



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.

Marie-Christine Gauthier

Essai en art-thérapie
ATH4101 – 64

LE CROISEMENT TRANSTHÉORIQUE DE LA THÉRAPIE CENTRÉE
SUR LES ÉMOTIONS AUPRÈS DES COUPLES
ET DU CONTINUUM DES THÉRAPIES EXPRESSIVES

Travail présenté à
Maria Riccardi

Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue
24 septembre 2023

RÉSUMÉ

Cet essai examine et intègre des études existantes pour développer une recherche interventionnelle sur l'art-thérapie auprès des couples ayant vécu des traumatismes qui ont affecté leur style d'attachement. Selon la Société canadienne de psychologie (Theule, J., 2022), deux enfants sur trois ont acquis un attachement sécurisé. Un enfant sur trois grandira donc à devenir un adulte qui aborde la vie amoureuse avec cette insécurité du lien comme structure par défaut. L'étude propose d'établir un programme d'art-thérapie pour les couples, s'appuyant sur l'approche humaniste et systémique de la TCE de Johnson (2020). Son objectif est d'améliorer la régulation émotionnelle des couples en utilisant les arts. Elle suggère également d'intégrer le Continuum des thérapies expressives aux interventions de thérapie centrée sur les émotions, afin de développer des méthodes spécifiques adaptées aux besoins des couples. La méthodologie utilisée fut celle de procéder à une recension des écrits afin d'en faire ressortir les éléments clés d'un modèle conceptuel intégrant l'art-thérapie auprès de cette clientèle. La recherche se concentre sur un domaine peu exploré : l'art-thérapie conjugale, qui allie plusieurs disciplines. Son but est de concevoir un protocole en français, composé de 13 séances d'art-thérapie pour les couples. L'objectif est de renforcer le lien entre les partenaires en découvrant ensemble des moyens créatifs d'expression, contribuant ainsi à une relation plus solide et sécurisée.

Mots-clés : art-thérapie, thérapie de couple, emotionally focused therapy (EFT), trauma et attachement, Expressive Therapy Continuum (ETC).

AVANT-PROPOS

Nous ne sommes rien sans les autres. C'est en effet important pour moi de remercier tous ceux et celles qui m'ont amené l'inspiration d'effectuer ce travail de recherche. Merci au ministère des Anciens Combattants d'avoir cru en mon potentiel d'intervenante auprès des vétérans blessés du stress opérationnel lors d'un concours à la fonction publique fédérale en 2012, pour le poste de travailleuse sociale à la clinique BSO Sainte-Anne. Merci aux vétérans et à leur famille pour la confiance que vous m'accordez, ce privilège d'avoir accès à votre intimité et à votre parcours de vie hors de l'ordinaire. Votre leadership militaire positif est ancré en vous à jamais. Il est un atout majeur dans tous les rôles sociaux civils que vous serez appelé à incarner. Aux personnes qui tout comme moi interviennent et travaillent au rétablissement de la population des vétérans et de leur famille en les incluant dans l'orientation des services, je vous souhaite que nos actions favorisent le mieux-être non seulement des individus, mais de leur couple, de leur famille et de leur communauté.

Merci à mon bébé loup Cédric d'avoir été si compréhensif du temps que j'ai investis dans cette maîtrise. Ton esprit créatif et ludique me rappelle tous les jours de garder le mien vivant. Merci à mon partenaire de vie Rachid qui m'amène à renouer avec une autre culture et m'aide à mieux comprendre le trauma de l'intérieur. Merci de partager ton amour pour la peinture, pour les projets créatifs menés ensemble et les millions d'autres à venir. Merci à Marie-Françoise, ma grande amie de longue date, pour ce partage de route similaire qui permet tant de support authentique, indéfectible et précieux dans ma vie. Merci à Maria Riccardi, professeure et superviseure, pour la transmission de cette passion de l'art-thérapie, sa générosité, ses encouragements, ses partages d'inspirations, ainsi que la confiance apportée dans plusieurs de mes projets ambitieux.

Finalement, merci à moi-même pour tous les sacrifices réalisés depuis plusieurs années et pour avoir rédigé cet essai en restant fidèle à ma flamme initiale. Puisse celui-ci me servir de guide dans le cadre de la poursuite de ma carrière en tant qu'art-thérapeute, travailleuse sociale et psychothérapeute.

TABLE DES MATIÈRES

RÉSUMÉ.....	2
AVANT-PROPOS	3
LISTE DES FIGURES	7
INTRODUCTION	8
CHAPITRE 1	10
Revue de littérature.....	10
1.1 Il était une fois l'art-thérapie auprès des couples... ..	10
1.2 La théorie de l'attachement : fondement central de l'approche de TCE.....	13
1.3 La thérapie centrée sur les émotions auprès des couples de Sue Johnson	14
1.3.1 EFT: trois stades et neuf étapes et les pas de danse du Tango	15
1.3.2 Exploration des émotions, du cycle de détresse et celui de tendresse	15
1.4 Pertinence scientifique et sociale de cette recherche qualitative intégrative.....	16
1.5 L'intégration de l'art-thérapie dans le cadre de l'approche TCE	17
1.5.1 La TCE comme une carte routière	20
1.6 Le Continuum des thérapies expressives (CTE) : l'équipement nécessaire	21
1.6.1 Dimension affective et perspective : l'apprentissage d'un nouveau langage visuel	23
1.6.2 CTE, attachement en art-thérapie et régulation affective	24
Objectif de recherche.....	25
CHAPITRE 2	26
Démarche méthodologique.....	26
2.1 Méthodologie théorique interventionnelle	26
2.2 Méthode de cueillette des données	27
2.3 Plan de traitement et analyse des données.....	28
2.3 Limite de la littérature recensée	28
2.4 Considérations éthiques.....	29

CHAPITRE 3.....	30
Résultats : Analyse et protocole d'intervention conjugale	30
1.7 Métacadre.....	30
1.8 Survol d'un programme d'intervention	33
1.8.1 Objectifs de traitement.....	33
1.8.2 Contexte et espace.....	33
1.8.3 Durée du traitement conjugal	34
1.8.4 Matériel artistique.....	35
1.9 Description du programme d'intervention conjugale (13 séances au total).....	35
1.9.1 Séances 1 et 2 : Introduction à l'approche TCE et au CTE	35
1.9.2 Séances 3 : Évaluations individuelles de l'histoire de l'attachement.....	36
1.9.2 Séance 4 : La tapisserie intrapsychique/interpersonnelle	36
1.9.3 Séance 5 : Création d'un lieu sécuritaire, libre et créatif à deux	37
1.9.4 Séance 6 : Présentation de notre enfant adapté à notre partenaire	38
1.9.5 Séance 7 : Mise en scène conjointe de la carte corporelle	39
1.9.6 Séance 8 : Carte postale à mon partenaire	39
1.9.7 Séance 9 : Développer un rituel ensemble : créer une mosaïque.....	40
1.9.8 Séance 10 : La revisite des situations inachevées	40
1.9.9 Séance 11 : Dialogue avec nos langages visuels préférés	41
1.9.10. Séance 12 : L'image du pont au travers d'un jeu de sable ou d'un dessin	41
1.9.11. Séance 13 : Vernissage intra/interpersonnel	42
Conclusion	42
Liste de références	44
ANNEXE A — Matrice de recension	47
ANNEXE B — Évaluation du bien-être : Continuum des thérapies expressives	54
ANNEXE C — Réponses par l'art à mon essai.....	56

The leading edge in relationship work is no longer how I express myself clearly, that is also important. But it is a new understanding of relationships:

I can feel myself, can perceive the space between us, and feel you.

That is relational competence.

Thomas Hübl, 2023

LISTE DES FIGURES

Figure 1. *The Sound Relationship House*

Figure 2. *Le cycle de détresse selon le modèle TCE*

Figure 3. *Continuum des thérapies expressives (CTE)*

Figure 4. *Propriétés des médias en lien avec l'expérience sollicitée*

Figure 5. *Une carte de la littérature en cours avec Coggle*

Figure 6. *Le croisement transthéorique de la thérapie centrée sur les émotions et du continuum des thérapies expressives dans une perspective d'intervention conjugale*

Figure 7. *Le cycle de détresse dans la thérapie centrée sur les émotions et le continuum des thérapies expressives*

INTRODUCTION

Plusieurs recherches le confirment : le soutien social exerce un rôle de régulation de la tension artérielle, il influence le taux de certaines hormones de même que la qualité de la réponse immunitaire. Il existe une corrélation entre le manque de soutien social et les différents aspects de la santé mentale, notamment la dépression (Bowen et coll., 2014). Selon Perel (2019), la qualité de nos relations déterminerait la qualité de notre vie. Le soutien du village ayant disparu de nos sociétés occidentales, le couple est devenu une institution importante pour notre source de support quotidien. Dans un monde où près d'une personne sur deux expérimente un style d'attachement insécure (Cyrulnik, 2010), comment pouvons-nous rétablir cette connexion sécurisée, si essentielle à notre survie en tant qu'êtres humains sur Terre ? La thérapie de couple propose un espace pour rétablir un dialogue et l'art-thérapie permet de le faire autrement qu'avec seulement des mots. Ainsi, le pouvoir de la création dite artistique permet de faire jaillir, nuancer et transmettre la pensée, l'émotion, le plaisir ou la douleur de vivre (Gotshall, K., Hinz, L., Van Meter, M., Nan, Joshua., Perier, C. et Riccardi, M., 2020). N'est-ce pas là les ingrédients actifs d'une réelle intimité ?

Cette étude examine l'intégration du modèle du Continuum des thérapies expressives (CTE) avec celui de la thérapie de couple centrée sur les émotions (Emotionally Focused Therapy, EFT), auprès de personnes ayant vécu des traumatismes (Johnson, 2020). La thérapie de couple centrée sur les émotions (TCE) est une approche brève et fondée sur des preuves empiriques pour le traitement de la détresse du couple (Carr, 2019; Wiebe & Johnson, 2016). Les trois principaux inspirateurs de cette approche sont : Bowlby, Minuchin et Rogers. Bowlby (1988) explique que les empreintes biopsychosociales laissées par nos expériences relationnelles suffisamment bonnes ou celles au contraire qui nous ont insécurisées nous amènent à comprendre la théorie de l'attachement. Minuchin (1981) enlève quant à lui le fardeau et le blâme à l'individu pour le remettre au système interactionnel du couple avec l'angle systémique. Finalement, Rogers (1995) envisage la thérapie d'une manière égalitaire en croyant aux principes d'autodétermination des couples et en apportant la lumière chaleureuse de l'approche humaniste. Cette étude en art-thérapie propose une alliance entre l'approche TCE et le CTE qui fut développé à l'origine en 1978 par Vija Lusebrink avec la collaboration de Sandra Kagin et a été repris par Hinz en 2009, puis en 2019, dans un guide pratique mettant l'accent sur les propriétés thérapeutiques de l'expression créatrice visuelle. Le CTE permet aux thérapeutes d'appréhender le processus thérapeutique globalement, tout en intégrant les aspects corporels, émotionnels et

cognitifs. Il propose un cadre rassembleur pour les thérapeutes qui utilisent la création artistique dans leurs modalités d'intervention.

Des art-thérapeutes tels que Hallman (2021) et Meltz (2020) ont initié la conceptualisation de l'alliance entre la Thérapie Centrée sur les Émotions (TCE) et l'art-thérapie. Cependant, il n'existe encore aucune étude spécifique qui explore en détail comment ces deux approches thérapeutiques, la TCE et le Continuum des Thérapies Expressives (CTE), pourraient s'intégrer dans un cadre transdisciplinaire. Cette recherche vise à cibler des interventions conjugales qui utilisent ces fondements théoriques afin de favoriser l'émergence d'une nouvelle expérience à la fois sécurisante et créative entre les deux partenaires.

Cette recherche se divise en trois sections principales. La première est consacrée à la revue de littérature, où le cadre conceptuel de l'étude est abordé. La deuxième section traite de la méthodologie de recherche choisie. Enfin, la troisième section se concentre sur le développement d'un programme d'intervention conjugale art-thérapeutique, basé sur une approche panthéorique. La question principale de cette recherche est d'approfondir la compréhension de l'intégration du modèle CTE dans le cadre de l'intervention conjugale centrée sur les émotions.

CHAPITRE 1

REVUE DE LITTÉRATURE

L'intérêt de cette recherche vient d'abord du fait que la chercheuse a commencé en 2014 à intervenir auprès des couples dont un partenaire vétérinaire souffre d'une blessure reliée au stress opérationnel. Elle est travailleuse sociale à la clinique BSO de Sainte-Anne et pour donner suite à cet essai, elle sera psychothérapeute par les arts. Elle a eu la chance d'apprendre les bases de l'intervention conjugale de la TCE auprès de Sue Johnson grâce au support du ministère des Anciens Combattants. Cette approche expérientielle met en jeu la réponse empathique qui devient l'essence des interventions, celles-ci étant centrées sur les émotions. Elle a pour objectif de restaurer ce lien d'attachement sécurisé au sein de la relation. Selon cette approche, le rôle des thérapeutes est de guider les partenaires, l'un envers l'autre, dans cette réponse empathique. Par exemple, pour comprendre les particularités d'une clientèle souffrant de blessures reliées au stress opérationnel tel que l'état de stress post-traumatique (ESPT), il est important de saisir la théorie de l'attachement et le besoin de prendre en compte celle-ci. Selon l'approche TCE, les conséquences d'un traumatisme psychique sont expliquées par l'impact d'expériences insécurisantes d'attachement qui se jouent encore dans la relation présente. Conséquemment, les blessures sont envisagées sans psychologisation et elles sont identifiées en lien avec des besoins humains universels : être aimé, être reconnu, être accepté, être valorisé, se sentir inclus, respecté, etc. Pour l'auteure, le hasard de la vie fit de la rencontre avec cette approche un coup de foudre professionnel. Parallèlement, elle était alors étudiante au microprogramme de deuxième cycle d'art-thérapie à l'UQAT.

Comme abordé dans l'introduction, cette recherche harmonise l'approche TCE et le CTE pour favoriser le pouvoir de transformation du cycle interactionnel des couples. La concrétisation de ce projet de recherche qualitatif a pour but de mieux comprendre comment pourrait s'articuler cliniquement la relation entre la TCE et les concepts de l'art-thérapie selon le modèle internationalement fédérateur que représente le CTE. La prochaine section abordera les débuts de l'art-thérapie conjugale pour en venir à parler de ses représentants plus contemporains.

