



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.

Sofianne Langlois

Essai en Art-thérapie

ATH4102

EXPLORATION DES PROCESSUS ÉMOTIONNELS VÉCUS À TRAVERS UN
PROCESSUS DE CRÉATION INTROSPECTIF

Essai présenté à Sophie Boudrias

Comme exigence partielle de la maîtrise en art-thérapie

Université du Québec en Abitibi Témiscamingue

31 mars 2023

TABLES DES MATIÈRES

<i>LISTE DES TABLEAUX</i>	4
<i>LISTE DES FIGURES</i>	5
<i>INTRODUCTION</i>	6
1. CADRE THÉORIQUE	7
1.1 <i>Processus de création introspectif</i>	7
1.2 <i>Approche humaniste</i>	7
1.3 <i>Emotion focused therapy ou Thérapie centrée sur les émotions</i>	8
1.3.1 Les types d'émotions selon l'EFT	8
1.3.2 Le changement émotionnel selon l'EFT	9
1.4 <i>Le processus naturel de croissance selon Larivey</i>	10
1.4.1 Les types d'émotion selon Larivey	11
1.5 <i>La résistance aux émotions</i>	12
1.5.1 Les contre-émotions comme résistances aux émotions selon Larivey	12
1.5.2 Les dysfonctionnements selon Greenberg	13
2. MÉTHODOLOGIE	15
2.1 <i>Méthode de recherche</i>	15
2.2 <i>Engagement initial</i>	15
2.3 <i>Immersion/incubation</i>	15
2.3.1 <i>Journal de création</i>	16
2.4 <i>Illumination</i>	17
2.5 <i>Explication et synthèse créative</i>	17
3. RÉSULTATS	18
3.1 <i>Le processus de création introspectif permet de prendre conscience de l'émotion</i>	20
3.2 <i>Le processus de création introspectif permet de réguler ses émotions</i>	21
3.3 <i>Le processus de création introspectif permet d'exprimer des émotions</i>	22
3.4 <i>Le processus de création introspectif permet de réfléchir sur les émotions</i>	23
3.5 <i>Le processus de création introspectif provoque des résistances</i>	24
4. DISCUSSION	28
4.1 <i>Synthèse créative</i>	28
4.2 <i>L'intérêt de combiner le processus de changement émotionnel de Greenberg (2019) et le processus de création en art-thérapie</i>	30
4.2.1 <i>L'influence des médiums dans un processus de création introspectif</i>	31

<i>4.3 Utiliser les résistances dans la création introspective en tant qu'agent de changement</i>	31
<i>4.4 Limites</i>	32
CONCLUSION	34
ANNEXE A- IMAGES CRÉÉES	35
LISTE DE RÉFÉRENCES	36

LISTE DES TABLEAUX

<i>Tableau 1 : Structure du journal de création.....</i>	<i>16</i>
<i>Tableau 2 : Synthèse des informations recueillies.....</i>	<i>18</i>

LISTE DES FIGURES

Figure 1 : Image 13 lâcher lousse.....	20
Figure 2 : Image 3 outrage.....	21
Figure 3 : Image 6 c'est sorti de moi.....	22
Figure 4 : Image 5 broyer du noir.....	23
Figure 5 : Image 1 solitude et vulnérabilité.....	24
Figure 6 : Image 1 détail avec la couverture tricotée.....	25
Figure 7 : Image 12 rationalisons.....	26
Figure 8 : Image 12 détails.....	27
Figure 9 : Image synthèse 1 : Résistance, Vulnérabilité, Observation, Reflet et Acceptation.....	28
Figure 10 : Image synthèse 2 : Reflet, Observation, Immersion, Résistance et vulnérabilité.....	29

INTRODUCTION

Mon parcours académique pour devenir art-thérapeute m'a permis d'acquérir des connaissances en psychologie, en art ainsi qu'à la jonction entre ces deux domaines, soit en art-thérapie. Cela m'a conduit à mieux comprendre le fonctionnement de la psyché humaine. Mes capacités artistiques et créatives se sont aussi développées. Elles m'ont donné l'opportunité d'expérimenter et de comprendre le processus de création. Il m'a semblé qu'une part théorique importante reliée aux émotions se devait d'être approfondie. Explorer ce qui s'exprime à travers mes émotions me paraît être une bonne façon d'être plus sensible à celles vécues par mon entourage et par mes futurs clients. Il me semble primordial de bien maîtriser les notions théoriques reliées aux émotions afin de les mettre en pratique au quotidien. Cet essai heuristique a pour but d'approfondir la compréhension des processus émotionnels qui se vivent à travers un processus de création centré sur mes émotions. Le cadre théorique de l'essai sera d'abord présenté. Ensuite, la méthodologie utilisée sera décrite. Les résultats seront présentés, puis discutés à travers une synthèse créative et par leur mise en relation avec différentes approches et théories sur les émotions.

1. CADRE THÉORIQUE

Cette section définit d'abord la notion de processus de création artistique introspectif ainsi que l'approche humaniste en psychologie. Ensuite, différents processus émotionnels seront décrits plus spécifiquement sous l'angle de l'Emotion-focused therapy (EFT, Greenberg, 2004,2019) et de l'autodéveloppement (Larivey, 2002).

1.1 Processus de création introspectif

Le processus de création comporte trois mouvements et trois phases qui se produisent de façon cyclique (Gosselin *et al.* 1998). Le *mouvement d'inspiration* est ce qui pousse un individu à créer. C'est un élan qui apporte motivation et idées pour éventuellement passer à l'action. Le *mouvement d'élaboration* permet de développer l'idée initiale. Ce mouvement permet de la rendre concrète et de la construire. Le travail est orienté vers un but, soit la réalisation de l'idée. Le *mouvement de séparation* se produit à la fin du processus lorsque l'œuvre est terminée. L'individu prend du recul et amorce une réflexion sur l'œuvre. Dans chacun de ces 3 grands mouvements, 3 phases peuvent être observées. La *phase d'ouverture* se définit par la réception des idées d'une manière passive. Sans en avoir le contrôle, l'idée passe et on a le choix de la saisir ou de la laisser aller. La *phase d'action productive* amène à travailler consciemment avec cette idée. Elle donne une intention au projet et permet de donner forme. Enfin, la *phase de séparation* permet de créer une distance objective avec l'œuvre. Certaines prises de conscience peuvent se produire lors de cette phase. La progression dans le processus se fait d'une manière spiralée plutôt que linéaire, ce qui implique que les phases sont récursives jusqu'à ce que l'œuvre soit achevée. À ce moment, le lien fusionnel est rompu entre l'œuvre et son créateur et leurs chemins prennent une autre direction.

Le processus de création n'est pas toujours synonyme d'introspection. Il est par contre possible d'orienter son attention sur ses sensations, ses pensées et ses émotions pour ajouter l'aspect introspectif au processus. En effet, la création artistique est un moyen efficace pour explorer le vécu émotif (Hamel et Labrèche, 2015 ; Hopkins, 2017). On dit également que l'art est une des plus anciennes formes de communication des émotions. (Goel *et al.*, 2020) La création permet de s'exprimer autrement, « de parler de soi sans dire *je* » (Klein, 2007, p. 56). Ainsi, à la composante créative de cet essai s'ajoute une composante introspective.

1.2 Approche humaniste

L'approche humaniste s'est principalement développée dans les années 1950 et est encore pratiquée de nos jours (Marmion, 2012). Cette approche a émergé après la psychanalyse et la thérapie cognitivo-comportementale pour répondre à de nouvelles façons de voir l'être humain. « L'approche humaniste a développé une psychologie fondée sur une vision positive de l'être humain capable d'autonomie et de développement de son plein potentiel » (Services Psychologiques Cogicor, 2011). De plus, les thérapeutes de l'approche humaniste existentielle considèrent que « l'être humain possède en lui les ressources nécessaires pour se réaliser. Le psychothérapeute humaniste cherche à amener la personne à devenir consciente de ses difficultés, à les comprendre et à prendre ses propres décisions dans le but d'agir en fonction de ce qu'elle est et de ce qu'elle ressent » (OPQ, 2022).

