



Mise en garde

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

Warning

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

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

LES TABOUS DANS UN CONTEXTE D'ART-THÉRAPIE

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

PAR MARIE-PIER DEMERS
SOUS LA SUPERVISION DE NANCY COUTURE

AOÛT 2024

REMERCIEMENTS

L'aboutissement de ce travail de recherche marque la fin de plusieurs années d'études et le commencement d'un nouveau chapitre. Toutefois, ce parcours n'aurait pas été possible sans le soutien de nombreuses personnes.

Tout d'abord, Nancy Couture et Maria Riccardi, vous êtes des personnes passionnées qui m'ont fait découvrir qu'il est possible de tisser des liens avec tout ce que l'on apprend. Vous avez su souffler sur la flamme qui brillait en moi et m'avez donné envie de construire des ponts là où les gens ne voient que l'horizon.

Ma belle amie Caroline Tessier, l'amoureuse de plein air. Tu m'as appris que pour faire l'ascension d'une montagne, la ligne droite n'est jamais le meilleur chemin. Pour y arriver, il faut suivre le chemin sinueux et surtout prendre le temps d'admirer la vue, car ce qui importe ce n'est pas uniquement le sommet, mais le trajet lui-même.

Mes parents, votre support indéfectible et votre présence ont été et sont encore tellement importants. Depuis toujours, vous avez su me tenir la main, mais aussi la lâcher le moment venu. Vous m'avez donné la possibilité de faire des choix afin que je puisse prendre la voie qui me convient. Sachez que votre présence joue un rôle important dans ma vie.

Merci également à mes trésors, Nora et Léo pour votre joie de vivre. Vous apportez de nouvelles nuances à mon regard et vous transformez mes journées en de riches expériences.

Enfin, merci à Étienne Turmel, mon ami, mon amour, mon créateur d'impossible. Tu es mon ancrage. Je sais qu'avec toi, il n'y a de limite à la créativité que celle que nous choisissons d'y mettre.

Vous tous avez été les phares qui m'ont servi de guide lorsque parfois j'ai senti que je me perdais dans le brouillard. J'espère que vous allez continuer d'illuminer mon chemin longtemps.

TABLE DES MATIÈRES

1. INTRODUCTION	5
2. PROBLÉMATIQUE	6
3. RECENSION DES ÉCRITS	8
3.1 <i>Différentes perspectives du tabou</i>	8
3.1.1 Tapu, taboo, tabou : point de vue historique et anthropologique	8
3.1.2 Peur et ambivalence : point de vue de la psychologique et de la psychanalyse	10
3.1.3 « Briser les tabous », une idéologie du XXI ^e siècle	13
3.2 <i>L'art pour explorer les tabous</i>	16
4. ANALYSE CRITIQUE	19
4.1 <i>L'image comme miroir de notre inconscient</i>	19
4.2 <i>L'image comme espace de transition</i>	20
4.3 <i>L'image comme contenant symbolique</i>	21
4.4 <i>L'image comme agent de distanciation</i>	22
5. CONCLUSION	23
6. LISTE DE RÉFÉRENCES	25

« Ce qui peut se montrer ne peut pas se dire. Les mots instaurent des frontières. Je crois que moi-même et tous ceux qui jamais n'ont essayé d'écrire ou de parler d'éthique et de religion avons eu tendance à lutter contre les barrières de la langue. Ce combat avec tout ce qui nous limite est totalement désespéré. »
Ludwig Wittgenstein (1993, cité dans Kagge, 2017, p. 90)

1. INTRODUCTION

Dans une société de communication où chacun peut donner son avis sur tout, débattre de ses opinions ouvertement et publier librement des informations vérifiées ou non, il est louable d'imaginer que plus aucun sujet n'a de raison de rester dans le silence. Les possibilités qu'offrent maintenant les réseaux sociaux ainsi que les plateformes d'échange de vidéos ont changé nos façons de communiquer et de remodeler les limites entre le dicible et l'indicible (Tisseron, 2011). Pour la sociologue et professeure à l'université Laval Madeleine Pastinelli (2019), ces nouveaux outils technologiques contribuent en effet à modifier les frontières entre le privé et le public. Ainsi, des sujets qui habituellement n'ont pas leur place au sein du discours collectif trouvent une tribune où être discutés plus librement. Un exemple marquant de ce phénomène est le mouvement *#MoiAussi* ou son équivalent en anglais le *#MeToo*. Rappelons-nous qu'en 2017, ce mouvement social a rapidement enflammé la Toile, créant ainsi une polémique mondiale. Soulignons aussi que cette action a permis à plusieurs personnes à travers le monde, notamment des femmes, de dénoncer les violences à caractère sexuel qu'elles avaient subies tout en ouvrant un réel discours autour des autres formes de violence et d'abus dont encore beaucoup de gens sont victimes (Rech, 2020). Somme toute, cette prise de conscience collective a mené à des changements concrets, ce qui est une vraie avancée en matière de société. Cependant, pour la fondatrice du mouvement *#Metoo* Tarana Burke, le mouvement n'est pas allé assez loin (Elkouri, 2023). Malgré tout le chemin parcouru, elle constate qu'encore beaucoup de personnes demeurent campées sur leurs positions et refusent d'ouvrir le dialogue autour de sujets comme la culture du viol, le consentement ou encore l'égalité homme femme. Bien que les réseaux sociaux soient actuellement des outils de mobilisation redoutables, il s'avère qu'il y a tout de même une limite à ce qu'ils peuvent offrir. Les sujets considérés comme tabous sont nombreux et complexes à aborder. La nouvelle liberté d'expression qu'offre la technologie demeure, malgré tout, cloisonnée par la subjectivité de chacun. Dans ce cas, quelles autres avenues favoriseraient l'exploration des sujets considérés tabous ?