1.1 Il était une fois l'art-thérapie auprès des couples...

On identifie que la sculptrice et psychologue Hanna Yaxa Kwiatkowska est la pionnière du travail clinique en art-thérapie familiale. Elle a enseigné dans un programme d'art-thérapie à l'Université de Washington de 1971 à 1980 et elle est l'auteure du livre *Family Therapy and Evaluation*

Through Art (1978). Elle est membre honoraire à vie de l'American Art Therapy Association. Son approche a facilité l'expression spontanée, l'imagination et la créativité tout en détournant l'attention de la personne en traitement. Cela a permis aux membres de la famille d'aborder les problèmes comme une unité plutôt que d'attribuer les difficultés d'interaction familiale à une seule personne. Plusieurs autres pionnières de l'art-thérapie ont également intégré la création artistique aux approches systémiques concernant l'intervention auprès des couples (Wadeson, 1973 ; Landgarten, 1981 ; Riley, 1991). Les avantages de l'inclusion de l'art dans la thérapie de couple ont été expérimentés dans de nombreux contextes. À titre d'exemples, le contournement des schémas de communication inutiles, l'identification des phénomènes systémiques dans le processus artistique, la nature concrète du produit artistique en tant qu'aide à la communication et la capacité de l'art pour approfondir l'émotion et intensifier les moments clés (Hinkle et coll., 2015 ; Landgarten, 1981 ; Metz, 2020 ; Ricco, 2007, 2016 ; Riley & Malchiodi, 1994 ; Rober, 2009 ; Wadeson, 1973). Harris et Langarten (1973) ont défendu l'idée que l'art-thérapie pouvait aider la rapidité du processus thérapeutique conjugal en mettant en lumière certaines dynamiques interactionnelles. Hoshino (2008) abonde aussi dans le même sens :

L'art-thérapie peut révéler les subtilités du jeu dans un couple, comme le rapport de force, plus clairement et plus rapidement qu'il n'est commun avec les techniques verbales... il égalise les choses, chaque sujet exerçant une autonomie sur sa propre sélection et ses dessins. (p. 228)

Elle a également noté comment des phénomènes systémiques tels que les frontières, les alliances, les rôles, la proximité et le désengagement étaient souvent rendus visibles de manière concrète à travers les arts. Riley et Malchiodi (1994) ont également utilisé l'art pour révéler la façon dont les partenaires reproduisaient les rôles de leur famille d'origine.

Selon Snir et Wiseman (2010), lors de l'exploration de problèmes relationnels, la création artistique peut aider à rendre l'attachement, actuel et passé, plus visuel et concret. Il aide à construire une communication non verbale et à exposer les défis et les rôles sociaux, ainsi qu'à former une vision partagée au travers d'une réparation créative. Leur recherche en 2013 puis en 2016 auprès de 60 couples hétérosexuels avait pour thème l'étude des styles d'attachement ressortant d'un questionnaire et la relation potentielle avec les trames trouvées dans leur dessin. Sans être un outil diagnostique validé, les conclusions de ces recherches proposaient des corrélations parfois entre un dessin équilibré et un attachement sécurisé, un dessin aux allures chaotiques et un style de connexion désorganisée. Rocco (2015) est quant à elle une art-thérapeute visionnaire qui a intégré dans sa recherche la maison métaphorique de Gottman pour conceptualiser l'exploration des processus d'interactions qui sont prédictifs de divorce ou de

stabilité, de bonheur ou d'insatisfaction (Gottman et collab., 1998). Elle a démontré comment l'art-thérapie contribue à favoriser des interactions complexes, sensibles et aide à rendre visibles certains schémas de comportement. Selon Melzl (2020), l'utilisation d'évaluations art-thérapeutiques avec les couples peut aider à explorer la dynamique relationnelle, éclairer et ouvrir la conversation sur le rôle et les attentes de genre, ainsi que sur les questions liées à l'intimité.

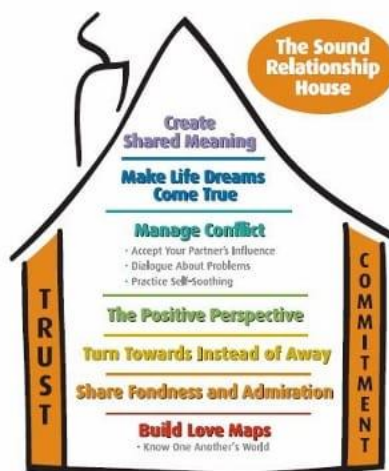


Figure 1
The Sound Relationship House de Gottman.

Source : John Gottman (1994) dans *The Seven Principles for Making Marriage Work* par J. Gottman. Image protégée par le droit d'auteur et disponible à un large public.

Plus récemment Fjellfeldt et Rokka (2022) ont fait une recherche qualitative démontrant les bienfaits de l'art-thérapie auprès des couples en crise : la réduction du stress conjugal et la prévention de la séparation. La production artistique faciliterait la clarification des situations, des préoccupations innommables et ajouterait un esprit ludique à la relation. Le succès de cette intervention dépend de trois dimensions identifiées : l'emplacement adapté et le matériel disponible ; la confiance mutuelle et la volonté de réparation de la relation ; ainsi que de l'habileté du thérapeute à évaluer cela et des techniques de travail artistique que les couples devraient maîtriser. La confiance est un déterminant crucial d'une relation sécurisée. Or, dans le contexte des individus souffrant de trauma psychique, l'utilisation des interventions en art-thérapie peut être un complément au travail thérapeutique déjà offert auprès des couples. Infuser la thérapie par la parole traditionnelle avec des interventions créatives peut changer la dynamique et offrir au système-couple une dimension nouvelle, dans laquelle explorer leurs préoccupations et avoir accès à toute cette communication non verbale, ces non-dits (Fjellfeldt & Rokka, 2022). Au

Québec, la travailleuse sociale, psychothérapeute par l'art et professeure d'art-thérapie Couture (2019) a élaboré une thèse doctorale sur le thème de l'intervention psychosociale en art-thérapie : un outil de médiation du lien conjugal en contexte de maladie d'Alzheimer. Les conclusions suggèrent que l'art-thérapie est une approche d'intervention favorable à la consolidation des unions conjugales qui font face à la maladie d'Alzheimer. Cette recherche a permis d'identifier huit fonctions à l'expression artistique dans un contexte d'intervention psychosociale en art-thérapie : ludique, apaisante, expressive, libératrice, stimulante, révélatrice, identitaire et transformatrice.

La recherche récente en art-thérapie suggère que l'expression artistique est un outil de médiation du lien conjugal qui est affecté par les blessures d'attachement, et ce, à plusieurs niveaux. Bien qu'elle facilite la gestion des conflits, la médiation par les arts dépasse le rôle de l'arbitrage pour devenir un outil permettant d'aller à la rencontre de soi, de l'autre et d'un nous qui est resolidarisé face au trauma. Les notions de la théorie de l'attachement de Bowlby sont centrales à la compréhension de l'approche TCE. Les termes trauma, traumatisme, attachement insécurisé ou anxieux et blessures seront ici utilisés dans une perspective globale et interchangeable. Nous poursuivons en présentant la théorie de l'attachement.

1.2 La théorie de l'attachement : fondement central de l'approche de TCE

La théorie de l'attachement de Bowlby (1988) vient remettre en question le mythe occidental de l'autonomie individualiste comme objectif personnel à atteindre. Les êtres humains ont un besoin fondamental et biologique de soutien affectif et de proximité aux êtres chers (Bowlby, Mikulincer et Shaver (2018). En tant que mammifères nous avons besoin d'affiliation et d'attachement. C'est une question de survie, de résilience et d'autonomie. L'attachement adulte est déterminé par trois dimensions principales : la capacité de proximité ; le niveau de confort en contexte de dépendance envers les autres et la possibilité que des personnes dépendent d'eux et jusqu'à quel point la personne sera préoccupée d'être abandonnée et rejetée (Levy & Orlans, 2000). Selon le rapport sur la petite enfance, remis au gouvernement français en 2020 par le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, les 1000 premiers jours de la vie seraient déterminants dans le développement d'un style d'attachement. Plus du deux tiers de l'humanité a réussi à développer un style d'attachement sécurisé. Par ailleurs, les victimes de traumatismes ont un risque élevé de développer un patron d'attachement insécurisant, c'est-à-dire soit ambivalent, évitant ou encore le plus pathologique de tous, le style désorganisé qui constitue 5 % de la population. Les personnes au style insécurisé ont souvent des représentations négatives de soi, des autres et

des relations avec les autres. Elles éprouvent des difficultés dans leurs relations avec les pairs, les figures d'autorité et les partenaires amoureux à cause d'un vécu insécurisant qu'ils ont intériorisé (Milot et coll., 2021).

Selon le CAMH (2023), un traumatisme psychique est une réaction émotionnelle persistante qui fait souvent suite à un événement extrêmement éprouvant de la vie. Les traumatismes nécessitent d'être transformés par le métabolisme en prises de conscience intégrées sur le plan psychosomatique, concernant à la fois les émotions et les sensations corporelles. C'est ce que propose la TCE auprès des couples de Sue Johnson.

1.3 La thérapie centrée sur les émotions auprès des couples de Sue Johnson

La TCE de Greenberg et celle de Johnson ont des significations différentes bien qu'à son origine en 1981 elles ne faisaient qu'une. La TCE est souvent utilisée comme synonyme de thérapie expérientielle du processus (Elliott, 2004). Dans le modèle de Greenberg (2002), les émotions sont utilisées pour désigner les diverses approches psychothérapeutiques générales qui prêtent attention à l'émotion. En revanche, la TCE de Johnson (2005) fait référence à un modèle spécifique de thérapie relationnelle, à ne pas confondre avec d'autres approches même si cela peut inclure un accent sur l'émotion. La TCE intègre les systèmes et les approches expérientielles et met l'accent sur la théorie de l'attachement comme théorie de la régulation des émotions (Coan & Maresh, 2014).

Dans l'approche TCE de Sue Johnson dont il est question ici, la personne thérapeute veut faire vivre une expérience nouvelle au système-couple. Le rôle des thérapeutes est de guider les partenaires dans cette réponse empathique de l'un envers l'autre dans le but de sécuriser le lien d'attachement. La métaphore est un élément important de l'approche TCE. Les bienfaits de l'utilisation des métaphores furent recensés par Boudrias (2021), psychologue et art-thérapeute, dans le cadre d'une formation continue de l'OPQ :

La métaphore renforce l'alliance thérapeutique, elle est une communication indirecte qui protège l'Égo, elle offre plus de flexibilité et de créativité pour trouver de nouvelles solutions à de vieux problèmes, elle permet une réflexion hors du cadre habituel du contrôle de l'Égo, elle transpose des apprentissages dans la réalité quotidienne et elle témoigne de l'évolution thérapeutique du client.

1.3.1 EFT: trois stades et neuf étapes et les pas de danse du Tango

Il existe trois stades et neuf étapes à ce processus thérapeutique non linéaire : le stade 1 qui est celui de la désescalade et de la détente du système, le stade 2 où on restructure les positions interactionnelles et où l'on crée des événements favorisant l'émergence d'un lien sécurisant et le stade 3 où on consolide les changements et l'intégration à la vie de tous les jours.

La métaphore des pas du Tango est utilisée pour retenir les cinq pas de l'approche pour un intervenant : 1. Le reflet du processus présent, 2. L'exploration des émotions primaires plus profondes, 3. L'invitation à des mises au jeu en suggérant à un partenaire de partager ses émotions primaires avec l'autre, 4. En faisant un compte-rendu du ressenti durant la mise au jeu et 5. L'intégration et la validation, le reflet du processus émergent. La littérature récente co-écrite par la fondatrice de la TCE décrit le Tango comme « ... au centre des interventions de la TCE » (Allan et coll., 2021, p. 5). Le mémoire de l'art-thérapeute Pauline Hallman a permis de conceptualiser des interventions art-thérapeutiques alignées avec la TCE particulièrement au travers des pas de Tango en plus des interventions verbales dans le cadre d'une séquence favorisant la création de nouveaux cycles positifs d'interactions.

1.3.2 Exploration des émotions, du cycle de détresse et celui de tendresse

La TCE est une approche qui veut permettre au couple d'explorer la dynamique du cycle de détresse (voir Figure 2). Celui-ci étant déclenché par certaines émotions secondaires (ex. : ressentiment, jalousie, frustration) qui sont la façade d'émotions primaires (ex. : sentiment d'isolement, tristesse, peur, abandonnement). Elle aspire à faire ressortir les besoins humains universels non comblés qui se cachent derrière des comportements polarisants sur le plan conjugal comme d'un côté l'agressivité, l'hostilité et la critique de l'autre, le retrait, le silence et la défensive. Cette auscultation du monde psychique personnel des partenaires permet la réorganisation de l'expérience intérieure de même que l'interaction relationnelle afin de créer des liens plus sûrs. Parallèlement, le domaine de l'art-thérapie permet de sublimer la richesse de l'expérience humaine permettant un accès moins frontal aux phénomènes émotionnels et relationnels qui tissent les différents cycles de nos relations : des boucles de détresse, mais aussi de tendresse. On invitera par ailleurs le couple à évoquer grâce au pouvoir de l'imagerie mentale leur représentation interactionnelle de cette danse à deux afin de sortir du blâme et de la culpabilisation de l'un ou l'autre.

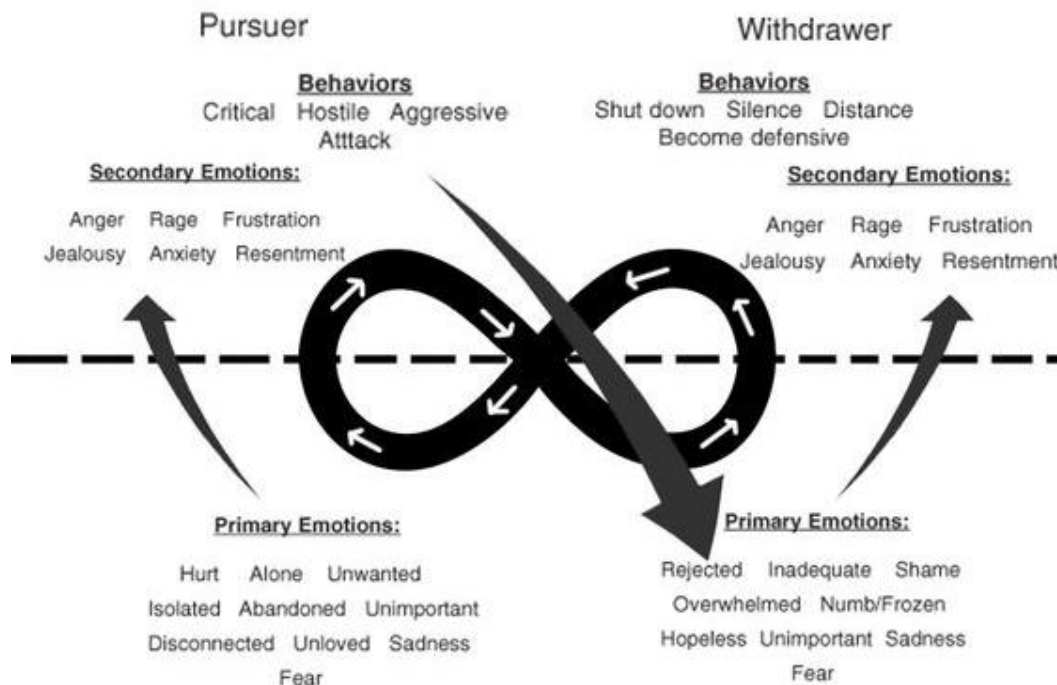


Figure 2
Le cycle de détresse selon le modèle TCE

Source : Sue Johnson (2014) University of Toronto Core Skills Training.