Les approches de Greenberg (2004) et de Larivey (2002) présentées ci-dessous s'inscrivent dans le courant humaniste. Chacune d'elles aborde à sa façon les émotions, le processus émotionnel et la résistance à ce processus.

1.3 Emotion focused therapy ou Thérapie centrée sur les émotions

L'EFT est une approche en psychologie qui s'attarde aux processus de traitement des émotions, dont la conscience, la régulation et la transformation des émotions, dans un contexte thérapeutique. Selon Greenberg (2004), les émotions sont la fondation sur laquelle s'appuie la construction de soi et sont déterminantes à l'organisation de soi. Les thérapeutes de l'EFT guident le client afin qu'il puisse ressentir et comprendre les émotions qu'il vit, être en mesure de les réguler et de les transformer. De cette façon, l'individu développe son intelligence émotionnelle et sa capacité d'utiliser les émotions en tant que guide, sans toutefois en être esclave (Greenberg, 2004).

1.3.1 Les types d'émotions selon l'EFT

Greenberg définit différents types d'émotions. Les émotions primaires adaptées sont une « réaction directe cohérente par rapport à la situation rencontrée » (2019, p. 45). Par exemple, la joie de revoir une personne chère qui était partie depuis longtemps ou la colère d'avoir raté un avion sont des émotions adaptées à la situation.

Les émotions primaires inadaptées sont des réactions directes incohérentes qui interfèrent avec un fonctionnement efficace (Greenberg, 2019). Par exemple, si une personne se met en colère après qu'on lui aie souligné une bonne action qu'elle a faite, on peut conclure que l'émotion exprimée est inadaptée. Cette émotion inadaptée révèle

souvent des situations passées traumatisantes ou désagréables qui nous font réagir par le souvenir que nous gardons de cette situation.

Les émotions secondaires réactives sont des réactions émotionnelles provoquées suite à une émotion primaire adaptée. Dans l'exemple fourni par Greenberg (2019), un homme peut ressentir de la tristesse lorsqu'il est rejeté par une personne proche de lui, mais exprimer plutôt de la colère pour éviter de perdre son image d'homme fort. Dans cet exemple, l'émotion primaire est fuie, car trop douloureuse pour l'individu.

Enfin, selon Greenberg (2019), les émotions instrumentales sont des « émotions exprimées pour influencer ou contrôler les autres ». Par exemple, une personne peut pleurer afin d'éviter des reproches, que cette fonction soit consciente ou non.

1.3.2 Le changement émotionnel selon l'EFT

L'EFT définit 6 objectifs du changement émotionnel dans un processus thérapeutique. Ces changements émotionnels sont au cœur du travail thérapeutique. Ce processus de changement se déroule sans que nous en ayons toujours conscience et peut parfois être bloqué et provoquer des dysfonctionnements. Voici un aperçu de ces 6 objectifs :

Selon Greenberg, *la prise de conscience de l'émotion* est essentielle afin qu'un changement s'opère. Il ne s'agit pas de réfléchir, mais bien de ressentir l'émotion en toute conscience. Cette prise de conscience se développe à 3 niveaux. Au premier niveau, l'individu pense à ce qu'il a vécu seulement lorsque l'émotion est déjà passée. Par la suite, lorsque la prise de conscience devient plus facile, il réussit à définir plus rapidement l'émotion éprouvée. Enfin, lorsque l'individu a développé ses capacités de prise de conscience au plus haut niveau, il est capable d'identifier l'émotion dès qu'elle se manifeste, et arriver à ce qu'elle ne soit pas déclenchée lorsqu'elle n'est pas souhaitée.

L'objectif *d'expression de l'émotion* dans le processus de changement émotionnel consiste à exprimer une émotion primaire auparavant évitée ou contenue (Greenberg, 2019). En EFT, l'accompagnement thérapeutique dans l'expression des émotions primaires qui entraînent des conséquences négatives sur le fonctionnement de l'individu permet de tolérer l'inconfort face à ces émotions plus douloureuses. L'acceptation fait aussi partie de l'expression d'une émotion primaire auparavant évitée.

« La *régulation des émotions* renvoie aux processus que les individus emploient pour influencer quelles émotions ils ont, quand ils les ont et comment ils les éprouvent et expriment » (Krauth-Gruber, 2009, p.32). Dans un processus de changement émotionnel, ce sont les émotions qui nous font vivre du stress, de l'anxiété et de la détresse que nous souhaitons réguler à la baisse. L'individu a intérêt à développer les capacités d'autoapaisement et d'autocompassion nécessaires pour tolérer les émotions plus douloureuses et ne pas se laisser submerger.

Réfléchir à l'émotion permet à l'individu de mettre en mots et en symboles ce qu'il vit. Il peut ainsi, dans son histoire personnelle, créer du sens avec l'expérience. La façon de traiter ces expériences façonne notre individualité. Le fait de mettre des mots sur ses émotions permet d'organiser, de structurer et d'assimiler l'ensemble de ce qui est vécu en lien avec l'émotion.

L'émotion inadaptée se transforme lorsqu'elle est mise en relation avec une autre émotion adaptée. Cette *transformation* doit se faire en commençant par accepter totalement l'émotion initiale qui est vécue. En vivant pleinement cette émotion, son message peut être entendu et compris. C'est à partir de ce moment que peut s'effectuer une transformation. Greenberg (2009) donne l'exemple de la honte qui peut être transformée par l'activation simultanée de colère ou de fierté, qui seraient mieux adaptées dans un contexte où le besoin derrière la honte d'une personne serait de se faire respecter comme elle est.

L'*expérience émotionnelle correctrice* est possible grâce à la relation thérapeutique ou toute autre relation extérieure qui permet de vivre une nouvelle expérience avec des émotions auparavant censurées. L'expérience émotionnelle correctrice, selon Greenberg (2019), permet d'infirmer des croyances pathogènes et offre une nouvelle expérience de succès. Cela permet à l'individu de vivre des émotions qui ne pouvaient l'être par le passé, car refoulées, inhibées ou déniées.

1.4 *Le processus naturel de croissance selon Larivey*

Dans une perspective d'autodéveloppement, Larivey (2002) explique que les émotions ont une utilité et que même celles qui sont considérées négatives sont importantes pour révéler nos besoins actuels. Elle décrit le processus naturel de croissance comme étant constitué de 5 phases à travers lesquelles l'individu progresse pour vivre une expérience

émotive complète. Selon elle, ces étapes doivent s'effectuer dans l'ordre suivant, sans quoi « la qualité de l'expérience [sera] grandement affectée » (Larivey, 2002, p.46).

La première phase du processus naturel de croissance est *l'émergence*. Lors de cette phase, l'émotion prend la forme d'une sensation dans le corps, avant même la prise de conscience que cette dernière est reliée à une émotion. La deuxième phase est *l'immersion*, soit le fait de ressentir cette émotion en toute conscience. Il est alors nécessaire d'éprouver l'émotion dans toute son intensité, même si cela peut parfois être difficile. La troisième phase est le *développement*, qui amène une vision plus complète de l'expérience vécue et de ses nuances. C'est alors en explorant toutes les facettes de l'expérience qu'il est possible d'en apprécier le contexte, l'intensité ainsi que les ressemblances et les différences avec ce qui a été vécu par le passé. La quatrième phase est la *prise de signification*, qui permet de comprendre et de trouver un sens à l'expérience. La cinquième et dernière phase est *l'action unifiante*. L'individu pose alors un geste pour répondre au besoin identifié à travers les autres phases du processus naturel de croissance. Selon Larivey, le fait de passer à travers toutes ces phases permet de vivre pleinement les émotions, d'y trouver le sens de ce qui est vécu et d'intervenir pour satisfaire les besoins sous-jacents.