Une part de la réponse se trouve peut-être dans le domaine des beaux-arts. À cet effet, Pénélope Fiorindi (2024), directrice de publication et cofondatrice de *Hupsoo Art Magazin*, mentionne que l'art fait partie intégrante de nos vies. Selon elle, l'art et la société sont étroitement liés et les œuvres d'art, tout comme les documents historiques, sont les reflets de la société dans laquelle ils naissent (p. n/d). Les artistes, et plus spécifiquement les

artistes en art visuel, utilisent depuis toujours leur créativité pour dénoncer et clamer les injustices de ce monde dans le but d'amener les personnes à changer leur mentalité (Cordeau, 2020a). On comprend donc que l'art a une fonction sociale importante. En permettant de rendre tangibles des réalités que l'on ne souhaite pas forcément percevoir, l'art devient un levier d'action intéressant dans l'exploration des tabous. Néanmoins, tout comme les nouvelles technologies, l'art risque fortement de se buter aux mêmes limitations dans cette démarche d'ouverture des pensées. Il va donc de soi qu'il faut se questionner davantage sur les origines et le fonctionnement du tabou afin de mieux comprendre son rôle au sein de la société. Il faut également se pencher sur la fonction de l'art ainsi que le rôle qu'il joue dans le décroisement des tabous. Ainsi, c'est avec l'intention de mieux comprendre ce qui unit le tabou, l'art et l'art-thérapie que j'ai choisi de consacrer mon essai de maîtrise en art-thérapie à ces sujets.

Le présent essai prendra donc la forme d'un texte réflexif, basé sur une revue de la littérature de ces différents thèmes. Tout d'abord, la problématique présentera l'émergence du tabou dans ma réflexion et sa pertinence en regard du travail art-thérapeutique. Puis, la revue de littérature présentera le tabou sous divers angles, notamment ethnologique et sociologique, psychanalytique, politique et artistique. Finalement, une analyse critique de ces informations permettra d'en saisir l'essentiel et de déterminer des pistes d'exploration du travail sur les tabous par l'art-thérapie.

2. PROBLÉMATIQUE

Pour l'artiste et l'art-thérapeute que je suis, ma réflexion autour des tabous et du rôle de l'art s'est réellement imposée lors de mon dernier stage en art-thérapie. À ce moment-là, j'accompagnais principalement des femmes issues de l'immigration. Lors de nos rencontres, bien que la langue était un obstacle à nos échanges, l'art nous permettait de bien communiquer. À travers leurs images, les femmes exprimaient avec éloquence des histoires de pertes, de violences et de deuils. Pourtant, lorsque venait le temps de parler explicitement de ces thèmes, plusieurs d'entre elles préféraient se tourner vers le silence plutôt que d'affronter la lourdeur des mots qu'évoquaient leurs œuvres. Ainsi, nos discussions étaient fréquemment ponctuées de non-dits et de sujets laissés à l'abandon. De ces rencontres, il m'est donc resté plusieurs interrogations. Je me questionne encore à ce jour s'il avait fallu aborder avec elles plus directement les non-dits et les tabous que

contenaient leurs images ou, au contraire, si les mots n'avaient que créé des frontières hermétiques entre nous. Je me demande également si, au fond, les images avaient à elles seules le potentiel de soutenir les tabous pour faire éclore de nouvelles mentalités sans que nous ayons réellement besoin d'en parler ouvertement. C'est l'expérience que j'ai vécue auprès de ces femmes immigrantes qui m'a donné envie de comprendre le rationnel derrière le tabou dans le but de déterminer comment l'art et plus spécifiquement l'art-thérapie peuvent aider à lever le voile sur les sujets difficiles.

En entamant ma recherche sur le tabou, j'ai vite constaté que le concept est plus complexe à synthétiser que je ne l'avais envisagé. Par contre, le « tabou » semble être un sujet d'actualité en ce moment. J'ai en effet remarqué une recrudescence de l'usage du mot tabou dans le discours public au cours de la dernière année. De plus, j'ai observé à travers les balados, la radio et dans les éditoriaux un désir de la population d'aborder les thèmes cloisonnés dans les limites sociales et considérés comme inacceptables. Il semble qu'il y ait une pression collective de mettre des mots sur l'indicible et de comprendre pourquoi des sujets font naître chez les gens des émotions telles que l'incompréhension, la peur et même la colère. Dans ce cas, comment se fait-il qu'un mot aussi socialement présent puisse être absent du domaine de la recherche ? Comment se fait-il qu'il soit si difficile de trouver de l'information sur ce qu'est le tabou ?

En poursuivant mes recherches, j'ai été forcée de constater que bien que le mot tabou soit présent dans notre vocabulaire collectif, il n'est pas nécessairement cité explicitement dans les écrits. Lorsqu'on fait un survol de la littérature, on peut constater que les auteurs vont préférer user de synonymes tels que : non dits, interdits, intouchables, sacrés, thèmes défendus ou encore sujets chauds et sujets délicats au lieu d'employer le mot tabou. Il semblerait donc que l'usage même du terme soit soumis à une forme d'évitement, ce qui est un euphémisme en soi (López Díaz, 2018).

En poussant plus loin mes lectures, j'ai ensuite réalisé que les chercheurs tout comme les artistes en art visuels portent davantage leur regard sur les sujets dits tabous plutôt que sur le tabou en tant qu'objet d'étude. Il s'avère que leurs réflexions s'orientent essentiellement sur la manière de franchir les limites imposées par le tabou plutôt que sur ce qui le constitue et le caractérise. Pour Bergeron (2019), il ne fait pas de doute qu'à travers le temps, nous avons perdu une partie de ce qui compose le tabou et par le fait

même modifié l'utilisation que nous en faisons. Dans cette perspective, il m'apparaît évident qu'en oubliant de regarder le tabou dans sa globalité, nous occultons une portion de ce concept qui pourrait sûrement nous aider à mieux le travailler dans une situation d'intervention.

Lors de cette réflexion théorique, je tente donc d'élargir mes horizons afin d'avoir une meilleure compréhension de ce qu'est le tabou, son histoire, ses différents rôles, son utilité au sein de notre société ainsi que les mécanismes psychologiques qui le régissent. J'explorerai quels sont les sujets toujours considérés comme tabous et quel rôle joue l'art dans l'exploration de ces tabous. Pour finir, à travers une analyse critique de ces observations, j'offrirai une réponse à la question suivante : « *comment l'art peut-il être un outil permettant d'aborder les tabous dans un contexte d'art-thérapie ?* »

3. RECENSION DES ÉCRITS

Tout d'abord, la définition du dictionnaire le Robert Micro (2006) nous apprend que le mot tabou fait référence à un sujet, une personne ou un comportement exclu de l'usage commun puisqu'il est considéré comme sacré ou impur. Ce mot englobe des sujets sur lesquels il est préférable de se taire par pudeur ou par crainte de se faire rejeter par ses pairs. Nous pouvons interpréter ici que l'usage actuel du mot tabou, par sa définition, induit la notion de silence. Pourtant comme le mentionne Wittgenstein (1993, cité dans Beaudry, 2014) : « *Le silence fait partie du langage comme il fait partie de la musique, et si parfois il arrive que le silence ne dise rien, il ne faut pas croire qu'il y a là un rien qui se montre ou une réalité indicible qui se trouve en dehors du langage* » (p. 82). Alors, qu'y a-t-il à comprendre derrière le silence du tabou ?

