



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.

Sara Gagné-Charest

Essai en art-thérapie

ATH4102

LES EFFETS DE LA REPRÉSENTATION DE SES PROPRES MAINS DANS UN
PROCESSUS DE CRÉATION INTROSPECTIF

Travail présenté à

Sophie Boudrias

Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue

18 août 2023

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier Sophie Boudrias, ma directrice de recherche, pour son encadrement, sa rigueur et sa précision, sans qui je n'aurais jamais été en mesure de réaliser un tel travail.

Je tiens à exprimer ma gratitude envers mes parents, Louise Gagné et Claude Charest, qui ont toujours été présents à mes côtés et m'ont encouragée tout au long de mon parcours d'études. Je leur suis également reconnaissante de m'avoir emmenée dans de nombreux festivals et musées pendant mon enfance, ce qui a éveillé en moi cette passion.

Merci à l'ensemble du corps professoral de l'UQAT, en particulier Lise Pelletier et ses rencontres, qui m'ont aidé à garder le cap, même très tôt le matin. Merci à Lenka Lustman qui m'a permis de me regarder autrement et de me faire confiance. Merci aussi aux participants de mes stages sans qui l'idée de ce travail n'aurait jamais vu le jour.

Enfin, merci à Thomas Payeux avec qui la vie est si légère et douce. Bravo et merci de te permettre de vivre l'imperfection avec moi. Ton courage et ta bienveillance m'ont permis de voir et de comprendre ce qu'est aimer vraiment un autre être humain. Merci de partager ton chemin de guérison avec le mien.

Merci à vous tous qui m'avez tendu la main pour m'apprendre, m'enseigner, me guider, m'aider et m'accompagner. Grâce à vous, j'ai appris à tendre la main et je m'engage à faire de mon mieux pour la tendre à mon tour.

RÉSUMÉ

Cette recherche-création heuristique a pour but d'explorer les effets de la représentation de mes propres mains dans une visée introspective. Je me suis interrogée sur les effets qui pourraient être observés si j'utilisais systématiquement l'image de mes mains pour aborder certains sujets de ma vie, qu'ils soient liés aux relations, à la santé physique ou à d'autres aspects personnels. La cadre théorique de cet essai comprend trois piliers, à savoir la symbolique et le travail physique du corps et des mains, qui eux intègre diverses approches, cultures et théories. Un voyage à travers mes créations et mon journal de bord contenant mes réflexions ont engendré des résultats qui se regroupent en quatre grands thèmes : la frontière des mains, l'attention portée au corps, le processus d'apaisement et ma façon d'entrer en relation avec moi-même et autrui. Ces résultats sont mis en lien avec trois grands concepts de la Gestalt-thérapie, soit la frontière contact, les mécanismes de résistance et les polarités. Des idées de nouvelles applications de cette technique sont finalement présentées, avant de conclure.

TABLE DES MATIÈRES

LISTE DES FIGURES	6
INTRODUCTION	7
1. CADRE CONCEPTUEL	8
1.1 <i>La représentation symbolique du corps en art-thérapie</i>	8
1.2 <i>Les mains en tant que symbole</i>	10
1.3 <i>Le toucher et les mains du client dans le processus thérapeutique</i>	11
2. MÉTHODOLOGIE	13
2.1 <i>Recherche-création heuristique</i>	13
2.2 <i>Méthode de collecte de données</i>	14
2.2.1 Les créations	15
2.2.2 Le journal de bord.....	16
2.3 <i>Méthode d'analyse des données</i>	17
3. RÉSULTATS	18
3.1 <i>La frontière des mains</i>	18
3.2 <i>L'attention portée au corps</i>	19
3.3 <i>Le processus d'apaisement</i>	21
3.4 <i>La façon d'entrer en relation</i>	25
4. DISCUSSION	28
4.1 <i>Frontière contact</i>	29
4.2 <i>Mécanismes de résistance</i>	29
4.2.1 Projection.....	30
4.2.2 Introjection.....	31
4.2.3 Confluence.....	31
4.3 <i>Polarités</i>	32

4.4	<i>Limites</i>	33
4.5	<i>Implications</i>	33
	CONCLUSION.....	35
	ANNEXE A – Grille d’auto-observation.....	36
	ANNEXE B – Tableau des créations en ordre chronologique	37
	LISTE DE RÉFÉRENCES	39

LISTE DES FIGURES

Figure 1	19
Figure 2	20
Figure 3	21
Figure 4	22
Figure 5	23
Figure 6	26
Figure 7	27
Figure 8	28

INTRODUCTION

Les mains ont joué un rôle crucial tout au long de l'évolution humaine, depuis les cavernes préhistoriques jusqu'aux temps modernes. De nombreuses personnes, qu'elles soient scientifiques, philosophes, artistes ou encore médecins, ont étudié les mains au fil des siècles. À travers les différentes époques telles que l'Égypte antique, le Moyen Âge, la Renaissance et notre ère actuelle, les mains ont toujours été un moyen de communication et d'expression, comme en témoigne leur présence à travers l'art. En tant que symbole, la main « désigne autre chose qu'elle-même », quelque chose de plus vaste et grand, au-delà de sa simple existence physique (Pérez, 2019, p. 3). Parmi toutes les sortes de représentation de la main, qu'elle soit sacrée, esthétique ou même représentative d'un symptôme, la main « tient un rôle de médiateur et de vecteur d'un état d'âme » (Moutet *et al.*, 2015, p. 235).

Au-delà de son histoire picturale, il convient de souligner le rôle crucial qu'a joué la main dans l'histoire de l'évolution de l'humanité. C'est au cours des dernières décennies que « les anthropologues et les biologistes de l'évolution ont démontré de manière fondée que le développement de notre cerveau, de notre pensée a été avant tout favorisé par la main » (Société Suisse de chirurgie de la main SSCM, s. d.-b). Dans les années 1940, Penfield a cartographié plusieurs parties du cerveau. Cette carte, appelée l'homonculus, illustre l'architecture fonctionnelle de « l'assignation des aires motrices et somatosensorielles du cortex cérébral humain aux diverses parties du corps » (Société Suisse de chirurgie de la main SSCM, s. d.-a). Celle-ci a permis de constater que, dans cette perspective, « la main et la bouche occupent plus de la moitié du cerveau » (Société Suisse de chirurgie de la main SSCM, s. d.-a).

Le choix du thème de cet essai découle d'une expérience professionnelle vécue lors d'un atelier de groupe impliquant de grandes silhouettes, ainsi qu'un exercice de *guérison à pleines mains* (Hamel, 2014), dont l'objectif était de mettre en évidence les différentes douleurs présentes dans le corps. Un phénomène intéressant a alors été observé par les participantes. Les mains des silhouettes étaient peu investies chez toutes les participantes.

Cela est d'autant plus surprenant compte tenu des problèmes d'arthrite sévère aux mains de certains membres du groupe. Cette observation, associée aux questionnements des participantes, a suscité un grand intérêt chez moi, car je me sentais très peu outillée pour apporter une quelconque réponse à ce phénomène. La volonté d'approfondir les connaissances sur la représentation des mains en art-thérapie est née de cette expérience professionnelle, ainsi que du constat qu'il existe peu d'information sur le sujet des mains dans la littérature en art-thérapie.

Cet essai vise à explorer les effets de la représentation de mes propres mains dans un processus de création introspectif. Dans un premier temps, le cadre conceptuel de l'essai aborde les mains selon trois perspectives différentes. Par la suite, la méthodologie de collecte et d'analyse des données est présentée, suivie des résultats. Ceux-ci seront discutés selon un point de vue gestaltiste avant de conclure.

1. CADRE CONCEPTUEL

Cette section présente la représentation symbolique du corps, les mains en tant que symbole à travers différentes cultures, religions et époques, ainsi que la part du toucher et des mains du client dans le processus thérapeutique.

1.1 La représentation symbolique du corps en art-thérapie

De nombreuses professions telles que l'art-thérapie, la thérapie par l'expression corporelle, la thérapie par la danse, ou encore la thérapie par le mouvement travaillent avec le corps. L'art-thérapie utilise divers outils pour aider les personnes à s'exprimer sur différents sujets. Parmi ces nombreux outils, la représentation du corps est utilisée à diverses fins et de différentes façons.

