits et préoccupations de la personne dans toutes ses dimensions. Par ailleurs, comme thérapeute, l'autoréflexivité représente un exercice de haute importance afin d'éviter les écueils thérapeutiques que seraient les blessures du thérapeute non conscientisées.

La stimulation bilatérale, par le mouvement des deux côtés du corps, encourage l'activité entre les deux hémisphères du cerveau, ce qui est favorable à la réparation à la suite d'un traumatisme psychologique. En art-thérapie, l'approche sensorimotrice bilatérale développée par Cornelia Elbrecht, art-thérapeute australienne, a été développée pour travailler auprès de personnes ayant vécu un traumatisme et est une pratique d'intervention non-verbale axée sur le corps favorisant le développement de l'ancrage en travaillant avec la répétition de mouvements rythmiques. De plus, la création se fait les yeux fermés en utilisant les deux mains en même temps. Ainsi, l'approche sensorimotrice bilatérale d'Elbrecht vise principalement les personnes au mitan de la vie en quête d'individuation et d'une meilleure exploitation de leur potentiel et les personnes souffrant de traumatismes par l'utilisation et la connexion des deux hémisphères du cerveau dans des exercices artistiques spécifiques de dessin guidé. En effet, le système limbique et l'hémisphère droit sont accaparés par l'expérience et la mémoire traumatique, alors la stimulation bilatérale régule le corps et l'esprit en facilitant la reconnexion de l'hémisphère droit à l'hémisphère gauche, soit de la mémoire implicite vers la mémoire explicite. De cette façon, cela aide au soulagement des traumas et à un meilleur équilibre.

Par ailleurs, le point de départ de cette recherche se résume ainsi : comme enseignante, j'ai expérimenté avec mes élèves la méthode de dessin par le cerveau droit d'Edwards (2012) et j'ai constaté chez eux un effet apaisant et satisfaisant. Puis, j'ai découvert l'approche sensorimotrice d'Elbrecht et j'ai participé à la formation en ligne « *The Transformation Journey* », offrant des outils d'intervention basés sur le dessin guidé.

Cela m'a conduit vers cette recherche-création afin d'expérimenter l'approche sensorimotrice bilatérale dans un processus créatif favorisant l'interconnexion des deux h miph res tout en revitalisant les sensations et les émotions. Cette démarche vise l'exploration de soi, favoriser l'individuation et enrichir le sens à la vie. De plus, comme il y a eu un point tournant au cours du processus, durant lequel les émotions désagréables devenaient très intenses, j'ai cherché des façons de transformer les affects émergents dans la création en faisant appel à l'autocompassion. En effet, cette recherche explore également ce concept et son application. Si la compassion est la capacité à reconnaitre la souffrance de l'autre et à en être touché sans la juger, l'éviter, ou s'en dissocier, l'autocompassion consiste à être ouvert et touché par sa propre souffrance et avoir le désir de l'alléger en se traitant avec gentillesse. L'autocompassion permet de comprendre sa douleur et son expérience comme faisant partie de la condition humaine sans juger ses faiblesses, ses inadéquations et ses erreurs (Neff, 2003). Ainsi, le fait de vivre un processus menant à ressentir de l'autocompassion pour transformer des affects plus pénibles favorise clairement la capacité à éprouver de la compassion pour autrui ensuite en tant que thérapeute.

L'hypothèse de cette recherche tentera de démontrer la pertinence de l'approche sensorimotrice bilatérale d'Elbrecht pour l'exploration de soi et de mieux comprendre comment on peut accueillir les émotions et les affects pénibles, puis les soulager en les transformant par la création et par l'application du concept d'autocompassion. Ainsi, ma question de recherche se pose comme suit : en quoi l'expérimentation de l'approche sensorimotrice bilatérale d'Elbrecht peut-elle favoriser l'exploration de soi et en quoi l'autocompassion peut-elle soutenir ce processus ?

Cette recherche-création de type heuristique propose une brève revue de littérature portant sur la stimulation bilatérale en art-thérapie et sur l'autocompassion. L'approche sensorimotrice d'Elbrecht, *l'Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR) et un survol sur le trauma seront également traités. Le processus de création personnelle est le principal outil de collecte de données, ainsi la création réalisée sera présentée par étapes et des thèmes émergents en seront dégagés dans le but de nommer l'expérience autoréflexive et d'en démontrer l'efficacité, favorisant une meilleure compréhension de l'approche et m'outillant davantage de façon à tenir compte des traumas dans une future pratique d'art-thérapeute. Finalement, les résultats de cette recherche et de ses limites permettront d'en dégager les bienfaits, en tant qu'outil d'intervention

non-verbale axé sur le corps, afin d'accompagner des clients par l'art, notamment pour la quête d'individuation et en cas de traumatismes.

2. REVUE DE LITTÉRATURE

2.1 *La stimulation bilatérale en art-thérapie*

La « stimulation bilatérale » signifie le mouvement impliquant les deux côtés du corps, gauche et droit, et par le fait même, commandés par les deux hémisphères du cerveau (King, 2016). Dès les années 1920, Cane (1983) avait observé un lien entre le mouvement des deux bras et les productions d'images plus incarnées chez ses élèves d'art. Elle leur demande de remuer les deux bras et bouger leurs épaules afin qu'ils ressentent des sensations d'abord dans leur corps. De cette façon, les muscles et le système nerveux sont sollicités pour se coordonner avec l'esprit et le cœur par le mouvement des bras et cela suscite le rythme et l'équilibre. Cane a aussi utilisé la technique du gribouillis réalisé avec les yeux fermés et la main non-dominante afin de stimuler le cerveau droit. Les mouvements bilatéraux ont été utilisés dans plusieurs approches basées sur l'art, par exemple en danse, mouvement, peinture et dessin (Malchiodi, 2020). On y fait appel en art-thérapie pour stimuler la connexion entre les hémisphères, par exemple chez des clients souffrant de traumatismes. En effet, cela favorise l'enracinement puisque c'est actif et non-menaçant. De plus, le mouvement réduit l'anxiété si la personne est figée ou hyperactivée, et si la personne se sent prise, dissociée ou en retrait, le mouvement diminue cette sensation (Malchiodi, 2020).

Les fonctions des hémisphères sont décrites bien clairement en neurosciences. Par exemple, l'aire de Broca dans l'hémisphère gauche contrôle le discours grammatical, alors que l'aire de Broca dans l'hémisphère droit contrôle le ton de voix (Kass et Trantham, 2014, cités dans Rappaport, 2014). Les fonctions de l'hémisphère gauche sont sollicitées pour l'expression verbale et la pensée conceptuelle, alors que les fonctions de l'hémisphère droit le sont pour l'expression non-verbale, l'expérience somatique, la pensée visuo-spatiale et sont associées à l'inconscient selon Freud. Or, les activités complexes nécessitent les deux hémisphères. De plus, il a été prouvé que le corps calleux reliant les deux hémisphères est endommagé chez les personnes souffrant de trouble de stress post-traumatique (TSPT). Selon Schore (2009, cité dans Rappaport, 2014), en psychopathologie l'hémisphère droit est associé au comportement « figer, fuir ou se retirer », alors que l'activité de l'hémisphère gauche va de pair avec l'amélioration de la pleine conscience, l'autoréflexion et la régulation émotionnelle. Ainsi, les cliniciens doivent développer davantage l'hémisphère droit avec leurs clients et son harmonisation en employant ses fonctions pour rendre l'implicite explicite, faire l'apprentissage de l'autorégulation et ramener la mémoire somatique à la conscience en y appliquant des mots (Rappaport, 2014). Lors

d'événements traumatiques, l'hippocampe, qui joue un rôle important dans la mémoire en inscrivant les expériences quotidiennes en mémoire explicite, ne fonctionne pas et c'est pourquoi les souvenirs traumatiques demeurent bien souvent implicites et donc non-accessibles à l'exploration verbale (Rappaport, 2014). Par exemple, lorsque quelqu'un souffre de TSPT, la perception d'une menace ou d'un danger est constante et le corps calleux connectant les deux hémisphères est endommagé. Or, le « thermostat » de stress ne s'éteint plus et le niveau de cortisol, l'hormone du stress qui joue plusieurs fonctions, demeure pourtant bas, supprimant la réponse de stress, ce qui peut être mal ajusté à la réalité.

2.2 *L'approche sensorimotrice bilatérale d'Elbrecht*

Elbrecht (2014) a exploré des applications du dessin bilatéral de façon intensive durant les dernières décennies et a développé l'art-thérapie sensorimotrice afin d'aborder le trauma, notamment avec le dessin guidé qui lui a été enseigné par Hippus, psychologue jungienne. Celle-ci associait des formes particulières (bol, arc, croix, cercle, spirale, etc.) à des états émotionnels et à des archétypes (féminins et masculins) établissant un lien entre ces formes, les cycles de la vie, les quêtes d'individuation et la transformation de soi. Elbrecht a intégré ces découvertes dans ses propres théories sur les formes archétypales avec les concepts d'expérience somatique de Levine, les approches axées sur le corps de Van der Kolk et la psychothérapie sensorimotrice de Ogden en s'inspirant également du yoga et de l'ayurvéda. Son approche accorde une grande attention aux sens et à la pratique de la pleine conscience et constitue comme une cartographie corporelle bilatérale centrée sur le corps et dite *bottom-up* car elle va du bas vers le haut, c'est-à-dire utilisant les sensations du corps et les émotions avant de réfléchir sur ce que l'on vit. De plus, les consignes données consistent à guider le client pour favoriser son évolution.

L'approche d'Elbrecht incite à l'utilisation des sphères sensorielles et kinesthésiques, proposant ainsi la connexion à soi et à ses urgences physiologiques instinctives par des mouvements rythmiques répétitifs. Les formes archétypales proposées sont universelles et se retrouvent toutes dans la nature. Les formes primaires rondes et à connotation féminine sont : le bol, l'arche, le cercle, la spirale, la figure huit et la vague, tandis que les formes primaires linéaires et angulaires à connotation masculine sont : la ligne verticale, la ligne horizontale, la croix, le triangle, le rectangle, l'éclair et le point. Ces catégories ne sont pas basées sur le genre; elles sont plutôt des motifs archétypaux que l'on retrouve depuis la préhistoire dans la culture, l'art et la religion. Le fait de connecter à ceux-ci avec une présence consciente peut restaurer l'ordre intérieur et

favoriser l'émergence de l'affectif, pour y revenir plus tard en mots en thérapie, ramenant ainsi le niveau cognitif et permettant de nommer son expérience.

Ainsi, le dessin guidé permet de reconnecter avec les pulsions physiques instinctives, en agissant comme un miroir du corps vu de l'intérieur sur une feuille de papier. Elbrecht considère le dessin guidé comme une méthode d'autorégulation, une technique d'ancrage permettant d'initier le processus de mouvement intérieur dans le corps et l'esprit, notamment à la suite d'un traumatisme. Elle explique qu'à la suite d'un tel événement, l'impulsion motrice est très forte et que seule l'approche sensorimotrice peut atteindre le cerveau jusqu'au système limbique où le trauma est stocké. Elle explique également que dans le développement sensorimoteur préverbal chez l'enfant, trois étapes-clés sont : le ressenti provenant de la peau, l'équilibre et la sensibilité à la profondeur. Ainsi, cette approche peut favoriser le rétablissement de ces sphères chez les personnes dont ces étapes auraient été interrompues lors du développement initial. En utilisant d'abord l'expérience du corps de façon auto-réconfortante en réalisant des marques et des gestes sur papier, cela peut commencer à altérer les rythmes internes du client tout en dirigeant l'attention vers l'action et l'empuissancement (Elbrecht, 2018).