3.1 Différentes perspectives du tabou

3.1.1 Tapu, taboo, tabou : point de vue historique et anthropologique

« Il n'est pas d'anthropologie sérieuse sans l'étude des tabous d'une société. »
Nicolas Ragonneau (2016)

Pour comprendre le tabou, il nous faut avant toute chose prendre un pas de recul et remonter le fil de l'histoire jusqu'à l'origine linguistique de ce mot. Dans le *Dictionnaire historique de la langue française* (2016), nous pouvons lire que le mot tabou est un

emprunt de l'anglais *taboo*. D'origine polynésienne, le terme a été introduit dans la culture occidentale vers la fin du XIXe siècle, par le Capitaine James Cook (Rey, 2016). À cet effet, Webster (1952), rapporte dans son ouvrage « *Le tabou, une étude sociologique* » que le capitaine Cook aurait été témoin pour la première fois de l'usage du terme tabou lors de l'un de ses voyages dans le sud du Pacifique. À ce moment, le capitaine aurait observé des chefs, des rois et des reines de différentes tribus employer une expression similaire (*tapu* en maori, *kapu* en hawaïen et *tabu* en tongan) pour désigner des objets, des lieux ou des végétaux frappés par une interdiction d'être touchés sous peine de libérer des forces mystiques (Webster, 1952; Ragonneau, 2016; Encyclopedia Britanica, 2023). Bien que Cook fut le premier à donner accès au mot tabou, le concept qu'il désigne n'est pourtant pas exclusif à la culture polynésienne. À ce propos, Wundt (1906, cité dans Freud, 1971, p. 22) exprime que le tabou représenterait le code non écrit le plus ancien de l'humanité. Selon lui, la conception du tabou serait encore plus ancienne que les dieux et les religions. Dans la même idée, De Castro (1939) mentionne qu'il existe parmi d'autres cultures des expressions dont le sens serait équivalent à celui du tabou des tribus polynésiennes, par exemple chez les Romains on retrouve le mot *sacer* et chez les Grecs le mot *agos*. Le terme tabou ne serait donc pas l'apanage des peuples de l'Océanie, mais un concept plus large qui toucherait diverses cultures à travers le monde.

Alors que les opinions diffèrent à propos de la globalité culturelle du tabou, les sciences sociales ont tout de même établi une idée générale du concept. Du point de vue de l'ethnologique et de l'anthropologique, le tabou est considéré au sein d'une population donnée comme une croyance sociale qui interdit de parler ou de toucher à une personne, un objet ou encore de réaliser certaines pratiques sous peine d'attirer le malheur sur l'individu ou le groupe (Webster, 1952). Pour Valader (2003, cité dans Weill 2004), il est important de préciser que le tabou revêt souvent un caractère sacré et qu'il est relié à diverses formes de spiritualité. En ce sens, la croyance veut que la violation d'un tabou engendre une conséquence automatique, que le tabou se régleme de lui-même. Ce à quoi Reveyrand-Coulon et Guerraoui (2006) ajoutent que le tabou est perçu comme dangereux pour la communauté. Il est donc défendu de le transgresser et préférable de l'éviter afin de protéger l'ensemble des membres du groupe. Cette même auteur mentionne également que l'interdiction engendrée par le tabou se transmet d'une génération à l'autre grâce aux contes, aux chansons, aux histoires ou aux images. Toutefois, pour l'individu qui observe le tabou de l'extérieur du groupe, celui-ci peut

sembler sans fondement logique puisque la genèse de son origine n'accompagne généralement pas la peur et la prohibition qui sont retransmises. La transmission du tabou d'une génération à l'autre a donc pour objectif de garantir la survie de celle-ci, de fournir une protection au groupe ainsi que d'assurer la faculté du tabou à réglementer la communauté.

Sur ce dernier point, De Castro (1939) apporte une nuance intéressante. Selon lui, le phénomène du tabou serait quelque chose de présent dans l'évolution des diverses cultures, peut-être même quelque chose d'indispensable à la structure morale et sociale de tout être humain. Boulard (2004) ajoute à cette idée que les tabous seraient un mécanisme mis en œuvre par les sociétés afin de rendre sacrés certains règlements dans le but de prohiber des actions, sans pour autant induire un sentiment de répression extérieur. De ce fait, « les sociétés parviennent à incorporer les règles sociales dans le comportement avec un tel degré d'intégration qu'elles deviennent des composantes mêmes de l'identité du groupe et de ceux qui le constituent » (Boulard, p.19). S'insérant dans les croyances et les coutumes des peuples, le tabou devient ainsi une partie prenante de leur identité. En conséquence, personne n'ose s'interroger sur la légitimité des règles qu'impose le tabou et personne ne ressent comme une contrainte le fait d'y adhérer.

Peu importe l'angle sous lequel le tabou est observé, ce qui le caractérise est l'interdiction ainsi que l'idée selon laquelle transgresser cet interdit peut engendrer des conséquences graves pour soi ou pour les autres. De plus, le tabou selon ce qui a été vu agit comme un code moral conscient ou non et représente une interdiction de contact autant physique que verbal ou mental. De plus, les tabous sont ancrés dans nos cultures et dans nos croyances sans que l'on se questionne comme société sur leur origine ni sur leur bien-fondé. La plupart du temps, nous n'avons pas accès à la genèse de l'injonction qu'il impose, ce qui le rend d'autant plus complexe à comprendre, à interpréter et à ouvrir. Enfin, il faut garder en tête qu'une fois établi, le tabou tend à se répandre, se transmettant d'une génération à l'autre et s'ancrant de plus en plus profondément dans la mémoire individuelle et collective.

3.1.2 Peur et ambivalence : point de vue de la psychologie et de la psychanalyse

Afin de poursuivre notre réflexion sur le tabou, il nous faut maintenant tourner notre regard vers le domaine de la psychologie. Au fil des siècles, divers théoriciens ont élaboré leurs propres interprétations des mécanismes psychologiques et psychiques derrière le tabou afin de conceptualiser ce phénomène qui nous semble si abstrait et si familier à la fois. Or, l'image du tabou que nous connaissons actuellement se base principalement sur deux de ces théories.