L'art-thérapie somatique travaille à partir du corps physique par les douleurs, les sensations et les émotions. Le soma « représente [la réalité physique de l'humain] telle qu'elle est vécue de l'intérieur de la personne » (Rinfret, 2000, citée dans Hamel 2014, p. 18). L'art-thérapie somatique permet de s'attarder aux sensations physiques, ce qui « facilite la prise

de conscience d'états émotifs intenses logés dans la sensation » (Hamel, 2014, p. 18). Dans cette pratique, la représentation du corps ou de parties du corps est sollicitée sans y apposer de signification prédéterminée. L'accent est mis sur le vécu subjectif et le processus des clients.

L'art-thérapie permet également de travailler des aspects plus abstraits comme l'estime de soi ou l'identité, ce qui fait parfois appel à la représentation de soi, d'un personnage ou d'une partie de soi. Alors, ces représentations de soi peuvent prendre des formes variées, comme celle d'une marionnette, d'une boîte ou encore d'une silhouette (Hamel, 2014).

Certains auteurs ont dressé une liste d'éléments à observer sur la représentation de personnages, éléments qui peuvent être porteurs de sens. Duchastel (2022) mentionne que la transparence des vêtements, de la peau ou des os peut évoquer des décompensations psychotiques ou des dénis de conflit tabou. Duchastel (2016) appelle également à observer les extensions des membres qui peuvent être liés à une attitude défensive ou agressive, provoquant ainsi une impression d'exercer un contrôle sur son environnement. Gantt (1998) invite quant à elle à observer si certaines parties du corps sont bien représentées ou si elles sont coupées. De plus, l'absence de certaines parties du corps peut révéler du déni, un mauvais fonctionnement, un désir d'avoir moins de stimuli ou un sentiment de culpabilité en lien avec cette partie du corps (Duchastel, 2020). Duchastel (2022) a relevé des similarités dans les propos de plusieurs auteurs, tels que Sully (1921), Goodenough (1926) et Machover (1980), notamment à l'effet que la représentation de personnages dans les dessins peut refléter la perception ou la projection idéalisée, compensée ou réelle de soi ou de quelqu'un de significatif, de même que « les émotions, les préoccupations ainsi que le sentiment (ou non) de pouvoir personnel » (p. 272). Finalement, Duchastel (2022) rapporte que concernant les évaluations des représentations du corps dans le dessin, ces mêmes auteurs remarquent que :

Les jambes, les bras et les mains parlent de la capacité d'agir sur la vie et du degré de sentiments de puissance personnelle [...] des mains exagérément

grandes chez un personnage représentant un proche sont souvent un indice d'abus ou de violence (p. 272).

1.2 *Les mains en tant que symbole*

Considérons à présent les différentes manières dont la main a été perçue en tant que symbole dans différentes cultures au fil des siècles et de l'histoire. Selon Chevalier et Gheerbrant (1982), au Moyen âge sous la monarchie française, la main est symbole de puissance, alors que pour la religion chrétienne, les mains de Dieu sont symbole de justice et de miséricorde. Dans la culture chinoise, l'action est symbolisée par la main droite, tandis que la main gauche est associée à l'inaction et à la sagesse. Ces auteurs mentionnent également que dans le bouddhisme et l'hindouisme, certains gestes de la main font référence à certaines divinités ou attitudes pour symboliser diverses notions telles que l'absence de la crainte, l'appel au bonheur, l'apaisement spirituel ou encore l'adoration. En Asie du Sud, il existe des danses rituelles appelées *danses des mains*. Dans cette dernière, la position des doigts et de la main dans l'espace et par rapport au reste du corps est significative. Enfin, les auteurs mentionnent qu'au Japon, au Mexique, à Rome, chez les Celtes et en Amérique Centrale, les mains peuvent représenter la mort, la justice, le respect, l'équilibre, la possession, la manifestation, la puissance, la domination, l'invocation, le transfert d'énergie, la charité, la dévotion, la malédiction ou la bénédiction, ainsi que le pouvoir de créer ou d'anéantir.

En contexte thérapeutique, les mains sont également associées à des significations particulières. Halprin (2003), thérapeute par les arts expressifs et le mouvement, identifie des métaphores, des émotions, des images et des associations archétypales en lien avec certaines parties du corps. Les archétypes sont des symboles primitifs et universels appartenant à un inconscient collectif, ce dernier se référant à des contenus et des modes de comportements universels (Jung, 1971). Les associations que relève Halprin (2003) à propos des mains et des bras sont le besoin et la capacité de faire des choses, de détruire et de reconstruire, de tenir bon et de lâcher prise. De plus, elle ajoute que les mains et les bras sont des vecteurs pour manifester les pulsions de donner et de prendre et que ces derniers peuvent également servir de bouclier symbolique pour protéger la cage thoracique et le

cœur. En outre, les bras et les mains peuvent être considérés comme une extension du cœur, permettant ainsi de communiquer les sentiments (Halprin, 2003). L'auteure mentionne que les bras et les mains sont dans plusieurs cultures le moyen le plus utilisé et accepté socialement pour démontrer de l'affection. D'un point de vue psychanalytique, la présence des mains dans les rêves serait comparée à celle de l'œil et à la capacité de voir (Chevalier et Gheerbrant, 1982).

Duchastel (2022) a répertorié plusieurs auteurs qui mentionnent spécifiquement l'observation de la représentation des mains. Elle souligne que Furth (1988) encourage à observer ce qui suscite l'attention ou ce qui est étrange ou inhabituel, comme les personnages dotés de trois mains. Finalement, elle mentionne que Li, Chen, Helfrich et Pan (2011) suggèrent que dans le dessin Kinetic House-Tree-Person (KHTP), des mains ou des pieds flous ou colorés en noir peuvent indiquer un certain niveau d'anxiété et/ou de dépression.

1.3 Le toucher et les mains du client dans le processus thérapeutique

Duchastel (2022) invite à observer non seulement les comportements et la présence physique du corps des clients, mais particulièrement leurs mains. En effet, selon elle, il est important d'observer si les mains du client sont tremblantes, agitées ou si elles sont sûres d'elles (Duchastel, 2022). Elle invite également à penser au rapport à la saleté, aux handicaps et aux maladies que les clients pourraient avoir, ce qui affecterait ou limiterait l'utilisation de leurs mains.

Elbrecht (2014) mentionne quant à elle le rôle que joue le sens du toucher dans la création, dans l'expérience de l'attachement, de la sexualité, de la mémoire, des limites du corps, des blessures, ainsi que dans la capacité d'appréhender le monde qui l'entoure. Elbrecht appuie ses propos sur les écrits de plusieurs auteurs, dont le neurologue Wilson (1998) qui démontre la contribution de la main au façonnement du cerveau humain. En effet, durant l'enfance, le mouvement des mains contribue au développement de certaines parties du cerveau (Hass-Cohen et Carr, 2008 ; Rowe, 2008 ; Wilson, 1998, cités dans Elbrecht, 2014). Les mains ont servi à combattre, fuir, chasser, communiquer, fabriquer et préparer

la nourriture et ont donc joué un rôle déterminant tout au long de l'évolution. Ainsi, nos mains sont intimement liées à notre système nerveux, notamment le système parasympathique et sympathique (Wilson, 1998, cité dans Elbrecht, 2014). Elbrecht (2014) souligne donc l'importance du toucher et des mouvements du corps dans la guérison des traumatismes. L'argile agit comme un matériau stimulant les récepteurs internes et externes, notamment le sens haptique, offrant ainsi une rétroaction immédiate au cerveau via les mouvements manuels, ce qui permet d'accéder de manière non verbale aux aspects psychologiques et sensori-moteurs perturbés par un traumatisme (Elbrecht, 2014). Par conséquent, l'auteure se dit surprise du peu d'attention portée en art-thérapie sur le sens haptique dans la thérapie des traumas.

Par ailleurs, le Continuum des thérapies expressives (CTE), un modèle de fonctionnement créatif utilisé en art-thérapie, s'intéresse non seulement aux représentations symboliques, mais aussi au corps dans son ensemble, y compris ses aspects kinesthésiques et sensoriels. Selon cette approche, l'aspect kinesthésique fait appel à la perception des mouvements et au rythme des différentes parties du corps, alors que l'aspect sensoriel fait référence aux aspects tactiles, au sens haptique ou à toute autre sensation ressentie en interaction avec les matériaux artistiques (Hinz, 2015, p. 44). L'utilisation des mains pour toucher et interagir avec notre environnement est une caractéristique essentielle de l'expérience humaine. En art-thérapie, il est possible d'explorer de manière créative les aspects sensoriels et kinesthésiques de cette forme de contact. Par exemple, certains types de matériaux artistiques, tels que l'argile, sollicitent davantage les aspects kinesthésiques et sensoriels.