1.4.1 Les types d'émotion selon Larivey

Larivey (2002) classe les types d'émotions différemment de Greenberg. Elle distingue ainsi 4 catégories d'émotions : les émotions simples, les émotions mixtes, les contre-émotions et les pseudoémotions. Concernant les *émotions simples*, une émotion est dite positive lorsque l'émotion exprime la satisfaction des besoins et négative lorsqu'elle exprime des insatisfactions. Les émotions sont parfois dirigées vers ce qui facilite ou ce qui fait obstacle à la satisfaction de nos besoins. Il peut alors être difficile d'identifier clairement le besoin sous-jacent, car l'émotion vécue est dirigée vers cet obstacle et nous distrait du besoin lui-même. Les émotions d'anticipation sont déclenchées par l'imagination. Dans le cas de la peur, elle peut nous révéler de façon surprenante notre besoin. Larivey (2002) donne l'exemple d'un homme qui croit ne plus aimer sa femme, mais qui, en apprenant qu'elle a le cancer, ressent une peur de la perdre, ce qui l'informe de l'importance de cette relation pour lui.

Selon Larivey (2002), les *émotions mixtes* peuvent parfois berner les autres, voire déjouer notre propre vigilance. Ce sont des émotions qui cachent l'émotion qui se rapporte réellement au besoin, comme un subterfuge provoqué par des défenses et des résistances. La culpabilité peut être une émotion mixte lorsqu'elle cache une autre émotion plutôt que de révéler que nous avons agi à l'encontre de nos valeurs. Par exemple, une femme se sent coupable de s'être désistée d'un souper de famille parce qu'elle se sentait trop fatiguée. Dans cette situation, la femme a écouté son besoin, mais la culpabilité l'envahit en réaction à sa peur de décevoir les membres de sa famille. On peut ressentir une culpabilité saine selon Larivey (2002) lorsqu'une action est menée par l'impulsivité. Par exemple, frapper dans un mur sous l'effet d'une colère soudaine peut provoquer un effet non souhaité comme briser quelque chose qui ne nous appartient pas. Le dernier exemple présente une culpabilité primaire, en comparaison au premier exemple dans lequel la culpabilité est plutôt une émotion mixte.

Les *contre-émotions* émergent quant à elles lorsqu'une personne tente d'éviter de ressentir une émotion (Larivey, 2002). Cela crée des symptômes physiques comme des tensions musculaires, des maux de tête ou encore des impressions d'être figé ou paralysé.

Les *pseudoémotions* sont différents états qui semblent exprimer ce que nous ressentons, mais qui passent parfois à côté ou manquent de précision par rapport à l'émotion simple. Larivey (2002) les définit comme des états de fait, des images, des états d'âme, des attitudes et des évaluations. Elle mentionne que le fait de dire « je me sens » ne conduit pas toujours à préciser l'émotion vécue. Par exemple, dans l'expression « je me sens calme », le calme est imprécis. Il peut s'agir d'un calme serein et détendu se rapportant à la joie, ou encore d'un calme froid, rempli d'amertume et de colère.

1.5 La résistance aux émotions

Larivey mentionne que la résistance se manifeste par les contre-émotions dans le processus naturel de croissance. Dans une perspective thérapeutique, Greenberg explique la résistance aux émotions par différents dysfonctionnements reliés à des types de difficultés émotionnelles. Les deux visions sont décrites ci-bas.

1.5.1 Les contre-émotions comme résistances aux émotions selon Larivey

Larivey aborde les résistances dans une perspective d'autodéveloppement. La résistance « est une réaction de protection contre la souffrance, la déstabilisation et parfois simplement l'inconfort » (Larivey, 2002, p.53). D'abord, Larivey (2002) explique qu'en

devenant adulte, il arrive d'escamoter des étapes du processus émotionnel et que cela crée des symptômes physiques et psychiques qui déclenchent souvent plus de conséquences négatives et de souffrance que de faire face à ce qui est réellement ressenti. Elle affirme que les résistances se manifestent par des contre-émotions comme l'agitation, l'angoisse, l'anxiété et la confusion d'évitement. Selon Larivey (2002), *l'agitation* se ressent dans le corps. Elle se produit lorsque l'émotion a déjà émergé, mais qu'il y a de la résistance à se laisser immerger. Elle peut se traduire par un besoin de bouger, en ayant l'impression d'un trop plein. *L'angoisse* est quant à elle un état défensif provoquant un combat intérieur entre la force qui tente de repousser l'expérience et celle qui tente de l'amener à la conscience. L'angoisse va souvent de pair avec la peur de faire face à quelque chose. On peut aussi ressentir physiquement l'angoisse par une sensation d'oppression au niveau du thorax. Quant à *l'anxiété*, elle se manifeste par un affolement intérieur qui amène des gestes nerveux. Elle est liée à une crainte qui n'est pas consciente. Enfin, *la confusion d'évitement* est reliée à la peur de ce qu'on pourrait découvrir par rapport à ce que l'on ressent. Comme pour l'angoisse, deux forces intérieures bataillent pour avoir le dessus : le désir d'approfondir sa compréhension et la peur de ce qui pourrait être découvert. C'est une forme d'évitement par lequel on n'assume pas ouvertement de dire non.

1.5.2 Les dysfonctionnements selon Greenberg

Greenberg (2019) mentionne 4 catégories de dysfonctionnements liés aux difficultés émotionnelles : *l'absence de conscience de ses émotions*, les *schèmes émotionnels inadaptés*, la *dérégulation émotionnelle* et les *problèmes de construction de la narration et de sens existentiel*.

Vivre une émotion, avoir des sensations physiques reliées à cette émotion, mais ne pas utiliser ces informations pour comprendre ce que l'on vit est ce que Greenberg (2019) nomme comme *l'absence de conscience des émotions*. Par évitement ou par déficit de capacités, l'individu se trouve incapable de communiquer ce qu'il ressent. L'anxiété et la dépression peuvent être des conséquences de ce dysfonctionnement émotionnel.

Les schèmes émotionnels inadaptés proviennent le plus souvent de situations ayant initialement déclenché des émotions innées, telles que la colère reliée à des événements passés traumatisants. « Le fonctionnement actuel est alors régi par le passé et impose ce dernier au présent » (Greenberg, 2019, p.57). Ces réactions ont été utiles pour se protéger

durant ces moments, mais se retrouvent inadaptés dans le présent. Ces schèmes peuvent aussi être en lien avec des règles ou des actions provoquées par des expériences émotionnelles passées. Greenberg (2019) donne l'exemple d'une famille dans laquelle il n'est pas permis d'exprimer sa colère. L'individu vivant dans ce contexte peut développer un schème émotionnel inadapté en retournant la colère à l'intérieur, soit contre lui-même, plutôt que de la communiquer aux autres. Ce genre d'expérience a forgé une image de soi qui peut amener un sentiment d'isolement, de solitude, de mauvaise estime de soi, de honte, de peur, de tristesse ou de colère. Ainsi, ces expériences provoquent des réactions inadaptées.

La dérégulation émotionnelle consiste à être submergé par les émotions ou encore à rester indifférent ou « de glace ». Greenberg (2019) mentionne que souvent, des comportements compensatoires visant à réguler les émotions, telles que la boulimie, la toxicomanie ou encore l'anxiété, amènent les individus à consulter un thérapeute. Les comportements compensatoires apportent effectivement des conséquences négatives à l'individu et le thérapeute peut l'aider à développer ses capacités de régulation émotionnelle de manière à contribuer au bien-être et à la santé.

Les dysfonctionnements dans la construction de la narration et de sens existentiel se manifestent lorsque l'individu n'est pas en mesure de trouver le sens de son expérience. Une perte de cohérence et de la confusion peuvent alors être vécues. Greenberg (2019) mentionne que la création d'un sens nouveau permet de réintégrer son histoire en lui redonnant du sens et de la cohérence. En effet, raconter son histoire en présence d'un thérapeute peut permettre de jeter un regard nouveau sur l'expérience vécue grâce à la relation thérapeutique et aux propositions faites par le thérapeute pour modifier la façon dont l'histoire s'est cristallisée dans la conscience. Cette nouvelle perception d'une situation qui nous semblait insensée peut ainsi être réintégrée en soi et retrouver une cohérence dans l'image de soi.