2.3 *Le trauma*

Le traumatisme est un événement bouleversant ayant un impact sur le corps et l'esprit d'une personne de façon imprévisible et multidimensionnelle (Malchiodi, 2020). Le traumatisme est également caractérisé par l'incapacité à symboliser et à maîtriser un corps étranger qui perturbe la psyché (Molinier *et al.*, 2009). Par ailleurs, selon le DSM-5, le trouble de stress post-traumatique (TSPT) se définit par le fait d'avoir été confronté à la mort ou à sa menace, à une blessure grave ou à des violences sexuelles soit par exposition directe ou comme témoin. Ce trouble s'accompagne de symptômes d'intrusion, d'évitement, de changement cognitif et de l'humeur, d'une modification de la vigilance et d'une perturbation souffrante (*La mémoire traumatique en bref*, s. d.). D'autre part, le trauma complexe résulte de l'exposition répétée à des événements de nature traumatique, généralement causés par les donneurs de soin. Ces événements se produisent souvent tôt dans la vie et affectent le développement de l'enfant, sa santé à tous les niveaux et la formation de son identité (Van der Kolk, 2015).

2.4 EMDR et art-thérapie

Les méthodes de dessin bilatéral sont parfois utilisées pour l'autorégulation dans l'intervention sur les traumatismes avec le *Eyes Movement Desensitisation and Reprocessing* (EMDR). Ce traitement a été développé par Shapiro en 1987 pour le traitement du TSPT et plusieurs études démontrent son efficacité pour des changements cliniques observables par rapport à l'anxiété, la dépression, la détresse et la mémoire (Shapiro, 2002). Cela consiste à désensibiliser au traumatisme en choisissant une cible à traiter (par exemple, un événement traumatique causant des symptômes de TSPT), puis en trouvant une référence « d'endroit sécuritaire » pour le client où il peut se ressourcer et re-développer une ressource de bien-être avec des pensées sécurisantes et agréables. Ensuite, le thérapeute procède à une stimulation oculaire, sonore, lumineuse et tactile bilatérale, c'est-à-dire allant de gauche à droite. Ainsi, cela touche à chaque composante de la mémoire, soit l'image, la cognition, l'affect et les sensations corporelles (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy*, s. d.). Or, les souvenirs traumatiques non-traités peuvent mener à des pathologies, alors que la résolution adaptative du souvenir ciblé par ce traitement peut améliorer l'état global du client au niveau cognitif, affectif et comportemental (Shapiro, 2002). Il n'existe toutefois aucun protocole standardisé ni recherche pour prouver l'efficacité de cette méthode (Malchiodi, 2020). L'art-thérapie peut aussi se joindre au processus du EMDR en soutenant les fausses cognitions par une image et en créant par celle-ci une ressource de bien-être. L'EMDR est alors alterné avec l'art-thérapie et se déroule durant la création artistique (Schmidt, s. d.). Tripp (2007) aborde la possibilité d'incorporer la stimulation bilatérale et l'art-thérapie dans un processus thérapeutique intensif et à court terme dans le traitement des traumatismes afin de désensibiliser et intégrer la mémoire traumatique et somatique pour atteindre une résolution adaptative.

Par ailleurs, Malchiodi (2020) énonce que les méthodes de dessin bilatéral en art-thérapie sont utilisées pour l'autorégulation dans les interventions sur les traumatismes en combinaison avec le *Eyes Movement Desensitisation and Reprocessing* (EMDR), mais il n'y a pas de protocole standardisé ou de recherche basée sur l'évidence à ce jour. Plus spécifiquement, dans le processus de rétablissement à la suite d'un traumatisme psychologique, plusieurs formes de stimulation bilatérale s'avèrent efficaces afin de favoriser une communication entre les deux hémisphères du cerveau. Même s'il n'y a aucune preuve tangible concernant les approches bilatérales d'expression artistique, on spécule que cela serait efficace pour les mêmes raisons et ce serait un complément pertinent aux approches comme l'EMDR.

2.5 L'autocompassion

L'autocompassion peut constituer un apport riche et un complément essentiel à l'approche d'Elbrecht. En effet, celle-ci peut ramener à la conscience des ressentis et traumatismes profondément enfouis, de telle sorte que l'autocompassion s'avère fondamentale pour les accueillir et nécessaire pour récolter les fruits de ce qui émerge. Concernant le lien entre l'art-thérapie et l'autocompassion, Williams (2018) les associe avec la pleine conscience et a élaboré le modèle intégratif *ONEBird*. L'auteure souligne le rôle protecteur de l'autocompassion tout en proposant un processus à la fois créatif, thérapeutique, expérientiel et éducatif misant sur l'apport sans pareil de l'art-thérapie pour soutenir les prises de conscience sans jugement.

Le concept d'autocompassion existe depuis des siècles dans les philosophies orientales, bouddhistes notamment, cependant cela est relativement récent en Occident. Dans les dernières décennies, la psychologie a toutefois augmenté son intérêt ainsi que la recherche envers la pleine conscience et la méditation. Or, la pleine conscience favorise le relâchement mental au moment présent, l'attention à la respiration et aux sensations corporelles et la conscience de soi dans le non-jugement; de plus, la compassion en est une composante de base (Kabat-Zinn, 2011). En art-thérapie, la pleine conscience favorise la concentration de la personne sur une seule tâche (Braus et Morton, 2020) et les neurosciences expliquent dorénavant comment la pleine conscience agit sur le cerveau humain et permet de cultiver une maîtrise de soi résiliente.

Par ailleurs, l'utilisation de la pleine conscience a mené au programme *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) développé par Kabat-Zinn (2011) et en art-thérapie, au *Mindfulness-Based Art Therapy* (MBAT) : une approche intégrant des exercices d'art-thérapie avec des éléments du MBSR (Peterson, 2014, cité dans Rappaport, 2014). D'autre part, la maîtrise de soi est obtenue par un certain calme interne et consiste en une véritable fondation intérieure qui peut être améliorée par la pratique de la pleine conscience et l'usage thérapeutique des arts; cela en fait des outils de plus en plus indispensables en thérapie (Kass et Trantham, 2014, cités dans Rappaport, 2014).

Ensuite, par rapport à la pleine conscience combinée à l'art-thérapie, le MBAT, Hinchey (2018) explore les recherches actuelles de la combinaison des deux modalités auprès de plusieurs populations et affirme que cette conjonction semble tout à fait naturelle pour l'esprit humain car ces approches font appel aux mêmes zones du cerveau (Smalley et Winston, 2010, cités dans Hinchey). Les recherches actuelles démontrent que le MBAT a un potentiel significatif en tant que

modalité de traitement combiné, principalement concernant la réduction du stress, le bien-être émotionnel et le support social. Cependant, des recherches futures comparant spécifiquement le MBAT à un traitement de contrôle (comme le MBSR ou l'art-thérapie traditionnelle) s'avèrent nécessaires pour tirer des conclusions sur son efficacité par rapport à d'autres méthodes thérapeutiques. Ce type de recherche pourrait exposer comment des participants bénéficieraient des avantages de l'art-thérapie et de la pleine conscience simultanément.

D'une part, Neff (2003) conceptualise l'autocompassion en trois composantes, soit : 1) la bienveillance envers soi en étant gentil et compréhensif envers soi-même dans les moments d'échec ou de souffrance au lieu d'être démesurément autocritique, 2) l'humanité commune en percevant son expérience comme faisant partie d'une expérience humaine plus large au lieu de se voir comme séparé et isolé, 3) la pleine conscience en maintenant les pensées et les sentiments douloureux en conscience sans trop s'y identifier. Puis, en 2011, Neff précise que ces trois composantes interagissent et se superposent mutuellement ainsi : 1) la gentillesse versus le jugement de soi, 2) le sentiment d'humanité partagée versus l'isolement, 3) la pleine conscience versus la sur-identification. De plus, l'autocompassion est une attitude émotionnelle positive envers soi-même, a un caractère non-évaluatif et fait appel à notre nature interconnectée. Il s'agit d'un mode de relation à soi bienveillant, connecté et lucide, même quand on se perçoit en échec, insuffisant ou imparfait. Neff (2011) énonce qu'une attitude d'autocompassion pourrait protéger contre les tendances à la comparaison sociale, au narcissisme ou à l'égoïsme et contre les conséquences négatives du jugement de soi, de l'isolement et de la rumination. L'auteure compare également l'estime de soi et l'autocompassion et affirme que l'autocompassion offre des avantages similaires à l'estime de soi pour la santé mentale, mais avec moins de désavantages. Effectivement, l'estime de soi est associée au bien-être, mais la quête d'une haute estime de soi peut causer problème. En comparaison avec l'estime de soi, l'autocompassion conduit vers plus de stabilité et de résilience émotionnelle et exige moins de défense de l'ego, d'auto-évaluation et d'amélioration de soi. Quant à l'estime de soi, cela nécessite un besoin d'être spécial voire supérieur à la moyenne et une évaluation de soi positive.

Pour Leary (Allen et Leary, 2010), l'autocompassion consiste à se traiter avec gentillesse et porter attention à sa souffrance ou à son expérience d'événements de vie difficiles ou négatifs afin de promouvoir l'autorégulation réussie et les comportements sains tout en diminuant les défenses et en réduisant les états émotionnels intenses et le blâme de soi. Ensuite, pour Miyagawa et Taniguchi (2020), l'autocompassion implique une compréhension large et consciente de la

souffrance sans pour autant s'empêtrer dedans. Ainsi, l'autocompassion amènerait une meilleure distance subjective face aux événements indésirables et à l'adversité du passé. Cela aiderait également à développer des réactions émotionnelles adaptées et préviendrait une conception négative du temps, par exemple en donnant du sens aux événements passés. Krakovsky (2017) nomme que de développer l'autocompassion amène à reconnaître et accepter ses propres ressentis au lieu de constamment se défier d'accomplir davantage ou de faire mieux. Ainsi, l'autocompassion améliorerait les relations, augmenterait la résilience et atténuerait le stress (Krakovsky, 2017).

3. MÉTHODOLOGIE ET COLLECTE DE DONNÉES

La création est intégrée durant toute la formation d'art-thérapeute et elle fait partie intégrante du processus de tous les clients choisissant l'art-thérapie. Or, il me semblait naturel que ma recherche s'en imprègne également et puisque l'autoréflexivité et l'exploration d'une approche expérientielle en art-thérapie constituent la nature même de ma recherche, cela m'a amenée à adopter des stratégies de recherche-crédation de type heuristique.