Le toucher peut également exercer un impact sur la frontière contact des clients. Dans une perspective gestaltiste, la frontière contact est la limite entre ce qui appartient au monde intérieur et extérieur (Ginger, 2009). C'est à cet endroit que se jouent certains événements psychologiques importants comme les contacts interrompus et les résistances (Ginger, 2009). Par exemple, Paré (2015), une dermatologue gestaltiste raconte l'intervention auprès d'un client qui avait des problèmes de peau, mais également des problèmes relationnels, car il se retrouvait envahi par le monde extérieur et incapable de contenir son monde

intérieur. Ce client a pu restaurer la porosité de sa frontière contact grâce au toucher entre ses mains et celles de la dermatologue.

L'art-thérapie est depuis longtemps considérée comme une approche qui favorise l'intégration des activités des hémisphères gauche et droit du cerveau (Nucho, 1987 ; Silver, 2001, cités dans McNamee, 2003). Le domaine de la santé mentale accorde une importance croissante à la relation entre les neurosciences et diverses modalités de traitement (McNamee, 2003). L'art bilatéral vise à susciter l'engagement des hémisphères gauche et droit du cerveau en alternant les mains utilisées lors de la création, ceci dans le but de perturber les schémas de comportement et l'organisation neuronale inadaptée à des fins d'intégration et d'équilibrage (McNamee, 2003).

En somme, cette section a permis d'aborder la représentation symbolique du corps ainsi que des mains, de même que le rôle physique du corps et des mains dans le processus thérapeutique. Cet essai se distingue de la littérature existante par le fait qu'il ne cherche pas à définir précisément la symbolique de la main ni à explorer l'expérience du toucher en thérapie. Il se concentre plutôt sur l'exploration de ma propre expérience subjective résultant de la représentation de mes mains.

2. MÉTHODOLOGIE

2.1 Recherche-crédation heuristique

Cet essai explore les effets de la représentation de mes mains dans un contexte de création à visée introspective. Pour ce faire, la méthode de recherche employée dans le cadre de cet essai est la recherche-crédation heuristique. Motivée par mon expérience professionnelle ainsi que par le manque d'informations disponibles sur la représentation des mains en art-thérapie, la réalisation d'une recherche-crédation pour enrichir les connaissances à cet égard semble pertinente. La présente section décrit cette méthodologie de recherche et explique sa pertinence pour répondre à la question de recherche. Les outils de collecte de données ainsi que la procédure d'analyse des résultats sont présentés ci-dessous.

Pour Boutet (2018) la recherche-création est une notion ouverte qui se pr esente à la première personne, c'est-à-dire que l'artiste mène sa propre recherche sur lui-même. De ce fait, la recherche-création est inévitablement de nature heuristique, puisque la recherche est menée par moi-même, me désignant alors comme étant le chercheur, l'observateur, le créateur et l'analyste. La recherche-création heuristique est une expérience humaine qui se compose de ce qui peut être observé et de ce qui ne peut pas être vu, mais qui peut être senti ou ressenti (Carolan, 2001, p. 200). Cela permet d'obtenir à la fois des descriptions objectives, comme les gestes effectués et subjectives, comme les émotions ressenties, qui sont tous les deux de nature qualitative (Carolan, 2001, p. 200). Selon Bienaise (2016), cette perspective à la première personne permet une immersion plus approfondie dans le phénomène étudié.

2.2 *Méthode de collecte de données*

Deux outils de collecte de données ont été utilisés : les créations en elles-mêmes et un journal de bord accompagné d'une grille d'auto-observation (voir annexe A). Lors de cette collecte de données, mon approche a été teintée de la notion de l'ici et maintenant, issue de la Gestalt-thérapie.

Le concept de "l'ici et maintenant", également appelé *now and how* par Ginger (2009), intègre l'aspect phénoménologique de la situation, c'est-à-dire qu'il met davantage l'accent sur le "comment" plutôt que sur le "pourquoi" d'un phénomène observé. Selon Zinker (2006), la notion d'ici et maintenant ne se limite pas simplement à exprimer son expérience immédiate, mais englobe également la considération des sensations, du temps et de l'espace vécus, le tout dans un processus en perpétuel changement. Ceci s'est effectué dans le cadre de cet essai par l'observation de mon processus de création dans le moment présent. J'ai porté une attention particulière aux étapes que je parcourais, aux sensations que j'éprouvais ainsi qu'à l'expérience globale que je vivais lors du processus de création.

Pour Hamel (1997), le passé et le futur sont abordés à travers la notion de l'ici et maintenant, c'est-à-dire qu'ils sont vécus dans l'instant présent. Les enjeux qui ont émergé pendant et après la création ont été accueillis dans l'instant présent, peu importe qu'ils soient issus du

passé, du présent ou du futur. De plus, pour Hamel et Labrèche l'ici et maintenant est un aspect important en art-thérapie :

La manière dont l'image prend place sur le tableau, la façon dont la sculpture se construit, la quantité d'espace utilisée, la qualité des traits, l'intensité de la pression exercée par la main, les sons ou les mouvements involontaires du corps révèlent ce qui se passe dans la psyché du client. (2019, p. 129)

Elles ajoutent que « l'observation du processus de création, des lignes, des formes et des couleurs fournit autant d'occasions au client de revenir à l'instant présent et de prendre conscience de son ressenti » (p. 129). L'observations des mouvements, des espaces utilisés et de l'intensité fournie ont été effectuées pendant le processus de création. En outre, le journal de bord a également contribué à cette analyse ancrée dans le moment présent. En effet, les réflexions et les découvertes faites pendant l'écriture du journal ont permis de mettre en lumière ce qui m'habitait dans le moment présent face à la création.

2.2.1 Les créations

Premièrement, les créations artistiques ont joué un rôle essentiel dans la collecte et l'analyse des données collectées. Kapitan (2018) relève que dans les recherches comprenant une pratique artistique, les résultats ne sont ancrés ni dans le langage mathématique de la recherche quantitative, ni dans les mots de la recherche qualitative, mais dans le langage symbolique et les formes de pratique artistique (p. 213). Ces créations ont pris forme dans divers contextes et les moments de création n'ont pas été préalablement déterminées. Afin d'élargir le champ des possibilités, il n'y a eu aucune limite dans le choix des matériaux d'arts visuels, parmi ceux qui étaient disponibles (crayons, pastels, peinture, argile, etc.). La méthode utilisée pour aborder les créations reposait sur la spontanéité, l'authenticité et la liberté d'expression contrairement, par exemple, à des exercices plus dirigés pour travailler avec les mains, comme celui de Jobin (2018, p. 33) qui propose de répondre à la question « qu'est-ce que c'est, pour moi, la vie faite à la main ? » ou celui de Halprin (2003, p. 160) qui propose la question « qu'est-ce que je tiens et qu'est-ce que je désire? ».

2.2.2 Le journal de bord

Deuxièmement, le journal de bord a été utilisé dans le cadre de cet essai en tant qu'outil de collecte de données additionnel. Baribeau (2004) explique que le journal de bord permet de compiler un large spectre d'informations telles que les émotions ressenties, les difficultés rencontrées, les peurs, la confusion, les observations, les sentiments, les pensées, les impressions, les déductions et les faits. De plus, le journal sert à donner de la profondeur à une recherche en permettant de mettre en relation des données, des théories et des analyses personnelles issues de l'auto-observation (Baribeau, 2004). Cet outil sert non seulement à compiler ces informations, mais aussi à approfondir toute intuition, réflexion ou interprétation liée aux créations (Baribeau, 2004). Des informations descriptives sur les créations telles que les matériaux utilisés, le titre, la date, la taille, les couleurs, les formes sont également incluses, de même que des descriptions symboliques. Non seulement le journal de bord permet de faire des observations riches et complètes, mais il sert également à « appuyer la qualité (critère de scientificité) de la recherche », ce qui soutient la validité interne et externe de la recherche (Baribeau, 2004 p. 109).