Considérant que les processus émotionnels décrits par l'Emotion-focused therapy (EFT, Greenberg, 2004) et l'autodéveloppement (Larivey, 2002) n'ont pas été mis en relation dans la littérature avec le processus créatif ou l'art-thérapie, le présent essai vise à explorer les processus émotionnels vécus lors d'un processus de création introspectif.

2. MÉTHODOLOGIE

2.1 Méthode de recherche

Cet essai a été construit selon la méthodologie Heuristic self-search inquiry (HSSI) de Sela-Smith (2002), elle-même inspirée de la méthode de recherche heuristique de Moustakas (1990). Moustakas (1990) propose un processus de recherche par lequel, en explorant ce qui se déroule l'intérieur de soi, l'individu découvre la nature et la signification de l'expérience humaine sur un sujet choisi au préalable. Ce type de recherche se décline en 6 phases ; l'engagement initial, l'immersion, l'incubation, l'illumination, l'explication, la synthèse créative et la validation. Sela-Smith (2002), quant à elle, propose une recherche de « la dernière frontière », qu'elle définit comme étant le saut dans l'inconnu et l'acceptation de se plonger dans son expérience subjective uniquement, sans nécessiter de validation externe par la suite. La proposition de Sela-Smith (2002) a été retenue pour le présent essai, la phase de validation auprès d'autrui n'ayant pas été jugée nécessaire dans mon processus, puisque ce qui en résulte est subjectif et ne peut être identique au processus de quelqu'un d'autre.

2.2 Engagement initial

Le processus de la HSSI débute par *l'engagement initial*, qui consiste à identifier une question que nous souhaitons résoudre. De mon côté, cet engagement est un besoin d'approfondir mes connaissances au sujet des processus émotionnels et plus spécifiquement au sujet de mes propres processus émotionnels qui se déroulent lors d'un processus de création introspectif.

2.3 Immersion/incubation

L'immersion permet ensuite de se plonger entièrement dans le sujet en relisant, en observant et en intégrant les données collectées. Lorsque je débutais une séance de création, je relisais ce que j'avais écrit dans mon journal. J'ai également affiché mes créations dans mon atelier, ce qui me permettait de les observer lorsque j'y créais. L'intégration était ainsi facilitée. Cette phase est également accompagnée de périodes d'incubation. *L'incubation* se déroule sans que l'individu soit conscient du processus d'organisation de l'information qui se passe en lui et sans l'avoir planifié. Émergent alors des émotions, des comportements et du sens nouveau. J'ai vécu la phase d'immersion/incubation en m'investissant dans la création et en écrivant dans mon journal de création (immersion), puis en portant mon attention sur autre chose (incubation).

Différents médiums artistiques ont été utilisés lors des moments de création, selon l'envie et le besoin du moment.

2.3.1 Journal de création

Lors de la phase d'immersion/incubation, j'ai orienté mon attention sur ce qui se déroulait en moi avant, pendant et après la création. Par exemple, avant de créer, je m'assois dans mon atelier, je fermais mes yeux et je prenais conscience de mes sensations, de mes pensées et de mes émotions. Pendant la création, mon attention était principalement dirigée sur mes gestes et sur les médiums utilisés, tout en demeurant consciente de mes pensées et de mes émotions. L'écriture dans mon journal après la création me permettait de mettre en mots ce que j'avais ressenti pendant la création et sur ce que je pouvais constater du résultat et de ce que je ressentais après avoir terminé ma création. Le contenu de ce journal a été structuré par un tableau (voir Tableau 1).

Tableau 1
Structure du journal de création

Date :			
Création #	Thème	Émotion	Technique
Contexte			
Avant			
Après			
Photo			

La tenue et la lecture du journal de création a permis de construire du sens dans un processus d'analyse continue des données recueillies. Au fur et à mesure que j'écrivais, je pouvais réfléchir aux informations consignées sur mon processus. J'ai pu observer ce qui était différent ou semblable. J'ai fait ressortir par un ou plusieurs mots ce qui se dégageait et me semblait particulièrement significatif pour chacune des séances de création afin de synthétiser encore plus les informations recueillies.

J'ai décrit plus en détail ce qui m'amenait à me mettre en action dans la création dans la section *avant* du journal. Cette section comprenait le choix de médium, ma source d'inspiration pour l'image créée et les pensées et émotions qui m'habitaient avant de

créer. Pendant la création, je mettais de côté mon journal et me concentrais entièrement à la mise en action de mon idée. Cette idée pouvait être inspirée de l'émotion ressentie, du médium que j'avais envie d'utiliser ou d'une image que j'avais en tête. Je restais disponible aux pensées qui m'habitaient, aux sentiments qui étaient présents en utilisant les médiums et aux impacts que la création avait sur mon état émotionnel de départ. Cela me permettait alors de pouvoir écrire ce que j'avais vécu une fois l'image terminée. C'est dans la section *après* que je décrivais les difficultés rencontrées, les émotions vécues, les liens que je pouvais faire entre l'image et moi, l'effet que cette séance avait eu sur mon état émotionnel et sur les sensations physiques que j'ai pu ressentir. Parfois de façon simultanée à l'écriture de la section *après*, je trouvais un titre ou une thématique pour qualifier l'image ainsi que l'émotion principale qui ressortait du processus. À d'autres moments, ces éléments survenaient plutôt après avoir pris du recul. Enfin, je terminais chaque période allouée à la création introspective par une photo de l'image créée.

2.4 Illumination

L'*illumination* émerge naturellement de l'immersion/incubation et amène un éclairage nouveau sur ce qui a été exploré lors des étapes précédentes. Les nouveaux éléments provenant l'immersion/incubation peuvent alors être observés consciemment (Sela-Smith, 2002). L'*illumination* permet de répondre à la question initiale. Pour ma part, j'ai constaté que les effets de la création introspective correspondaient à plusieurs objectifs du changement émotionnel selon Greenberg (2019). J'ai aussi découvert des résistances durant mon processus de création introspectif et mes tentatives de ressentir et de comprendre mes émotions. J'ai également compris l'importance que les médiums utilisés avaient pour moi et leur influence sur la manière de créer et sur le résultat.

2.5 Explication et synthèse créative

À la suite de l'*illumination*, une *explication* est nécessaire pour mieux comprendre ce qui s'est produit lors des étapes précédentes. La section des résultats explique ainsi les processus émotionnels vécus lors de mon processus personnel de création. La dernière étape, *la synthèse créative*, permet d'utiliser l'information récoltée et de résumer ce qui a été compris au cours du processus. L'œuvre produite en m'inspirant de l'ensemble de ce que j'ai découvert lors de cet essai est présentée dans la discussion en guise de synthèse créative.

3. RÉSULTATS

À travers la méthodologie de l'HSSI, j'ai exploré les processus émotionnels vécus lors d'un processus de création introspectif. J'ai ainsi créé de 1 à 3 images par semaine pendant 11 semaines (voir Annexe A). Le tableau 2 résume les informations recueillies lors de ce processus. L'exploration de mes processus émotionnels par la création introspective a permis la prise de conscience de mes émotions, la régulation de mes émotions, l'expression de mes émotions, la réflexion sur mes émotions et l'observation de mes résistances aux émotions.