La TCE est unique, car elle a bouleversé le paradigme dominant de la thérapie de couple et de la famille en dé pathologisant les besoins fondamentaux de l'attachement humain et en centrant l'émotion comme mécanisme principal du lien humain (2002). Elle permet donc une lecture empathique des réactions de détresses intenses inhérentes aux personnes qui ont été traumatisées dans l'enfance ou qui souffrent d'autres blessures psychiques ou physiques qui résonnent dans l'ici maintenant conjugal en réaction de méfiance, d'attaque et de repli ou bien de défense (Guittet, A., 2013). Par conséquent, les liens entre la détresse relationnelle et de nombreux diagnostics sont bien établis et des études révèlent que la thérapie de couple est importante dans le traitement de nombreux troubles (Lebow et coll., 2012). La TCE fait partie des approches reconnues sur le plan empirique pour le traitement des couples.

1.4 Pertinence scientifique et sociale de cette recherche qualitative intégrative

On constate donc que près de la moitié de la population générale a connu des expériences significatives, voire traumatiques, résultant avec l'un des types d'attachement insécurité (Cyrułnik, B., 2010). Cette connexion dont nous avons tous besoin peut être fragilisée pendant un moment

variable pour chacun face à notre capacité de créer un lien sécuritaire et confiant dans une relation. Subséquemment, c'est donc dire que le style d'attachement a un impact au niveau des cognitions, des émotions, des pensées et des comportements et ceux-ci jouent évidemment dans les interactions du système-couple. On peut émettre l'hypothèse que les blessures psychiques liées au stress opérationnel et les blessures morales constituent en elles-mêmes des expériences significatives qui peuvent impacter le style d'attachement initial et donc la relation conjugale.

De nos jours, la dynamique des couples et des familles est confrontée à une crise, en partie à cause des pressions exercées par les normes sociales occidentales. En effet, selon le Réseau juridique du Québec (2021), un couple sur deux est confronté à une séparation. Parallèlement, la conception traditionnelle de la conjugalité évolue, s'ouvrant parfois à l'intégration d'autres membres dans des configurations non monogames, telles que le modèle du polycule. Dans ce contexte, il est crucial pour les partenaires de mieux se connaître, d'identifier et d'exprimer leurs besoins, et d'apprendre à dialoguer efficacement. Cette démarche est essentielle pour embrasser la complexité de leurs relations, afin d'établir des consentements et des accords pleinement conscients. En effet, c'est à travers la connaissance mutuelle que se développent la proximité, l'intimité et l'amour. Les partenaires qui se comprennent bien sont ainsi mieux armés pour naviguer à travers les conflits de leur relation. Le tiers médiateur que représente la création artistique permet d'aborder l'affectivité de la clientèle de manière moins frontale afin de favoriser la sécurisation de la relation d'une manière plus perceptive. La connexion émotionnelle sécuritaire est un objectif-phare des interventions cliniques auprès des personnes blessées.

Des art-thérapeutes contemporains tels que Hall (2021) et Metlz (2020) ont conceptualisé l'idée d'intégrer la Thérapie Centrée sur les Émotions (TCE) à l'art-thérapie. Cette approche sera expliquée en détail dans le cadre de cette étude.

1.5 L'intégration de l'art-thérapie dans le cadre de l'approche TCE

L'art-thérapeute et thérapeute conjugale Hallman (2021) a été une pionnière en poursuivant les traces de son mentor E. Metlz sur l'intégration de la TCE en thérapie de couple dans le cadre de son mémoire. Elle y décrit en détail les multifacettes de la conceptualisation de cette alliance entre la TCE et l'art-thérapie. Cette auteure a permis de conceptualiser un guide pour mieux comprendre les concepts théoriques sous-jacents aux interventions art-thérapeutiques.

Une revue par les pairs a présenté une étude de cas en 2015 documentant le mélange de trois types de thérapies créatives incluant l'art, la musique et le jeu de rôles intégré au modèle TCE (Hinkle et coll., 2015). Cet article affirme que la TCE peut être complétée par des activités créatives qui intensifient le moment présent pour accroître la conscience des émotions et des processus de communication. Les auteures y décrivent des exemples d'utilisation de la musique, des arts visuels avec des images guidées et des jeux de rôle avec des accessoires entrelacés avec des interventions TCE pour conseiller un couple marié. Des suggestions pour la pratique clinique sont fournies et les auteurs soutiennent que les intervenants doivent aider la clientèle à générer du sens des interventions créatives qui viennent toucher des émotions cachées, des besoins d'attachements et certains schémas de communication.

Metzl, en 2020, a appliqué des techniques d'art-thérapie pour examiner les émotions, les dynamiques relationnelles, l'infidélité et les besoins sexuels. Dans son approche, elle a combiné La TCE avec plusieurs autres méthodes de thérapie de couple. Ces méthodes incluent la thérapie sexuelle, la méthode Gottman, l'approche Imago, et la Thérapie Comportementale Dialectique (DBT), cette dernière étant une évolution de la thérapie cognitivo-comportementale. La TCE était selon cette art-thérapeute spécialement efficace pour recadrer le problème en termes de besoins primaires d'attachement, ce qui aidait les clients à se sentir compris et promouvait la compassion pour soi et pour l'autre. L'exploration de l'image verbale en la dessinant fut aussi explorée afin de mettre en brillance des thèmes d'attachement, le but commun de rester ensemble et d'augmenter la force de leur connexion émotionnelle. Un thème commun dans la littérature était l'usage des interventions créatives pour aider à aborder les blocages au traitement. Metzl a su passer le flambeau symbolique de cette ébauche afin de permettre la continuité du traçage de ce sillon qui semble être devenu un chemin invitant prenant racine dans la Cité des Anges de la Californie avec Hallman.

En effet, Metzl est la personne mentor de recherche du mémoire de l'art-thérapeute conjugale Hall (2021) qui a abordé en détail l'intégration de l'art-thérapie et de la TCE dans un cadre conceptuel. Cette étude qualitative examine comment les interventions artistiques sont alignées et intégrées à la TCE dans le traitement de la détresse relationnelle avec les couples. Dans cette étude, le logiciel d'analyse de données qualitatives NVivo a facilité l'analyse thématique d'entretiens semi-structurés avec cinq thérapeutes qui intègrent les deux approches (TCE et diverses approches d'art-thérapie). Une analyse basée sur la théorie avec les compétences de l'échelle de fidélité du thérapeute axé sur les émotions (EFT-TFS; Denton et al., 2009) a examiné

l'alignement et la divergence par rapport au modèle TCE. Les modèles dans les données ont révélé un cadre conceptuel pour l'intégration des interventions artistiques avec la TCE qui accordait la priorité à la fidélité au modèle TCE. Ce cadre fournit une structure et un langage pour décrire les interventions artistiques de manière granulaire au niveau de la séance, avec des considérations pour la progression du traitement à travers les étapes et différents stades de la TCE dans le contexte des considérations pour l'alliance thérapeutique.

Les thérapeutes peuvent utiliser ce cadre conceptuel par exemple pour développer de nouvelles interventions intégrant la création artistique qui permettent par exemple de refléter le cycle de détresse, de développer de nouveaux pas de Tango, d'approfondir une émotion, de servir de métaphore de la mise en scène par le tiers médiateur que représente la production artistique, pour aider au traitement d'une interaction ou encore pour mettre l'accent sur l'émergence d'une nouvelle dynamique.

Hallman (2021) décrit les qualités de cette alliance entre le modèle TCE et l'art-thérapie en général : la gestion des réactions défensive par la création d'une alliance sécuritaire et une prise de risque en art et dans l'espace thérapeutique qui reconnaît les craintes. Selon sa recherche, l'art ne ment pas et parle de la vérité des émotions plus profondes et cachées. Pour les intervenants de cette recherche, la création permet de contenir et de refléter. Elle permet une offre de connexion au partenaire, une introduction comme moyen de répondre à des besoins de base : être entendu, être validé et être pris par exemple en utilisant un langage comme : « montre-moi, montre à ton partenaire comment tu tiens toutes ces blessures ». Hallman (2021) décrit comment l'alignement avec les interventions de pas de Tango peut aider à mettre le phénomène des émotions et de l'attachement découlant de la création artistique en lien avec le cycle de détresse afin de restructurer les interactions et participer à une reconsolidation. La littérature de la TCE et son vocabulaire sont riches d'images évocatrices : sur le bord d'un précipice, faire face au dragon, le petit enfant, se sentir gelé, comme une bombe à retardement, parler de température (chaud, froid), être dans le désert, la danse, eaux profondes, etc. Les images verbales deviennent alors des pistes à proposer dans le cadre d'interventions art-thérapeutiques.

Ce cadre a de nombreuses applications dans la pratique clinique, l'enseignement et la recherche empirique intégrant des interventions artistiques avec la TCE. Il représente une structure, un langage commun et une carte routière permettant aux thérapeutes d'intégrer le modèle de TCE

et l'art-thérapie en réimaginant comment l'art-thérapie fut utilisée dans la littérature depuis plus de 50 ans.

1.5.1 La TCE comme une carte routière

Dans le cadre de sa recherche, Hallman a répertorié 5 personnes participantes intervenantes qui se représentaient à la fois dans le champ de pratique de l'art-thérapie et s'inspiraient de la thérapie centrée sur les émotions. Les thèmes interreliés suivants ont été identifiés dans leur pratique intégrative : dessin du cycle, communication des besoins, mise en scène conjointe de la carte corporelle, dessin d'une émotion, attraper la balle, établir une nouvelle connexion, initier une nouvelle danse, exploration des forces, revue artistique, création d'un symbole relationnel, célébration des fêtes, gestion de la corde raide, construction de la maison, réflexion sur la question 'Pourquoi es-tu là ?', développement de la croissance et du changement, observation des différences entre avant, maintenant et après, coopération pour créer quelque chose ensemble, élaboration d'un paysage à peindre, participation à la chasse aux gribouillages et application du concept de kintsugi.

Ce projet de métissage de l'intervention de couple systémique et humaniste avec l'art-thérapie semble donc pertinent puisqu'il s'intéresse aux enjeux d'attachement des gens, nombreux, qui ont été fragilisés par une blessure. La TCE semble répondre aux critères de validité empirique alors que l'art-thérapie vient créer un laboratoire social parfait pour faire émerger concrètement cette nouvelle expérience conjugale restructurée et sécurisante. Le dernier projet étoffé de Pauline A. Hall au niveau de la recherche universitaire vient confirmer la pertinence de cette alliance et il confirme la direction à donner à cet essai en tant que plan de traitement conjugal dans la langue de Molière avec une nouvelle proposition qui est celle d'y joindre une approche transthéorique art-thérapeutique reconnue internationalement : le modèle CTE.

1.6 Le Continuum des thérapies expressives (CTE) : l'équipement nécessaire

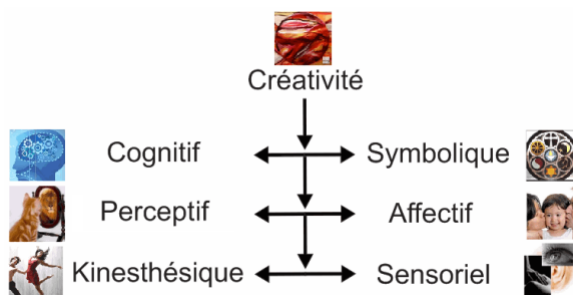


Figure 2.
Continuum des thérapies expressives

Source : Maria, Riccardi, 2020.

Hinz (2019), art-thérapeute et chercheuse américaine, propose un modèle central qui clarifie la relation entre l'art, les matériaux et leurs influences potentielles dans le cadre du travail nécessaire avec l'univers émotionnel. Ce modèle est le CTE. Au cours de cette recherche, le croisement transthéorique de cette approche a été appliqué afin de proposer plusieurs interventions de TCE appropriée pour cette population.

Le CTE permet aux thérapeutes d'appréhender le processus thérapeutique globalement, tout en intégrant les aspects corporels, émotionnels et cognitifs. Représenté sous forme de schéma visuel, il se compose de quatre niveaux organisés selon une hiérarchie développementale (voir Figure 2). Ainsi, plus on accède aux niveaux plus élevés de la hiérarchie, plus les processus impliqués sollicitent des opérations cérébrales élaborées (Hinz, 2020 ; Lusebrink, 1991). Toutes les composantes sont nécessaires pour vivre et pratiquer une résolution de problèmes efficace.

Le **premier niveau, kinesthésique/sensoriel (K/S)**, fait appel à l'expression corporelle sensori-motrice préverbale. Les aspects moteurs dominent, comme déchirer du papier juste pour le plaisir de la décharge d'énergie. La composante sensorielle sollicite les aspects basés sur les sens (vue, ouïe, odorat, etc.). Le niveau K/S est l'expression la plus simple et la plus primitive du traitement de l'information, observable chez les jeunes enfants et négligé par les adultes.

Au **deuxième niveau, perceptif/affectif (P/A)**, l'art est utilisé pour communiquer visuellement à travers différentes formes, directions, lignes et couleurs (P), mais aussi des émotions pures sans forme imagée (A). À ce stade (P/A), les informations prennent les caractéristiques plus formelles, conscientes et structurées.

Le **troisième niveau, cognitif/symbolique (C/Sy)**, implique la résolution de problèmes ou une représentation métaphorique et symbolique. La fonction cognitive sollicite des processus intellectuels complexes, tels que la planification, la catégorisation et la déduction. De son côté, la composante symbolique ajoute des contenus plus intuitifs, sollicitant les dimensions personnelles, culturelles ou spirituelles.

La **dimension créative (CR)** est associée à l'intégration globale des autres niveaux où l'individu s'approche de la réalisation de son plein potentiel. L'expérience créative peut toutefois prendre place à n'importe lequel des autres niveaux : par exemple, il est possible d'atteindre une forme de créativité à travers un mouvement spontané répétitif (K) ou à travers un collage complexe (C).

Dans le cadre d'une démarche d'évaluation, 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. L'expérience clinique démontre que la façon de choisir les médias, d'interagir avec eux et de créer des images fournissent des informations importantes sur leur manière de penser, de ressentir et d'agir dans les autres aspects de leur vie. Par conséquent, les médias artistiques jouent un rôle essentiel dans nos efforts d'évaluation et d'interventions (Riccardi, 2011).

Le CTE implique l'emploi d'un éventail de matériaux artistiques, allant de fluides à résistants. La personne est appelée à participer de manière active à son processus de rétablissement. Par exemple, une personne ayant un blocage au niveau affectif pourra par exemple décider d'explorer un média plus fluide comme l'aquarelle en utilisant l'eau, favorisant l'expression affective (A) et une personne se sentant envahie par ses émotions pourra par exemple décider de se représenter sur papier trois perspectives d'un problème, de près, la vue à vol d'oiseau et de loin (P). La technique des perceptions graphiques (Dattilio, 2000) pourra, par exemple, permettre à un couple d'utiliser des lignes, des formes et des couleurs pour se représenter des aspects variés de leur vie, au niveau physique, social, émotionnel et spirituel par exemple. Cet exercice devient un moyen visuel de faire ressortir les similitudes et différences du couple.

En effet, les informations sur les états affectifs et rationnels d'un client pourraient être déterminées en classant son style d'interactions avec les matériaux (en termes de mouvement, de dynamique,

d'espace, de tempo, de pression, de doublure, de mise en forme, répétition et contrôle) le long d'un continuum allant de « affectif » à « rationnel » (Pénzes et coll., 2015, p. 7).