3.1 *La recherche-crédation*

La recherche-crédation est une approche relativement récente et sa définition demeure ouverte. En général, ce type de recherche provient des sciences sociales ou du domaine des arts. Elle a un double résultat : une production artistique et une production discursive en rapport avec celle-ci. La recherche-crédation étudie un sujet qui ne peut être investigué sans l'aide d'une composante artistique (Chapman et Sawchuk, 2012) et le processus créatif se situe au centre de la démarche. Il est imbriqué avec la recherche théorique et le chercheur effectue de nombreux allers-retours entre les deux. Boutet (2018) insiste notamment sur le caractère autoformateur de la recherche-crédation, du fait qu'elle est effectuée « à la première personne », c'est-à-dire par l'artiste sur sa propre pratique comme la présente recherche, afin de représenter l'expérience complexe de la chercheuse-artiste.

3.2 *La recherche heuristique*

La recherche heuristique est un type de recherche phénoménologique qui se nourrit des idées, des connaissances, du processus créateur et de l'intériorité du chercheur (Kapitan, 2017). Ce type de recherche est nécessairement à la première personne et consiste également à faire des va-et-vient de l'expérientiel au conceptuel, entre la raison et l'imaginaire (Le Coguiec *et al.*, 2006). Le mot heuristique provient du mot « eurêka », qui signifie découvrir ou trouver. Kapitan (2017) exprime que la démarche heuristique invite à s'impliquer pleinement dans un défi personnel afin de mieux se comprendre soi-même ainsi que le monde dans lequel nous vivons et l'auteure l'aborde comme un cadre de référence interne. La recherche sur soi prend son sens profond et se développe à partir des perceptions, jugements, sens, perceptions de soi dans le monde et croyances du chercheur. Il s'agit donc de suivre une idée et de voir où ça mène, avec confiance et ouverture, en laissant place à l'intuition, au hasard et à l'accident. Boutet (2018) parle de saut dans l'inconnu entraînant le chercheur dans un mouvement transformateur, au lieu de partir d'une idée préétablie car c'est en créant qu'on trouve ce qu'on recherche; la recherche transforme la

création et la création oriente la recherche. De plus, le processus de création artistique et la réflexion autour de celui-ci représentent les principaux moyens de collecte de données. Cette démarche autoréflexive est d'abord développée en 1990 par Moustakas. Celui-ci mentionne l'importance d'un engagement à la fois passionné et discipliné du chercheur pour explorer la question de recherche en continu et de façon intensive jusqu'à ce que cela porte fruit et que les découvertes apparaissent littéralement comme une illumination (Moustakas, 1990). De plus, Sela-Smith (2002) décrit la recherche heuristique comme étant une transformation de soi dans un abandon aux *feelings* du *je-expérimentant* (traduction libre).

Enfin, selon Moustakas (1990), les six étapes de ce type de recherche s'avèrent similaires aux phases du processus de création et sont les suivantes : l'engagement initial, l'immersion, l'incubation, l'illumination, l'explication et la synthèse créative. Lors de l'engagement initial, il importe que la recherche s'ancre dans la passion et l'expérience de la chercheuse (dans ce cas-ci) et que la question de recherche comporte des retombées sociales ainsi que personnelles. Pour l'immersion, elle se produit lorsque la question de recherche est définie et que la chercheuse s'engage et s'abandonne dans la recherche. Lors de l'incubation, l'attention de la chercheuse se relâche afin de permettre une nouvelle organisation intérieure et possiblement l'émergence de nouvelles idées ou inspirations. Puis, l'illumination advient lorsque les étapes précédentes conduisent vers une transformation intérieure, résultat d'une intégration et de prises de conscience. Elle a lieu soit à un instant-*flash* bien précis ou dans un enchaînement d'*insights* ayant une plus longue durée. Ensuite, l'explication favorise la compréhension des explorations effectuées durant les phases précédentes et invite à les clarifier, par le recours à la littérature par exemple, tout en continuant le processus de recherche. Enfin, la synthèse créative surgit naturellement de façon spontanée lors d'une réorganisation intérieure, émergeant sous forme de création authentique, témoignant de la transformation de soi résultant de la méthode heuristique.

Par ailleurs, cette recherche tentera de démontrer d'une part, la pertinence de l'approche sensorimotrice bilatérale d'Elbrecht et d'autre part, la pertinence de l'autocompassion pour ressentir, accepter et transformer les émotions suscitées par cette approche et ainsi favoriser l'exploration de soi.

3.3 Les étapes du processus créatif

Dans le but d'explorer ma créativité et pour me ressourcer sans trop de contraintes, j'ai d'abord réalisé des créations libres durant sept semaines consécutives. En même temps, j'ai assisté à

une formation en ligne portant sur l'introduction au dessin guidé (*Guided Drawing*®) d'Elbrecht afin de nourrir ma soif d'apprendre. Ainsi, une fois par semaine, je débutais par une séance de yoga (vingt minutes), suivie de méditation (vingt minutes), puis de création (une heure ou plus), suivie de prise de notes dans un journal réflexif (vingt minutes ou plus). Dans un souci de standardiser ma recherche, j'ai travaillé à l'acrylique sur papier *Terraskin* de format 16 x 20 pouces pour toutes les œuvres réalisées. A raison d'une par semaine, sept créations ont été produites dans cette série (voir Tableau 1 – Étape 1). Aucune ne me satisfaisait car elles ne me semblaient pas assez abouties et j'avais l'impression de passer à côté de ce que je voulais exprimer. Je me sentais plutôt bloquée dans ma créativité, ayant manqué de temps à y consacrer régulièrement dans les mois précédents. Toutefois, je continuais à chercher, ouverte au processus.

Puis, une fois la formation complétée, j'ai décidé de l'appliquer dans mon processus créatif dans le but de la comprendre par l'expérimentation. Durant huit semaines consécutives, une fois par semaine, parfois deux, je débutais par une séance de yoga (vingt minutes), suivie de méditation (vingt minutes), puis de création (autour d'une heure mais parfois jusqu'à trois heures selon le processus en cours) et enfin de prises de notes dans un journal réflexif (vingt minutes ou plus). J'ai ainsi réalisé une soixantaine de créations dans cette série. Plusieurs d'entre elles émergeaient au cours d'une même séance car ma productivité augmentait : une image en amenait une autre et ainsi de suite. De plus, le processus se révélait bien plus vivant, organique et spontané durant cette étape pour laquelle j'ai utilisé des pastels secs ou gras (sur papier *kraft* de 18 x 24 pouces) et de la peinture tactile (sur papier tactile de 19 x 25 pouces). J'ai aussi réalisé deux enregistrements audios pour mieux me guider dans les expérimentations des exercices proposés par Elbrecht à la fin des modules de formation (voir Tableau 1 *Étape 2*). Après m'être mieux approprié l'approche, je me suis mise à la transformer selon les besoins qui se présentaient, m'abandonnant au processus créatif (voir Tableau 1 *Étape 3*). Enfin, j'ai réalisé une dernière petite série d'images, durant quatre semaines afin de boucler ce processus par une synthèse créative (voir Tableau 1 *Étape 4*).

Tableau 1**Étapes du processus créatif de ma recherche-crédation**

Étape 1	Exploration par des créations libres, cherchant à même le processus artistique.
Étape 2	Crédation pour m'approprier l'approche sensorimotrice bilatérale d'Elbrecht, selon les consignes de la formation <i>The transformation journey</i> .
Étape 3	Transformation de l'approche selon mes besoins.
Étape 4	Réalisation d'une synthèse créative.

Source : auteure

4. PRÉSENTATION DES RÉSULTATS

Tout d'abord, bien qu'il s'agisse d'une recherche heuristique et que, conséquemment, du contenu personnel est au cœur de l'expérience étudiée, certains aspects seront abordés plus largement afin de préserver mon intimité. Quant à la collecte de données des créations et réflexions du journal de bord, j'ai choisi de les regrouper et de les présenter à partir des six phases parcourues en recherche heuristique telles que conceptualisées par Sela-Smith (2002), dont la première est l'engagement initial.

4.1 *Les six phases de la recherche heuristique*

4.1.1 L'engagement initial

Au départ, j'étais appelée à effectuer cette recherche afin de stimuler ma créativité, intégrer des parties de mon histoire ainsi que les émotions qui y étaient reliées. Par conséquent, l'approche sensorimotrice bilatérale d'Elbrecht me semblait particulièrement adéquate, car elle favorise l'expression de soi et des émotions, ainsi que la restauration du processus d'individuation et je désirais l'expérimenter pleinement. Pour ce qui est de l'autocompassion, ce concept m'a paru important à ajouter en complément à l'approche lorsque j'y ai fait appel au cours de mon processus personnel. Je me suis donc engagée initialement à créer de façon hebdomadaire durant quinze semaines, puis quatre autres semaines se sont ajoutées par après.

4.1.2 La phase d'immersion

Dans un premier temps, l'immersion consistait à plonger régulièrement dans la création et sentir ce qui m'appelait dans la peinture en termes de gestes, couleurs, matières, traits et outils. Par exemple, j'ai réalisé une série de sept créations, dont une m'a semblé plus particulièrement claire pour illustrer cette phase, car même si je grattais et essuyais la matière, la composition me paraissait sans direction précise, un peu comme mon intention de création à ce moment-là (voir Figure 1). Cela a constitué une prémisse pour la suite, car je commençais à utiliser mes deux mains, peu de pinceau et un papier à la surface glissante. Dans un deuxième temps, l'immersion a été de plonger non seulement dans la création, mais aussi dans l'approche spécifique d'Elbrecht incluant le dessin guidé à deux mains, les yeux fermés, avec pastels et peinture tactile.

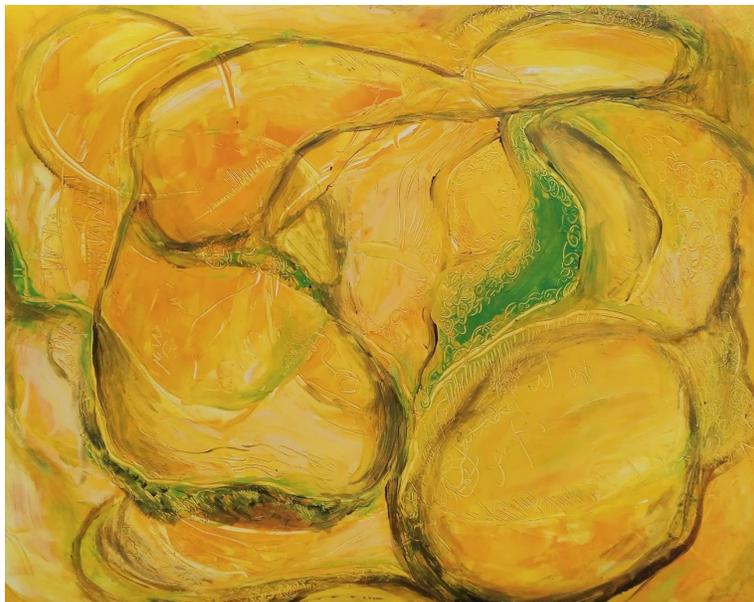


Figure 1

Sans titre

Source : auteure

4.1.3 La phase d'incubation

Cette phase s'est produite de façon cyclique et récurrente tout au long du processus de la recherche. A la suite de la première série de créations, qui coïncidait avec la fin de la formation en ligne et la semaine de relâche, j'ai fait une pause d'une semaine. J'ai alors laissé incuber le processus avant de poursuivre la création, c'est-à-dire que cela continuait à évoluer en moi durant cette pause, exactement comme l'action de couvrir un œuf pour que l'embryon se développe avant l'éclosion : rien ne se voit tandis que le processus se déploie à l'intérieur. Cette phase consiste surtout en une posture : laisser se déposer les créations et les idées, sans chercher à tout résoudre trop rapidement. Au retour, j'ai expérimenté l'approche d'Elbrecht pour me l'approprier, puis la transformer. A la fin de cette deuxième série de créations, j'ai de nouveau laissé incuber le processus alors que se terminait une année scolaire pandémique exigeante. Enfin, étant donné l'intensité des émotions et sensations soulevées par le processus, un temps d'incubation s'est imposé pour me régénérer et prendre du recul durant l'été, au terme duquel j'ai enfin mieux saisi vers quoi tendait ma recherche. Ce temps d'incubation m'a permis de poursuivre à l'automne une dernière petite série de créations en reprenant la méthode d'Elbrecht, cette fois avec une interprétation plus personnelle satisfaisant, d'une part, un besoin d'expression et