Tableau 2

Synthèse des informations recueillies dans le journal de création

Création	Date	Contexte précédent la création d'image	Titre attribué	Émotion principale ressentie au cours de la création, telle que notée dans le journal
Image 1	11-02-22	Stress causé par l'inconnu dans lequel je me suis lancée (processus de création introspectif). Insécurité vis-à-vis de mes capacités à réussir l'essai.	1. Solitude et vulnérabilité	Tristesse, sentiment d'être seule et vulnérable dans ce processus de création introspectif
Images 2,3,4	15-02-22	Stress causé par l'inconnu dans lequel je me suis lancée (processus de création introspectif). Insécurité vis-à-vis de mes capacités à réussir l'essai.	2. Bonheur forcé	Mélancolie liée au désir de vivre des émotions positives
			3. Outrage	Colère et sentiment d'injustice
			4. Ce qui est en moi	Calme serein relié à

				l'impression de contrôle
Image 5	21-02-22	Stress causé par l'inconnu dans lequel je me suis lancée (processus de création introspectif). Insécurité vis-à-vis de mes capacités à réussir. Stress relié au travail et à la pression de performance.	5. Broyer du noir	Ambivalence reliée aux émotions positives et négatives qui m'habitent
Image 6	28-02-22	Stress causé par l'inconnu dans lequel je me suis lancée (processus de création introspectif). Insécurité vis-à-vis de mes capacités à réussir. Humeur basse. Je suis préoccupée par les soucis du quotidien (charge de travail, tâches, fatigue, etc.)	6. C'est sorti de moi	Colère profonde sans objet
Image 7	09-03-22	Désir d'explorer une image mentale et de la représenter par la création.	7. Archétype personnel	Sentiment de maîtrise de soi
Image 8	12-03-22	Tristesse reliée à une dispute, désir de diminuer l'inconfort par rapport au vécu de l'émotion.	8. Tu me juges	Tristesse reliée au conflit
Image 9	21-03-22	Joie ressentie après avoir fait une activité physique qui a contribué à mon bien-être physique et psychologique.	9. Joie?	Joie de vivre
Image 10-11	28-03-22	À la suite de la lecture des commentaires sur mon essai, sensation d'angoisse et de stress. Impression de ne pas être à la hauteur, peur de l'échec.	10. Froid	Peur de l'échec
			11. Chaud	Besoin de réconfort

Image 12	04-04-22	Confusion et doute par rapport à l'analyse et à la compréhension de mon processus. Insécurité vis-à-vis de mes capacités à réussir.	12. Rationalisons	Confusion
Image 13	11-04-22	État de calme et de bien-être après une expérience positive en famille.	13. Lâcher lousse	Joie de créer
Image 14	25-05-22	Ennui de la personne aimée, ressenti de sentiment amoureux.	14. Intimité	Amour

3.1 Le processus de création introspectif permet de prendre conscience de l'émotion

Mon processus de création introspectif a eu comme effet de prendre conscience de mes émotions lors de plusieurs des séances de création. La création de l'image 13 (voir Figure 1) est un exemple de cette prise de conscience.



Figure 1
Image 13 : Lâcher lousse

La création s'est déroulée en toute spontanéité, en utilisant les médiums comme source d'inspiration. C'est à la suite de la création, en observant le résultat, que j'ai pris conscience de la joie qui m'habitait. J'ai été agréablement surprise, car je ne m'attendais pas à vivre une émotion positive. Au départ, je n'étais pas totalement consciente de ce que je ressentais. En effet, avant de créer, j'avais écrit me sentir bien et calme. J'avais

vécu un évènement heureux la veille. Je ne m'étais alors pas attardée au caractère vague des mots « bien » et « calme ». Le fait de m'investir dans cette création m'a ainsi permis de ressentir de façon plus précise l'état émotionnel dans lequel je me trouvais.

En effet, lors de ce processus créatif, j'ai eu envie de me « lâcher lousse », ce qui signifie pour moi de laisser libre court à l'inspiration des idées et des médiums. Je n'étais pas dans la peur du résultat ou de ce que j'allais découvrir, mais plutôt dans l'excitation ressentie pendant je créais. Sans la création, mon attention n'aurait peut-être pas été portée sur ce que je ressentais puisque ça n'entravait pas mon fonctionnement général. C'est donc le processus de création introspectif qui m'a permis de me rendre compte de la joie qui m'habitait en fait déjà au départ, en lien avec ce que j'avais vécu précédemment.

3.2 Le processus de création introspectif permet de réguler ses émotions

Une émotion négative intense doit souvent être apaisée afin de comprendre le besoin sous-jacent. L'image 3 (voir Figure 2) est un exemple de régulation émotionnelle facilitée par la création.



Figure 2

Image 3 : Outrage

Lors de cette création, je vivais de la colère, car je trouvais injuste une situation qu'on m'avait racontée. Cette situation impliquait des comportements et des attitudes qui me déplaisaient, car ils allaient contre mes valeurs de respect, d'effort, de justice et d'authenticité. Dans mon journal, après la création de cette image, j'ai écrit : « Je ne me sens plus sous l'emprise de celle-ci, j'ai repris du contrôle sur mon état d'esprit. Cela me permet de reprendre mon fonctionnement normal, de continuer à apaiser mon émotion en focalisant plus sur elle. » L'intensité de mon émotion avant de créer empêchait mes

pensées de se diriger vers la source de ma colère. Mon attention était plutôt tournée vers mon ressenti corporel et les tensions qui habitaient mon corps.

L'utilisation du fusain dans cette création était appropriée par sa couleur, le noir, que j'ai associée dans cette création à la colère, ainsi que par sa texture qui m'a permis de remplir la feuille tout en faisant attention de ne pas casser le fusain. Ainsi, l'expression de mon émotion devait être régulée pour que le geste de création ne soit pas trop fort ou agressif afin d'éviter de briser ce médium fragile. Le geste de flatter le papier pour étendre le fusain avec mes doigts a également contribué à apaiser mon émotion.

3.3 Le processus de création introspectif permet d'exprimer des émotions

J'ai cherché tout au long de mon processus de création introspectif à exprimer à travers la création les émotions que j'ai pu ressentir. Lors de la création de l'image 6 (voir Figure 3), j'ai exprimé de la colère, une émotion primaire que je ne m'autorise habituellement pas à vivre pleinement.



Figure 3

Image 6 : C'est sorti de moi

À ce jour, je n'ai pas été en mesure de trouver l'objet de cette colère, peut-être parce qu'une résistance m'empêche d'aller au fond des choses. Durant cette création, je suis restée en contact pendant un moment avec cette émotion intense. L'expression de ma colère a été facilitée par la manipulation de l'argile. En effet, l'utilisation de l'argile, en plus de me sortir de ma zone de confort dans la création, m'a aussi permis d'utiliser des gestes différents de ceux propres au dessin et à la peinture. L'utilisation de mes mains et de mes bras, le fait de lancer, de tordre, d'enfoncer et même de frapper l'argile a généré un sentiment de libération de l'énergie liée à la colère. J'ai d'ailleurs poussé un cri libérateur

lorsque j'effectuais ces gestes. Le contact physique avec le médium m'a permis de maintenir mon attention sur ce que j'étais en train de faire et de rester consciente de ce que la colère produisait en moi. J'ai été étonnée de sa puissance et de sa profondeur.

Le symbole qui a résulté de ce processus est d'ailleurs tout à fait à propos. J'ai créé un corail, élément des profondeurs marines qui est fort et mystérieux pour moi, tout comme l'est ma colère. Après l'expression de ma colère, je me suis sentie libérée. J'avais l'impression que quelque chose en moi s'était ouvert et je sentais que le flot de la créativité circulait librement en moi. J'avais des idées, ma colère était apaisée et je me sentais excitée de ce que j'avais créé ainsi que de l'élan de motivation qui avait émergé. Cette expérience a été la plus forte de tout mon processus, car elle m'a permis de me rendre compte que j'avais la possibilité d'exprimer mes émotions sans filtre dans la création et que je pouvais le faire en me sentant en sécurité.

3.4 Le processus de création introspectif permet de réfléchir sur les émotions

Durant le processus de création introspectif, la réflexion sur l'émotion m'a permis d'approfondir ma compréhension de ce que j'ai vécu. L'image 5 (voir Figure 4) m'a permis d'expérimenter la réflexion sur l'émotion. Au départ, je n'étais pas en mesure d'identifier clairement ce que je ressentais.



Figure 4

Image 5 : Broyer du noir

Le fait de créer m'a permis de mettre des mots sur l'ambivalence, l'inconfort et le déchirement que je ressentais. Cette ambivalence concernait d'une part, mon souhait de vivre des émotions positives lors du processus créatif, et d'autre part, les premières images de mon processus qui étaient plutôt témoins d'émotions négatives. La peinture

utilisée pour cette création a permis de bien symboliser en gestes et en couleurs les émotions vécues à l'intérieur. La fluidité du médium a aussi permis de créer un mouvement dans l'image, ce qui représente bien le fait que mes émotions ne sont pas des états permanents, mais qu'elles changent selon différents facteurs internes (ex. une fatigue) et externes (ex. : les gens que je côtoie) qui influencent mes besoins.