Le journal de bord se révèle être un outil efficace pour répondre au double rôle qui m'incombe en tant que chercheur et artiste, comme évoqué précédemment. En effet, le journal de bord permet de se « souvenir des événements, d'établir un dialogue entre les données et le chercheur à la fois comme observateur et comme analystes, de se regarder soi-même comme un autre » (Baribeau, 2004, p. 108). De plus, l'analyse d'images et de créations artistiques très personnelles et émotionnelles chargées est complexe. McNiff explique que l'expression artistique est fondamentalement heuristique, introspective et profondément personnelle. Il recommande donc une recherche organisée claire, dans le but de garder en tête la façon dont les créations peuvent être utiles et dont elles se connectent aux pratiques de la discipline (cité dans Knowles et Cole, 2007). Puisque mon journal de bord favorise en premier lieu une écriture libre et spontanée, j'ai envisagé d'appliquer les recommandations de McNiff en y introduisant une grille d'auto-observation plus structurée.

En effet, étant donné la nature très libre et spontanée de mon approche, « la variance situationnelle, c'est-à-dire le caractère unique de toute situation », peut empêcher ou nuire à la création de liens entre les créations (Baribeau, 2004 p. 110). De ce fait, la grille d'auto-observation accompagnant le journal de bord visait à rendre plus faciles la compréhension, l'analyse et la détection de récurrences ou de divergences dans les différents thèmes, sujets ou sentiments qu'ont fait émerger les créations. Cette grille servait également de rappel. D'ailleurs Baribeau (2004) met en garde contre les possibles défaillances de la mémoire, ce à quoi le journal et la grille visaient à pallier. En effet, le journal représente « en quelque sorte, la mémoire vive de la recherche » selon Savoie-Zajc (2004, cité dans Rondeau et Paillé, 2016, p. 8).

Les catégories de la grille sont inspirées de l'interprétation que Baribeau (2004) fait des types de notes de Deslauriers (1991) et Laperrière (1992). Ces types de notes comprennent des notes descriptives plus objectives qui tiennent compte du contexte, du lieu et de l'état d'esprit, ainsi que des notes théoriques plus subjectives qui prennent en compte les questionnements et les opinions. Les catégories présentes dans la grille sont aussi réfléchies dans le but de révéler les phénomènes importants de l'expérience ainsi que de stimuler la réflexion permettant de récolter une grande quantité et une grande diversité d'informations à chaque création.

Pour rester pleinement immergée dans le processus de création, le journal de bord et la grille d'auto-observation ont été rédigées immédiatement après la production de chaque création.

2.3 Méthode d'analyse des données

L'analyse des données s'est effectuée en continu pendant la collecte de données. Lorsqu'une nouvelle création était effectuée, accompagnée de notes dans le journal de bord, ces données étaient comparées avec celles relatives aux autres créations pour susciter de nouvelles réflexions et créer des liens, le tout dans un processus itératif. Ce processus a permis de dégager des thèmes récurrents, présentés dans la section suivante.

Plusieurs pauses de quelques jours entre chaque création ont permis de prendre du recul face aux données recueillies. Ces pauses sont salutaires lors de la phase d'analyse, car elles permettent d'aborder les résultats sous de nouveaux angles (Rondeau et Paillé, 2016).

3. RÉSULTATS

Les créations se sont échelonnées du mois de février au mois de mars 2023. Un total de 8 créations de tailles variées a été réalisé en utilisant différents matériaux artistiques. L'ensemble de ces créations est présenté à l'annexe B en ordre chronologique. Le journal de bord comprend 28 pages manuscrites d'informations. Cette section présente les principaux résultats de cet essai sous forme de thèmes : (a) la frontière des mains, (b) l'attention portée au corps, (c) le processus d'apaisement et (d) la façon d'entrer en relation. Ces thèmes ont émergé à partir de l'analyse de l'ensemble des créations; une même création peut avoir eu des impacts différents et peut donc être présentée à titre d'exemple dans plus d'un thème.

3.1 *La frontière des mains*

Lors de l'analyse des données, une première observation a mis en évidence la présence de formes, de couleurs et de lignes qui se situaient à l'extérieur de la délimitation des mains. En effet, j'ai parfois ressenti le besoin de dépasser le contour des mains, qui était vécu comme un cadre ou une limite.

À titre d'exemple, la figure 1 a été créée lors d'une intense vague d'émotion de tristesse liée à un événement vécu par le passé, dont les souvenirs sont remontés à la surface. Le but de ce processus de création était d'accueillir et d'exprimer cette émotion que je vivais dans le moment présent. Après avoir dessiné le contour de mes mains sur la feuille, j'ai rapidement occupé tout l'espace intérieur des mains. Malgré la délimitation poreuse et floue des mains, je me sentais restreinte et limitée. J'ai alors rempli l'espace extérieur des mains, cependant un sentiment d'insatisfaction persistait. Après avoir hésité, j'ai choisi d'ajouter une deuxième feuille que j'ai placée au-dessus de la première, puis j'ai occupé intégralement cette seconde feuille. Pendant le processus de création, j'ai ressenti de façon très vive cette

profonde tristesse et l'impression d'être submergée par elle. J'avais l'impression qu'elle débordait, un peu comme si l'intérieur des mains ne suffisait pas pour contenir tout ce que je souhaitais exprimer. Lors de la rédaction dans mon journal de bord, j'ai spontanément associé les formes ondulées de couleur bleue à la tristesse, et les formes végétales vertes et mauves à l'espoir et à la guérison. Le processus de création de cette œuvre, dont l'action de franchir la frontière des mains a suscité en moi des émotions agréables, qui ont soulagé la forte émotion présente au début. En effet, le fait d'avoir délibérément transgressée cette frontière a procuré un espace plus vaste à mon expression.



Figure 1

Pastel gras, 60 x 88 cm

3.2 L'attention portée au corps

Le fait de tracer mes mains sur la feuille semble avoir eu pour effet d'attirer mon attention sur les sensations physiques et les émotions que je ressentais. Le fait de porter mon attention sur une main, de la regarder, de la bouger et de la poser sur la feuille engageait davantage mon corps et me procurait un sentiment d'être connectée à lui. Parfois, mon attention oscillait entre le contact avec mon corps et la création en cours. Cette expérience m'a permis de m'ancrer dans le moment présent en intégrant mes sensations physiques et les émotions que je ressentais dans mon processus créatif.

Par exemple, la création présentée à la figure 2 m'a permis de conscientiser la colère que je ressentais en moi, par l'observation de mon corps, de ses mouvements et de ses sensations, ainsi que des représentations graphiques sur la feuille. Cette création a été entreprise quelques minutes après un conflit avec une personne qui exprimait beaucoup de colère. La création a été réalisée dans le but de me libérer du stress que je ressentais alors, à l'égard de ce conflit. Après avoir tracé mes mains en bas de l'image, j'ai créé la partie supérieure de l'image qui représentait, par des lignes rouges, seulement la colère de mon interlocuteur. Néanmoins, après quelques secondes, j'ai remarqué grâce à mes mouvements frénétiques et agités que je ressentais moi aussi de la colère. De plus, la représentation graphique de mes mains peu investies, presque blanches, contrastait avec les lignes rouges ainsi qu'avec mon corps qui bougeait frénétiquement lorsque je créais. Ces mains m'ont conduit à prendre contact avec une sensation de vide. Cet indice m'a fait penser qu'il y avait effectivement une coupure sur le plan de mes émotions, ce qui m'a incitée à me questionner sur ce que je ressentais vraiment et a donc confirmé la présence du sentiment de colère qui m'habitait. Par la suite, j'ai ressenti un besoin d'appliquer de la peinture acrylique rose sur l'image de mes mains, avec mes mains, comme solution pour apaiser cette émotion. Le fait d'observer mon corps et d'établir une connexion avec lui a ainsi facilité la prise de conscience d'une émotion et d'une sensation logées en moi.



Figure 2

Pastel gras et peinture acrylique, 45 x 61 cm

La figure 3 m'a donné l'occasion de me concentrer à la fois sur mes sensations physiques et sur mon agitation mentale. Cette création a été réalisée directement sur la peau intérieure de mes mains, sans but particulier. En scrutant attentivement les lignes, les crevasses et les formes de mes mains, j'ai pu observer avec précision l'emplacement des couleurs que j'associais aux sensations et aux émotions ressenties. Par exemple, lors de la création, les doigts orangés de la main droite m'ont fait penser à l'agitation mentale qui m'habitait alors, et le centre de la paume peint en bleu reflétait une sensation de froid dans mon corps. La main gauche me semblait illustrer quant à elle, à travers la couleur bleue sur les doigts et orange au centre de la paume, les ressentis d'apaisement mental et de réchauffement, en opposition aux ressentis représentés par la main droite. Par la suite, j'ai laissé sur la feuille mes empreintes, la trace de mon corps vivant en action. Cette création a ainsi eu pour effet de renforcer ma connexion avec mon corps, m'ancrant davantage et me rendant plus consciente des sensations qui m'habitaient.