d'intégration des émotions et d'autre part, un plaisir esthétique évident et une créativité renouvelée par rapport aux séries précédentes. En guise d'exemple, une image a émergé de façon spontanée de cette étape de création (voir Figure 2). Elle me semble significative, comme si elle représentait un symbole de fiole contenant une médecine concentrée. Cette dernière étape m'a permis de boucler le processus artistique et de réaliser l'importance des temps d'incubation fréquents pour intégrer ce qui se passait dans la création et être en mesure de poser une réflexion sur celle-ci.



Figure 2

L'Élixir

Source : auteure

4.1.4 La phase d'illumination

Ensuite, j'expliquerai le processus vécu pour aborder la phase d'illumination. En appliquant la méthode d'Elbrecht le plus fidèlement possible, je souhaitais en saisir l'esprit et l'essence et me laisser surprendre par ce qui allait émerger en moi. J'avais d'ailleurs enregistré ma voix afin de me suggérer des types de lignes et de symboles comme « thérapeute » et me laisser aller davantage comme « cliente ». Ainsi, j'ai commencé par expérimenter un usage aussi classique que possible de l'approche durant quelques semaines. L'aspect sensorimoteur et *bottom-up* du processus m'a permis de sortir du cognitif et des préoccupations esthétiques pour plonger de

plus en plus pleinement dans mes ressentis et mon histoire. J'ai maintes fois été surprise et grandement bouleversée par ce qui surgissait durant mes sessions de création. Des émotions « anciennes », primitives et profondément enfouies ressurgissaient et je replongeais dans une grande vulnérabilité, me sentant parfois comme une enfant d'un à trois ans. Des émotions comme la colère, la tristesse et le dégoût alternaient avec la joie et le plaisir de jouer alors que des sensations corporelles intenses et incontrôlables comme des tremblements, des grands frissons et un sentiment de vide ou de trop-plein m'envahissaient. Tantôt j'avais l'impression de m'offrir un massage lorsque je tapotais ou étendais la peinture tactile sur la feuille, tantôt de gratter dans la terre en grattant la matière. Parfois, je tournais en rond en traçant des cercles (o) ou des symboles d'infini (∞). Parfois je triais ce que je ne voulais pas garder dans ma vie en faisant ressortir des lignes sur les côtés (\oplus), parfois j'affirmais ma présence et mes besoins avec plus de clarté à l'aide de lignes verticales centrales (\parallel), ou encore j'avais l'impression de « me bercer dans un bol » lorsque je faisais ce type de mouvement (\cup). Souvent, je demeurais debout pour offrir plus de mobilité aux mouvements de mon corps. Ainsi, je ressortais de mes sessions avec plus d'ancrage et le sentiment d'un contact plus profond et authentique avec mes ressentis et mes sensations. Cette période a été exigeante émotionnellement et existentiellement, tout en me permettant également d'exprimer et de recontacter des événements de mon histoire. De plus, autour de la douzième semaine, je me suis mise à transformer l'approche d'Elbrecht pour mieux répondre à mes besoins durant la création. Puis, lors d'une session, j'ai repris contact avec une blessure qui avait eu de l'impact sur ma vie et j'étais complètement troublée. J'ai effectué un processus réparateur à *même* la création pour en prendre soin symboliquement, car je sentais que j'avais franchi un moment charnière du processus. En effet, tout cela a mené à l'autocompassion, car avec un peu de recul, j'ai identifié que c'était grâce à l'autocompassion que j'avais ressentie et avec laquelle je m'étais traitée, que j'avais pu symboliser concrètement cette blessure, lui faire face, l'honorer et même lui appliquer une guérison symbolique dans la création (voir Figure 3). Ainsi, j'associe ce moment à la phase d'illumination, car l'autocompassion s'est ajoutée comme une clé tout naturellement à l'approche d'Elbrecht et a marqué un point tournant dans mon processus pour intégrer les émotions, les sensations et les ressentis en me permettant de les accepter pour mieux les transformer. La création a ravivé une ancienne blessure de nature traumatique, la ramenant à la conscience et cela me bouleversait à un point tel que j'avais dû faire appel à l'autocompassion pour traverser la résurgence de ces mémoires et me traiter avec bonté. Je prenais soin de mes créations et je nettoyais mon espace de travail comme s'il s'agissait également d'un soin : laver la table, jeter les rubans collants, essuyer mes pots de couleurs et rincer torchon et seau d'eau avec lenteur, comme une cérémonie sacrée chargée de sens.

Comme si j'honorais l'impact que cela avait eu sur ma vie, le rituel était grandiose, la blessure devenait *belle*, correcte et incluse; l'intégration suivait son cours.



Figure 3

Sans titre

Source : auteure

4.1.5 La phase d'explication

Je m'explique mon processus de la façon suivante : dès la première étape de la création, je recherchais le contact avec la créativité, la matière, la spontanéité et la liberté. De plus, je voulais connecter avec une partie enfantine en moi qui avait besoin de jeu, de plaisir et d'espace. Dans les premières semaines, dans le journal réflexif je mentionnais que c'est comme si j'avais toujours deux ans quand je peins et je notais la citation de Picasso disant : « *J'ai mis toute ma vie à savoir dessiner comme un enfant.* ». Ainsi, je me pratiquais en ce sens ! Au début, je démarrais souvent les créations par des gribouillis comme moyen favorisant la spontanéité. Malgré ces efforts, je me situais surtout dans un processus cognitif et perceptif, m'attardant principalement à l'aspect formel de l'image tel que le type de lignes et les couleurs en utilisant l'acrylique soit avec des pinceaux, mes doigts ou des spatules. « J'essayais d'équilibrer les lignes droites et les lignes arrondies. J'ai mis du jaune sur le papier et je l'ai étendu avec le *scraper*. J'ai vaporisé de l'eau;

j'ai joué à l'étendre et à varier l'épaisseur appliquée (plus opaque ou transparent selon les endroits). J'appréciais la fluidité ! ».

Puis, comme je visionnais la formation d'Elbrecht en même temps que mes premières semaines de cette recherche-crédation, je commençais à expérimenter ce que j'y voyais : « J'ai joué avec les couleurs, les mélangeant et grattant avec mon pinceau, utilisant mes doigts également. Puis, j'ai pris du violet et mis mes mains dedans comme si c'était de la peinture tactile. Je suis allée du bas vers le haut, les deux mains en même temps, de façon symétrique. » A cette étape, j'observais plutôt les symboles apparaissant, les gestes posés (gratter, frotter, essuyer), les outils (spatules, pinceau, doigts) et le langage plastique utilisés (formes, organisation de l'espace, lignes, textures, valeurs, contrastes). De plus, je donnais des titres et il me semble que je voulais donner un sens trop rapidement au processus! Je me préoccupais de structure, d'outils, d'aspects formels, sans doute en territoire connu selon mon expérience en enseignement des arts. Toutefois, j'observe que depuis les premières créations, le besoin de plus de spontanéité et de naturel apparaît. Par exemple, dès les premières semaines de création j'utilisais assez peu les pinceaux en peinture, j'utilisais beaucoup mes doigts, mes ongles pour favoriser un contact plus direct avec la matière, ainsi que des outils permettant d'étaler, gratter, frotter et essuyer. J'utilisais tantôt la main gauche, tantôt la droite, parfois les deux, mais de façon aléatoire. Je souhaitais favoriser la spontanéité et en même temps, je m'attardais beaucoup aux détails et je ne savais pas trop où cela me mènerait, ni comment aller là où je voulais aller... comme s'il y avait quelque chose de faux, quelque chose qui clochait.

Ensuite, quand j'ai débuté avec l'approche d'Elbrecht lors de la deuxième étape, j'ai d'abord expérimenté plutôt méthodiquement son approche pour le faire le plus fidèlement possible. J'utilisais alors les deux mains, je fermais mes yeux le plus possible, j'essayais les formes proposées dans l'ordre, tantôt avec les pastels gras ou secs, tantôt avec la peinture tactile. Plus je prenais de l'aisance avec la méthode, plus je la vivais vraiment, je ressentais ses effets et j'en retirais des bénéfices. Je me dégageais de l'aspect cognitif dans la création pour mettre davantage l'emphase sur les aspects sensoriel et kinesthésique :

Laisser ma trace, de différentes façons : gestes, traits et couleurs. Différentes façons de me dire, de nommer ma vérité visuellement et sensoriellement, de communiquer des aspects de ma vie. Je me disais que c'était tout simplement ce que je voulais pour cette recherche : un *soin-crédation*. C'est-à-dire : éprouver du plaisir à jouer avec les couleurs et les matières et

observer mon propre processus. Être en contact avec mon corps et mes besoins vitaux, plein mes paumes, mettant l'émotion dans le papier et me libérant peu à peu en l'exprimant.

J'écrivais également :

Laisser une trace est avoir une voix. Aujourd'hui : mettre de la matière, couvrir la feuille de couleur équivaut à être là, exister, dire, affirmer, prendre de l'espace et l'occuper. C'était satisfaisant le sentiment de m'exprimer vraiment et après quelques feuilles, je me suis mise à ressentir beaucoup de bien-être et de confort. Je répandais la matière avec mes deux paumes de bas en haut, puis je tournais et redescendais. Je ressentais comme si je donnais un massage de dos à quelqu'un, en fait à moi-même, en m'appuyant sur le papier. C'était bon et nourrissant de prendre mon temps là-dedans. Sur plusieurs feuilles : un plaisir renouvelé. Je reprenais de la matière, j'en mettais entre mes mains et je frottais, comme pour la réchauffer, comme une huile à massage.