Le modèle CTE inclut des informations sur les propriétés thérapeutiques de divers médias artistiques, en lien avec les processus plus susceptibles d'être sollicités (voir Figure 3).

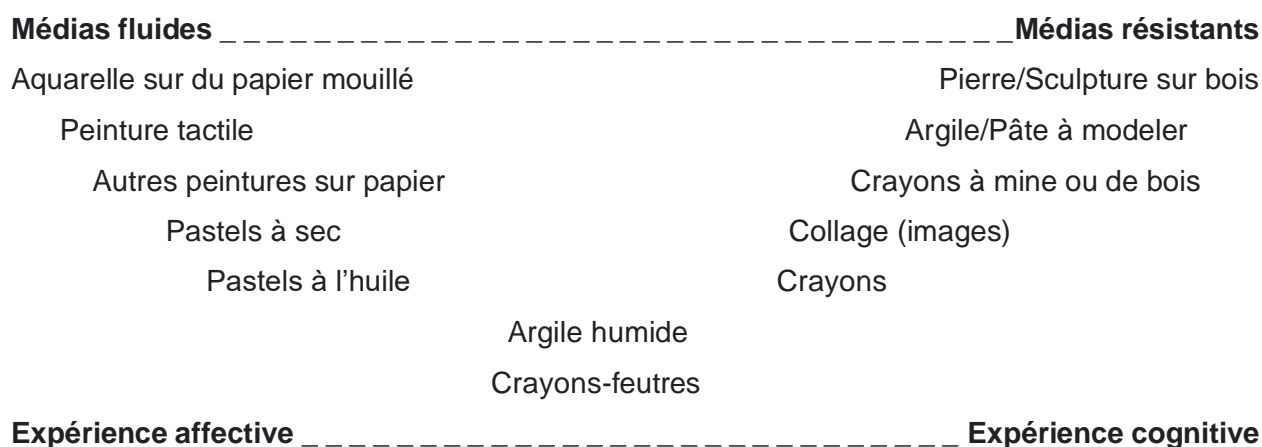


Figure 3.

Propriétés des médias en lien avec l'expérience sollicitée

Source : adapté de Hinz, Maria, Riccardi (2019, p. 31).

1.6.1 Dimension affective et perspective : l'apprentissage d'un nouveau langage visuel

Selon Hinz (2019), un des buts de l'art-thérapie conjugale peut être expliqué en favorisant l'appréciation de la manière préférée de l'autre de traiter l'information, un peu comme son langage de l'amour. Comprendre et apprécier les stratégies de traitement de l'information de son partenaire peut réduire le conflit et augmenter la communication entre les différents membres d'une famille.

Le deuxième niveau du CTE est celui de la dimension perceptuelle et affective. Selon Hinz (2019), les activités perceptuelles jouent un rôle vital dans le cadre de la thérapie conjugale. L'*imagerie visuelle* sera ainsi utilisée comme un processus parallèle pour se représenter son monde interne à soi-même et à l'autre. Les fondations de ce langage étant : la ligne, la couleur, la forme, le schéma, la dimension et la direction des différents éléments visuels. Selon Hinz (2019), les expériences basées sur la perspective deviennent une méthode faisant la promotion de la communication interpersonnelle et efficace afin d'établir des relations satisfaisantes.

La dimension affective donne de la motivation au monde perceptuel qui peut quant à lui traduire l'activité mentale dans une expression concrète avec l'aide des matériaux et du langage visuel. La conscience des limites et l'accent mis sur celles-ci, les propriétés physiques et les éléments formels de l'image sont thérapeutiques. Ainsi la personne peut par exemple imposer des limites à ses émotions envahissantes au travers d'un mandala. L'accent reste ici sur la structure, la construction peut porter aussi sur la déconstruction des images. On ne parle pas ici de ce que l'image raconte, mais comment on la perçoit.

De plus, les personnes devraient comprendre et avoir accès aux indices les informant de leur état émotif. Les expériences vécues à ce niveau peuvent les aider à identifier leurs émotions, à faciliter la discrimination entre différents états émotifs et à guider vers l'expression des émotions appropriées. Les expériences art-thérapeutiques de ce niveau sont conçues avec la visée d'élargir la perspective de la clientèle et d'augmenter son habileté à voir le point de vue d'une autre personne au travers d'un nouveau langage visuel (Hinz, 2019).

Dattilio (2000) parle d'une technique : les *perceptions graphiques* dans lesquelles le couple est invité à utiliser les lignes, les formes et les couleurs pour représenter les aspects variés de leur vie comme la sphère physique, la sphère sociale, la sphère émotionnelle et celle spirituelle. Les représentations graphiques peuvent servir à donner un moyen visuel pour comprendre les similitudes et leurs différences dans leurs perceptions qui peuvent affecter profondément leur relation. L'auteur rapporte que cet exercice peut être fait plusieurs fois en cours de traitement afin d'avoir une appréciation des progrès vers des buts communs. Une légende peut être intégrée afin d'indiquer la signification des lignes, formes, couleurs et symboles qu'elle contient.

Selon Furth (2002), la création de belles images plutôt stéréotypées peut servir de camouflage à des préoccupations inavouées. La connaissance du modèle CTE peut servir de prisme pour concevoir ces défenses ainsi qu'offrir certaines suggestions pour aider les couples à créer des images plus personnelles, évoquant leurs émotions et un sens existentiel plus profond.

1.6.2 CTE, attachement en art-thérapie et régulation affective

L'histoire de l'attachement est un point important du protocole d'intervention conjugale de la TCE, car elle permet de comprendre et faire des liens de convergence entre nos expériences affectives précoces et nos réponses amoureuses par défaut qui sont devenues automatiques. Les souvenirs d'expériences émotionnelles préverbaux liés à l'attachement primaire seraient

stockés dans l'hémisphère droit du cerveau, ou comme les nouvelles théories neuroscientifiques le proposent, dans la mémoire implicite (Armstrong, 2013). Les dimensions sensorielle, affective et symbolique du CTE sont associées à l'hémisphère droit et à la mémoire implicite (Hinz, 2009) ce qui fait en sorte que ces trois dimensions ont la capacité de favoriser l'expression des expériences émotionnelles, comme celles qui ont cours dans le processus d'attachement. Selon la revue de littérature, les différentes dimensions permettent, chacune à leur manière, de travailler certaines facettes de la régulation affective.

Par ailleurs, les art-thérapeutes et chercheuses Haeyen et Hinz (2020) parlent de l'importance des 15 premières minutes en art-thérapie qui peuvent potentiellement révéler des informations sur les modèles d'attachement dans le processus de manipulation du matériel et les stratégies de régulation des émotions pendant la création artistique. Selon Hamel (2014), lorsque l'image du trauma devient une réalité concrète sur le papier, nous observons en art-thérapie que les mots redeviennent disponibles pour en parler. En d'autres termes, le cerveau verbal redevient en ligne. Elle émet l'hypothèse qu'il y a alors reconnexion entre le cerveau droit et le cerveau gauche, autrement dit entre le mode implicite et explicite.

Un concept clé de l'alliance art-thérapeutique est l'idée que l'art est un moyen de répondre à des besoins d'attachement : d'être vu, d'être entendue et d'être métaphoriquement contenue. Ce thème revient entre les partenaires, mais aussi dans le cadre de l'alliance thérapeutique.

OBJECTIF DE RECHERCHE

À la lumière de cette mise en contexte théorique, il est possible de concevoir les bienfaits de la création artistique au sein d'une intervention conjugale thérapeutique. Elle nous permet de constater les similitudes conceptuelles entre l'approche TCE et le langage de l'art-thérapie qui met de l'avant le pouvoir des métaphores et de l'imagerie mentale. Par ailleurs, la proposition de concevoir le CTE comme différents modes de traitement de l'information permet d'entrevoir les partenaires d'une manière non pathologique tout comme c'est le cas dans l'approche de la TCE. Le CTE propose aussi des matériaux adaptés aux besoins du couple selon ses principes et permet l'émergence d'une nouvelle expérience mobilisant sur le plan affectif. La mise en brillance du deuxième niveau, perceptif/affectif (P/A) du CTE permet l'utilisation de l'art pour communiquer différentes formes, directions, lignes et couleurs (P), mais aussi des émotions pures sans forme imagée (A).

L'objectif principal de cette recherche est donc de développer une meilleure compréhension sur la manière dont le CTE peut être aligné et intégré au TCE dans le cadre d'un programme en art-thérapie.

CHAPITRE 2

DÉMARCHE MÉTHODOLOGIQUE

2.1 Méthodologie théorique interventionnelle

Dans le cadre de cette recherche qualitative, une méthodologie théorique interventionnelle intégrant l'approche bibliographique a été utilisée, afin de répondre à la question de recherche suivante : « *comment conceptualiser l'art-thérapie dans une perspective intégrative des modèles de TCE et du CTE ?* ». La recherche théorique interventionnelle pourrait ainsi être définie comme une science de l'action et de recherche de solutions (Decroix et coll., 2023).

La finalité de la recherche interventionnelle en promotion de la santé est de produire des connaissances sur l'intervention avec un souci de transfert de ces connaissances.

La recherche interventionnelle comporte l'utilisation de méthodes scientifiques pour produire des connaissances sur les interventions, sous forme de politiques et de programmes, qui existent dans le secteur de la santé ou à l'extérieur de celui-ci et qui pourraient avoir une incidence sur la santé au niveau des populations. (Hawe, P. & Potvin, L., 2009)

L'intervention conjugale, ciblant les individus en difficulté et intégrant l'expression artistique, explore la compatibilité des approches TCE et CTE dans la recherche. Elle s'inscrit dans un contexte social occidental et vise à influencer les déterminants de santé et les risques au sein de cette population vulnérable, dans le but de réduire les inégalités sociales en matière de santé. Par conséquent, l'objectif est d'améliorer la qualité des interventions afin d'obtenir des résultats tangibles qui renforcent la santé mentale des populations en situation de précarité. Cette approche vise également à avoir un impact social positif.

Le procédé utilisé pour développer cette intervention s'est inspiré du modèle d'intervention en cinq étapes de Fraser et Galinsky (2010). Ces étapes comprenaient entre autres une revue de la littérature. L'application pratique de l'intervention avec la population ciblée n'a pas été réalisée. Dans le cadre de cette recherche, seules les deux premières étapes du modèle ont été utilisées : la présentation des théories du programme, ainsi que le développement d'un protocole conjugal intégrant l'art-thérapie. L'accent a été mis sur une revue de la littérature théorique et clinique et

sur une discussion qui synthétise les données émergentes. De plus, avec ses connaissances, la chercheuse a intégré les avantages potentiels d'intégrer l'art-thérapie avec l'approche TCE, ainsi que le développement conceptuel d'un modèle d'intervention art-thérapeutique avec cette population en utilisant les principes du modèle CTE.

2.2 Méthode de cueillette des données

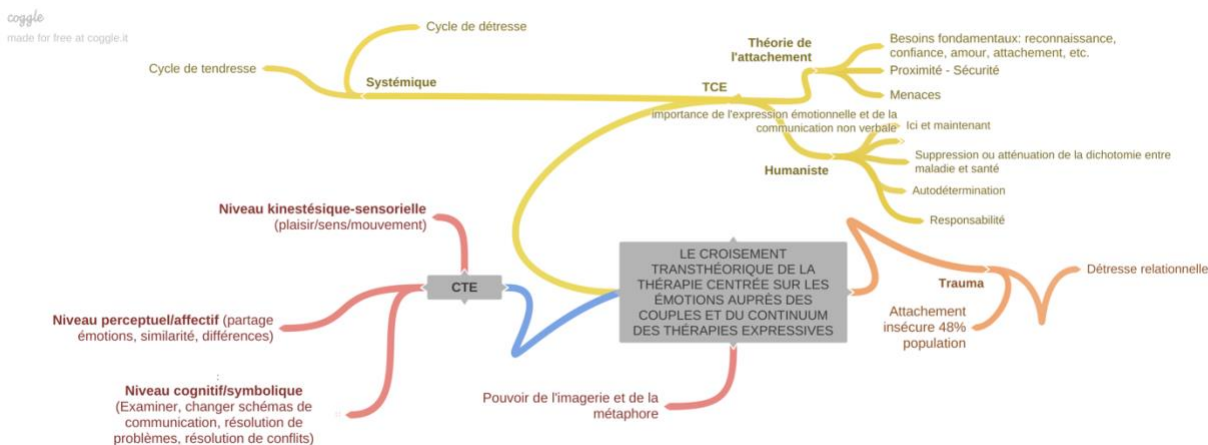
Certaines des étapes systématiques décrites par Creswell (2014) ont été utilisées. Ces étapes ont inclus l'identification de mots-clés, la recherche de ressources dans des revues et articles scientifiques sous ces mots-clés. Par suite, l'approfondissement du groupe initial d'articles et de chapitres a servi au développement d'une carte de la littérature à partir des informations récupérées. La recherche documentaire a été réalisée en creusant sur différentes bases de données telles que PsycInfo, CairN, Elsevier, Erudit, ainsi qu'avec l'outil de recherche Sofia de la bibliothèque en ligne de l'UQAT et sur Internet.

Les principaux mots-clés utilisés pour débiter la recherche ont été : thérapie de couple, art-thérapie, thérapie de couple centrée sur les émotions (TCE), trauma et attachement, Continuum de thérapies expressives (CTE) et leur traduction anglaise. Ces mots ont été utilisés seuls ou de manière combinée. Pour compléter la recherche, des écrits trouvés sur le Web ont été consultés. Divers livres de Sue Johnson sur la TCE ainsi que des documents issus de la formation EFT furent consultés. À la lumière de ce qui a été recensé en premier lieu dans la littérature, des thèmes secondaires ont vu le jour, dont la sécurité, la confiance, la reconsolidation, l'amour, la menace, la résilience, l'expérientiel, la contre-expérience, la juxtaposition, l'approche systémique, l'humaniste, la régulation des affects, le rétablissement, le cycle de détresse, le cycle de tendresse, l'expression non verbale, le plaisir, l'esprit ludique, la créativité, les composantes affectives et perceptives du CTE qui ont été mises en lumière et sex therapy.

En catégorisant les données dans un tableau, en annexe A, recensant la littérature sur les fondements des interventions art-thérapeutiques favorisant un mieux-être conjugal, nous avons privilégié les études récentes et contemporaines en ordre décroissant. Les données recueillies pour cette recherche ne se limitaient pas à l'approche TCE, ni à cette population particulière, ni seulement au CTE, mais s'étendent à d'autres théories, interventions systémiques et populations qui intègrent l'art-thérapie. Nous avons alors mis l'accent sur l'art-thérapie auprès des couples et des familles. Une méthode de codage holistique issue de l'approche systématique a été employée pour saisir les thèmes et problématiques en parcourant le résumé ou l'ensemble de la

littérature pour vérifier la pertinence des critères de recherche (Onwuegbuzie et collab., 2016). Cette méthode procède à l'analyse du corpus de données dans son ensemble. Les thèmes découverts et les modèles extraits de ces méthodes ont été documentés sur la carte de la littérature afin d'organiser la revue de la littérature (Creswell, 2014). La carte de la littérature a servi à organiser les concepts principaux, les sous-concepts, les liens et l'absence de liens entre les concepts dans un format visuel. La figure 4 montre un exemple de cartographie de la littérature en cours à l'aide d'un programme appelé Coggle.