De plus, j'ai pris conscience de mon impression que les émotions négatives prennent plus souvent le dessus sur les émotions positives dans mon quotidien. L'utilisation du noir (que j'associe aux émotions négatives) et des couleurs vives et chaudes (que j'associe aux émotions positives) a permis d'illustrer le contraste entre les deux types d'émotions, ainsi que de me positionner quant à l'impression que le noir était omniprésent et ne laissait pas beaucoup de place aux couleurs. Avec plus de recul face au processus que j'ai vécu à ce moment-là, je constate également que le noir accentue la couleur et que cela permet de mettre en évidence la couleur. De même, sans les émotions négatives, il serait plus difficile de remarquer et d'apprécier mes émotions positives. Ça me permet de comprendre que je ressens le besoin d'un meilleur équilibre permettant la cohabitation de ces deux types d'émotions.

3.5 Le processus de création introspectif provoque des résistances

Dans mon processus de création introspectif, les émotions que je vivais et les pensées qui m'habitaient ont provoqué des résistances. La première création en est un bon exemple (voir Figure 5). Puisqu'il s'agissait de la première œuvre que je faisais dans le contexte de l'essai, je me suis sentie vulnérable de commencer le processus et de prendre conscience de mes émotions, mais je ne l'ai pas réalisé au moment de créer.



Figure 5
Image 1 : Solitude et vulnérabilité

Juste avant de considérer mon image comme terminée, j'ai décidé d'ajouter des lignes noires sur mon personnage. Elles visaient à ajouter du contraste dans l'image. En faisant ces lignes, j'ai pris conscience de l'inconfort que je vivais en regard de l'image créée. J'ai donc tenté de camoufler ces lignes en ajoutant des brillants. Elles étaient alors moins prononcées et se fondaient plus dans l'image. Malgré cette tentative de camoufler, je trouvais que j'en avais trop mis, je jugeais la qualité du résultat et je rejetais ce que je voyais. Suivant ce constat, j'ai ressenti le désir de me soustraire rapidement à mon inconfort, avant même de bien le ressentir pour comprendre la nature et l'objet de cet inconfort. J'ai donc décidé de couvrir le personnage nu dans l'image en tricotant une couverture (voir Figure 6). Me sentir vulnérable a provoqué chez moi des réactions pour me protéger et me soustraire au malaise que je vivais intérieurement. Bien que cette couverture puisse également répondre au besoin du personnage dans cette image, je la perçois plutôt dans ce contexte comme un pansement temporaire pour éviter de me pencher sur une émotion qui mérite d'être approfondie, vu mon empressement à me soustraire au malaise. J'ai d'ailleurs mentionné dans mon journal de création que j'ai vécu des symptômes physiques après avoir terminé l'image: « Je ressens un trouble dans un espace intérieur qui est flou, mais que je ressens dans le corps au niveau du plexus solaire ». Cela me porte à croire que des résistances se sont manifestées dans la confection de cette image. De plus, je n'ai pas cherché à aller plus loin dans l'exploration de ces symptômes ni dans ce qui créait mon inconfort au moment de la création. J'ai évité d'explorer le sens que cette expérience pouvait avoir pour moi.



Figure 6
Image 1 : détails avec la couverture tricotée

Aussi, après la création de l'image 12 (voir Figure 7), j'ai vécu de la confusion. J'ai écrit : « parfois le doute est tellement présent que je deviens très confuse et je ne sais pas quoi penser. Je crois que cette création est le reflet de ce doute et de cette confusion. » La tentative d'être à l'écoute de ce que je vivais et la résistance à cette même tentative ont mené à une première impression d'absence de sens dans la création. Je ressentais également de l'ennui, sentiment qui peut aussi être le témoin d'une résistance. Mon désir à l'origine de cette création était de comprendre plus profondément ce que je vivais dans mon propre processus émotionnel. J'avais l'impression que les créations précédentes ne me permettaient pas de trouver du sens et des réponses par rapport à l'objectif de cet essai. En réalité, j'ai compris ensuite que je cherchais des réponses immédiates à mes inconforts, mes malaises, mes incompréhensions sur moi-même alors que c'est un processus qui prend du temps, et qu'il est normal de ne pas tout comprendre.



Figure 7
Image 12 : Rationalisons

Plutôt que d'y voir plus clair, de la confusion s'est manifestée. Je ne me suis pas attardé à ce que je ressentais, mais j'ai plutôt trouvé un concept artistique pour exprimer ma confusion. Je me suis éloignée de mon inconfort en créant une image à partir d'un concept abstrait. Après la création de cette image, je jugeais inadéquat le fait d'avoir réfléchi à un concept pour représenter la confusion plutôt que de m'exprimer librement avec spontanéité. Je rejetais ce qui se présentait, j'aurais voulu que ce soit autre chose, avoir eu une grande révélation et ressenti une "vraie" émotion. Avec du recul, je ne remettais

plus en cause la valeur de cette image, car elle illustre très bien selon moi ce qui se passe lorsque je tente d'expliquer ce que je vis et lorsque je résiste en mêlant mes pensées et mes ressentis physiques par rapport à mes émotions, les théories que j'ai apprises et mes préjugés tous ensemble sans prendre le temps de m'arrêter à chacun des éléments pour les comprendre. J'ai tendance à vouloir savoir et comprendre du premier coup, et mon processus émotionnel personnel n'en fait pas abstraction. Après coup, plutôt que de me battre contre cette résistance, j'étais plus en mesure de l'accueillir comme faisant partie de mon processus.



Figure 8
Image 12 : détails

Lorsqu'elles sont mises une par-dessus l'autre, les images créées forment un ensemble complexe, difficile à comprendre et abstrait. Chaque élément est observable de façon distincte (voir figure 8). Ainsi, il est intéressant d'observer ici que malgré la résistance vécue par la confusion, l'image a quand même du sens pour moi et est un reflet fidèle de ce que j'ai vécu, soit la prise de conscience de l'importance de bien distinguer les différents vécus qui se présentent dans mon processus émotionnel. Il est important de préciser que j'ai été en mesure de constater cela seulement après coup, car dans le cœur de la création, j'étais trop prise par le jugement du résultat et de mon processus en général que je ne trouvais pas adéquat. Je n'étais pas en mesure de changer ma façon de voir et d'expliquer ce que j'avais vécu.

4. DISCUSSION

Vivre un processus de création introspectif dans le but de comprendre ses processus émotionnels personnels comporte son lot de difficultés et de découvertes. La synthèse créative en tant que dernière étape de la HSSI m'a permis de compléter mon processus et d'étoffer ma compréhension des enjeux qui me sont propres. À la suite de cette synthèse, l'intérêt de combiner le processus de changement émotionnel de Greenberg (2019) et le processus de création en art-thérapie sera présenté, de même que l'influence des médiums dans un processus de création introspectif. La fonction des résistances dans la création introspective en tant qu'agent de changement est ensuite abordée. Enfin, les limites de cet essai sont présentées.

4.1 Synthèse créative

La synthèse créative est composée de 5 images (voir Figure 9). Ces images ont été créées à partir d'images intérieures ayant émergé spontanément pendant la rédaction des résultats, soit quelques mois après avoir terminé mon processus de création introspectif.



Figure 9

Synthèse créative, version 1 : Résistance, Vulnérabilité, Observation, Reflet et Acceptation (de gauche à droite)

Résistance représente pour moi le moment où je prends conscience de l'émotion, mais plutôt que de l'accepter et de la vivre pleinement, je la garde à l'écart. C'est la représentation de mon combat avec moi-même pour trouver des réponses, tout en restreignant les possibilités d'aller en profondeur dans ma compréhension de mes émotions.