Puis, durant la troisième étape, plus je m'exerçais et plus je m'abandonnais au processus et à l'aspect libérateur des tensions et émotions propres à l'approche. Je devenais progressivement plus connectée au niveau affectif : « Ça me faisait beaucoup de bien, car j'étais tendue avant de créer et après, je me sentais plus apaisée. Durant toutes les créations, j'ai eu froid et de gros frissons me traversaient. Je devais rassembler mon courage pour me lancer dans la peinture. ». Comme je continuais à expérimenter au fil des jours et des semaines, je me suis parfois mise à dévier de l'approche et à créer autre chose pour satisfaire mes besoins qui se présentaient d'eux-mêmes. Parfois il s'agissait d'un élan créatif et parfois d'un besoin esthétique. J'agençais alors un peu plus sciemment mon image avec les yeux ouverts et parfois c'était un besoin psychologique auquel j'avais besoin de répondre en appliquant une solution plutôt thérapeutique. Enfin, lors de la quatrième étape, mon processus m'a menée vers une résolution créative afin de remettre une blessure en mouvement et me redonner de la mobilité intérieure. Or, je l'expliquerai dans la prochaine phase.

4.1.6 La phase de la synthèse créative

Lors de ma quatrième étape, avant de clore la partie créative de la recherche, j'ai complété le processus par des images dérivant de l'approche d'Elbrecht tout en me permettant une interprétation plus personnelle, tel que le présente la figure 4. Dans cette création, bien-être, mouvement et liberté me semblent se déployer tout particulièrement. J'éprouvais plus de liberté et de satisfaction que lors de la première étape de création et plus d'aisance, de maîtrise et d'abandon que lors des étapes deux et trois. Enfin, lors de cette synthèse créative, il me semble

que les images réalisées prenaient un sens plus spirituel et lumineux à mes yeux, amenant une forme de résolution. J'ai ainsi réalisé vingt-cinq créations avec la peinture tactile en quatre sessions différentes, en guise d'œuvres de terminaison du processus.



Figure 4

Sans titre

Source : auteure

5. ANALYSE DES RÉSULTATS

Dans le but d'analyser les résultats obtenus, je reviendrai à la question de recherche : en quoi l'expérimentation de l'approche sensorimotrice bilatérale d'Elbrecht peut-elle favoriser l'exploration de soi et en quoi l'autocompassion peut-elle soutenir ce processus ? J'émettrai mes impressions générales, puis j'aborderai quatre grands thèmes se dégageant de mes créations.

5.1 Impressions générales

J'ai été littéralement renversée de l'impact de l'approche sensorimotrice bilatérale d'Elbrecht, car bien que je la supposais très intéressante, le fait de l'expérimenter m'a impressionnée et m'a démontré sa puissance pour l'exploration de soi en profondeur. En effet, l'approche déjoue réellement la sphère cognitive ainsi que la préoccupation esthétique. Principalement, les mouvements rythmiques répétitifs, le fait de fermer les yeux et l'apport du contact par le sens du toucher avec la matière très sensorielle qu'est la peinture tactile créent cette profondeur dans l'expérience. Je la décrivais ainsi dans mon journal réflexif :

L'impact me paraît si riche et libérateur! Les parties de mon corps respirent tout en me rendant plus consciente de mon *felt sense*, c'est-à-dire mes sensations physiques, kinesthésiques et mes émotions. Ainsi, mes tensions s'expriment et se relâchent, en me détendant par le fait même. J'alterne entre être assise ou debout, selon le moment. Ça a aussi un effet différent, car lorsque je m'assois devant la table, les lignes semblent provenir de mon sternum, puis de mon bassin quand je me tiens debout.

Par rapport à l'effet des matériaux et de leurs résistances spécifiques sur le processus, une image illustre bien mon propos sur les pastels gras et l'accumulation de matière qu'on y retrouve (voir Figure 5) :

J'ai débuté avec des pastels gras : ma colère s'exprimait, j'écrasais la matière et je bougeais l'énergie en moi par le fait même. Puis, j'utilisais des couleurs douces de pastels secs en traçant des cercles (une forme rassurante car contenant) pour me sécuriser et me bercer, littéralement. Ensuite, j'ai enchaîné avec la peinture à doigts : je terminais vite une image et je changeais de feuille. Les ralentissements étaient bénéfiques. Vraiment. Pour ressentir mieux, réfléchir mieux.

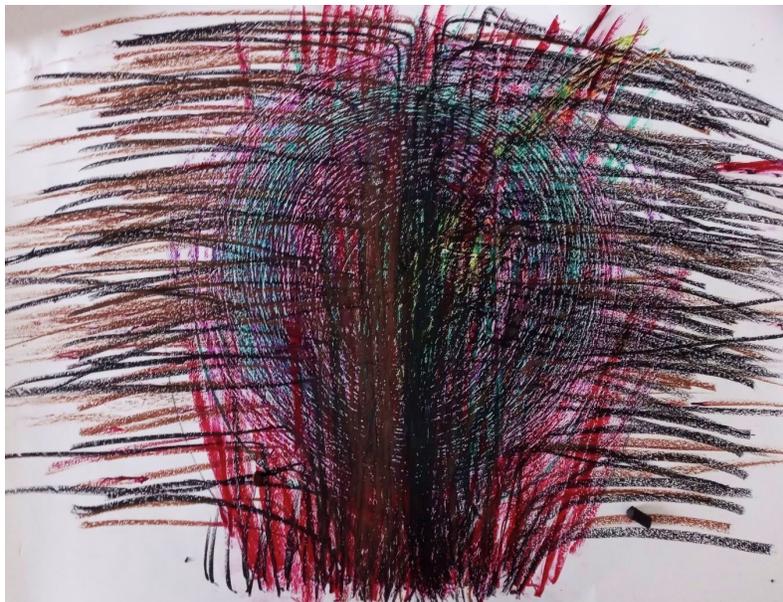


Figure 5

Sans titre

Source : auteure

De plus, l'aspect sensorimoteur et bilatéral permettait d'activer la circulation de l'énergie en moi tout en connectant mes hémisphères, favorisant la reliance. Ainsi, le fait de contacter en profondeur mes ressentis, sans tricherie et sans filtre, s'est révélé thérapeutique d'une façon unique que j'avais peu expérimenté en art-thérapie jusqu'à maintenant. Je faisais cette réflexion : « Il s'agit d'un soin substantiel de mes émotions et sensations, que je m'apporte en toute honnêteté et réceptivité. » Elbrecht (2018) évoque que le dessin guidé consiste en une façon créative de raconter notre histoire en faisant appel à des archétypes par des formes simples, car :

En faisant confiance à sa guidance intérieure, l'inconscient peut révéler des mémoires douloureuses, des pouvoirs destructifs, mais également une sagesse inattendue et une guérison abondante. Par des formes abstraites comme des cercles ou des lignes verticales, on peut évoquer ses schémas de vie, exprimer des émotions fortes sécuritairement de façon non-verbale, connecter l'esprit et le corps à la profondeur mythique et voyager à travers les douze phases de la transformation, telles que la naissance, le succès, l'abandon et la mort/renaissance avec intégrité. (traduction libre d'Elbrecht, 2018)

Comme je l'écrivais avec simplicité dans mon journal réflexif : « Rendre compte, *dans l'image*, de ce qui est. »

5.2 Voyage à travers les images : quatre thèmes émergents

Lors de l'observation des images créées, j'ai dégagé quatre thèmes principaux que je présenterai maintenant.

5.2.1 L'ancrage

Au cours de la recherche, le thème de l'ancrage est revenu à plusieurs reprises et sous toutes sortes de formes dans mes images. L'ancrage, au sens d'enracinement, correspond au rapport d'une personne avec le sol sous ses pieds, permettant également de sentir ses limites corporelles et psychiques. Or, on peut qualifier l'approche d'Elbrecht de technique d'ancrage et il semble que dans mes créations je me suis tout particulièrement attardée à travailler le bas de ma feuille et ainsi, l'ancrage. Je remarquais qu'en traçant les lignes, je travaillais le haut avec plus d'aisance, et spontanément je négligeais davantage le bas de la feuille. J'ai utilisé cette observation en dirigeant plutôt mon focus sur cette dernière partie pour lui donner justement plus d'attention et en faire un défi et un thème (figures 6 et 7). De plus, le dessin guidé d'Elbrecht propose douze formes d'archétypes (à propos desquelles j'élaborerai plus loin) correspondant à des étapes d'évolution et dans l'image réalisée dans la figure 7, la forme reproduite représente la cinquième, nommée la lutte (voir figure 7). Avec les pastels, je travaillais l'image par des lignes, alors qu'avec la peinture tactile, je travaillais plutôt par masses, comme le suggère la figure 8.

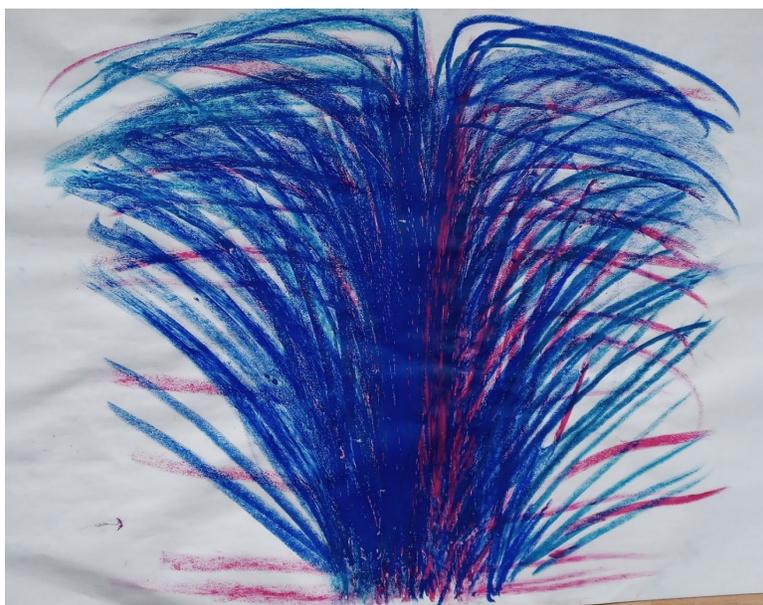


Figure 6

Sans titre

Source : auteure



Figure 7

Sans titre

Source : auteure



Figure 8

Sans titre

Source : auteure

Ainsi, la symbolisation de mon ancrage a aussi été abordée en utilisant la forme du bol, référant possiblement à l'ancrage dans mon bassin, comme le démontrent les images des figures 9, 10 et 11.