Figure 4. Une carte de la littérature en cours avec Coggle



2.3 Plan de traitement et analyse des données

L'hypothèse de cette recherche est de mieux comprendre les caractéristiques art-thérapeutiques issues des expérientiels du CTE qui se marie avec l'approche validée empiriquement que représente la TCE et qui permettent aux couples ayant vécus des traumatismes de favoriser l'émergence d'une nouvelle expérience conjugale thérapeutique créative, restructurante et sécurisante. Selon Hallman (2021) et Meltz (2020), les expérientiels qui utilisent le pouvoir de la création artistique permettraient d'améliorer l'intégration psychosomatique nécessaire pour faire émerger la régulation de l'affect et la connaissance de soi et de l'autre.

2.3 Limite de la littérature recensée

Contrairement au cadre conceptuel de Hallman (2021) dans son mémoire, la chercheuse n'a pas accordé la priorité à l'échelle de fidélité (EFT-TFS; Denton et al., 2009) du modèle TCE en examinant l'alignement et la divergence puisqu'elle avait comme visée de créer un espace mixte pour l'intégration du modèle CTE.

De prime abord, la recension des écrits a permis de faire des croisements et des propositions d'interventions conjugales intéressantes entre l'approche TAE et le CTE. Néanmoins, le fait que celles-ci ne furent pas expérimentées auprès d'une population donnée constitue une faiblesse à cette recherche qui demeure théorique.

Une révision des pairs pourrait sans doute bonifier ce protocole d'intervention conjugal en consultant des intervenants qui ont la certification de la TCE et aussi ceux qui sont des spécialistes du CTE afin d'utiliser leurs rétroactions pour s'ajuster et identifier d'autres liens de convergence pertinents.

2.4 Considérations éthiques

Selon Fortin et Gagnon (2016), l'éthique de la recherche est une discipline qui propose un ensemble de règles de conduite propices au bien-être humain et au respect des personnes. Ce terme diffère de celui de « morale », car les règles de conduite se rapportent à l'agir dans le domaine de la recherche scientifique. C'est dans cet état d'esprit que la chercheuse a tenté d'avoir toujours en tête l'immense respect de la dignité humaine des populations blessées que ce soit physiquement ou psychiquement, la préoccupation pour leur bien-être, l'équilibre des avantages et des inconvénients, la réduction des inconvénients et l'optimisation des avantages bien qu'aucune personne n'ait été personnellement rencontrée dans le cadre de cette recherche.

CHAPITRE 3

RÉSULTATS : ANALYSE ET PROTOCOLE D'INTERVENTION CONJUGALE

1.7 Métacadre

Le métacadre du programme d'intervention conjugale art-thérapeutique proposé pour les personnes insécurisées dans leur attachement envers leur partenaire intègre trois composantes cliniques et théoriques principales. Le premier est constitué par le modèle thérapeutique de la TCE (Johnson, 2020) qui vise à réorganiser la réponse émotionnelle des partenaires afin que ceux-ci vivent une connexion plus forte et sécuritaire et développent une meilleure compréhension interpersonnelle empathique au travers d'un dialogue. Le deuxième élément est le CTE qui sert de prisme pour concevoir les préférences personnelles du traitement de l'information, certaines propensions naturelles polarisantes qui agissent dans la dynamique conjugale et offre des choix à faire dans la sélection du matériel artistique pour faire vivre une nouvelle expérience curative au couple. Cette composante considère les façons dont les matériaux artistiques peuvent s'impliquer dans les différents niveaux de fonctionnement du CTE ainsi que dans la relation des matériaux avec la régulation émotionnelle. La troisième composante étant le processus intrapersonnel qui est en cours selon la théorie du modèle d'attachement de même que du CTE.

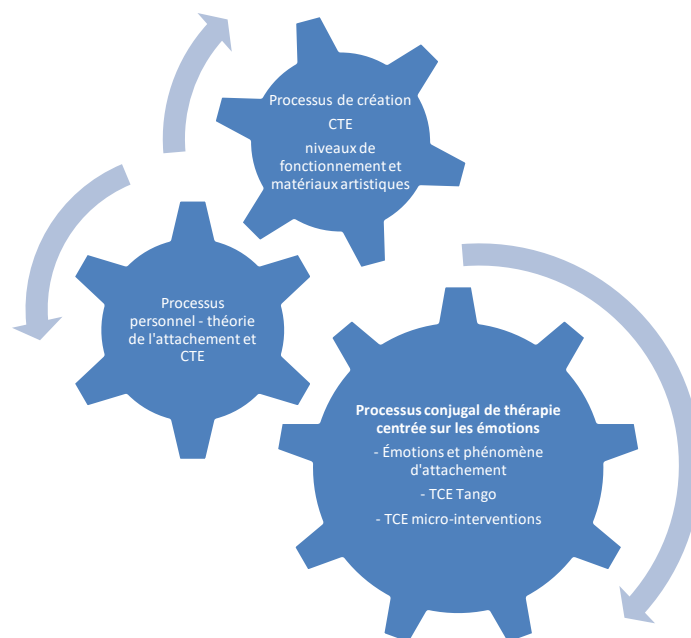


Figure 4.
Le croisement transthéorique de la thérapie centrée sur les émotions et du continuum des thérapies expressives dans une perspective d'intervention conjugale

Source : Marie-Christine, Gauthier, 2023.

La création artistique dans le cadre d'une intervention conjugale permettrait donc un processus de reconsolidation thérapeutique (Ecker et coll., 2012) en permettant de générer de nouvelles perceptions issues d'expérimentations nouvelles et évocatrices de sens. Le processus créatif permet dans ce contexte de transformer littéralement l'apprentissage émotionnel en favorisant l'émergence d'une contre-expérience métabolisante sur les plans intrapersonnels et interpersonnels. Cette contre-expérience vient alors se juxtaposer à l'expérience initiale plus difficile pour permettre cette transformation conjugale. Ce programme propose de créer un espace de discussion et de création autour de cette nouvelle expérience de sécurité et de créativité pour les couples en communiquant à travers les arts et la parole pour faire fleurir une nouvelle intersubjectivité des partenaires. Dans cette optique, nous proposons un programme dont l'objectif principal est de développer une meilleure compréhension des propositions de médias et d'activités art-thérapeutiques conjugales de même que des interventions verbales associées qui seraient susceptibles de favoriser cette reconnexion sécurisante et créative entre les deux partenaires et qui répondrait à leurs besoins.

Selon Riccardi (2023), l'art-thérapie tire parti d'une relation bipolaire entre les composantes à chaque niveau du CTE et prescrit les fonctions curatives de ces composantes. Si on arrive à

impliquer les personnes que nous servons dans le traitement de l'information sur un pôle d'un niveau, le fonctionnement de la composante opposée peut diminuer.

Dans l'optique de l'intervention conjugale, nous proposons dans un premier temps aux participants de faire leur propre évaluation de leur bien-être personnel (voir évaluation en Annexe B). Ils seront aussi appelés dans un deuxième temps à créer seuls ou ensemble (au moins 3 créations) et à faire des choix de matériaux artistiques et à trouver des titres à leurs créations. Ce processus d'évaluation permettra à l'art-thérapeute d'identifier certaines tendances personnelles et conjugales naturelles qui agissent dans la dynamique interactionnelle actuelle et qui peuvent contribuer à la polarisation des versions extrêmes des partenaires et au cycle de détresse. Par exemple, plus tu me parles d'un niveau cognitif en me disant de penser positif et plus j'ai l'impression de ne pouvoir qu'exprimer ma souffrance qu'à travers mon imagination. Un autre exemple : plus tu m'exprimes ta fixation sur le niveau kinesthésique en me parlant de tes grands besoins érotiques, moins j'ai le goût d'y répondre. Le but sera alors de trouver une voie de passage créative qui répond aux besoins de chacun des partenaires afin de faire l'expérience de la juxtaposition d'un cycle de tendresse au cycle de détresse. La création artistique sera alors envisagée comme une pratique pour se retrouver.

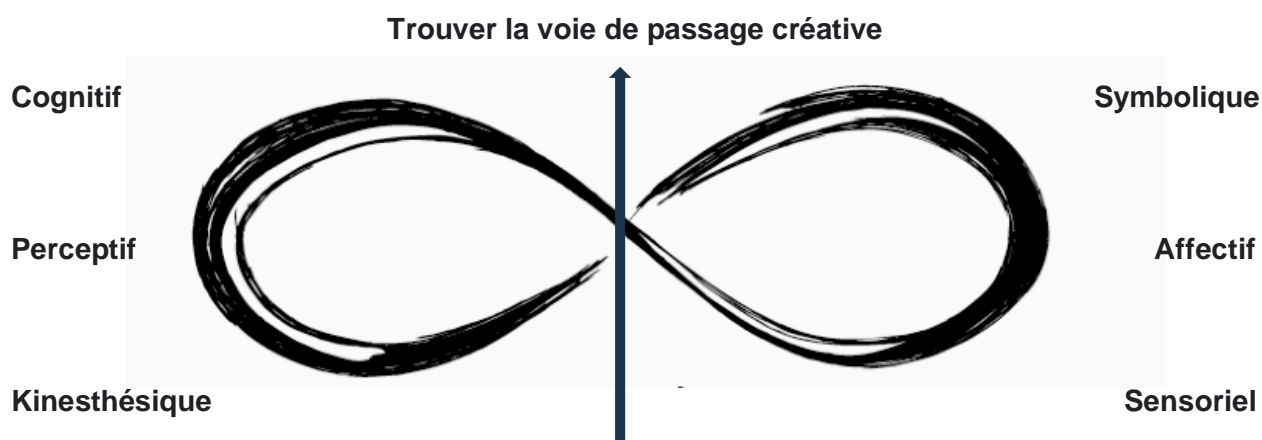


Figure 6.
Le cycle de détresse dans la thérapie centrée sur les émotions et le continuum des thérapies expressives.

Source : Marie-Christine, Gauthier, 2023.

1.8 *Survol d'un programme d'intervention*

1.8.1 Objectifs de traitement

Il faudra d'abord et avant tout évaluer la présence et le niveau de maltraitance conjugale et établir une entente explicite de non-violence au besoin selon notre évaluation des dangers ou référer vers les bonnes ressources d'accompagnement individuel. L'objectif principal du traitement conjugal est de créer une nouvelle expérience de connexion conjugale sécuritaire et créative.

Au stade 1 de l'approche TCE, plusieurs sous-objectifs clés sont identifiés : établir une base sécurisée tout en considérant les aspects traumatiques, analyser les liens entre traumatismes, confiance et sexualité, et aborder les notions de peur et de sécurité. Il est aussi essentiel de comprendre la dynamique des émotions et des besoins émotionnels fondamentaux, d'approfondir la connaissance des blessures d'attachement mutuelles, ainsi que des cycles de détresse et de tendresse. Les pratiques de désescalade et de désintensification, l'exploration des histoires personnelles et conjugales d'attachement, et l'engagement dans de nouvelles dynamiques d'interactions conjugales sont également importants. Il s'agit aussi de désamorcer les attentes irréalistes, d'identifier les préférences en matière de connexion, et de renforcer la confiance, la sécurité et l'espoir dans la relation.

Au stade 2, l'accent est mis sur d'autres sous-objectifs : la restructuration du lien relationnel, l'accès aux besoins implicites, aux peurs et aux modèles de soi, l'identification et l'expression efficace des besoins d'attachement, la réalisation d'événements de rapprochement, la création et la communication d'un récit de guérison, et la compréhension des tentatives de guérison qui peuvent aggraver les fractures relationnelles (Johnson, 2020).

1.8.2 Contexte et espace

Travailler les enjeux de couple avec le système-couple permet à celui-ci de se détacher d'un point de vue de blâme individuel qui met la faute sur une personne seulement. En outre, il permet de vivre du support mutuel, de s'exercer à vivre plus de réponses de sécurité pour mieux se comprendre et de vivre une mobilisation des deux partenaires vers une résolution de problèmes. L'utilisation de l'art favorise l'émergence concrète d'une nouvelle expérience restructurante.

Le programme d'intervention est réalisable dans un espace confidentiel. Dans un monde idéal pour l'art-thérapie, l'espace est généreux avec de grandes tables et les murs sont capitonnés

comme dans un Art-Studio afin d'encourager la libre expression. Les couples participants à ce programme d'intervention sont des adultes de 18 ans et plus. Il s'adresse à tous les groupes démographiques. Les interventions peuvent être modifiées en fonction de leurs niveaux de fonctionnement social, de leurs blessures physiques et/ou psychiques et en prenant en considération tous les styles d'attachements. Il va sans dire et on le répète que les aptitudes artistiques ne sont point requises pour s'engager dans un tel traitement : seulement une volonté d'exploration qui est en soi un gage de réussite dans le cadre d'un processus de rétablissement.

La personne art-thérapeute travaillant avec des couples est encouragé à prendre soin d'elle-même, notamment en s'impliquant dans sa propre pratique artistique. Cela lui permettra de maintenir ses compétences et sa créativité à un niveau élevé et de contrer les écueils thérapeutiques.

1.8.3 Durée du traitement conjugal

Le programme d'intervention conjugale se compose de 13 séances hebdomadaires, chacune, durant 75 minutes. Les deux premières sont dévouées à l'évaluation de la maltraitance et à l'obtention du consentement libre et éclairé du couple. Elles incluent également deux séances individuelles initiales destinées à recueillir l'histoire d'attachement de chaque partenaire, conformément au protocole de la TCE. Chaque séance se divise en quatre parties distinctes, que nous détaillerons ci-après.

1. **Accueil:** Cette phase consiste à évaluer l'état actuel du couple et à définir les objectifs de la séance.
2. **Expérience créative :** L'utilisation du matériel, la participation de la clientèle, l'aménagement de l'espace et le rôle de l'art-thérapeute sont définis. Cette expérience peut être libre ou structurée, avec des instructions adaptées à partir du modèle CTE. Pendant cette phase, le silence peut être maintenu ou non, selon ce qui est jugé thérapeutique.
3. **Traitement verbal :** Une discussion a lieu pendant ou après l'activité créative pour explorer les émotions et réactions suscitées par l'art. Cette étape utilise la métaphore pour ouvrir de nouvelles perspectives et solutions.
4. **Clôture et préparation :** Cette dernière phase permet de faciliter la transition entre la séance d'art-thérapie et la vie quotidienne. Un rituel de clôture est mis en place pour

réfléchir à ce qui a été appris et préparer la prochaine séance, en incluant un exercice de mise au point, par exemple, en demandant quel aspect a été le plus intrigant.

1.8.4 Matériel artistique

Une variété de matériel artistique sera utilisée tout au long des séances du programme. Chaque séance sera présentée avec du matériel artistique, de manière organisée, choisie par la thérapeute spécifiquement pour l'intervention artistique prévue. Le choix de l'art et des matériaux sera fondamentalement basé sur le CTE, compte tenu des fonctions potentielles de l'engagement émotionnel, des niveaux de fonctionnement et de la régression potentielle que les matériaux peuvent susciter.

Les cabinets d'art resteront fermés et ne seront accessibles qu'aux thérapeutes pour assurer la sécurité des couples participants. Les détails sur les matériaux artistiques qui seront présents à chaque séance seront décrits ci-dessous. Le matériel artistique répertorié pour chaque séance peut être ajusté en fonction de l'observation des thérapeutes et de l'engagement des personnes participantes.