Figure 3

Peinture acrylique et photographie, 30 x 25 cm

3.3 *Le processus d'apaisement*

En analysant les données de l'ensemble des créations, j'ai observé que les créations illustraient parfois une souffrance, ainsi qu'une quête d'apaisement de cette souffrance. Souvent, la souffrance est représentée par une main alors que l'apaisement est représenté par l'autre main.

Un exemple concret de cette dynamique se trouve dans la figure 4. Cette création a été conçue alors que j'avais une migraine très douloureuse, sans doute provoquée par le stress lié au travail. J'ai représenté cette vive douleur en rouge sur l'extrémité de la main gauche. Pour la main droite, je me suis laissée guider par mon envie de réaliser quelque chose de plaisant. Ensuite, j'ai complété le dessin en laissant les couleurs et les formes se présenter au hasard. Lors de la rédaction du journal de bord, j'ai spontanément associé ma main gauche à ma propre personne, à ma condition physique et à mes comportements. Je ressentais du stress et de l'anxiété liés au besoin de performance, car je considère mon travail comme crucial. J'interprétais la présence de ce symptôme comme un signe positif de mon implication et de mon sérieux, malgré la souffrance que cela m'occasionnait. Ceci caractérise bien ma personnalité axée sur la performance, anxieuse et dure envers moi-même. En ce qui concerne la main droite, mes associations étaient liées à des caractéristiques radicalement différentes, que je reconnais moins comme faisant partie de ma personnalité. Il s'agit de la douceur, de la capacité à se détendre et de la paresse, qui à mon sens, sont des caractéristiques d'une personne moins performante. Les jugements que j'ai décelés au sein de cette création m'ont permis de réaliser que ma souffrance pouvait résider dans le déséquilibre qui m'empêchait d'accueillir ces caractéristiques opposées. La création m'a aidé à percevoir ces nuances, ce qui m'a procuré un sentiment d'apaisement et de réconfort dans le moment présent.



Figure 4

Crayon-feutre, 60 x 30 cm

La figure 5 présente également une recherche de solution pour apaiser une souffrance. Cette création a été réalisée en portant attention à des sensations physiques. On peut observer sur l'image des couleurs très contrastées entre les deux mains. La première étape consistait à représenter l'état dans lequel j'étais à ce moment et à laisser libre cours au processus de création. Ainsi, la main droite, créée en premier, symbolise mon état physique lié à une sensation de chaleur ressentie dans ma tête et mon thorax, ainsi que mon état émotionnel d'agitation mentale que j'ai consciemment représenté par les couleurs rouge et jaune. La main gauche, quant à elle, a été créée par la suite, sans objectif précis. Finalement, dans le journal de bord, des associations spontanées ont été effectuées entre les couleurs bleues, mauves et vertes et la fraîcheur, le calme à l'apaisement. La main gauche illustre donc des caractéristiques perçues comme apaisantes et apportant un équilibre par rapport aux sensations représentées par l'autre main.



Figure 5

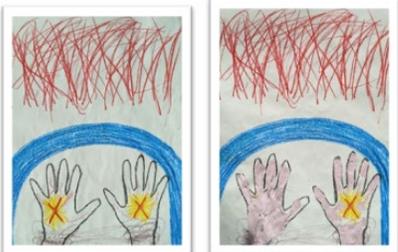
Aquarelle, 40 x 30 cm

Dans les cas précédents, les mains étaient différentes, l'une représentant la souffrance alors que l'autre représentait l'apaisement. Toutefois, lorsque les mains étaient semblables, le processus d'apaisement s'exprimait également, bien que d'une manière différente. Le

tableau 1 présente des exemples illustrant le processus d'apaisement dans ces situations. La colonne du centre spécifie la nature de la souffrance vécue en lien avec cette création, tandis que la colonne de droite précise les éléments liés à l'apaisement.

Tableau 1

Souffrance et apaisement dans les cas comprenant deux mains semblables

Figures	La souffrance	L'apaisement
<p>Figure 1</p> 	<p>Vécu émotionnel très fort : la tristesse. Le besoin d'exprimer ce sentiment.</p>	<p>Représentation de formes courbes et de formes végétales ainsi que l'utilisation de couleurs apaisantes: le vert, le mauve et le bleu, provoquant l'apaisement de l'émotion.</p>
<p>Figure 2</p> 	<p>Vécu émotionnel fort : stress et colère conscientisée au cours du processus créatif. Besoin de s'éloigner et de se protéger de cette émotion.</p>	<p>Représentation du besoin de calme et de protection par la ligne bleue en bas de l'image. Application d'une couleur de guérison rose sur les mains, ce qui a eu l'effet d'apaiser la souffrance.</p>
<p>Figure 8</p> 	<p>L'effet de transparence m'évoque la notion de vulnérabilité. Je vis un inconfort avec la création, en lien avec des croyances limitantes.</p>	<p>Prise de conscience des enjeux sous-jacents à la souffrance. Association de la couleur rose à la guérison et à la bienveillance, ce qui m'apaise.</p>

3.4 *La façon d'entrer en relation*

En observant dans mon journal de bord les thèmes abordés à travers plusieurs créations, j'ai constaté que le thème des relations était récurrent. En effet, le tracé répété du contour de mes mains a donné naissance à des associations symbolisant les relations avec les autres et ma relation avec moi-même. Les sujets des créations, ainsi que les réflexions dans mon journal de bord portaient de plus en plus sur des situations vécues avec d'autres individus, selon ma perception et mon expérience subjective.

Par exemple, lors de la constitution de la figure 2, je représentais un conflit que j'ai vécu avec quelqu'un. Cette personne ressentait et exprimait de la colère, que j'ai représentée en haut de l'image par des lignes rouges. Tel qu'expliqué précédemment, c'est lors de la représentation de la colère de l'autre que j'ai pris conscience de ma propre colère, et cela, en raison des mouvements frénétiques et de l'énergie que j'ai déployée pour créer ces lignes. Cette création m'a non seulement permis de prendre conscience de cette émotion, mais elle illustre également un enjeu relationnel. En effet, elle montre comment je vis et j'interagis avec les autres lorsque je ressens cette émotion. J'ai tendance à m'éloigner et à rompre le contact lorsque quelqu'un exprime de la colère envers moi, ce qui peut également éveiller de la colère en moi, avec laquelle je cherche à créer une distance afin d'éviter de ressentir cette émotion. Cela est illustré dans la figure 2 par la partie bleue qui joue à la fois un rôle de protection et de rupture relationnelle et émotionnelle, symbolisant ainsi le rejet de l'autre et de mes propres émotions.

La figure 6 est un second exemple de ce thème portant sur la dimension relationnelle. Pour réaliser cette création, j'ai pris une série de photographies de mes mains en n'ayant pas de sujet ni de but particulier en tête. Après avoir observé les photographies, j'ai créé une brève histoire dans mon journal de bord, mettant en scène une valse entre les deux mains. Une main symbolisait ma propre personne tandis que l'autre représentait une autre personne. Il s'agissait d'une histoire un peu conflictuelle. Elle était inspirée des mouvements que j'observais sur les photographies qui paraissaient parfois brusques, car une main semblait se projeter vers l'autre. J'ai ainsi imaginé des intentions, des pensées et des désirs que j'ai attribués à chacune des mains. Par exemple, une main pouvait dire « c'est ta faute » et

l'autre répliquait « non c'est la tienne ». Finalement, j'ai pris conscience que mon histoire était très similaire à une situation conflictuelle vécue récemment. Effectivement, j'ai réalisé qu'il est très probable que j'aie interprété et pris pour acquis les actions et les gestes de l'autre lors du conflit, comme si je connaissais réellement ses intentions, tel que je le faisais à travers l'histoire que j'ai imaginée à partir des photographies de mes mains. Cette création illustre à quel point il m'est facile de projeter mes propres perceptions sur autrui, même à partir d'images figées de mes mains. Elle met en évidence comment mes propres vécus non résolus ont refait surface au cours de ce processus et ont fait émerger des informations à propos des dynamiques relationnelles que j'entretiens avec les autres.