Vulnérabilité montre le moment où je ressens l'émotion et où je tente un repli sur moi-même pour me protéger de souffrances que j'anticipe quand je me sens nue et vulnérable par la mise à jour de mes émotions et de ce qui les provoque. Il en découle le fait de ne pas assumer la responsabilité d'identifier et de répondre à mes besoins.

Observation rend compte de ma capacité à observer et de ma curiosité à découvrir. J'ai ce désir profond d'aller au fond des choses et de comprendre toutes les facettes d'une expérience. Cette curiosité est présente malgré le fait que mes mécanismes de résistances se manifestent.

Reffet me présente sous un autre jour, à la lumière des informations que j'ai recueillies, des liens que j'ai perçus entre les images et les émotions que j'ai vécues, ainsi que de l'observation de mes forces et de mes défis.

Acceptation représente mon idéal, soit de laisser le mouvement des émotions me traverser et être en paix avec le processus émotionnel. Le personnage est ouvert et son expression faciale est paisible et calme. C'est l'image qui représente le but à atteindre pour moi, soit d'avoir une meilleure capacité d'acceptation par rapport aux émotions que je vis, et de les vivre avec plus de sérénité.

J'ai fait l'exercice de placer ces images dans un ordre différent de celui de leur création initiale. Les images racontent alors une autre histoire, soit celle de l'ensemble du processus que j'ai vécu lors de l'étape d'immersion/incubation de cet essai (voir Figure 9). Cette autre histoire présente plutôt *Reffet*, *Observation*, *Immersion*, *Résistance* et *Vulnérabilité*.



Figure 10

Synthèse créative, version 2 : Reffet, Observation, Immersion, Résistance et vulnérabilité (de gauche à droite)

Dans cette deuxième séquence, *Reflet* représente l'observation du contexte de création des images après coup (voir figure 10). Ce contexte a été consigné dans le journal de création et m'a permis d'avoir un portrait de ce qui s'est passé avec un plus grand recul lors de la relecture. *Observation* représente le regard que j'ai posé sur mes émotions, la curiosité qui m'a habitée tout au long du processus de création introspectif. *Immersion* est ce que j'ai vécu en plein cœur des créations des images au fil des semaines. *Résistance* met en image la prise de conscience des résistances qui ont ponctué mon processus de création introspectif. Enfin, *Vulnérabilité* représente le sentiment que j'ai eu après plusieurs des images que j'ai créées.

Il est intéressant de constater que les deux séquences représentent deux types de processus que j'ai vécus. Il est aussi pertinent de constater que la synthèse créative m'a permis de brosser un portrait subjectif et multiple de mon expérience. Ces deux processus se sont enchevêtrés tout au long de mon parcours, comme c'est le cas dans le processus de création à travers lequel les mouvements et les phases se produisent simultanément (Gosselin *et al.*, 1998).

Ce type de synthèse créative pourrait à mon avis être utile à la pratique de l'art-thérapie, car elle peut permettre de rendre compte du processus spécifique à chaque personne sur une période donnée. Selon la disposition des images, il est aussi possible de couvrir différentes facettes de l'expérience, qui ne se résume pas qu'à une seule conclusion ou un seul constat sur soi-même.

4.2 L'intérêt de combiner le processus de changement émotionnel de Greenberg (2019) et le processus de création en art-thérapie

Lors de l'élaboration du tableau synthèse (voir Tableau 2) du contenu de mon journal de création, j'ai constaté que plusieurs aspects de mon processus de création introspectif ont permis de répondre à certains objectifs du changement émotionnel proposés par Greenberg (2019). En effet, la prise de conscience, l'expression, la régulation et la réflexion ont été expérimentées dans plusieurs des créations effectuées au cours du processus. Il est intéressant de constater qu'un processus de création introspectif peut être exploité pour atteindre les objectifs de l'EFT, considérant que le processus de création artistique ne fait pas partie de cette théorie. Il n'existe pas à ma connaissance d'ouvrages qui traitent à la fois de l'EFT et de l'art-thérapie. Il serait ainsi pertinent de se pencher plus précisément sur le sujet, autant en art-thérapie individuelle qu'en art-thérapie de groupe.

4.2.1 L'influence des médiums dans un processus de création introspectif

Avoir le choix de différents médiums artistiques lors d'un processus de création introspectif offre plus de liberté et de possibilités. Cela contribue à ne pas être contraint par un manque de variété dans les techniques, les textures, les viscosités, les couleurs, et les gestes. Selon la perspective du Continuum des Thérapies Expressives (CTE), chacun des médiums permet d'observer différentes façons de s'exprimer (Hinz, 2008). « Le CTE permet d'observer la façon dont les gens appréhendent, traitent et expriment l'information lorsqu'ils interagissent avec les techniques artistiques pour produire une création » (Gotshall *et al.*, 2020, p. 3). Par exemple, les médiums qui amènent une plus grande manipulation avec les mains, telle que l'argile, activent le mode d'interaction kinesthésique. Les capacités sensorielles, tactiles et rythmiques sont utilisées grâce à ce médium (Albertini, 2023). En comparaison, le crayon de bois active plutôt le mode d'interaction cognitif et notre capacité de représenter en image notre monde intérieur avec contrôle. C'est la capacité de planification, de réflexion et d'interprétation, comme la métaphore, qui est plus utilisée avec ce médium (Albertini, 2023). Dans le processus poursuivi au cours de cet essai, l'image 3 (voir Figure 2) est un exemple de l'influence du médium sur la façon de vivre la création et l'émotion. En effet, le fusain a permis d'apaiser, de donner du contrôle, de remplir, d'étendre, d'effectuer une gamme de gestes passant du gribouillage jusqu'à flatter la feuille et d'ainsi me donner le temps de bien ressentir mon émotion. L'image 5 (voir Figure 4) démontre également que la fluidité du médium a permis un mouvement, et que ce mouvement a contribué à ma compréhension de mon expérience par rapport aux émotions qui changent d'intensité et qui vont et viennent selon ce qui survient.

4.3 Utiliser les résistances dans la création introspective en tant qu'agent de changement

Klein (2020) affirme que la création dans un contexte thérapeutique permet de travailler « à la bonne distance, sans brutaliser les symptômes, en respectant les défenses et en contournant les résistances » (p. 395). L'objectif de cet essai ne concernait pas spécifiquement les résistances aux émotions. Pourtant, au cours de mon processus, j'ai pris conscience de certaines d'entre elles. Ainsi, le processus de création introspectif pourrait également s'avérer utile pour identifier, exprimer, observer et transformer ces résistances. Naturellement, en orientant mon attention sur mes émotions, j'ai pu aiguïser mon regard et il a été plus facile pour moi d'identifier ce qui résistait au contact avec elles durant les moments de création.

Hopkins (2017) affirme que l'expression artistique permet d'accéder à la compréhension des émotions. Exprimer une émotion, c'est l'amener à la conscience. Devenir conscient d'une émotion, c'est gagner l'appréciation de celle-ci. Il peut en être de même pour les résistances. En effet, les résistances sont mises en lumière par l'identification des moments où il est plus difficile d'exprimer, de prendre conscience ou d'apprécier le sens de l'émotion. Ce constat est aussi utile que le fait de vivre le processus émotionnel lui-même, car il m'a permis de comprendre une part de mes enjeux personnels. Savoir que l'on résiste permet de se questionner à savoir à quoi et pourquoi on résiste et ainsi d'identifier des parts de soi qui n'avaient pas émergé à notre conscience.

4.4 Limites

Il est important de noter que cet essai s'est effectué sans l'apport d'un accompagnement thérapeutique, cela pouvant constituer une première limite de l'essai. Un tel accompagnement aurait peut-être pu apporter davantage d'objectivité et de recul par rapport à l'expérience. De plus, transformer une émotion inadaptée demande une acceptation complète de l'émotion vécue et être en mesure de comprendre le besoin sous-jacent à cette dernière (Greenberg, 2019). Le thérapeute offre effectivement un reflet essentiel à la transformation de ce qui est vécu. Par l'empathie, l'écoute, l'acceptation et l'accueil, le thérapeute permet à l'individu de vivre une expérience émotionnelle positive, même lorsque l'émotion vécue est douloureuse. Greenberg (2019) affirme que « Les nouvelles expériences vécues avec une autre personne (souvent le thérapeute) sont particulièrement importantes, car elles offrent un correctif émotionnel interpersonnel » (p. 79). La relation thérapeutique ainsi produite favorise grandement l'expérimentation de nouvelles situations émotionnelles qui permettent le changement. Cela pourrait expliquer le fait que les objectifs de *transformation de l'émotion* et d'*expérience émotionnelle correctrice* de l'EFT ne semblent pas avoir été atteints lors du processus de création introspectif dans le cadre de cet essai.