1.9 Description du programme d'intervention conjugale (13 séances au total)

1.9.1 Séances 1 et 2 : Introduction à l'approche TCE et au CTE

Les objectifs des deux premières séances sont de créer une alliance thérapeutique avec le couple, évaluer la présence de maltraitance, expliquer les approches TCE et CTE, ainsi que présenter le consentement libre et éclairé. Nous explorons aussi les raisons de consultation. La première proposition artistique est une signature artistique avec de la gouache pour symboliser le sceau de l'engagement moral dans le cadre de ce processus art-thérapeutique conjugal. On pourra évaluer comment cette première proposition a été vécue sur le CTE en fonction de nos observations portant sur le processus art-thérapeutique. Puis, nous proposons une auto-évaluation du bien-être (voir Annexe B) selon le modèle CTE afin d'y trouver des forces et des points à améliorer autant sur le plan personnel que conjugal.

La deuxième proposition créative sera celle d'un photo-langage qui se situe sur le niveau C/S du CTE pour évoquer par le pouvoir des images choisies : le couple du passé, du présent et du futur. L'objectif est de commencer à identifier un cycle d'interactions. Cette activité a été choisie, car elle est non menaçante sur le plan de la production artistique. Selon Heiz (2014), la composante

cognitive se centre sur la pensée logique, les cartes cognitives, la prise de décisions et la résolution de problèmes. Elle est linéaire, logique, linguistique. Elle englobe aussi les opérations de conception et d'anticipation avec les images et les verbalisations correspondantes décrivant ces opérations. Lorsqu'une forme prend un sens additionnel (personnel ou universel), on pénètre alors dans l'univers symbolique. Le symbolique se centre sur la formation de concepts intuitifs et l'expression symbolique du sens.

1.9.2 Séances 3 : Évaluations individuelles de l'histoire de l'attachement

L'exercice proposé est plutôt verbal et se concentre sur des questions spécifiques concernant l'histoire de l'attachement des partenaires aux figures marquantes de leur récit de vie. Ce questionnaire a été élaboré par Woolley (2022). Cet exercice rappelle les objectifs de l'élaboration d'un génogramme :

- 1) ce que les gens ont appris sur le confort et de la connexion dans les relations.
- 2) les traumatismes passés et comment les gens se sont adaptés.
- 3) comment les gens ont-ils trouvé la guérison dans leurs relations ?

Afin de poursuivre l'évaluation sur le plan art-thérapeutique et établir des liens de convergence pertinents, nous procéderons ensuite à l'explication du continuum des propriétés des médias (de résistants et faciles à contrôler à fluides et difficiles à contrôler) et à la démonstration de tout matériau non familier. Nous inviterons le couple à faire des choix : une création individuelle ou une création en dyade, puis faire un choix de matériaux, du plus résistant au plus fluide avec un temps de création individuel de 25 minutes.

1.9.2 Séance 4 : La tapisserie intrapsychique/interpersonnelle

Les concepts de "l'en dedans" et "l'entre nous" sont tirés de la TCE. Nous proposons ici d'explorer le niveau A/P du CTE pendant 30 minutes en invitant chaque partenaire à se représenter une moitié de la boucle d'interactions à l'infini. La représentation visuelle du cycle de détresse sera présentée afin de s'en inspirer pour exprimer en lignes, en formes, en directions, en couleurs et en modèles leurs émotions primaires et secondaires. La personne thérapeute peut les aider à faire le lien avec leurs besoins et comment ceux-ci s'imbriquent dans un cycle interactionnel commun. Ensuite, nous les invitons à créer une représentation évoquant le sens de cette tapisserie commune. Cet exercice peut être repris ultérieurement pour les encourager à créer une nouvelle tapisserie, permettant ainsi l'émergence d'un nouveau cycle.

L'objectif de cette activité est de sensibiliser les personnes participantes au flux intra/interpersonnel et de les aider à exprimer leur expérience émotionnelle dans leurs tentatives frustrées d'être acceptées et connectées de manière sécurisante. La personne thérapeute valide l'histoire et le vécu de chacune dans la boucle infinie en tant que réponse compréhensible à leur expérience avec leur partenaire. En retour, elle valide également l'expérience très différente et tout aussi compréhensible de l'autre. Durant ce processus, la personne thérapeute peut également évoquer différentes manières de traiter l'information conformément au CTE.

Les directives pourraient ressembler à ceci :

Dans un premier temps : exprimer en lignes, en formes, en directions, en couleurs et en modèles les émotions primaires et secondaires ressenties (éducation sur ceux-ci et schéma démontré) dans votre moitié prédécoupée qui sera appelée à rejoindre l'autre moitié.

Quelle image ou quelle métaphore évoquent pour vous votre cycle de détresse? Qu'est-ce qu'on y ressent quand on est pris à l'intérieur? Quelle température y règne? Qu'est-ce qui me vient à l'esprit lorsque la dynamique est déclenchée? Quelle partie de moi déclenche quelle partie de toi? Et vice versa. Comment cela apparaîtrait-il si nous amplifions nos parties? Par exemple : Le maître de l'évasion au niveau de la ceinture noire et le despote qui ne lâche pas le morceau.

Dans un deuxième temps, exprimer comment ces parties s'imbriquent dans un cycle commun en établissant une représentation évocatrice du sens de cette tapisserie commune sans en discuter initialement.

1.9.3 Séance 5 : Création d'un lieu sécuritaire, libre et créatif à deux

Cette activité peut s'échelonner dans le cadre d'un processus sur plusieurs séances, dépendamment du désir d'investissement du couple. On propose ici d'utiliser un vrai canevas pour évoquer la noblesse de ce qui s'y déposera. La taille de 18 x 24 est retenue, car elle correspond à un bon format d'absorption de notre champ visuel sans être non plus un trop grand format impressionnant pour les moins initiés.

Dans le cadre de cette activité, la connexion affective sécuritaire étant un objectif clé de la TCE est mise à l'honneur. Nous y avons ajouté la dimension de liberté issue des recherches récentes de Perel (2019) qui nous invite à tendre vers un équilibre entre sécurité et liberté. Nous proposons dans ce sens l'usage des matériaux de leurs choix issus du CTE.

Un des objectifs de cette activité est de créer un conditionnement qui suscite une réaction automatique à partir d'une image, afin que le couple puisse se sentir bien, en induisant rapidement un état de relaxation, en cas de stress important.

Les directives pourraient ressembler à :

En choisissant les matériaux de votre choix du plus résistant au plus fluide, créer un environnement commun qui vous inspire la sécurité et la liberté dont vous avez besoin pour vivre ensemble.

1.9.4 Séance 6 : Présentation de notre enfant adapté à notre partenaire

L'objectif principal est ici de développer une meilleure connaissance des enjeux relationnels de son partenaire et ainsi augmenter l'empathie (Real, 2022).

En choisissant une figurine ou encore en choisissant une vraie photo qui représente notre enfant adapté, faire parler cette image ou ce personnage en le décrivant au « JE » afin de la présenter à votre partenaire.

L'enfant blessé (préverbal, jeune, vulnérable, a peur, est dépassé, mais cherche une connexion affective).

L'enfant adapté (enfant plus âgé, rigide, blanc ou noir, tendu dans son corps, certain, dur, voit l'intimité comme une menace, réagit et s'identifie à l'agresseur).

L'adulte fonctionnel (nuancé, flexible, chaleureux, humble, résilient, pardonne, est relax dans son corps).

En raison des blessures que l'enfant adaptatif protège, l'éloignement de la vulnérabilité est l'objectif principal. L'enfant adaptatif adopte la position « moi contre vous » dans les relations plutôt qu'une position collaborative de « nous ». Cette partie de sauvegarde de soi reste dans la sécurité d'être un individu, une sorte d'île, qui va à l'encontre de l'objectif de la plupart des expériences relationnelles, qui est d'être vu, aimé et de faire partie d'une équipe. Selon le niveau de traumatisme de l'enfance, l'enfant adaptatif peut être difficile à gérer et facilement déclenché.

Les directives pourraient ressembler à :

En choisissant une figurine ou encore en choisissant une vraie photo qui représente notre enfant adapté, faire parler cette image ou ce personnage en le décrivant au « JE » afin de la présenter à votre partenaire.

1.9.5 Séance 7 : Mise en scène conjointe de la carte corporelle

L'objectif de cette séance est de se sentir vue, entendue et contenue par son partenaire avec l'aide de la création. Une carte corporelle schématisée en version réduite pourra servir de guide afin d'évoquer les blessures ressenties et leurs localisations somatiques. Le CTE complet sera mis à la disposition du couple de même qu'un support sur papier Mix-Media 11 x 27".

Les directives pourraient ressembler à :

Nous allons voir votre douleur ensemble et nous allons la comprendre. Nous allons en être témoins. Nous allons la valider. Nous allons la tenir d'une manière que nous n'avons jamais comprise. Même vous-même, vous n'avez jamais compris parce que c'est juste ce sentiment abstrait et dévorant qui est présent partout, et vous n'avez pas été capable de vraiment le voir ni de le faire voir. Dessinez votre douleur. Montrez où se situe votre douleur, afin de la comprendre. Si vous aviez une masse dans l'estomac, vous iriez passer une radiographie et nous verrions cette masse.

1.9.6 Séance 8 : Carte postale à mon partenaire

Outre l'accueil et la gestion de la détresse, la création d'une contre-expérience positivement mobilisante est l'un des objectifs du suivi conjugal. Les objectifs iront dans ce sens : investir dans votre réserve émotionnelle ; démontrer de l'affection et mettre l'accent sur les forces de notre partenaire. Un continuum de matériaux est mis à la disposition du couple, de même qu'un support vierge en mix médias de format carte postale.

Les directives pourraient ressembler à :

À l'aide des matériaux mis à votre disposition, évoquez de manière artistique, que ce soit de manière abstraite ou concrète, en utilisant des mots ou sans mots, ou en combinant les deux, ce que vous appréciez chez votre partenaire et que vous aimeriez qu'il ou qu'elle se rappelle.

1.9.7 Séance 9 : Développer un rituel ensemble : créer une mosaïque

Selon Johnson (2013), développer des rituels ensemble procure un sentiment d'appartenance et d'importance. Ce sont des gestes répétés qui nourrissent l'attachement et la connexion. Ils nous ancrent dans le présent de façon positive. Les rituels lors de séparations et de retrouvailles sont importants. Aider les couples à développer des rituels quotidiens : (affection, s'écrire de petits mots, s'informer de sa journée, souligner les jours spéciaux...). L'objectif de cette activité sera donc de nourrir l'attachement et la connexion par l'élaboration d'un nouveau rituel. On proposera différents papillons adhésifs de couleurs sur lesquels le couple sera invité à utiliser différents matériaux et/ou mots bienveillants envers l'autre. On invitera dans un deuxième temps le couple à avoir un mur conjugal sur lequel ils viendront déposer leur création qui créera au fil du temps une belle mosaïque unique qui les représente. Outre le support du post-it, un continuum de matériaux sera offert.

Les directives pourraient ressembler à :

À l'aide de lignes, de formes, de couleurs, de symboles, de mots et de matériaux de votre choix, veuillez exprimer quelque chose de bienveillant envers votre partenaire. Vous êtes invité-e-s à répéter cet exercice au moins une fois par semaine et à créer ensemble une mosaïque représentant votre attachement et votre connexion envers votre partenaire.

1.9.8 Séance 10 : La revisite des situations inachevées

Selon Johnson (2013), la TCE est enracinée dans la théorie et les processus de l'attachement. Les tâches thérapeutiques clés de la thérapie de couple sont la réparation face aux ruptures ainsi que la restauration de la connexion intime. Pour ce faire, différentes étapes sont proposées : parler de ses blessures ouvertement sans blâmer l'autre, de développer de l'intérêt et de la compassion pour la personne blessée, de reconnaître ses torts, puis s'excuser. Les partenaires seront ici appelés à exprimer leurs besoins pour que l'autre y soit sensible, afin qu'ils puissent s'intéresser à ce qui se cache derrière le comportement offensant. Ils seront appelés à faire l'expérience de libération qui fait suite à une gestalt complétée. Selon Duchastel (2005), les « situations inachevées » en référence aux gestalts incomplètes auraient tendance à monopoliser une partie de notre énergie vitale. Elles se reproduiraient dans le but d'être complétés, de satisfaire un besoin, une émotion ou une énergie bloquée, non exprimé. Tant que la situation reste inachevée, l'énergie est inconsciemment mobilisée à vouloir terminer la gestalt, le cercle incomplet.

Des matériaux issus du continuum affectif et perceptif seront offerts afin de favoriser l'expression d'une émotion non résolue, mais aussi afin de favoriser un recul et un contenant.

Les directives pourraient ressembler à :

Prenez le temps de ressentir ce qui vous habite (3 minutes). Exprimez en ligne, forme, directions et modèles, comment vous vous sentez à votre partenaire (20 minutes). Décrivez ensuite les aspects émotifs de votre œuvre à votre partenaire. Face à ce qui fût exprimé de manière artistique et verbale, exprimez ensuite graphiquement le geste que vous aimeriez poser de part et d'autre afin de faire l'expérience de libération qui fait suite à une gestalt complétée.

1.9.9 Séance 11 : Dialogue avec nos langages visuels préférés

Pour donner suite à l'évaluation du bien-être (CTE) et de la mise en lumière de certains conflits interpersonnels conjugaux issus de tendances polarisantes, nous proposons ici au couple de faire un dialogue entre leur langage dominant.

Les directives pourraient ressembler à :

Chacun de manière individuelle, sans choisir le noir, le blanc, ni le gris, choisit une couleur qui représente sa polarité et fait une image avec uniquement une de ses couleurs (matériaux au choix). Explorez les différentes nuances de cette couleur (15 minutes). Restez en contact avec cette couleur et avec ce qu'elle vous fait vivre. Prendre un temps de réflexion (15 minutes) ensuite de vous mettre dans la peau de cette couleur : Je suis... je représente... je me sens... etc. Faites ressortir des mots qui vous aident à nommer votre polarité. Partagez ensuite en dyade en présentant pleinement vos polarités respectives dans un premier temps pour ensuite tenter d'établir un dialogue.

1.9.10 Séance 12 : L'image du pont au travers d'un jeu de sable ou d'un dessin

Les objectifs consistent à offrir une intervention qui favorise la perspicacité et la pleine conscience de l'endroit où le couple en est dans son processus, ainsi qu'à évaluer le besoin de continuer l'accompagnement nécessaire pour poursuivre sur la voie du succès.

Les directives pourraient ressembler à :

De manière individuelle ou en couple, faites une représentation d'un pont qui part d'où vous êtes maintenant et où vous voulez vous rendre. Indiquer où vous vous trouvez sur ce pont et où votre partenaire se trouve tout en indiquant la direction vers laquelle vous vous dirigez.

Parce qu'on n'a pas toujours une collection de figurines illimitée, on peut utiliser l'imaginaire pour enrichir notre expérience ou encore faire un dessin : est-ce un pont de pierre, de bois, en métal qui est représenté ou évoqué ? Il part de quelle rive pour se rendre où ? Où êtes-vous rendu.e ? Et votre partenaire ? Qu'est-ce qui se trouve autour de vous ? Quels sont les obstacles? Etc.