Figure 6

Photographies numériques

Un troisième exemple qui illustre ce thème se manifeste dans la figure 7. Le désir de produire une figure en trois dimensions m'a poussée à créer une main en argile. La création de cette main gauche n'avait pas de but spécifique. Seul le plaisir de manipuler l'argile m'importait. En consignait mes pensées dans mon journal de bord, j'ai exploré le sens de cette main, ce qui m'a conduit à deux interprétations, l'une concernant ma relation avec moi-même et l'autre concernant ma relation avec autrui. La première interprétation que j'ai eue en observant cette création est le fait que cette main en argile devenait comme une troisième main, en plus des deux miennes. Cette troisième main symbolisait alors à mes

yeux ma relation avec moi-même. Des attributs de l'argile, soit sa dureté et sa froideur, font effectivement écho à ce que je m'accorde en termes de dureté et de froideur. Puis, ma deuxième interprétation consistait à percevoir cette main en tant que main tendue vers les autres, symbolisant ce que je donne et ce que je demande. À ce chapitre, par son caractère fragile une fois sèche, l'argile a spontanément revêtu pour moi une symbolique associée à la fragilité des relations. Le simple fait de tendre la main à l'autre pour lui venir en aide comporte selon moi le risque que je sois blessée. Ainsi, cette fragilité m'amène à prendre conscience de mon besoin d'être délicate dans mes relations, autant avec les autres qu'avec moi-même.



Figure 7

Argile, 6 x 14 x 15 cm

Enfin, la figure 8 présente aussi des liens étroits avec le thème des façons d'entrer en relation. Elle a été réalisée sans objectif précis, si ce n'est le désir d'utiliser le pastel sec comme médium. L'utilisation du médium pâle, en raison de sa transparence, me faisait penser à la notion de vulnérabilité et au sentiment de devoir la cacher. De plus, une croyance a émergé, soutenant que donner de soi à autrui implique de se rendre vulnérable et qu'il ne faut jamais se montrer vulnérable. En effet, j'associais la main gauche à ma personne, tandis que la main droite incarnait une autre personne, et la ressemblance

graphique entre les deux mains m'a fait prendre conscience d'un désir de me protéger en adoptant une apparence semblable à l'autre, comme une forme de camouflage. D'autres réflexions entourant cette figure m'ont permis de comprendre que je crains une réaction de défense de la part de l'autre si je me montre vulnérable, réaction qui pourrait engendrer en moi le sentiment d'être rejetée. Selon cette croyance, pour aller vers l'autre et dévoiler ma vulnérabilité, l'autre personne, ici représentée par la main droite, doit également être dans une position de vulnérabilité comme moi, afin de prévenir toute réaction défensive de sa part.



Figure 8

Pastel sec, 40 x 20 cm

4. DISCUSSION

Cette section examine les résultats de cet essai à travers le prisme de la Gestalt-thérapie, dans le but de les approfondir tout en apportant des pistes de réponses théoriques à ma question initiale, à savoir quels sont les effets de la représentation de ses propres mains dans un processus de création introspectif. Un regard est ici porté sur les résultats à l'aune de divers concepts gestaltistes, tels que (a) la frontière contact, (b) des mécanismes de résistance (projection, introjection, confluence) et (c) les polarités. Le choix de l'approche Gestaltiste découle de mon appréciation personnelle envers cette approche, qui m'a été

introduite au cours de mon parcours académique. Certes, il aurait été possible d'adopter d'autres approches afin d'établir des liens théoriques différents, ce qui aurait pu conduire à des conclusions potentiellement très différentes au terme de la discussion. Les associations faites entre mon processus et les concepts de la Gestalt-thérapie sont effectivement personnelles et donc subjectives. Suite à l'établissement de liens entre les résultats et les concepts gestaltistes, les limites et implications de cet essai sont présentées.

4.1 Frontière contact

La notion de « frontière contact » désigne le fait de distinguer ce qui est moi et ce qui est non-moi. Selon Federn (1979, cité dans Marc, 2003), la conscience de cette frontière qui « sépare et relie l'intérieur et l'extérieur » est modulée par des variations de mouvements d'attraction et de répulsion (p. 111). Ces mouvements d'absorption ou de rejet peuvent concerner une multitude d'émotions, d'objets ou d'individus (Marc, 2003). Cette frontière est ainsi constamment en mouvement et en contact avec l'environnement, d'où le nom de frontière contact (Marc, 2003).

Le thème de la frontière des mains, dans lequel joue un rôle central la délimitation graphique des mains, semble intimement lié aux phénomènes décrits par la notion de frontière contact. Par exemple, les variations des mouvements d'attraction et de répulsion s'illustrent bien par la délimitation de l'intérieur et l'extérieur des mains. Comme on peut le remarquer dans la figure 2, une émotion intense a été projetée à l'extérieur des silhouettes des mains. Ceci était provoqué par une volonté de me détacher et de me distancer de cette émotion que je refusais d'accepter et de considérer comme étant mienne. Dans ce cas, la circonscription de la silhouette des mains et l'emplacement d'éléments clés à l'extérieur illustre bien le mouvement de répulsion à la frontière contact.

4.2 Mécanismes de résistance

Selon l'approche gestaltiste, les mouvements d'attraction et de répulsion à la frontière contact sont influencés par divers mécanismes de résistance tels que la projection, l'introjection ou la confluence, lesquels agissent et modifient le contact à la frontière,

contribuant ainsi aux phénomènes d'oscillation. Les mécanismes de résistance inconscients de la personne peuvent perturber, interrompre, distordre, fixer ou inhiber le contact, ce qui engendre une vision subjective altérée de l'expérience (Robine, 2010). En Gestalt-thérapie, le travail sur les mécanismes de résistance aide à prendre conscience de notre propre responsabilité dans la façon dont nous percevons et organisons notre expérience (Fourure, 2006). En art-thérapie, Hamel (1997) explique que par de simples lignes, couleurs ou formes, le monde intérieur d'une personne est mis en lumière, ce qui rend ainsi les mécanismes de résistance « visibles à l'œil nu » (p. 140).

Dans mon cas, la mise en images de mon vécu et la réflexion qui en a découlé, notamment à l'aide du journal de bord, m'ont permis de prendre du recul et d'analyser mon expérience sous un nouvel angle. Cette nouvelle perceptivité sur l'expérience peut être amenée par des prises de conscience de nos propres comportements, ce qui aide à engendrer un changement et à envisager différentes options pour agir (Fourure, 2006). Mes créations artistiques ont effectivement facilité de telles prises de conscience, en révélant certains mécanismes de résistance et en me permettant de percevoir leur influence sur ma perception des événements. En voici quelques exemples.

4.2.1 Projection

Polster (1983) explique que la projection est caractéristique d'un individu qui « nie certains aspects de lui-même et les attribue à son entourage » (p. 88), car « il ne peut accepter des sentiments et des actes » (p. 94). Les choses qui sont perçues comme étant douloureuses, angoissantes et susceptibles de provoquer de la peine ou de la peur sont alors projetées à l'extérieur de soi (Marc, 2003). En art-thérapie, l'apparition sur le papier de la projection « aide la personne à reprendre possession de ce qu'elle a projeté » (Hamel, 1997, p. 140). Hamel (1997) illustre ce mécanisme de résistance par l'exemple d'une cliente qui se représente graphiquement à l'intérieur d'un cercle, tandis que l'espace à l'extérieur du cercle représente son conjoint, pour réaliser ensuite qu'en réalité, les deux parties la représentent elle-même.

La figure 2 illustre bien ce type de mécanisme de résistance qu'est la projection. En me concentrant sur les indices graphiques, mon expérience du moment présent et les mouvements de mon corps, j'ai réalisé que dans cette situation précise, j'exprimais ma colère en la projetant à l'extérieur du contour de mes mains, car je ne me l'attribuais pas en premier lieu. La figure 6 est également un cas où j'ai projeté mes intentions, mes pensées et mes désirs sur l'une des mains, qui représentait mon interlocuteur dans l'histoire inventée.

4.2.2 Introjection

Un autre mécanisme de résistance repérable dans certaines de mes créations est l'introjection. Celle-ci renvoie à des croyances que l'on suit de manière rigide ou passive, souvent acquises dans l'enfance, provenant d'autres personnes de notre vie et issues d'un « passé honorable, c'est-à-dire quand elle [la croyance] était un mode originel d'apprentissage » (Polster, 1983, p. 89). Chaque nouvelle expérience vécue n'est alors qu'une variation des expériences passées, ce qui crée un bouclier contre la nouveauté, car il est difficile d'accepter la vie telle qu'elle est et de réaliser que nos besoins ne sont parfois pas comblés (Polster, 1983).