Figure 9

Sans titre

Source : auteure

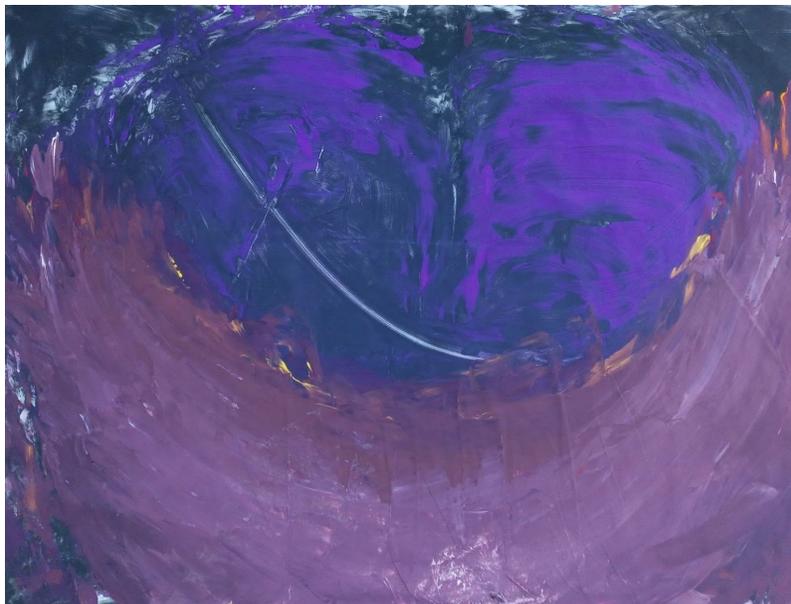


Figure 10

Sans titre

Source : auteure



Figure 11

Sans titre

Source : auteure

D'autre part, le thème de l'ancrage se rapporte aussi à notre façon d'être situé, de façon géographique, ou même dans l'univers dans un sens plus large. L'image de la figure 12 exprime cette sensation de la perception de soi et de ses limites dans l'espace physique et s'intitule : « Entre ciel et terre, je demeure. ». Par ailleurs, le fait de projeter en images ma perception de moi dans l'espace me semble déjà en lien avec l'autocompassion, en ce sens que cela m'a amenée à me reconnaître de façon plus assurée.

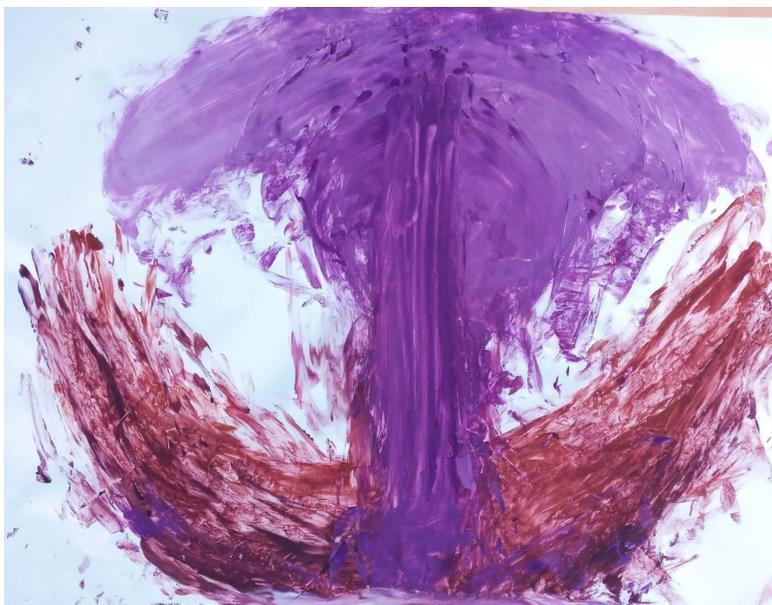


Figure 12

Entre ciel et terre, je demeure.

Source : auteure

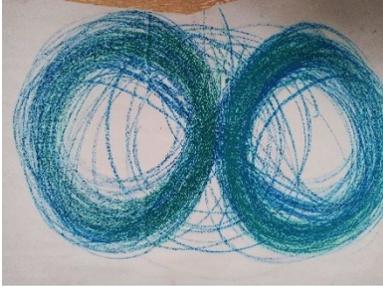
5.2.2 Les cycles

Le thème des cycles apparaît également dans mes créations. Il est d'ailleurs amené d'emblée comme canevas de travail avec l'approche d'Elbrecht en dessin guidé, car celle-ci élabore douze étapes de conscience se succédant de façon cyclique. On y retrouve : le commencement, la blessure, l'incubation, l'éveil, la lutte, le tri des graines, la victoire, la cristallisation, l'abandon, la crucifixion, la fragmentation, la guérison, puis la renaissance incluant le re-commencement. Ces étapes empruntent une phase ascendante (du commencement à la victoire) décrite comme la montée du développement de la conscience - et descendante (de la cristallisation à la guérison) décrite comme une descente dans l'inconscient. De plus, l'auteure évoque s'être inspirée du

concept du *voyage du héros* de Campbell (2013); celui-ci utilise l'archétype du chemin basé sur son étude de la mythologie à travers les différentes cultures et le présente également en étapes (le territoire connu, le terrain vague, l'appel, suivre l'appel, le seuil, le chemin d'épreuves et de tribulations, la transformation, la bénédiction et le retour).

Dans mes créations, j'ai expérimenté ces cycles lorsque je m'appropriais l'approche, d'abord avec l'étape du *commencement* en esquisant des mouvements circulaires non structurés (voir Tableau 2). Puis, j'ai tracé le signe d'éclair suggéré par Elbrecht, évoquant une *blessure* venant briser la sécurité du cercle et ensuite, *l'incubation* a été travaillée, avec une composante verticale émergeant dans le cercle. Par après, ça a été *l'éveil*, comme le symbole de l'infini avec le cercle se divisant en deux. Puis, la *lutte* s'est ajoutée, par des gestes et impulsions verticaux désordonnés, allant du bas vers le haut. Ensuite, le *tri des graines* a permis de remettre un peu d'ordre dans le chaos de la lutte, faisant ressortir les lignes latéralement de façon symétrique. Enfin, la *victoire* est apparue lorsque des lignes verticales claires et directes ont été tracées. J'ai choisi de présenter ce cycle ainsi, en sélectionnant des créations y correspondant puisque j'en ai expérimenté les étapes, particulièrement lorsque je m'appropriais la méthode afin de mieux en comprendre les bases. Toutefois, Elbrecht (2018) rappelle que ces douze étapes ne sont bien sûr pas fixes ni atteintes par chaque client de façon aussi méthodique. De plus, il y a eu plusieurs va-et-vient entre les étapes, par exemple, les cercles du commencement revenaient après des sessions, et je me suis souvent attardée à la lutte, le tri des graines et la victoire, les pratiquant encore et encore et pas nécessairement dans l'ordre.

Tableau 2 : La phase ascendante du cycle

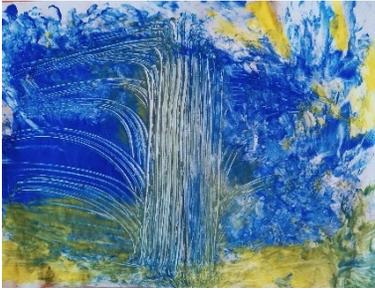
Le commencement	La blessure	L'incubation
		
L'éveil	La lutte	Le tri des graines
		
La victoire		
		

Source : auteure

Pour ce qui est de la phase descendante, il n'est pas clair que j'aie très bien suivi ces étapes, mais je présente celles qui s'y apparentent le plus, afin de les expliquer car j'y ai travaillé (voir le tableau 3). Dans la *crystallisation*, les lignes verticales vont maintenant du haut vers le bas pour ressortir de l'image par les côtés. Le mouvement implique de redescendre de la verticale de la *victoire* précédente et l'état d'esprit de cette étape est de « simplement être après avoir gravi la montagne ». Le symbole du triangle apparaît, en quelque sorte comme un tipi protecteur dans lequel on peut s'asseoir. Ensuite, vient l'étape de *l'abandon*, à ce stade une habileté à éprouver du confort a été conquise et il est possible de se déposer dans la confiance d'une forme ressemblant à une ancre. Puis, avec l'étape de la *crucifixion*, on y retrouve le symbole de la croix,

et cela représente le moment durant lequel on a dépassé nos doutes et peurs, comme s'il y avait une grande transition à venir. Elbrecht décrit qu'à cette étape, la croix apparait, comme un X sur ce qui doit terminer. Ensuite, il y a la *fragmentation* apportant obscurité, perte de pouvoir, confusion et désorientation. Elbrecht l'explique comme étant l'ego qui a survécu à la nuit noire de l'âme, dans laquelle il ne reste qu'une étincelle. A cette étape, le papier peut être déchiré et les craies ou la peinture, utilisés pour attaquer le papier, littéralement. Enfin, la *guérison* symbolique dans l'image représente une étape de rétablissement et de réparation. Du chaos, on passe maintenant vers la synthèse et l'unité. Le processus de création devient très personnalisé à ce stade et peut impliquer des modes d'expression variés. Ces images finales sont généralement d'une grande simplicité et clarté, et le ressenti en les réalisant s'apparente surtout à de la satisfaction émotionnelle, de la plénitude, un sentiment de résolution et une nouvelle perspective pour l'avenir. Ainsi, mes images témoignent des cycles explorés par l'approche et vécus dans le processus, rappelant le processus d'individuation et de transformation intérieure de Jung. Dans mon expérience de l'approche, celle-ci facilite en effet la confrontation à l'inconscient et le lâcher-prise de l'ego dans le but de tendre vers plus d'équilibre.

Tableau 3 : La phase descendante du cycle

La cristallisation	L'abandon	La crucifixion
		
La fragmentation	La guérison 1	La guérison 2
		

Source : auteure

5.2.3 L'expression des émotions

Aller du bas vers le haut constitue une particularité importante de l'approche d'Elbrecht et en fait une approche axée sur le corps. En ce sens, Elbrecht dégage trois étapes pour ce type d'intervention : la première consiste à demeurer dans le non-verbal et effectuer des mouvements rythmiques tout en étant en contact sensoriel avec la matière. Dans la deuxième étape, l'intervention est de demander comment cela résonne et est ressenti dans le corps afin de soutenir l'attention aux sens et aux émotions, ainsi que la perception de l'orientation à l'intérieur du corps. Troisièmement, une intégration cognitive est proposée, par exemple en écrivant une affirmation au *je* afin d'assimiler des possibles changements intérieurs ou pour permettre une pause du contact avec les sensations et les émotions.

Or, dans mon propre processus pour cette recherche, l'aspect du bas vers le haut s'est révélé vraiment facilitant pour l'émergence des émotions dans la création, car cela favorisait d'abord un laisser-aller non entravé par la réflexion. Les créations étaient essentiellement kinesthésiques, permettant l'expression corporelle sensorimotrice préverbale, soit pour le plaisir de bouger ou pour décharger de l'énergie. Puis, les créations sont rapidement devenues plus affectives, de l'émotion sans forme précise. De plus, la peinture tactile créant une implication sensorielle très grande et instantanée, l'approche m'a vraiment engagée à déposer mes affects avec confiance sur le papier. Ainsi, en utilisant d'abord le mouvement et les sens, cela a favorisé une expression primitive réellement en phase avec mes ressentis. Par exemple, des émotions comme la colère et parfois même le dégoût émergeaient et s'exprimaient tant par la couleur choisie (avant de fermer les yeux!) que par le mouvement du déchirement de la feuille pendant ou après l'avoir peinte, amenant ainsi une grande satisfaction. La figure 13 le démontre bien d'ailleurs, car après un moment de surprise lorsque la feuille a déchiré, je me souviens qu'un lâcher-prise a ensuite pris place en constatant l'état de la création, comme un détachement de l'esthétique et du résultat. Le fait de déchirer, de mettre en pièces et aussi de chiffonner s'est avéré très expressif et a amené tout un soulagement des émotions présentes, surtout au début du processus, comme la figure 14 le présente. Dans cette image, la création est non seulement froissée mais complètement défaits en morceaux mis en boules et je me rappelle l'aspect libérateur d'émotions et de tensions que cela facilitait. Comme si une décharge d'énergie importante avait pu se vivre, j'ai remarqué que cela se produisait moins souvent par la suite.