1.9.11 Séance 13 : Vernissage intra/interpersonnel

Le but de cette séance est de réaliser un rituel de clôture par rapport au processus conjugal en utilisant le cadre thérapeutique pour favoriser l'intégration des apprentissages avec la rétrospective des créations et des introspections intra et interpersonnelles réalisées en cours de traitement.

CONCLUSION

L'approche de TCE et le CTE ont en commun d'être deux approches-phares de leurs disciplines respectives : la thérapie conjugale et l'art-thérapie. Alors que la TCE est reconnue comme une approche thérapeutique validée empiriquement par l'APA qui s'applique aux couples, le CTE offre un cadre rassembleur pour conceptualiser les différents niveaux de traitement de l'information et aider aux propositions de matériaux adaptés pour les thérapeutes. L'essai théorique s'est donc intéressé à l'hybridité de ce croisement transthéorique afin de créer des interventions adaptées pour les couples insécurisés ou traumatisés pour mille et une raisons.

TCE et le CTE ont en commun de ne pas pathologiser le couple qui consulte. Autant elle peut être efficace avec des gens qui ont reçu différents Dx de santé mentale, elle s'adresse aux personnes aux divers styles d'attachement, de sécure à désorganisé. Au cœur de ce croisement, nous y trouvons la volonté de faire émerger une nouvelle expérience mobilisante pour le couple sur le plan psychoaffectif. Enckell (2010) « parle de la vérité de l'expérience : dans la métaphore, et là seulement, où il devient possible d'éprouver le monde d'une manière nouvelle. » Selon ce chercheur, la métaphore est donc le domaine dans lequel de nouvelles possibilités expérientielles peuvent être créées.

Dans le cadre de cette recherche, l'analyse des résultats a généré la conceptualisation d'un nouveau paradigme qui est celui du croisement du cycle de détresse dans la TCE et du CTE ayant une visée de tendre vers une voie de passage créative. Hinz (2019) évoque comment notre manière de traiter l'information était une expression de notre langage préféré de l'amour. Pussions-nous avec l'aide des matériaux artistiques retrouver cette voie de passage créative qui contribuera à l'équilibre dans nos relations au lieu de contribuer aux versions extrêmes de nous-mêmes dans une boucle de détresse trop intense et fréquente.

Le succès de la thérapie conjugale repose largement sur la volonté commune du couple de reconstruire leur relation. Pour cela, les deux partenaires doivent faire preuve d'honnêteté et de sincérité dans leurs interactions. L'objectif est de restaurer une relation harmonieuse, en étant prêts à pardonner et à se réconcilier, plutôt que de chercher à prouver qu'on a raison.

L'art-thérapie, suivant le modèle CTE, est intégrée dans la thérapie de couple avec une approche humaniste et systémique. Cette méthode vise à surmonter les défenses de l'égo, offrant ainsi une possibilité métaphorique et douce de reconstruction. Elle permet d'abord de réactiver l'apprentissage émotionnel initial, puis d'expérimenter de nouvelles formes d'interaction. Cette nouvelle expérience agit comme une contre-expérience, réactivant et enrichissant les interactions du couple.

La combinaison de ces deux expériences, à travers les arts, les métaphores et l'imaginaire, a le potentiel d'enrichir l'expérience de la thérapie conjugale, la rendant plus profonde que la thérapie traditionnelle strictement verbale. Elle est particulièrement adaptée aux couples aventureux désireux d'apporter un nouvel élan à leur relation et de continuer à se développer ensemble. C'est notre souhait pour eux.

LISTE DE RÉFÉRENCES

- Bowen, K. S., Uchino, B. N., Birmingham, W., Carlisle, M., Smith, T. W., & Light, K. C. (2014). The stress-buffering effects of functional social support on ambulatory blood pressure. *Health Psychology, 33*(11), 1440–1443. <https://doi.org/10.1037/hea0000005>
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Carr, A. (2019). Couple therapy, family therapy and systemic interventions for adult-focused problems: The current evidence base. *Journal of Family Therapy, 41*(4), 492–536. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12225>
- Coan, J. A., & Maresh, E. L. (2014). Social baseline theory and the social regulation of emotion. In *Handbook of emotion regulation, 2nd ed.* (p. 221–236). The Guilford Press.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4 th ed). SAGE Publications.
- Cyrulnik, B. (2010). *Sous le signe du lien : Une histoire naturelle de l'attachement* (Nouvelle éd.). A. Fayard-Pluriel.
- Cyrulnik, B. (2014). *Les âmes blessées*. Odile Jacob.
- Decroix, C., Martin-Fernandez, J., CAMBON, L., Ridde, V., & Alla, F. (2023). Les défis de l'interdisciplinarité pour la recherche interventionnelle en santé des populations : Le cas de la recherche VAPS. *Recherches Qualitatives*.
- Duchastel, A. (2005). *La voie de l'imaginaire : Le processus en art-thérapie*. <http://banq.prenumerique.ca/accueil/isbn/9782764035276>
- Ecker, B., Ticic, R., & Hulley, L. (2012). *Unlocking the emotional brain: Eliminating symptoms at their roots using memory reconsolidation*. Routledge.
- Elliott, R. (Éd.). (2004). *Learning emotion-focused therapy: The process-experiential approach to change* (1 st ed). American Psychological Association.
- Enckell, H. (2010). Reflection in psychoanalysis: On symbols and metaphors. *The International Journal of Psychoanalysis, 91*(5), 1093–1114. <https://doi.org/10.1111/j.1745-8315.2010.00320.x>
- Fjellfeldt, M., & Rokka, D. (2022). Practitioner perspectives on art therapy with couples in relational crisis: A qualitative exploration. *International Journal of Art Therapy, 27*(4), 152–158. <https://doi.org/10.1080/17454832.2022.2096087>
- Fraser, M. W., & Galinsky, M. J. (2010). Steps in Intervention Research: Designing and Developing Social Programs. *Research on Social Work Practice, 20*(5), 459–466. <https://doi.org/10.1177/1049731509358424>

- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12(2), 154–189. <https://doi.org/10.1037/1053-0479.12.2.154>
- Guittet, A. (2013). Chapitre 4 - Réguler. Dans : , A. Guittet, *L'entretien: Techniques et pratiques* (pp. 63-80). Paris: Armand Colin. <https://doi.org/10.3917/arco.guitt.2013.01.0063>
- Haeyen, S., & Hinz, L. (2020). The first 15 min in art therapy: Painting a picture from the past. *The Arts in Psychotherapy*, 71, 101718. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101718>
- Hallman, P., (2021). Integrating Art Therapy and Emotionally Focused Therapy with Couples: A Conceptual Framework, Loyola Marymount University. <https://digitalcommons.lmu.edu/etd/1003/>
- Harriss, M., & Landgarten, H. (1973). Art therapy as an innovative approach to conjoint treatment: A case study. *Art Psychotherapy*, 1 (3-4), 221–228. [https://doi.org/10.1016/0090-9092\(73\)90038-0](https://doi.org/10.1016/0090-9092(73)90038-0)
- Hinkle, M. S., Radomski, J. G., & Decker, K. M. (2015). Creative Experiential Interventions to Heighten Emotion and Process in Emotionally Focused Couples Therapy. *The Family Journal*, 23(3), 239–246. <https://doi.org/10.1177/1066480715572964>
- Hinz, L. D. (2019). *Expressive therapies continuum: A framework for using art in therapy* (2nd edition). Routledge.
- Johnson, S. M. (2005). *Emotionally focused couple therapy with trauma survivors: Strengthening attachment bonds*. Guilford Press.
- Johnson, S. M. (2020). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (Third edition). Routledge, Taylor & Francis Group.
- Kerr, C. (2008). *Family art therapy: Foundations of theory and practice*. Routledge.
- Lebow, J. L., Chambers, A. L., Christensen, A., & Johnson, S. M. (2012). Research on the Treatment of Couple Distress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(1), 145–168. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2011.00249.x>
- Levy, T. M., & Orlans, M. (2000). Attachment disorder as an antecedent to violence and antisocial patterns in children. In *Handbook of attachment interventions*. (p. 1–26). Academic Press.
- Metzl, E. (2020). Art therapy with couples: Integrating art therapy practices with sex therapy and emotionally focused therapy. *International Journal of Art Therapy*, 25(3), 143–149. <https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1774628>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2018). Attachment Theory as a Framework for Studying Relationship Dynamics and Functioning. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Éds.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (2^e éd., p. 175-185). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316417867.015>

- Milot, T., Bruneau-Bhérier, R., Collin-Vézina, D., & Godbout, N. (2021). Le trauma complexe: un regard interdisciplinaire sur les difficultés des enfants et des adolescents. *Revue québécoise de psychologie*, 42 (2), 69-90. <https://doi.org/10.7202/1081256ar>
- Minuchin, S., & Fishman, H. C. (1981). *Family therapy techniques*. Harvard University Press.
- Onwuegbuzie, A. J., Frels, R. K., & Hwang, E. (2016). Mapping Saldaña's Coding Methods onto the Literature Review Process. *Journal of Educational Issues*, 2(1), 130. <https://doi.org/10.5296/jei.v2i1.8931>
- Pénzes, I, van Hooren, S., Dokter, D., Smeijsters, H., & Hutschemaekers, G. (2015). Material interaction and art product in art therapy assesment in adult mental health. *Arts & Health: An International Journal of Research, Policy and Practice*, 8(3), 213-228. <https://doi.org/10.1080/17533015.2015.1088557>
- Perel, E. (2019). *The state of affairs: Rethinking infidelity* (Paperback edition). Yellow Kite.
- Riccardi, M. (2013). *The Expressive Therapies Continuum: A Framework for Anxiety Disorders*. paper presented at the American Art Therapy Association (AATA), 44th Annual Conference, Seattle, WA.
- Ricco, D. L. (2007). *Evaluating the use of art therapy with couples in counseling: A qualitative and quantitative approach*.
- Riley, S. (1991). Couples Therapy/Art Therapy: Strategic Interventions and Family of Origin Work. *Art Therapy*, 8(2), 4–9. <https://doi.org/10.1080/07421656.1991.10758921>
- Riley, S., & Malchiodi, C. A. (1994). *Integrative approaches to family art therapy*. Magnolia Street Publ.
- Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Snir, S., & Wiseman, H. (2010). Attachment in Romantic Couples and Perceptions of a Joint Drawing Session. *The Family Journal*, 18(2), 116–126. <https://doi.org/10.1177/1066480710364318>
- Taylor Buck, E., Dent-Brown, K., Parry, G., & Boote, J. (2014). Dyadic art psychotherapy: Key principles, practices and competences. *The Arts in Psychotherapy*, 41(2), 163–173. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.01.004>
- Theules, J., (2022). *Fiche d'information a été rédigée pour la Société canadienne de psychologie*, Université du Manitoba. <https://cpa.ca/fr/attachment-in-children/>
- Wadson, H. (1973). Art techniques used in conjoint marital therapy. *American Journal of Art Therapy*, 12(3), 147–164.
- Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2016). A Review of the Research in Emotionally Focused Therapy for Couples. *Family Process*, 55(3), 390–407. <https://doi.org/10.1111/famp.12229>

ANNEXE A — Matrice de recension

Tableau 1

Matrice de recension de la littérature catégorisant les fondements des interventions art-thérapeutiques favorisant le mieux-être conjugal

Personnes auteures	Objet/titre	Objectifs et problématiques
(Fjellfeldt & Rokka, 2022)	<p><i>Practitioner perspective on art therapy with couples in relational crisis: a qualitative exploration.</i></p> <p>Projet de recherche qualitative.</p>	<p>Objectifs : Réduction du stress conjugal et prévention de la séparation. Bénéfices au travers de la communication non-verbale la production artistique facilite la clarification des situations, des préoccupations innommables et ajoute un esprit ludique à la relation. 3 dimensions importantes sont identifiées : emplacement adapté et matériel disponible, confiance mutuelle et volonté de réparation de la relation et de l'habileté du thérapeute à évaluer ceci et des techniques de travail artistique que les couples devraient maîtriser.</p>
Hall, 2021	<p><i>Integrating Art Therapy and Emotionally Focused Therapy with Couples: A Conceptual Framework.</i></p> <p>Projet de mémoire.</p>	<p>Cette étude qualitative examine comment les interventions artistiques sont alignées et intégrées à la TCE (EFT; Johnson, 2020) dans le traitement de la détresse relationnelle avec les couples. L'EFT est un bref traitement humaniste fondé sur des preuves, fondé sur la théorie de l'attachement, avec des approches d'intervention expérientielles et systémiques qui engagent l'émotion sous-jacente pour créer des liens plus sûrs.</p>
	<p><i>The Expressive Therapies Continuum in Couples and Family Therapy</i></p>	<p>ETC comme guide pour choisir méthodes et activités.</p>

Hinz, 2020 (2 ^{ème} édition de 2009)	Chapter from ETC: A framework for Using Art in Therapy.	<p>Niveau kinesthésique et sensoriel : augmentation du plaisir et expansion au travers des sens, aide à la découverte de la génération de l'énergie au travers du mouvement</p> <p>Niveau perceptuel/affectif : partage d'émotions au sein du système, se voir autrement, appréciation des similarités et des différences dans les perceptions et au niveau des sentiments.</p> <p>Niveau cognitif/symbolique : examiner et changer certains schémas de communication, résolution de problème, résolution de conflits.</p> <p>Les images permettent une synthèse et la transcendance des opposés, permettant à une nouvelle partie de la relation d'émerger, aide les couples à surpasser les obstacles du passé qui peuvent trouver une expression symbolique.</p>
Haeyen and Hinz, 2020	The first 15 min in art therapy: Painting a picture from the past in the Arts in Psychotherapy	Thèmes : l'usage de l'art-thérapie dans une visée de régulation émotionnelle, le CTE, les schémas d'attachement et l'art-thérapie. Objectif : comprendre l'importance des 15 premières minutes en thérapie pour évaluer les styles d'attachement, les fonctions des composantes CTE préférées et les stratégies de régulation d'émotions utilisées.
E. Meltz, 2020	<p><i>Art therapy with couples: integrating art therapy practices with sex therapy and emotionally focused therapy</i></p> <p>Article dans International Journal of Art Therapy</p>	Soutenir les couples en thérapie est une entreprise importante et distinguée du travail avec des groupes, des individus et même du travail avec une dyade parent-enfant. Cette pratique, où les interventions basées sur l'art ont été développées et informées par la pratique actuelle fondée sur des preuves, la thérapie sexuelle expressive et la