La première théorie nous provient de Wilhelm Wundt (1832-1920), un philosophe et psychologue allemand de la fin du XIXe siècle qui s'est grandement intéressé à la psychologie des peuples (Encyclopedia Britannica, 2023). Selon cet auteur, le tabou est, dans son essence primitive, intrinsèquement lié à l'instinct de peur (De Castro, 1939). À cet effet, Wundt (1906, cité dans Freud, 1971) ajoute que « le tabou est une expression et une conséquence de la croyance des peuples primitifs aux puissances démoniaques » (p. 25). Rappelons que les gens des peuples dits primitifs croyaient en l'existence de forces malveillantes invisibles. Rappelons aussi que le tabou représentait pour eux tout objet, personne ou lieu qualifiés d'inquiétants et que le tabou était investi de cette force mystique capable d'infliger un châtement à l'individu qui osait contrevenir à l'interdiction de contact (Durieux, Nayrou et Parat, 2006). Pour Wundt, la création de tabous par un individu (ex. un chef) ou un groupe est donc une réponse instinctive à la peur. Il représente la crainte devenue objective et répondant à un besoin de protection de la collectivité. Il permet de se prémunir des dangers provenant de l'environnement direct ou indirect et de se préserver de tout ce qui pourrait inspirer la crainte ou l'inquiétude.

En regard à l'interprétation de Wundt, plusieurs auteurs ont critiqué le côté simpliste de sa théorie. De Castro (1939) mentionne notamment que : « en réalité, la théorie de Wundt est seulement une demi-explication parce que, avec elle, nous nous arrêtons à l'idée d'instinct, qui ne peut plus être considéré comme un élément primaire, en psychologie, comme les atomes ne le sont plus pour les physiciens » (p. 81). Quoi qu'il en soit, la théorie de Wundt a servi d'amorce et a permis d'ouvrir la voie à de nouveaux postulats, dont celui du père de la psychanalyse.

La deuxième théorie nous provient donc de Sigmund Freud (1856-1939), psychanalyste allemand dont l'ouvrage *Totem et Tabou* (1913) est, encore à ce jour, une référence incontournable. Pour Freud, le tabou se rapproche, dans sa nature profonde, à l'impératif

catégorique de Kant au sens où il s'impose à la pensée comme une contrainte absolue qui récusé toute motivation inconsciente (Bourdin, 2006, p.16). En d'autres mots, le tabou agit comme une conscience morale radicale, le bien ou le mal. Il est perçu par l'individu comme une limite mentale à ne pas enfreindre afin de protéger le soi individuel et collectif (Brulon Soares, 2020; Zilkha, 2005). Tout comme l'avait fait Wundt auparavant, Freud pose ici l'idée que l'interdit évoqué par le tabou relève d'un sentiment de danger et que la défense face à cette menace est l'évitement (Bourdin). Mais sa réflexion ne s'arrête pas là. Pour le psychanalyste, il va de soi que derrière les interdictions imposées par le tabou, d'autres mécanismes inconscients sont mis en action, car « ce que personne ne désire faire, on n'a pas besoin de l'interdire » (Freud, 1912 cité dans Valade, 2006, p. 21). Par cette observation, Freud, apporte la notion d'ambivalence qui semble inhérente au tabou. Il nomme à cet effet que le tabou mène l'individu à vouloir fuir l'interdit tout en créant chez lui l'attrait de l'objet (De Mijolia-Mellor, 2006 ; Bourdin, 2006). Toutefois, l'ambivalence évoquée par Freud ne se situe pas au niveau d'une légère dualité « peut-être que oui ou peut-être que non ». Il s'agit, pour lui, d'un combat entre deux instances psychiques coexistant conjointement, l'une désirant ardemment et l'autre s'opposant sauvagement au désir. « L'objet tabou sera ainsi élevé au rang d'objet phobique : simultanément désiré et haï » (De Mijolia-Mello, 2006, p. 32). C'est ce conflit interne, cette ambivalence, qui va amener l'individu à vouloir transgresser la limite du tabou. Freud va nommer ce phénomène le désir de transgression. Bien que l'auteur de Totem et Tabou n'ait pas fait mention explicitement au refoulement comme mécanisme inconscient dans sa théorie sur le tabou, plusieurs auteurs après lui ont parachevé son idée en rattachant le désir de transgression aux pensées et aux sentiments refoulés ainsi qu'à la culpabilité et à la honte que ce désir engendre chez l'individu (Reveyrand-Coulon et Guerraoui, 2006).

Il y aurait encore beaucoup à dire sur les théories de Freud et de Wundt puisque nous n'avons fait que les effleurer. Leurs réflexions sont complexes et comprennent plusieurs aspects qui n'ont pas été abordés ici, tels que : le totémisme, l'animisme, les religions et les rituels. Néanmoins, ce que je retiens de mes lectures c'est que les tabous prennent racine dans notre instinct de peur et que l'évitement semble le mécanisme de protection qui le régit. Dans cette idée, il faut donc comprendre que le tabou ne s'exprime pas uniquement par le biais de nos silences, mais aussi par notre posture, notre attitude ainsi que dans tous les gestes qui nous permettent de dissimuler notre inconfort (Laugier, 2006). De plus, je comprends que le tabou répond à une forme d'impératif catégorique.

De ce fait, il n'y a pas de nuance possible dans le fonctionnement du tabou. Ceci entraîne un clivage chez la personne, comme le nomment les psychanalystes (Bourdin, 2006, p. 31). Mais encore, il semble que le tabou soit intrinsèquement lié au sentiment d'ambivalence ou de culpabilité et que le refoulement s'avère un des mécanismes inconscients de protection utilisée pour se protéger de tous ces désirs prohibés par le tabou et inconciliables avec la réalité. L'enjeu derrière le tabou n'est pas uniquement un désir de se taire sur certaines choses, c'est davantage une incapacité à parler, car les mots nous manquent. Pour Laugier, le vrai tabou est donc dans l'implicite et il habite majoritairement notre mémoire émotionnelle.