Mon journal de bord contient des réflexions qui reflètent des introjections, comme celle se rapportant à la figure 7, soit que « le simple fait de tendre la main à l'autre pour lui venir en aide comporte pour moi le risque d'être blessée ». Il en va de même pour la réflexion issue de la création présentée à la figure 8, comportant la croyance selon laquelle « il ne faut jamais se montrer vulnérable ». Ces affirmations font écho à une croyance profondément enracinée depuis mon enfance, agissant comme un mécanisme de protection face à de nouvelles situations perçues dangereuses, ce qui affecte ma capacité d'aller vers les autres.

4.2.3 Confluence

La confluence est la disparition de la frontière entre moi et non moi. Elle est recherchée par « des gens qui veulent réduire les différences entre eux afin de tempérer l'expérience bouleversante de l'altérité » (Polster, 1983, p. 106). La similitude des mains représentées

dans la figure 8 symbolise bien cette volonté de confluence avec l'autre personne dans le but de réduire l'inconfort lorsque je me sens vulnérable. Cela se manifeste par mon souhait exprimé selon lequel « l'autre personne à qui j'apporte mon aide doit également être dans une position de vulnérabilité ». Ce désir de confluence peut s'avérer problématique, car « les deux individus ne peuvent pas être exactement dans le même état d'esprit » et je peux encore moins décider du comportement de l'autre pour mon propre bien (Polster, 1983, p. 107).

4.3 *Polarités*

Masquelier (1999) explique qu'en Gestalt-thérapie, le concept de polarités désigne le fait que « chaque trait de personnalité possède sa contrepartie » (p. 68). Le travail sur les polarités est important, car il permet d'explorer les pôles inverses à ceux que nous reconnaissons en nous et ainsi d'expérimenter des attitudes et des sentiments qui ne nous sont pas familiers (Masquelier, 1999). Pour ce faire, Masquelier (1999) propose de tenter de trouver les pôles contraires aux attitudes et comportements que nous avons habituellement, afin de nous demander : qu'y a-t-il de bon en eux, en quoi nous font-ils peur et pourquoi les refusons-nous (p. 71) ? Selon Zinker (1981) et Masquelier (1985), l'aptitude à accepter, accueillir et naviguer aisément au sein de ses propres polarités et de ses sentiments complexes et contradictoires favorise l'épanouissement créatif et l'adaptation aux diverses situations (Masquelier, 1999, p. 69).

Je remarque que dans plusieurs créations, certains traits de personnalité ou attitudes contraires ressortent à travers la représentation de mes mains. En effet, sans avoir volontairement travaillé avec des polarités, j'arrive facilement à identifier des pôles opposés qui se sont manifestés à travers ce processus. Dans la figure 4, on peut par exemple observer une main gauche me dépeignant avec mon côté anxieux, dure envers moi-même et stressé vis-à-vis de mon travail, traits que j'associe à des individus performants. En revanche, la main droite représente le pôle opposé, avec des traits de douceur, de paresse et capable de se détendre, traits qui la rendrait selon moi peu performante. Cependant, il me paraît à présent bénéfique d'adopter ces caractéristiques, car elles offrent une sensation d'apaisement et de réconfort, tout comme lorsque je les ai illustrées lors de la création.

4.4 *Limites*

Il importe de prendre en compte le statut d'artiste-chercheur présent dans cet essai, car les « allers-retours entre pratique et théorie, entre expérientiel et conceptuel » peuvent créer une confusion ou des biais dans le rôle du chercheur ou celui de l'artiste (Laurier et Lavoie, 2013, p. 298). Boutet (2018) élabore sur la complexité que représente le fait de créer tout en étant pleinement immergée dans le processus créatif et en réfléchissant à ses actions. L'auteur note que certaines parties de ce processus créatif sont intuitives et ne peuvent pas être facilement expliquées. Le journal de bord visait entre autres à minimiser ces biais potentiels, tel que décrit plus en détail dans la méthodologie.

Ainsi, cet essai est marqué par la subjectivité, ce qui le rend non généralisable à d'autres individus. La vision que je pose sur mes créations et sur mes expériences dépend effectivement de mes croyances et de mon jugement.

Il est important de souligner que bien que les résultats obtenus découlent d'un processus de représentation de mes mains, on ne peut pas conclure que le fait de représenter mes mains constituent la cause directe ou unique de ces résultats. En effet, des thèmes similaires auraient pu émerger d'un tout autre processus de création introspectif.

4.5 *Implications*

Cette section présente différentes avenues de pratique et de recherche envisageables à la lumière des résultats de cet essai.

Une première application pratique de cette recherche-crédation est l'apport d'un nouvel outil thérapeutique, à savoir la représentation de ses propres mains, qui pourrait être adapté à différentes problématiques ou types de clientèles en art-thérapie. Bien que les résultats de cet essai ne puissent être généralisés, il reste envisageable que des thèmes similaires à ceux abordés dans cet essai se manifestent chez des clients en cours de thérapie. Dans certains de ces cas, il pourrait être opportun de considérer la représentation des mains en tant

qu'avenue possible pour approfondir ces thèmes. Par exemple, il pourrait se révéler pertinent de suggérer la représentation des mains aux individus éprouvant des souffrances physiques ou émotionnelles, puisque cela pourrait leur permettre, comme cela a été mon cas, de prendre contact avec leur corps, voire de ressentir un effet d'apaisement. Par contre il est important de noter que l'apaisement immédiat ne constitue pas nécessairement une fin en soi. En effet, la recherche d'apaisement rapide peut parfois constituer une tentative d'éviter ou de dissimuler une souffrance, sans avoir identifié les besoins sous-jacents ou y avoir répondu, ce qui ne résout pas nécessairement le problème en profondeur.

De manière similaire, la représentation de ses propres mains pourrait être utilisée en lien avec des objectifs thérapeutiques spécifiques à un client. Par exemple, si l'un des objectifs est d'accroître le contact avec le corps, l'emploi de la peinture directement sur la peau ou l'utilisation de peinture appliquée avec les doigts sur une surface pourrait, tel qu'observé dans les résultats de cet essai, contribuer à l'atteinte de cet objectif.

Il en va de même pour le thème de la façon d'entrer en relation. Plusieurs techniques et approches peuvent permettre d'aborder les dynamiques relationnelles des clients en art-thérapie et la représentation des mains pourrait en faire partie. Par exemple, la frontière entre l'intérieur et l'extérieur des mains pourrait permettre d'identifier des éléments que la personne perçoit comme étant à l'intérieur ou à l'extérieur d'elle-même voire de l'aider à mieux comprendre la manière dont elle vit ses relations avec les autres ainsi qu'avec elle-même. De plus, le fait de représenter deux mains peut parfois refléter une dualité qui pourrait permettre dans certains cas le travail des polarités.

Enfin, la représentation de mes mains, comme c'est souvent le cas dans un processus créatif, a favorisé l'expression de mes émotions et une meilleure connaissance de moi. Des intervenants pourraient ainsi également bénéficier d'une exploration de la représentation des mains dans leur pratique pour sonder différents thèmes et enjeux personnels. Par exemple, ils pourraient explorer leur façon d'entrer en relation avec des clients, dans un objectif similaire à celui de la réponse par l'art. La réponse par l'art, telle que décrite par Fish (2008), est un art créé par un art-thérapeute visant à contenir, explorer et exprimer le

travail clinique, ouvrant ainsi la voie à une compréhension approfondie des enjeux cliniques.

Des recherches complémentaires pourraient utiliser des variantes des méthodes utilisées dans le présent essai. On pourrait par exemple dessiner les mains à main levée ou agrandir une partie spécifique de la main. La méthodologie pourrait faire appel à différentes approches telles que l'art bilatéral, en créant la main gauche avec la main gauche et la main droite avec la main droite, ou encore à des approches qui proposent de poser une question avant la création, à l'instar des méthodes utilisées par Jobin (2018) ou Halprin (2003). Aussi, cet essai s'est effectué dans une perspective subjective en utilisant la première personne. Cependant, il serait envisageable d'adopter une approche plus étendue en impliquant plusieurs individus, permettant ainsi la comparaison de leurs vécus, par exemple à travers la création d'un espace de dialogue entre eux. Enfin, une autre possibilité consisterait à adopter une approche plus globale en intégrant d'autres parties du corps plutôt que seulement les mains.