Figure 13

Sans titre

Source : auteure



Figure 14

Sans titre

Source : auteure

Puis, les émotions ayant trouvé le chemin pour s'exprimer, le défi consistait bien sûr à les accueillir avec justesse et bienveillance pour éviter d'être seulement submergée. Comment y arriver ? A quelques reprises, des émotions de tristesse se sont présentées avec intensité, m'amenant à prendre le temps de ralentir pour les accueillir avant d'intervenir à nouveau sur l'image. Par exemple, lors de la huitième semaine, en créant l'image de la figure 15, je ressentais de la douceur qui me faisait aussi éprouver une grande peine et mon tracé avec les craies bleues devenait faible en termes de pression. Je traçais, m'arrêtais, puis traçais un minuscule trait et ainsi de suite pendant un bon moment, en ressentant à quoi cela était lié dans ma vie, laissant le nœud intérieur se libérer. Comme j'écrivais dans le journal réflexif : « En créant, je m'invente des histoires que je laisse mes mains me raconter. » Puis, une fois ce nœud rencontré et dénoué, j'ai retrouvé l'énergie et la force d'intervenir sur la même image par la ligne verticale affirmative suggérée par l'approche du dessin guidé, me redonnant ainsi une tout autre posture intérieure : ferme et confiante cette fois (voir figure 16).



Figure 15

Sans titre

Source : auteure

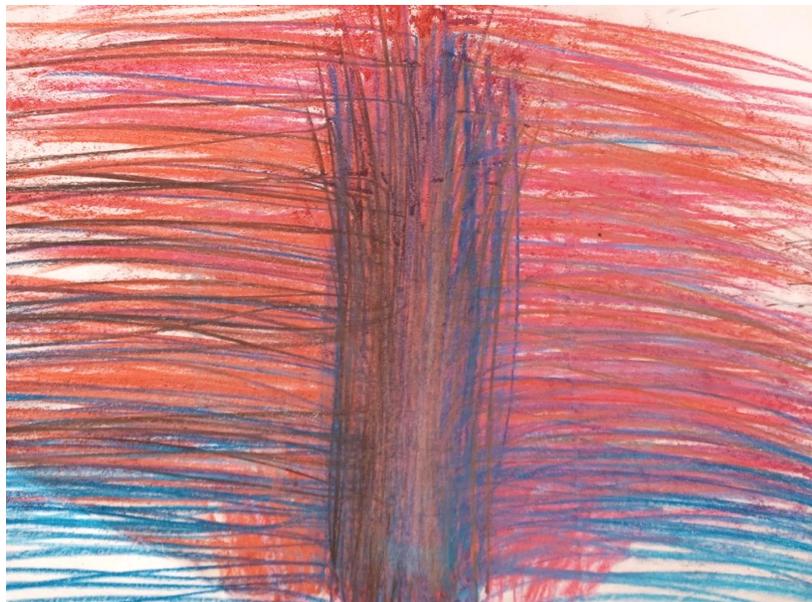


Figure 16

Sans titre

Source : auteure

Plus tard dans le processus, il y a eu également un moment charnière lors de la douzième semaine lorsque j'ai contacté certains ressentis, souvenirs et sensations plus difficiles à intégrer et j'ai alors fait appel à l'autocompassion, me permettant ainsi de créer l'espace intérieur pour reconnecter avec ces ressentis et mes ressources et mieux m'habiter ensuite. La tristesse était telle que je réalisais l'ampleur des effets incommodes sur ma vie que cette blessure avait causés et le fait de me réapproprier ces émotions était aussi douloureux sur le moment que bénéfique par la suite. Enfin, j'ai accueilli ces émotions, sensations et souvenirs déclenchés par l'approche du dessin guidé grâce à une attitude d'autocompassion et celle-ci est demeurée d'une importance capitale dans tout le reste du processus et de la recherche.

5.2.4 La transformation

Quant au thème de la transformation, lorsque l'autocompassion entre en jeu pour se permettre d'exprimer, ressentir et accepter les émotions des événements passés, il devient alors possible de transformer ces affects pour se remettre en mouvement et aller de l'avant. Dans mon processus de création, avec l'aide de l'autocompassion, à un certain point, je me suis mise à jouer davantage avec le processus et les matériaux. Je me détendais quant à l'application de

l'approche car je me l'étais appropriée, je me détendais aussi dans les émotions car j'avais navigué déjà quelques tempêtes. Puis, j'en venais à la résolution dans le processus : personnaliser davantage la création lorsque se présentaient des enjeux à résoudre ou à symboliser, tout en réfléchissant plus clairement et en me laissant guider plus facilement par l'intuition et les rituels créatifs inventés. L'ensemble des sessions devenait plus fluide également.

Par exemple, je reviens sur ce point tournant, lors de la douzième semaine quand j'ai résolu des émotions difficiles à intégrer avec l'autocompassion tel que décrit plus haut, mais également avec une intervention *dans* l'art. En effet, lorsqu'un bout de papier s'est déchiré accidentellement dans une création, cela a été symboliquement difficile à affronter, étant donné ce avec quoi j'étais en contact à ce moment-là (dans l'histoire que je me racontais en créant). Même si au début j'avais envie de le jeter à la poubelle et de m'effondrer, j'ai préféré récupérer ce morceau de papier et intervenir dessus en saupoudrant de la poudre de pastel sec, apportant un soin de douceur à cette partie de papier déchiré, métaphore en résonance avec un morcellement intérieur également (voir figure 17). Puis, j'ai déposé cette création dans une enveloppe, agissant à la fois comme un contenant et un archivage. Je qualifierais de recueillement la posture intérieure dans laquelle je me trouvais à ce moment et cette posture constitue en soi la base de ce soin, car j'étais en totale immersion dans le processus de réparation, dans une compréhension et un respect de soi riches d'intégrité. Cette intervention, nourissante et protectrice, m'a permis de faire face à mes ressentis par un rituel de transformation créatif et esthétique en amenant une résolution par un travail symbolique.

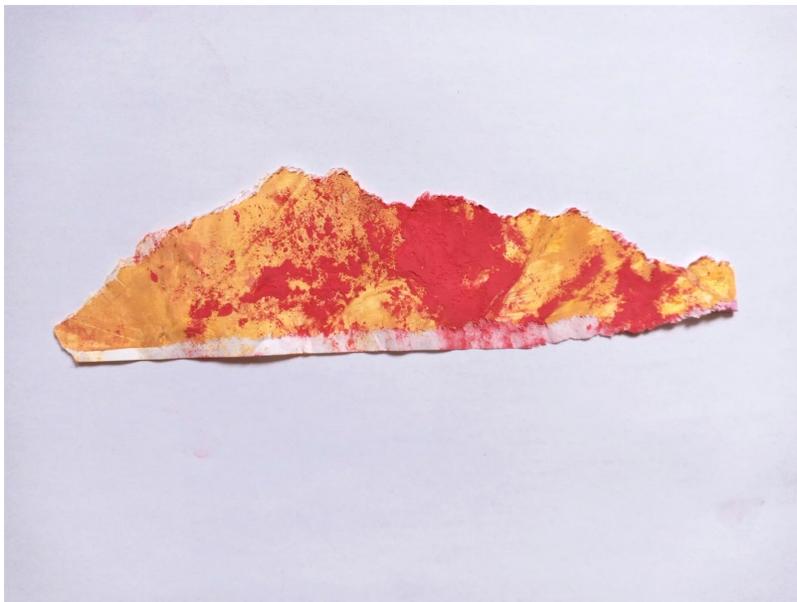


Figure 17

Sans titre

Source : auteure

6. DISCUSSION

Qu'est-ce que j'apprends de ma recherche-création qui pourrait servir à d'autres? Pour y répondre, je relierai mes découvertes à la littérature, j'aborderai l'impact des matériaux utilisés, je traiterai des limites de la recherche et j'émettrai mes recommandations quant aux implications futures.

6.1 L'approche sensorimotrice bilatérale d'Elbrecht et l'autocompassion : une combinaison efficace pour l'exploration de soi

Ainsi, l'utilisation de la bilatéralité sensorimotrice dans la création, selon l'approche du dessin guidé d'Elbrecht plus spécifiquement, me semble avoir démontré l'apport du mouvement bilatéral afin de reconnecter les hémisphères, car je constate par les images cr ees que le processus de lâcher-prise sur le mental et de connexion à soi et à ses deux hémisphères s'est produit. J'ai découvert que l'approche d'Elbrecht nécessite de l'autocompassion, notamment parce qu'elle amène à recontacter des zones de souffrance en nous et que l'autocompassion permet de les accueillir, de les reconnaître et de les traverser en les intégrant dans notre histoire et notre identité. Alors que Neff (2011) qualifie l'autocompassion d'attitude émotionnelle positive envers soi-même, Allen et Leary (2010) apportent que celle-ci diminuerait le blâme de soi et Miyagawa et Taniguchi (2020) l'abordent comme une façon d'avoir plus de distance subjective face aux événements, tandis que Krakovsky (2017) exprime qu'elle améliorerait les relations et diminuerait le stress. De plus, André dans Germer et ses collaborateurs (2013, p. 17) aborde notre rapport à la souffrance en constatant notre difficulté à l'accepter et à la vivre et il la met en lien avec l'autocompassion qu'il résume en ces trois dimensions : « de la douceur et du respect envers soi », « une connexion aux autres dans la souffrance » et « l'acceptation de la souffrance ». Or, pour ma part, le virage effectué avec l'attitude de l'autocompassion a complètement éclairé la suite du processus et de la recherche, m'amenant vers le soulagement, la transformation et la résolution. C'est pourquoi j'en retiens qu'il est essentiel d'ériger également des capacités d'autocompassion chez les clients pour solidifier leur aptitude à accueillir leurs affects avant d'aborder des sensations, émotions et souvenirs plus douloureux.

6.2 La peinture tactile et les pastels dans l'approche d'Elbrecht : l'impact des matériaux sur le processus

A propos de l'impact des matériaux, en art-thérapie l'interaction avec certains d'entre eux permet de se déconnecter de la réflexion cognitive et du niveau verbal afin de plonger dans l'expérience

immédiate non-verbale du soi essentiel qui s'exprime dans le moment présent (Pénzes *et al.*, 2014). En plus d'avoir les yeux fermés pour tourner l'attention vers l'intérieur afin de ressentir les besoins vitaux, Elbrecht (2018) précise que le choix des matériaux pour le dessin guidé a été fait de manière à augmenter la connexion à soi et aux ressentis en tous genres; j'ai d'ailleurs eu l'occasion de l'expérimenter et de le confirmer dans mon processus. En effet, les pastels secs peuvent briser et s'avèrent très sensibles à la pression exercée sur la craie; ils permettent plusieurs couches de transparence, favorisant l'expression de la délicatesse et de l'hypersensibilité, alors que la poussière engendrée par la craie peut être frottée sur le papier, ce qui augmente le contact. Par ailleurs, les pastels gras offrent plus de résistance à la pression et permettent une accumulation de la matière. De plus, ils sont bénéfiques pour la gestion de la colère et offrent un soutien bénéfique pour augmenter le contact. Quant à la peinture tactile, celle-ci apporte une dimension tactile et sensuelle susceptible d'être satisfaisante et puisqu'elle évoque facilement des mémoires d'enfance, elle peut satisfaire des besoins n'ayant jamais été comblés. La peinture tactile permet de tacher, mélanger et gratter dans la matière et ses couleurs sont vives, encourageant ainsi l'expression émotionnelle. Les clients ayant vécu des abus sexuels peuvent être facilement plongés dans leurs souvenirs traumatiques par le contact avec cette peinture; il est alors important de fournir des serviettes ou papiers pour faciliter des rituels de nettoyage (Elbrecht, 2018).