3.1.3 « Briser les tabous », une idéologie du XXI^e siècle

Jusqu'à maintenant, nous avons observé que le concept du tabou s'est construit au croisement de l'anthropologie et de la psychanalyse (Fassin, 2006). De plus, nous avons vu qu'il s'agit d'un concept emprunté aux peuples de l'Océanie et que la migration géographique qu'il a subie a changé l'image que nous en avons en Occident. S'il était autrefois synonyme d'un interdit absolu et qu'il reposait principalement sur la notion de terreur et d'attraction, le tabou du XXI^e siècle a, selon Laugier (2006), pris une nouvelle tangente. Pour Bergeron (2019) et Boulard (2004), les changements dans nos structures sociales et dans nos systèmes de croyances ont créé un déplacement de la notion de tabou. Ceci a aussi modifié l'usage que nous en faisons actuellement. Mais qu'est-ce que cela signifie dans les faits ?

À travers leur évolution, les sociétés, notamment occidentales, ont peu à peu cherché à se libérer de tout ce qui était considéré comme tabou (Boulard, 2004). Pour, elles, il n'était plus seulement question de transgresser ou non le tabou. L'objectif était de s'en départir totalement au nom de la liberté individuelle et du progrès (Weill, 2006). L'idée de « Faire tomber » ou de « briser » les tabous est donc devenue un signe de modernité. Peu à peu, les tabous qui avaient protégé l'ordre social et le groupe, sont « remis en cause » puis « supprimés » (Laugier, 2006). En conséquence, l'avènement de la modernité a bouleversé les modes de pensées ainsi que les systèmes de valeurs populaires, modifiant par le fait même la fonction et l'utilisation du tabou (Weill ; Labere, 2004).

De nos jours, le tabou est principalement utilisé pour induire une frontière sociale entre ce que l'on se permet ou non de dire, de faire ou de montrer. Aujourd'hui, le mot « tabou » est davantage synonyme de censure ou de non-dit que d'interdit ou d'intouchable. Pour Laugier (2006), le tabou est avec le temps devenu une idéologie plus qu'un concept en soi. Il revêt désormais un côté plus politique. En fait, pour cette auteure, l'usage du terme tabou infère dorénavant l'idée qu'on ne doit pas parler de quelque chose bien que, dans une grande majorité du temps, on en parle de toute façon. Il renvoie au « politiquement correct » puisqu'il marque la limite de ce qu'il est discutable d'évoquer en société (Savidan, 2006). L'usage du mot tabou dans le discours public transmet l'idée que nous ne sommes ni prêts ni aptes comme société à avoir un débat ouvert sur certains sujets. L'utilisation du terme « tabou » transmet aussi l'idée du délicat. Il agit comme un avertissement afin de ne pas heurter la sensibilité des gens comme ceux que l'on retrouve avant les films (*contient de la sexualité, un langage cru ou des scènes de violence*). Il semblerait qu'en utilisant le mot « *tabou* » avant un énoncé, cela ait pour effet d'informer l'interlocuteur que le sujet discuté sera dérangeant, voire choquant, « *attention, sujet tabou* ».

En somme, ce que nous nommons des tabous maintenant sont en réalité des pseudo-tabous. Comme le souligne si bien Laugier (2006) : « Ce qui est tabou l'est complètement, radicalement, car ce sont des choses non pas indicibles, mais que l'on n'arrive pas à dire, parce qu'on se heurte à l'inadéquation de la parole, aux limites que nous imposons à nos discours. » (p. 233)

3.1.4 Les sujets toujours considérés comme tabous

Dans les faits, nous avons tous en mémoire un moment où nous avons abordé un sujet lors d'une discussion et que la seule réponse obtenue fut un long silence. Personnellement, je me souviens du sentiment de malaise et de reproche qui s'en est suivi. Ce silence n'était pas anodin, il exprimait : « tu n'aurais pas dû parler de ça. » Encore à ce jour, il y a plusieurs sujets considérés comme intouchables au sein de notre société. Au stade où j'en suis dans cette réflexion, il m'apparaît maintenant pertinent d'aller voir quels sont ces sujets toujours perçus comme tabous aujourd'hui.

Il y a plus d'un siècle, Freud (1927 cité dans Hirsch, 2020, p. 25) a établi trois interdits fondamentaux. Ces trois tabous catégorisés comme universels étaient les suivants : le

tabou de l'inceste, du meurtre et du cannibalisme. Il va de soi que ces thèmes sont encore vus comme des interdits importants, toutefois, ils ne sont pas les premiers qui nous viennent à l'esprit lorsqu'on se penche sur la question des tabous. Selon Zucman (2007), il y a actuellement trois grands thèmes qui évoquent l'interdit dans nos sociétés modernes occidentales. Nous retrouvons la sexualité, la violence et la mort. Mais encore, à travers mes nombreuses lectures, j'ai pu noter que ces thèmes englobaient plusieurs sous-catégories, en voici quelques-unes.

Plus précisément, lorsque l'on aborde les tabous sous l'angle de la sexualité, nous allons trouver, dans un premier temps, tout ce qui se rattache à l'intouchable, soit l'inceste, le viol et les agressions à caractère sexuel (Zucman, 2007). Pourtant, les tabous entourant la sexualité ne se limitent pas à ces trois sous-aspects. En effet, tout ce qui se rattache de près ou de loin au sexe semble être considéré comme un sujet délicat. Il y a entre autres les pratiques sexuelles, l'orientation sexuelle ou l'identité de genre ainsi que tout ce qui fait référence au sexe féminin (Daguzan Bernier, 2022). Comme le souligne Freud, on peut dire que tout ce qui entoure le corps de la femme semble tabou (1918, cité dans Schaeffer, 2015).

Pour ce qui est des tabous sur la violence, les premiers sujets qui ressortent sont la violence conjugale, les féminicides ou la violence intrafamiliale. Toutefois, si l'on élargit notre vision des sujets qui touchent à la violence, on retrouve l'intimidation, le harcèlement, le racisme, la violence en lien avec les cartels de drogue, *les gangs de rue* ainsi que tout ce qui touche à la guerre, notamment les génocides (Johnson, 2015).

Enfin, pour la société vieillissante qu'est la nôtre, la mort semble le tabou le plus important que nous ayons. Bien qu'il s'agisse d'une réalité universelle, elle est devenue aujourd'hui, plus que jamais, une certitude que l'on souhaite repousser jusqu'au tout dernier moment (Desjardins, 2012). Cet évitement collectif vis-à-vis de la mort dissimule toutefois plusieurs autres sujets tabous. Il y a notamment le vieillissement, la maladie et plus particulièrement la maladie chez les personnes âgées (pertes cognitives, maladie d'Alzheimer, etc.), l'aide médicale à mourir ainsi que le deuil (Châtel, 2016; Otis-Dionne, 2003).