CONCLUSION

Cet essai, fondé sur un travail d'introspection, visait à explorer les effets d'un processus de création centré sur la représentation de mes propres mains. Les résultats obtenus, en lien avec la frontière des mains, le processus d'apaisement, l'attention portée au corps et la façon d'entrer en relation, ont été approfondis à travers les concepts gestaltistes de frontière contact, de mécanismes de résistances et de polarités. En somme, cette recherche-crédation m'a offert une opportunité de prendre davantage conscience de mes sensations, émotions, comportements et dynamiques relationnelles. Elle a également ouvert de nouvelles perspectives de recherche et de pratique, en invitant à approfondir les implications possibles de la représentation des mains en art-thérapie.

ANNEXE A – GRILLE D'AUTO-OBSERVATION

Catégories	Informations
Contexte de création Environnement/Séquence/Matériaux/Lieu/Position	
Cognitifs Pensées/idées/Questionnements/Confusion	
Affects Émotions/Ressentis/Intuitions/	
État physique Symptômes/Sensations physiques/Comportements	
L'image Symboliques/Formes/Couleurs/Associations/Métaphores	
Gestes importants Difficultés/Hésitations/Lapsus/Actes manqués	
Autres informations pertinentes Souvenirs/Chansons/Images mentales /Rêves/Prises de conscience/Impacts généraux	

ANNEXE B – TABLEAU DES CRÉATIONS EN ORDRE CHRONOLOGIQUE

9 février 2023

Crayon feutre, 60 x 30 cm



16 février 2023

Pastel gras, 60 x 88 cm



23 février 2023

Peinture acrylique et photographie, 30 x 25 cm



3 mars 2023

Aquarelle, 40 x 30 cm



6 mars 2023

Pastel gras et peinture acrylique, 45 x 61 cm



17 mars 2023
Photographie numérique



25 mars 2023
Argile, 6 x 14 x 15 cm



28 mars 2023
Pastel sec, 40 x 20 cm



LISTE DE RÉFÉRENCES

- Baribeau, C. (2004, novembre). *Le journal de bord du chercheur*. Communication présentée au colloque de l'Association pour la recherche qualitative, Université du Québec à Trois-Rivières, QC, Canada. <http://www.recherche-qualitative.qc.ca/revue/les-collections/hors-serie-les-actes/>
- Bienaise, J. (2016). Une expérience d'interprétation en danse sous la loupe : démarche méthodologique d'une recherche-crédation heuristique. *Recherches en danse*, (5). <https://doi.org/10.4000/danse.1435>
- 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 : travail intellectuel et construction des connaissances*, 5(1), 289-310. <https://doi.org/10.7202/1045161ar>
- Carolan, R. (2001). Models and Paradigms of Art Therapy Research. *Art Therapy*, 18(4), 190-206. <https://doi.org/10.1080/07421656.2001.10129537>
- Chevalier, J. et Gheerbrant, A. (1982). *Dictionnaire des symboles. Mythes, rêves, coutumes, gestes, formes, figures, couleurs, nombres* (2e éd.). Robert Laffont S.A. et Jupiter.
- Duchastel, A. (2016). *La voie de l'imaginaire: le processus en art-thérapie* (4e éd.). Québec-Livres.
- Duchastel, A. (2022). *Le processus d'évaluation en art-thérapie: Des principes de base au répertoire d'outils en passant par un modèle d'élaboration d'une compréhension clinique (ECCAT-9)*.
- Elbrecht, C. et Antcliff, L. R. (2014). Being touched through touch. Trauma treatment through haptic perception at the Clay Field: A sensorimotor art therapy. *International Journal of Art Therapy*, 19(1), 19-30. <https://doi.org/10.1080/17454832.2014.880932>
- Fish, B. (2008). Formative Evaluation Research of Art-Based Supervision in Art Therapy Training. *Art Therapy*, 25(2), 70-77. <https://doi.org/10.1080/07421656.2008.10129410>
- Fourure, S. (2006). À la frontière-contact du réel. *Gestalt*, 31(2), 163-178. <https://doi.org/10.3917/gest.031.0163>
- Ginger, S. (2009). *La Gestalt : L'art du contact*. Marabout.
- Halprin, D. (2003). The Expressive Body in Life, Art and Therapy: Working with Movement, Metaphor and Meaning. *London: Jessica Kingsley Publishers*. https://www.academia.edu/44844855/The_Expressive_Body_in_Life_Art_and_T

- herapy_Working_With_Movement_Metaphor_and_Meaning_by_Daria_Halprin_z_lib_org_
- Hamel, J. (1997). L'approche Gestaltiste en thérapie par l'art. *Revue québécoise de Gestalt*, 2(1).
- Hamel, J. (2014). *L'art-thérapie somatique: pour aider à guérir la douleur chronique* (3e éd). Québec-livres.
- Hamel, J. et Labrèche, J. (2019). *Art-thérapie : mettre des mots sur les maux et des couleurs sur les douleurs : le livre de référence pour comprendre et pratiquer*. Larousse.
- Hinz, L. D. (2015). Expressive Therapies Continuum: Use and Value Demonstrated With Case Study (Le continuum des thérapies par l'expression : étude de cas démontrant leur utilité et valeur). *Canadian Art Therapy Association Journal*, 28(1-2), 43-50. <https://doi.org/10.1080/08322473.2015.1100581>
- Jobin, A.-M. (2018). *Créez la vie qui vous ressemble*. L'Homme.
- Jung, C. (1971). *Les Racines de la Conscience*. Buchet/Chastel.
- Kapitan, L. (2018). *Introduction to art therapy research* (2e éd.). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Knowles, J. G. et Cole, A. L. (2007). *Handbook of the Arts in Qualitative Research: Perspectives, Methodologies, Examples, and Issues*. SAGE.
- Laurier, D. et Lavoie, N. (2013). Le point de vue du chercheur-créateur sur la question méthodologique : une démarche allant de l'énonciation de ses représentations à sa compréhension. *Recherches qualitatives*, 32(2). <https://doi.org/10.7202/1084632ar>
- Li, C.-Y., Chen, T.-J., Helfrich, C. et Pan, A.-W. (2011). The Development of a Scoring System for the Kinetic House-Tree-Person Drawing Test. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*, 21(2), 72-79. <https://doi.org/10.1016/j.hkjot.2011.10.004>
- Machover, K. (1980). *Personality Projection in the Drawing of the Human Figure: a Method of Personality Investigation*. Charles C Thomas Publisher, Ltd. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=476775&lang=fr&site=ehost-live>
- Marc, E. (2003). La notion de frontière : Perls/Federn. *Gestalt*, 24(1), 103-111. <https://doi.org/10.3917/gest.024.0103>
- Masquelier, G. (1999). *Vouloir sa vie*. RETZ.

- McNamee, C. M. (2003). Bilateral art: facilitating systemic integration and balance. *The Arts in Psychotherapy*, 30(5), 283-292. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2003.08.005>
- Moutet, F., Corcella, D., Mesquida, V. et Semere, A. (2015). La main dans les Beaux-Arts Symbole ou symptôme? Une réflexion. *Mains Libres*, 615, 231-235.
- Paré, M. (2015). Les processus corporels : mouvements de contact gestaltiste. *Gestalt*, 47(2), 55-65. <https://doi.org/10.3917/gest.047.0055>
- Pérez, D. (2019). La main dans l'art. *Arts Plastiques*.
<https://perezartsplastiques.com/2020/06/02/la-main-dans-lart-2/>
- Polster, E. et Polster, M. (1983). *La Gestalt: nouvelles perspectives théoriques et choix thérapeutiques et éducatifs*. Le Jour.
- Robine, J.-M. (2010). Le contact, à la source de l'expérience. *Cahiers de Gestalt-thérapie*, 25(1), 97-110. <https://doi.org/10.3917/cges.025.0097>
- Rondeau, K. et Paillé, P. (2016). L'analyse qualitative pas à pas : gros plan sur le déroulé des opérations analytiques d'une enquête qualitative. *Recherches qualitatives*, 35(1), 4-28. <https://doi.org/10.7202/1084494ar>
- Société Suisse de chirurgie de la main SSCM. (s. d.-a). *Homunculus. C'est permis ?* Handfacts. <https://www.handfacts.ch/fr/merveille/homunculus/>
- Société Suisse de chirurgie de la main SSCM. (s. d.-b). *La Main fait toute la différence. Petite histoire de l'évolution La main fait toute la différence*. Handfacts. <https://www.handfacts.ch/fr/merveille/la-main-fait-toute-la-difference/>
- Zinker, J. (2006). *La Gestalt thérapie un processus créatif*. InterEditions.