Il importe également de noter que dans le cadre de cet essai, la création introspective n'est pas le seul facteur ayant contribué à l'observation des processus émotionnels en présence. En effet, les connaissances théoriques acquises durant la recension d'écrits ont également contribué à développer mon vocabulaire et ma compréhension du processus émotionnel. Sans cette recension d'écrits, il aurait été plus difficile d'exprimer clairement mon processus émotionnel et ma compréhension de ce que j'ai vécu aurait pu s'en trouver plus limitée. Les définitions proposées par Larivey (2002) pour chacune des

émotions et les besoins qu'elles permettent d'identifier m'ont permis d'approfondir le sens de mes émotions. Par exemple, lorsque je me sens triste, je me suis rendu compte que c'est souvent parce que le lien d'intimité avec l'autre est brisé ou encore parce que je me sens incomprise. La façon dont Larivey (2002) explique le processus émotionnel et les embûches que nous pouvons rencontrer, notamment en lien avec les contre-émotions, m'ont amenée à reconnaître mes résistances et m'ont permis de mieux les identifier dans mon propre processus. Effectivement, lorsque j'ai décrit ce que j'avais vécu lors d'une des séances de création, (voir Figure 5) j'ai ressenti un symptôme physique, soit une sensation d'oppression. Cette sensation peut constituer une forme d'angoisse, selon Larivey (2002). C'est « un malaise plus ou moins intense qui s'apparente à la peur. Mais elle est sans objet et surgit généralement de façon inattendue. [...] une pression thoracique ou un serrement à l'estomac » (p. 176).

Dans le même ordre d'idée, je comprends mieux que lorsque je ressens des contre-émotions comme l'angoisse ou l'agitation, ce sont mes résistances qui se manifestent. Larivey (2002) explique que la confusion d'évitement sert à dire non de façon détournée. J'ai été soulagé de comprendre ce qui s'était passé en moi lors de la création de l'image 12 (voir Figure 7) grâce à cet apport théorique. Cela a contribué à une meilleure identification de mes mécanismes de résistances et il sera plus facile à l'avenir d'approfondir ma compréhension de ce que je ressens. L'approche d'autodéveloppement m'a également apporté le sentiment d'avoir en moi les outils pour me comprendre et mieux vivre avec mes émotions. Il importe donc à mon avis de partager ces connaissances avec les clients en art-thérapie. L'éducation psychologique auprès de clients sur ces informations essentielles pour mieux se comprendre pourrait par exemple faire partie du processus thérapeutique.

Une dernière limite de cet essai concerne la généralisation des résultats. En effet, puisque chaque processus de création introspectif est unique et empreint de subjectivité, ce qui en résulte peut-être différent pour chaque individu. Ainsi, ces résultats ne peuvent pas être généralisés à d'autres personnes, considérant la méthodologie utilisée, soit la HSSI.

CONCLUSION

L'objectif de cet essai était d'explorer les processus émotionnels vécus lors d'un processus de création introspectif, en utilisant la méthodologie HSSI (Sela-Smith, 2002). Mon processus de création introspectif m'a permis de réaliser certains des objectifs du changement émotionnel proposés par Greenberg (2019), soit la prise de conscience des émotions, leur régulation, leur expression et la réflexion sur les émotions. L'intégration de l'EFT et de l'art-thérapie pourrait donc être une avenue très prometteuse. Le travail sur les émotions en art-thérapie peut aussi inclure le travail sur les résistances, dont la manifestation est inhérente au développement personnel. Le fait d'avoir plusieurs choix de médiums m'a permis d'utiliser différents niveaux d'interaction, tels que décrits par le CTE, et ainsi d'approfondir ma compréhension de mon expérience émotionnelle. Un tel processus de création introspectif constitue une expérience riche pouvant être expérimentée par de futurs art-thérapeutes afin d'approfondir leur compréhension de leurs processus émotionnels.

ANNEXE A- IMAGES CRÉÉES



Image 1

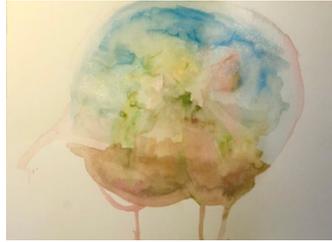


Image 2



Image 3



Image 4



Image 5



Image 6



Image 7



Image 8



Image 9



Image 10-11



Image 12



Image 13



Image 14

LISTE DE RÉFÉRENCES

- Albertini, A. (2023). *Enrichir sa créativité avec le continuum des thérapies expressive*. <https://www.art-therapie.online/blog/creativite-continuum>
- Gotshall, K., Hinz, L., Van Meter, M., Nan, J., Périer, C. et Riccardi, M. (2020). *Le continuum des thérapies expressives : Une évaluation personnalisée fondée sur l'art*. [PDF]. Document inédit.
- Goel, P., Goyal, M. et Shah, R.R. (2020). Arten-Net: An Emotion Classification System for Art (Student Consortium). *2020 IEEE Sixth International Conference on Multimedia Big Data (BigMM)*, 302-306. <https://doi.org/10.1109/BigMM50055.2020.0005>
- Gosselin, P., Potvin, G., Gingras, J.-M. et Murphy, S. (1998). Une représentation de la dynamique de création pour le renouvellement des pratiques en éducation artistique. *Revue des sciences de l'éducation*, 24(3), 647–666. <https://doi.org/10.7202/031976ar>
- Greenberg, L.S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical psychology and psychotherapy*, 11, 3-16. <https://doi.org/10.1002/cpp.388>
- Greenberg, L.S. (2019). *La thérapie centrée sur les émotions* (traduit par C. Billon et D. Shiffmann). Deboeck supérieur.
- Hamel, J. et Labrèche, J. (2015). *Art-thérapie : mettre des mots sur les maux et des couleurs sur les douleurs*. Larousse.
- Hinz, L.D. (2008). *Expressive Therapies Continuum: A Framework for Using Art in Therapy*. Routledge.
- Hopkins, R. (2017). Imaginative understanding affective profiles and the expression of emotions in art. *The journal of aesthetics and art criticism*. 75(4), 363-374. <https://doi.org/10.1111/jaac.12407>
- Klein, J.-P. (2007). L'art-thérapie. *Cahier de Gestalt-thérapie*. 1(20), 55-62. <https://doi.org/10.3917/cges.020.0055>
- Klein, J. (2020). L'art-thérapie ou : la création comme processus de transformation. *Perspectives Psy*, 59, 395-396. <https://doi.org/10.1051/ppsyl/202059395>
- Krauth-Gruber, S. (2009). La régulation des émotions. *Revue électronique de psychologie sociale*, 4, 32-39. <https://psychologiescientifique.org/wp-content/uploads/2018/02/Krauth-Gruber-2009-La-régulation-des-émotions.pdf>
- Larivey, M. (2002). *La puissance des émotions : savoir les écouter pour mieux les vivre*. De L'homme.
- Marmion, J. (2012). La psychologie humaniste: Clinique de l'épanouissement. *Sciences Humaines*. <https://doi.org/10.3917/sh.marmi.2012.01.0134>

Moustakas, C.E. (1990). *Heuristic research: Design, methodology, and applications*. Sage.

Ordre des psychologues du Québec (2022). *Les orientations théoriques*.
<https://www.ordrepsy.qc.ca/les-orientations-theoriques>

Service psychologique Cogicor (2011). *L'approche humaniste*.
<https://www.cogicor.com/approche-humaniste/>

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>