En somme, ces thèmes tendent à changer selon les cultures et l'époque que nous observons. Les tabous ne sont pas immuables dans le temps et ce qui semble être un interdit maintenant ne le sera peut-être plus demain (Cordeau, 2020b).

3.2 *L'art pour explorer les tabous*

« L'art qualifié de tabou n'est rien d'autre que la vérité mise à nu. Il défie les spectateurs en leur présentant des réalités qu'ils ne souhaitent pas envisager ou qu'ils reconnaissent en eux-mêmes. »

Tom Flanagan (2022)

Comme il a été mentionné au début de ce texte, l'art a le potentiel d'éveiller les consciences et d'insuffler un changement au sein d'une communauté, parfois même à la société dans son ensemble (Fiorindi, 2024). Selon le professeur, chercheur et artiste Xiang Xiong Lin (2021), l'art a, en effet, la fonction d'être un témoin de notre expérience en tant qu'être humain. Il permet d'évoquer le caractère historique, géographique et national de l'époque à laquelle il est produit (p. 233). Ce faisant, l'art devient en quelque sorte un gardien de la mémoire collective en rendant visibles nos pensées et nos croyances et transmet une partie de notre récit commun. Mais encore, pour Xiong Lin, les artistes sont souvent des critiques sociaux. Ils peuvent, par le biais de leurs œuvres, remettre en question les normes et les valeurs dominantes, ce qui bouscule généralement les idées déjà établies (p. 234).

Prenons un instant pour observer quelques artistes qui ont, à travers leur art, choisi de transgresser les limites de l'acceptable, du dicible et du représentable afin de faire bouger les idées de leur époque. Tout d'abord, regardons l'œuvre de Gustave Courbet réalisée en 1877 et représentant une femme nue exposant son sexe. Intitulée *L'origine du monde*¹, cette œuvre remet en question les limites de la nudité dans l'art, mais aussi les frontières entre ce qui est acceptable d'exposer au regard de tous (Horner, 2018). Toujours controversée et touchée par les foudres de la censure, l'œuvre de Courbet oblige le spectateur à se repositionner vis-à-vis de la nudité de la femme et plus particulièrement sur l'exposition du sexe féminin, ce qui est encore très marginalisé dans notre société occidentale (Schaeffer, 2019).

¹ <https://www.musee-orsay.fr/fr/oeuvres/lorigine-du-monde-69330>

Pour continuer, nous pouvons regarder la mise en scène ludique des membres du KKK peint en 1969 par Philip Guston intitulé *Riding Around*². À l'époque, l'artiste remettait en question la légitimité des actes posés par cette société secrète et dénonçait ouvertement le racisme, le terrorisme intérieur ainsi que l'hégémonie blanche (Vissière, 2020). En 2020, en Europe et aux États-Unis, l'œuvre de Guston est toujours jugée trop délicate par les institutions muséales qui continuent de refuser de l'exposer. Mais plus encore, les centres de diffusions craignaient que l'exposition du travail de Guston incite les gens à venir manifester devant leur porte suite à la percée du mouvement *Black Lives Matter* (Charlesworth, 2020). Pourtant, pour Musa Mayer, la fille de Philip Guston : « ces tableaux correspondent bien au moment actuel. Le danger n'est pas de regarder les œuvres de Philip Guston, mais de détourner les yeux » (Vissière, 2020).

Dans le même esprit de dénonciation, nous retrouvons également les œuvres de Kent Monkman, un artiste multidisciplinaire d'origine Cri. À travers des œuvres comme *Woe to Those Remember from Whence They Came*³ (Malheur à ceux qui se souviennent d'où ils sont venus), *The Scoop*⁴ (Le rapt) ou *Resurgence of the People*⁵ (La résurgence du peuple), cet artiste met de l'avant les impacts du colonialisme et du christianisme sur les peuples autochtones. Pour Madil (2022), il ne fait pas de doute que le travail de Monkman ouvre un dialogue autour de sujets que tous ne sont pas forcément prêts à aborder. Il fait référence ici au racisme systémique, à la souveraineté autochtone, au processus de décolonisation, à la résilience des peuples autochtones, à la vitalité du savoir ancestral ainsi qu'à l'effacement des personnes bispirituelles (*Dance to Miss Chief*, 2010)⁶. Bien que les œuvres de Kent Monkman soient visées par la critique sociale et jugées subversives, elles apportent tout de même, un vent de changement dans le monde de l'art puisqu'elles ont réussi à se tailler une place de choix au sein d'institutions reconnues telles que le Musée des beaux-arts du Canada, le Metropolitan Museum of Art ainsi que plusieurs autres musées à travers le Canada.

² <https://www.metmuseum.org/art/collection/search/894012>

³ <https://www.wikiart.org/en/kent-monkman/woe-to-those-who-remember-from-whence-they-came-2008>

⁴ <https://www.cbc.ca/artsprojects/the2010s/kent-monkman-the-scoop>

⁵ <https://www.aci-iac.ca/fr/livres-dart/kent-monkman/oeuvres-phares/la-resurgence-du-peuple/>

⁶ <https://www.aci-iac.ca/fr/livres-dart/kent-monkman/importance-et-questions-essentielles/#se-reapproprier-son-identite-bispirituelle>

Poursuivons maintenant avec le travail des Guérillas Girls, un groupe d'artistes féministes new-yorkaises qui, au milieu des années 80, ont revendiqué haut et fort la place des femmes dans les musées et par le fait même poussé un peu plus loin la cause du droit des femmes partout dans le monde (www.guerrillagirls.com). Toujours actives en 2024, les Guérillas Girls continuent de mettre de l'avant la place des femmes en arts visuels ainsi que dans la société (Revert, 2024). Comme le souligne Mylène Lachance-Paquin, fondatrice et directrice de POST-INVISIBLES, le sujet n'est toujours pas réglé et il est grand temps que cela change (<https://post-invisibles.com/>).