		<p>thérapie centrée sur les émotions (EFT), offre des considérations spécifiques à l'art-thérapie et des descriptions de pratiques destinées à soutenir le lien relationnel. Plus précisément, après avoir offert un contexte et la justification de l'approche clinique faisant référence à une littérature importante, des illustrations de (1) l'utilisation de l'art pour évaluer les besoins des couples, (2) l'exploration des attitudes, des histoires et des désirs sexuels, (3) l'évaluation des défis et des sensibilités, (4) la compréhension de l'attachement blessure et soutenir la réconciliation, et (5) répondre aux divergences dans les besoins, les désirs ou les expressions sont discutés comme des aspects clés. Le besoin d'une formation et d'une éducation professionnelle spécifique pour travailler efficacement avec les couples, ainsi que les implications pour la recherche et les conclusions s'ensuivent.</p>
<p>Couture, Nancy (2019)</p>	<p><i>L'intervention psychosociale en art-thérapie : un outil de médiation du lien conjugal en contexte de maladie d'Alzheimer.</i> Thèse doctorale.</p>	<p>L'expression artistique peut agir comme médiatrice de la relation conjugale affectée par la maladie. Les résultats de cette recherche-intervention réalisée auprès de cinq couples révèlent que l'intervention en art-thérapie permet aux couples de vivre une plus grande acceptation de leur situation, le développement de leur empathie et la possibilité de se retrouver.</p>
<p>Ricco, Dina L., (2016)</p>	<p><i>A Treatment Model for Marital Art Therapy: Combining Gottman's Sound Relationship House</i></p>	<p>Exploration des processus d'interactions qui sont prédictifs de divorce ou de stabilité, de bonheur ou d'insatisfaction (Gottman et collabo, 1998). 8 interventions A-T utiles.</p>

	<p><i>Theory with Art Therapy Techniques</i> <i>Théorisation de méthodes pratiques</i></p>	<p>L'art-thérapie contribue à favoriser des interactions complexes, sensibles et aide à rendre visibles certains schémas de comportement.</p> <p>A- T comme méthode qui aide à résoudre des situations difficiles et trouver un sens à l'union.</p>
<p>(Taylor Buck et collab., 2014)</p>	<p>Dyadic art psychotherapy: Key principles, practices and competences</p>	<p>Principe, pratique ou compétence représentatif :</p> <ul style="list-style-type: none"> — Le travail thérapeutique vise à développer la capacité de fonctionnement réflexif de l'aidant. (principe) — Capacité à maintenir une position intersubjective, en communiquant verbalement et non verbalement l'impact personnel du processus. (compétence) — Le travail thérapeutique comprend des discussions sur l'attachement et la régulation des émotions. (principe) — Le travail thérapeutique aborde la façon dont les propres modèles de travail internes de l'aidant sont mis en œuvre dans la relation avec l'enfant. (principe) — Capacité à aider les aidants à réfléchir à l'impact de leur propre histoire sur leur parentalité actuelle. (compétence) — Le thérapeute est attentif à l'affect du soignant et l'aide à le reconnaître, le contenir et éventuellement le comprendre. (pratique) — Le soignant observe le comportement et les interactions de l'enfant et réfléchit sur le monde intérieur et les besoins relationnels de l'enfant. (pratique)

		<p>— Le travail thérapeutique vise à renforcer la sensibilité de l'aidant aux signaux émotionnels et comportementaux de l'enfant.</p> <p>(principe)</p> <p>— Le travail thérapeutique favorise des relations soignant-enfant caractérisées à la fois par la connexité et l'autonomie.</p> <p>(principe)</p> <p>— Les soignants sont aidés à interagir avec leur enfant par le biais d'activités créatives, d'une attention non verbale et d'un discours descriptif dirigé par l'enfant (suivi des commentaires).</p> <p>(pratique)</p> <p>— Le thérapeute rencontre seul le soignant pour établir une alliance thérapeutique caractérisée par la sécurité et la confiance.</p> <p>(pratique)</p> <p>— Compréhension de la théorie de l'attachement.</p> <p>(compétence)</p>
M. Shalmon et collab. (2012)	The use of art in couple and family therapy	<p>Bénéfices de l'art-thérapie familiale :</p> <p>— Le pouvoir de faire participer chaque membre.</p> <p>— Permet de révéler certaines dynamiques visibles</p> <p>— La primauté de l'image comme outil de communication. Les images sont systémiques — elles ont une capacité inhérente à synthétiser et exprimer plusieurs aspects d'un sujet ou d'un thème d'une manière que les mots ne font pas.</p>
Snir, Sharon and Wiseman,	<i>Attachment in Romantic Couples and Perceptions of a Joint Drawing Session</i>	La tension créée entre les couples avec des mécanismes de défense opposés a été démontrée dans la présente étude dans les réactions

<p>Hadas, (2010)</p>		<p>perceptives et émotionnelles du couple à s'engager dans la tâche de dessin conjoint. Il pourrait être important pour les thérapeutes de couple d'utiliser la discussion post-dessin conjoint, comme une opportunité d'améliorer la sensibilisation des couples à l'effet mutuel de leurs réactions, comme un moyen d'augmenter la base de sécurité que chaque partenaire peut fournir à l'autre.</p> <p>Les découvertes récentes de la recherche en psychothérapie suggèrent qu'un attachement sécurisé au thérapeute facilite un sentiment de sécurité pour l'exploration en séance, permettant ainsi des séances profondes et significatives qui facilitent des résultats positifs (Mallinckrodt et collab., 2005). Les séances profondes et douces ont été nommées « navigation en douceur » par opposition aux séances profondes et difficiles qui ont été nommées « lourdes et pesantes » Les implications notables de l'hyperactivation ou de la désactivation de l'attachement inadapté pour la relation thérapeutique et pour une exploration significative en séance (Mallinckrodt et collab., 2005) sont également pertinentes en thérapie de couple. L'étude suggère que dans le travail thérapeutique avec des couples en difficulté luttant pour négocier les tensions entre parenté et individualité, ce n'est pas seulement l'alliance thérapeutique entre thérapeute et couple qui devrait servir de base sécurisante (Mikulincer & Shaver, 2007), mais aussi une base sûre que chaque partenaire peut fournir à l'autre.</p>

Ricco, Dina L., (2007)	<i>Evaluating the Use of Art Therapy with Couples in Counseling: A Qualitative and Quantitative Approach</i> Étude de 3 cas pour projet doctoral.	Identification de moments charnières où les problèmes fondamentaux liés au problème présenté ont été discuté. Des moments charnières se sont produits après des séances chargées émotionnellement et lorsque les cognitions liées à ces émotions ont été recadrées sous un jour plus positif. Les moments charnières dans les trois cas avaient tendance à s'appuyer les uns sur les autres et à se produire au sein ou en relation avec des séances particulièrement puissantes.
R. Barth et collab. (1985)	<i>Art therapy in Marital and Sex Therapy: shared pleasure in art-therapy tasks</i> Études de cas	Mesures : communication conjugale, ajustement sexuel, gestion des conflits. Notion de plaisir partagé dans les invitations de tâches art-thérapeutiques.

ANNEXE B — Évaluation du bien-être : Continuum des thérapies expressives

Évaluation du bien-être CTE : une évaluation fondée sur l'art, version française 2021-11-03 par Maria Riccardi.

La fiche de travail ci-dessous pour l'évaluation du bien-être n'est pas exhaustive, mais constitue un point de départ. Vous êtes parfaitement libre d'ajouter les zones de préoccupations qui vous intéressent et de vous attribuer une cote de performance selon votre réalité.

Lorsque vous aurez terminé, examinez les tendances dans vos réponses. Êtes-vous plus actif ou active dans certains domaines et plus négligent-e ailleurs ? Il y a-t-il des items dans la liste qui vous suggèrent les pensées suivantes : j'excelle là-dedans ou au contraire : jamais je ne ferai ça. Soyez à l'écoute de votre dialogue intérieur et faites de vous-même une priorité. Notez en particulier tout ce que vous aimeriez augmenter dans votre vie.

Évaluez les domaines suivants selon votre perception.

« Je fais cela. »

3= Bien (p. ex., fréquemment)

2= OK (p. ex., à l'occasion)

1= Rarement

0= Jamais

?= ça ne m'est jamais venu à l'esprit

Soins kinesthésiques

- Prendre des repas réguliers
- Favoriser une alimentation saine
- Faire de l'exercice régulièrement
- Faire des étirements
- Écouter mon corps
- Prendre congé lorsque je suis malade
- Faire une activité physique plaisante
- Prendre le temps d'être sexuel-le
- Avoir une bonne hygiène de sommeil
- Danser
- Être en action
- Autre : _____

Soins perceptifs/relationnels

- Voir avec l'œil d'une autre personne
- Faire des activités régulièrement
- Organiser mon espace
- Appeler, contacter, voir ma parenté
- Passer du temps en bonne compagnie
- S'adonner à des routines relaxantes
- Créer un foyer confortable et apaisant
- Laisser les autres me dorloter
- Fixer des limites aux autres
- Demander de l'aide au besoin
- Entreprendre une activité en art
- Méditer pour réduire le stress
- Autre : _____

Soins personnels sensoriels

- Porter des vêtements confortables
- Employer un arôme apaisant
- Profiter de repas relaxants
- Apprécier la beauté naturelle
- Recevoir un massage
- Offrir ou demander un câlin
- Manger des aliments frais, locaux et savoureux

Soins perceptifs/émotionnels

- S'exprimer par l'art : adoucir l'émotion
- Se dire des affirmations ; se rendre hommage
- Partager ses émotions avec quelqu'un
- Redécouvrir les livres ou films favoris
- Identifier des activités réconfortantes
- Rechercher des gens réconfortants
- Autoriser les larmes

___ Employer de la couleur pour apaiser l'esprit
 ___ Apprécier la musique

___ Savourer le son du silence
 ___ Créer ou apprécier l'art
 ___ Autre

Soins personnels cognitifs

___ Reformuler une croyance dépassée

___ Prendre du temps loin de l'électronique
 ___ Penser positif
 ___ Entreprendre une thérapie personnelle
 ___ Écrire mon journal
 ___ Avoir des lectures non liées au travail

___ Aborder un domaine où je ne suis pas expert

___ Développer une nouvelle habileté artistique
 ___ Changer mes idées sur le stress dans ma vie

___ Investir mon intelligence dans un nouveau domaine
 ___ Être curieux ou curieuse
 ___ Dire non à des responsabilités supplémentaires

___ Autre : _____

___ Exprimer mes émotions en société
 ___ Partager une crainte ou un secret avec une personne de confiance
 ___ Se laisser sauter de joie

___ Autre : _____

Soins personnels symboliques

___ Prendre du temps pour faire une autoréflexion

___ Favoriser une connexion spirituelle
 ___ Apprécier l'art dans un musée
 ___ S'ouvrir à l'inspiration
 ___ M'occuper de mes rêves

___ Apprécier les aspects non matériels de la vie

___ Faire une création artistique riche de sens

___ Lire ou écrire de la poésie

___ Identifier ce qui a de l'importance pour moi

___ Méditer

___ Prier

___ Chanter

___ Éprouver de l'émerveillement

___ Lire ou écrire des récits mythiques

___ Autre : _____

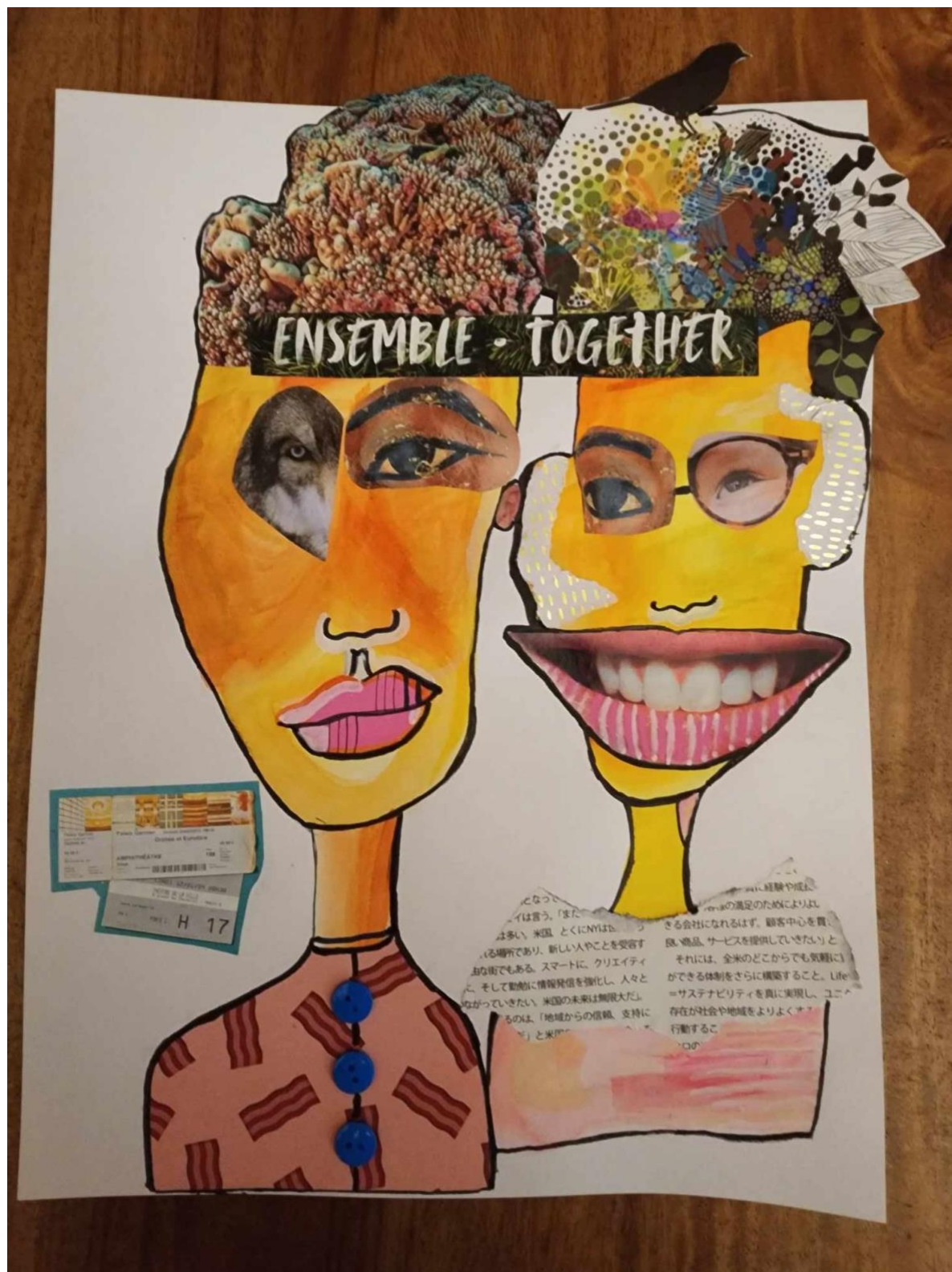
Évaluation des soins personnels en CTE — Sommaire du pointage

Domaine	Excellent	Amélioration possible	Réexaminer ce domaine
Kinesthésique/Physique	33-25	24-11	10 ou moins
Sensoriel	33-25	24-11	10 ou moins
Perceptuel	36-28	27-12	10 ou moins
Émotionnel	33-25	24-11	10 ou moins
Cognitif	36-28	27-12	10 ou moins
Symbolique	45-31	30-16	10 ou moins

ANNEXE C — Réponses par l'art à mon essai



Matériaux à portée de main : reste de peinture à numéro et traces de Q-tips sur papier Mix Média 9 x 12 : *Œuf de mandala au plat*. Co-création avec ma nièce Rachel Gauthier.



Collage technique mixte avec aquarelle et encre noire sur papier Mix Média 9 x 12 :
Ensemble-Together. Co-création avec mon mari Rachid Seffah.