Ainsi, il m'apparaît d'une grande importance de mentionner l'apport de la peinture tactile, car elle crée un impact puissant dû au contact particulier avec le matériau, au risque de se salir et au peu de contrôle et de précision qu'elle offre. En art-thérapie, la peinture au doigt obtient généralement une réponse positive lorsque proposée (Snir *et al.*, 2017). Il s'agit d'une forme de jeu projectif dans un contexte thérapeutique facilitant l'accès au monde intérieur de l'enfant et agissant comme une évidence de la force de l'ego et comme mesure d'évaluation du progrès également (Snyder, 1997). Ce matériau est généralement associé à l'éducation artistique des jeunes enfants et a été enseigné dans les écoles progressistes inspirées de Montessori, Shaw ou Cizek (Mayer, 2005).

6.3 Limites de la recherche

Quant aux limites de ma recherche, même si j'ai tenté de respecter la procédure proposée par Elbrecht (tout en suivant mon propre processus), un biais de subjectivité demeure présent puisqu'il s'agit de mon expérience personnelle. Ainsi, les résultats peuvent difficilement être généralisés. Or, j'estime humblement que mes résultats ont la pertinence de refléter une

expérience, la mienne, et cela m'aura offert réflexions et expérimentations personnelles à profusion afin de nourrir mon identité d'art-thérapeute et mieux apprécier la recherche basée sur l'art. Les conclusions auxquelles j'arrive me semblent toutefois pertinentes au regard de la pratique de l'art-thérapie qui intégrerait cette approche bilatérale sensorimotrice encore peu connue, du moins au Québec.

6.4 Implications futures et recommandations

Durant cette recherche, j'ai pu constater la valeur unique du processus de création artistique en tant qu'outil de collecte de données, soutenant également la motivation. Par ailleurs, je recommande de continuer la création tout en poursuivant la pratique de l'art-thérapie, d'une part pour faciliter le contact avec soi et prendre soin de soi afin de ne pas souffrir de fatigue de compassion en tant qu'aidant et d'autre part, car cela favorise également l'autoréflexivité afin de gagner en responsabilité, en clarté, en éthique et en intégrité. De plus, je recommande de construire en amont des ressources de bienveillance et d'autocompassion chez les clients avant de se lancer dans un processus susceptible de déclencher une résurgence des blessures ou des traumatismes. Enfin, dans une recherche ultérieure, peut-être serait-il pertinent de développer des outils art-thérapeutiques qui favorisent l'autocompassion ? Par ailleurs, d'autres recherches devraient être menées sur l'approche d'Elbrecht afin d'en valider son efficacité et sa pertinence, selon certaines clientèles ou problématiques.

7. CONCLUSION

En guise de conclusion, il est possible d'affirmer que la stimulation bilatérale favorise la connexion entre les hémisphères du cerveau et qu'outre le recours à l'EMDR, en art-thérapie l'approche sensorimotrice bilatérale d'Elbrecht par le dessin guidé offre de riches possibilités de développement personnel, tant pour le travail sur soi et son processus d'individuation que pour l'autorégulation, l'ancrage et le soulagement des traumatismes. J'ai eu l'occasion d'expérimenter l'importance de l'autocompassion et de son rôle protecteur afin d'intégrer les affects et mémoires déclenchés par le dessin guidé, ce qui a permis l'affrontement avec les émotions et sensations plus difficiles et a favorisé la résilience. Puisque je me suis prêtée au jeu du *je-expérimentant*, je me montrerai d'ailleurs plus en mesure de reconnaître quand la clientèle pourrait en bénéficier. Dans le cadre de cette recherche-crédation, j'ai parcouru les six phases de la recherche heuristique de Sela-Smith (2002), tout en m'initiant au dessin guidé selon Elbrecht, puis en l'explorant pour moi-même, devenant mon propre laboratoire de création durant plusieurs semaines, allant de l'engagement à l'immersion, l'incubation, l'illumination, l'explication et terminant avec la synthèse créative. Ainsi, cette recherche heuristique m'a permis de tourner le miroir vers moi, par des cycles me faisant voyager entre une création très incarnée, la réflexion, les lectures et l'écriture, ce qui me permettra d'accompagner d'autres humains sur des chemins à la fois différents et similaires avec un sens et une profondeur accrus.

LISTE DE RÉFÉRENCES

- Allen, A. B. et Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping : Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- American psychological association. (s.d.). *Eye movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy*. <https://www.apa.org/ptsd-guideline/treatments/eye-movement-reprocessing>
- Association des art-thérapeutes du Québec. (s.d.). *A propos de l'art-thérapie*.
<https://aatq.org/lart-therapie/a-propos-de-lart-therapie/>
- 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.
<https://doi.org/10.7202/1045161ar>
- Braus, M. et Morton, B. (2020). Art therapy in the time of COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S267-S268.
<https://doi.org/10.1037/tra0000746>
- Campbell, J. (2013). *Le héros aux mille et un visages*. J'ai lu.
- Canadian Art Therapy Association. (s.d.). *What is Art Therapy?*
<https://www.canadianarttherapy.org/what-is-art-therapy>
- Cane, F. (1983). *The artist in each of us* (Rev. ed). Art Therapy Publications.
- Chapman, O. B. et Sawchuk, K. (2012). Research-Creation : Intervention, Analysis and « Family Resemblances ». *Canadian Journal of Communication*, 37(1).
<https://doi.org/10.22230/cjc.2012v37n1a2489>
- Edwards, B. (2012). *Drawing on the right side of the brain* (Definitive, 4th ed). Tarcher/Penguin.
- Elbrecht, C. (2014). *The Transformation Journey*. Johanna Northlander Verlag.
- Elbrecht, C. (2018). *Healing trauma with guided drawing : A sensorimotor art therapy approach to bilateral body mapping*. North Atlantic Books.
- Germer, C. K., André, C. et Henry, J. (2013). *L'autocompassion : Une méthode pour se libérer des pensées et des émotions qui nous font du mal*. O. Jacob.

- Hinchey, L. M. (2018). Mindfulness-Based Art Therapy : A Review of the Literature. *Inquiries Journal*, 10(05). <http://www.inquiriesjournal.com/a?id=1737>
- Institute for sensorimotor art therapy. (s.d.). *The Transformation Journey*. <https://www.sensorimotorarttherapy.com/the-transformation-journey>
- Kabat-Zinn, J. (2011). *Où tu vas, tu es : Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes*. J'ai lu.
- Kapitan, L. (2017). *Introduction to Art Therapy Research* (2^e éd.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315691749>
- King, J. L. (Éd.). (2016). *Art therapy, trauma, and neuroscience : Theoretical and practical perspectives*. Routledge, Taylor & Francis Group.
- Krakovsky, M. (2017). The Self-Compassion Solution. *Scientific American Mind*, 28(3), 64-69. <https://doi.org/10.1038/scientificamericanmind0517-64>
- Le Coguiec, É., Gosselin, P. et Congrès de l'Acfas. (2006). *La recherche création pour une compréhension de la recherche en pratique artistique*. Presses de l'Université du Québec. <http://www.deslibris.ca/ID/422521>
- Malchiodi, C. A. (2020). *Trauma and expressive arts therapy : Brain, body, and imagination in the healing process*. The Guilford Press.
- Mayer, V. (2005). Rediscovering Ruth Faison Shaw and Her Finger-Painting Method. *Art Education*, 58(5), 6-11. <https://doi.org/10.2307/27696095>
- Mémoire traumatique et victimologie. (s. d.). *La mémoire traumatique en bref*. <https://www.memoiretraumatique.org/psychotraumatismes/memoire-traumatique.html?PHPSESSID=ico5ogc9n8hudmr2leliqs60b2>
- Miyagawa, Y. et Taniguchi, J. (2020). Self-Compassion and Time Perception of Past Negative Events. *Mindfulness*, 11(3), 746-755. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01293-6>
- Molinier, P., Puyuelo, R. et Zaouche-Gaudron, C. (2009). *Réseaux Internet et lien social*. Éd. Erès ;
- Neff, K. (2003). Self-Compassion : An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being : Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>

- Pénzes, I., van Hooren, S., Dokter, D., Smeijsters, H. et Hutschemaekers, G. (2014). Material interaction in art therapy assessment. *The Arts in Psychotherapy*, 41(5), 484-492.
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.08.003>
- Rappaport, L. (Éd.). (2014). *Mindfulness and the arts therapies : Theory and practice*. Jessica Kingsley Publishers.
- Schmidt, J. (s. d.). *ResourceFocused*. 6.
- Sela-Smith, S. (2002). Heuristic Research : A Review and Critique of Moustakas's Method. *Journal of Humanistic Psychology*, 42(3), 53-88.
<https://doi.org/10.1177/0022167802423004>
- Shapiro, F. (2002). EMDR and the role of the clinician in psychotherapy evaluation : Towards a more comprehensive integration of science and practice. *Journal of Clinical Psychology*, 58(12), 1453-1463. <https://doi.org/10.1002/jclp.10104>
- Snir, S., Regev, D. et Shaashua, Y. H. (2017). Relationships Between Attachment Avoidance and Anxiety and Responses to Art Materials. *Art Therapy*, 34(1), 20-28.
<https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1270139>
- Snyder, B. A. (1997). Expressive Art Therapy Techniques : Healing the Soul Through Creativity. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 36(2), 74-82.
<https://doi.org/10.1002/j.2164-4683.1997.tb00375.x>
- The National Child Traumatic Stress Network. (s.d.). *Complex trauma*.
<https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/complex-trauma>
- Tripp, T. (2007). A Short Term Therapy Approach to Processing Trauma : Art Therapy and Bilateral Stimulation. *Art Therapy*, 24(4), 176-183.
<https://doi.org/10.1080/07421656.2007.10129476>
- UMass Memorial Health. (s.d.). *Center for mindfulness*. <https://www.ummhealth.org/center-mindfulness>
- Van der Kolk, B. A. (2015). *The body keeps the score : Mind, brain and body in the transformation of trauma*. Penguin Books.
- Williams, P. R. (2018). ONEBird : Integrating Mindfulness, Self-Compassion, and Art Therapy (ONEBird : intégration de la pleine conscience, de l'autocompassion et de l'art-thérapie). *Canadian Art Therapy Association Journal*, 31(1), 23-32.
<https://doi.org/10.1080/08322473.2018.1454687>