Pour terminer, nous pouvons examiner la démarche de l'artiste protéiforme ORLAN. Pour cette artiste, toutes les formes d'expression sont bonnes, si elles permettent de véhiculer son idée. Que ce soit en peinture, en sculpture, en photographie, en vidéo, en installations, en performances, avec les biotechnologies ou avec l'art corporel, ORLAN cherche à mettre de l'avant l'identité féminine et à dénoncer les pressions sociales exercées sur le corps des femmes (Martet, 2023). L'une des œuvres les plus marquantes de cette artiste est sûrement le *Baiser de l'artiste*⁷ (Peresan-Roudil, 2023). Cette installation performative, réalisée en 1977, a été très mal accueillie par le public de l'époque. Pourtant, cette œuvre est reconnue aujourd'hui pour avoir redéfini les limites de la performance en plus d'être considérée comme l'une des pièces ayant le plus marqué son époque (ORLAN, 2006). Encore à ce jour, les œuvres provocantes d'ORLAN (*La Réincarnation de Sainte-ORLAN ou images nouvelles-images*)⁸ continuent de bousculer les codes de la société permettant en même temps de faire bouger les mentalités (Maison Rouge, 2017 ; Hatat, 2004).

En résumé, on observe que l'audace des artistes provoque et ouvre des discussions sur des sujets que l'on croit intouchables (Desjardins, 2012). Mais plus que cela, pour Xiong Lin (2021), les œuvres d'art permettent de créer des ponts entre les artistes et le public sur un plan à la fois intellectuel et spirituel dans le but d'amener le public à appréhender avec une meilleure conscience la réalité sociale dans laquelle il évolue (p. 232). Les

⁷ <https://www.beauxarts.com/grand-format/le-baiser-de-lartiste-dorlan-un-scandale-dart-et-dargent/>

⁸ <https://www.orlan.eu/works/photo-2/#:~:text=La%20R%C3%A9incarnation%20de%20Sainte%20DORLAN%20ou%20images%20nouvelles%20images%20/%209%C3%A8me%20Op%C3%A9ration%20Chirurgicale%20Performance%202014%20d%C3%A9cembre%20A01993>

œuvres semblent ainsi servir de médiateur pour permettre aux idées de transcender la barrière du silence tout en offrant assez de distance pour nous permettre de les apprivoiser.

4. ANALYSE CRITIQUE

« Les œuvres d'art sont polyglottes : il y a tellement de sujets que l'on peut traiter par elles, c'est infini ! »

Nathalie Bondil (cité par Grégoire, 2014)

À cette étape de ma réflexion, il m'apparaît de plus en plus évident que le domaine de beaux-arts est une partie de la réponse afin d'aborder les tabous. Nous venons de voir que l'art joue un rôle intéressant quand vient le temps d'exprimer des points de vue divergents. Les œuvres, de par leurs grandes versatilités, deviennent des vecteurs de communication importants. Elles permettent de donner forme aux sujets jugés indicibles pour qu'ils puissent éventuellement être discutés. Toutefois, comme le souligne La Rocca (2007) : « nous savons que l'image est polysémique, que sa signification est toujours contextuelle et subjective » (p. 34). En conséquence, les œuvres ne sont pas à l'abri des limites de cette subjectivité, donc sujettes à la controverse et à la censure. Dans ce cas, il serait pertinent de revoir les différents rôles de l'image en art-thérapie en lien avec les notions présentées plus haut afin d'explorer comment l'art peut aider à aborder les tabous à l'intérieur de la relation art-thérapeutique. Cette analyse portera donc une attention aux fonctions de l'image en tant que miroir, espace de transition, contenant symbolique et agent de distanciation.

4.1 *L'image comme miroir de notre inconscient*

Laugier (2006) exprimait dans sa réflexion que le vrai tabou, on n'en parle pas et qu'on n'a souvent pas la moindre idée de sa présence (p. 225). Pour cette auteure, cela signifie que lorsqu'un sujet se situe dans le domaine du langage et du représentable, il s'agit probablement d'un faux tabou. Le vrai tabou est souvent caché et pour l'explorer dans un contexte d'intervention, il faut avant tout y avoir accès.

Il a été vu précédemment que les tabous font partie de notre construit en tant que société. Il a aussi été nommé que les tabous sont attachés au passé et profondément ancrés dans notre mémoire individuelle et collective. Or, ceux-ci continuent d'avoir une incidence sur

notre personne alors même que nous avons oublié comment ils sont reliés à notre présent. Sur ce point, Jung (1964) mentionne qu'une idée ou une pensée, bien qu'elle soit momentanément séparée de notre conscience, n'a pas pour autant cessé d'exister. Selon sa théorie, une part de notre inconscient renferme toutes les pensées, impressions, images que nous avons temporairement perdues de vue, mais qui, sans le savoir, continuent d'influencer nos actions. Toujours selon Jung, ce contenu, autrefois conscient, peut néanmoins remonter vers la surface et s'exprimer sous forme de symboles, de rêves ou d'archétypes. Le tabou ainsi niché dans les profondeurs de notre inconscient peut difficilement refaire surface à travers les mots. Cependant, les images ont la capacité d'accueillir les réminiscences de ses souvenirs plus ou moins précis.

Selon moi, les images ont en effet le potentiel de faire remonter les tabous vers la surface, car elles ne se heurtent pas à l'injonction que celui-ci impose. En jouant le rôle de miroir de notre inconscient, les images favorisent la prise de conscience du tabou. Jobin (2018) mentionne à cet effet que la création offre un reflet de ce qui se passe chez la personne, tel un miroir démontrant des parts de soi cachées intérieurement. Elle explique que la fonction du miroir révèle ce qui échappe à la conscience et que plus la personne se laisse aller dans son énergie créatrice, plus elle crée de ponts vers ses profondeurs. Les images sont alors le reflet de ce que la personne s'interdit d'énoncer, sinon de penser. Qui plus est, je pense que l'art-thérapeute par le biais de ses propositions artistiques peut aider et même soutenir l'émergence du tabou. L'art-thérapeute, puisqu'il est soutenu par le travail créatif, peut demeurer dans l'observation du processus créatif et du langage corporel afin de respecter la présence du silence intrinsèque au tabou. L'effet de miroir qu'offre l'image permet de contempler le tabou sans pour autant transgresser les limites qu'il impose. Il ne faut pas oublier que le tabou est là, avant toute chose, pour protéger l'individu, non pas pour lui nuire. Enfin, Landgarten (1994) mentionne que l'art-thérapie facilite la communication dans la thérapie et aide à « écouter avec les yeux » ce qui est un point, selon moi, fort important dans la prise de conscience du tabou.

4.2 L'image comme espace de transition

En première partie de ce travail, il a été établi que le tabou était transmis et retransmis d'une génération à l'autre par le biais de la parole. Cependant, les paroles s'envolent et les ressentis restent. Par conséquent, ce qui demeure du tabou chez l'individu, c'est

généralement la peur et la prohibition qu'il évoque et non son histoire. Le tabou n'est donc pas uniquement logé dans l'inconscient, il est aussi solidement enraciné dans la mémoire émotionnelle. Autrement dit, le tabou se situe majoritairement dans l'implicite. Cet aspect explique pourquoi dans bien des situations, l'expression verbale mène le tabou sur le chemin de la censure et du silence. Zinker (2006) dit à ce sujet que : « de façon générale, nous oublions souvent l'enracinement sensoriel de notre langage. Nous oublions que nos mots émergent de nos expériences concrètes. Nous traitons les mots comme s'ils constituaient eux-mêmes l'expérience » (p. 88).

À ce stade, il me semble de plus en plus juste de dire que pour être exploré, le tabou a besoin d'un espace transitoire afin que l'objet internalisé (référence ici à la peur et à l'interdit) puisse être externalisé et exister aux yeux de la personne. Selon plusieurs auteurs, l'image créée lors du travail en art-thérapie ferait partie de cet espace de transition vers la réalité (Hamel, 2007 ; Robbins, 1988). Pour La Rocca (2007), chercheur en sociologie visuelle, l'image a des possibilités communicatives que les mots n'ont pas, car notre esprit perçoit le monde qui l'entrouvre à travers les images visuelles et acoustiques. Il y a donc une relation très forte, une analogie qui se crée entre le contenu représentatif et symbolique des images et la réalité (p. 35). L'image devient, en effet, un pont entre les sensations physiques, les émotions ou encore un ressenti global. L'image concède à ces manifestations un lieu pour exister de façon plus formelle. En utilisant le langage plastique, l'art-thérapie permet, selon moi, de rendre le tabou visible et de créer ce contact dont nous avons besoin pour amener la personne à le percevoir. Par ailleurs, je pense que le rôle de l'art-thérapeute est encore une fois de rester dans l'observation des sensations, des émotions ou des réactions spontanées qui pourrait indiquer la présence du tabou. Mais encore, je pense que pour favoriser le contact avec le tabou, l'art-thérapeute doit, comme le nomme McNiff (1992), se focaliser sur le mouvement pictural pour ne pas bloquer le dialogue avec l'image et risquer de la rendre stérile.

4.3 L'image comme contenant symbolique.

Nous venons de dire que le tabou est en grande partie liée à nos émotions, notamment à celle de la peur. Cette recherche a mis en lumière que le tabou éveille chez l'individu un fort sentiment d'ambivalence et de culpabilité induit par le désir de fuir l'objet interdit et celui de le toucher. Rappelons nous aussi que l'inconfort et la tension que génère le tabou

chez la personne vont inconsciemment pousser celle-ci à user de l'évitement et du refoulement pour se protéger. La difficulté dans le travail avec les tabous ne se situe donc pas uniquement dans la prise de conscience ni dans le contact avec ce dernier, mais aussi dans la gestion des émotions, parfois contradictoires, qu'il fait émerger.

Sur ce point, il me semble évident qu'une partie du blocage dans l'exploration du tabou provient du fait que l'on cherchera trop à rationaliser l'interdit et qu'on oublie que les émotions sont généralement irrationnelles. De mon point de vue, l'image offre un lieu sécuritaire rendant l'exploration du tabou moins menaçante pour l'individu. Elle permet d'y déposer le côté affectif sans pour autant faire lever les barrières de protections de l'individu (référence ici à l'évitement, au refoulement ou au silence). À ce sujet, Rust (1992) mentionne que la création visuelle, grâce à ses frontières tangibles et bien délimitées, permet de contenir de façon sécuritaire et sécurisante toutes sortes d'émotions, mais aussi plusieurs aspects du Soi. De son côté, Kramer (2001) nomme que l'image créée dans le cadre d'un travail en art-thérapie joue le rôle de récipient puisqu'elle est emplie des émotions exprimées par la personne. Cette vision est également partagée par Malchiodi (1998) qui mentionne que l'image dans sa fonction de contenant procure une organisation structurelle à des émotions souvent contradictoires. De cette façon, l'image permet de faire cohabiter des idées/émotions diamétralement opposées afin qu'elles soient perçues avec une dose d'objectivité. Avec le recul, je constate que l'art-thérapeute qui a conscience de travailler le tabou doit prendre soin de l'affect rattaché à celui-ci avant d'essayer de l'ouvrir. Au risque de me répéter, le tabou a pour fonction d'assurer la sécurité de la personne, il n'est pas un obstacle à franchir et il n'a pas pour but de brimer la liberté d'expression. Vaut mieux alors contribuer à construire ce sentiment de sécurité si l'on souhaite éventuellement repousser la limite mentale imposée par le tabou.

4.4 L'image comme agent de distanciation

Il a été vu lors de cette recherche que le tabou fait partie de l'identité de l'individu puisqu'il s'est solidement intégré à sa culture et à ses croyances. De plus, il a été vu que le fonctionnement du tabou répond à une forme d'impératif catégorique. Avec le tabou, c'est bon ou mauvais, blanc ou noir. Il n'y a pas vraiment de place pour des nuances dans le

phénomène du tabou, tout est très rigide. Par conséquent, il est ardu de toucher au tabou sans que l'ego de l'individu soit menacé.

Pour travailler le tabou à l'intérieur de la relation thérapeutique, il m'apparaît donc essentiel de créer une distance entre la personne et ledit tabou, sans quoi celle-ci pourrait se sentir attaquée dans sa nature profonde. Un grand nombre d'auteurs en art-thérapie s'accordent pour dire que parler d'une image ou entrer en contact avec elle serait plus facile que de discuter directement de soi. Pour Jobin (2010), le fait d'avoir sous les yeux une production visuelle crée une distance sécurisante avec l'objet qui y est représenté. Cette même auteure mentionne également que l'image offre une perspective nouvelle par rapport au vécu de l'individu, ce qui permet un regard neuf, plus frais, plus ouvert. Lambert et Simard (1997) abondent dans le même sens. Pour elles, la distance créée par l'image permet d'offrir un sentiment de contrôle tout en préservant l'intégrité de la personne face à un vécu ou un sujet difficile à aborder. En somme, chaque ligne, forme, couleur déposées sur l'image par la personne ajoute une nouvelle dimension au tabou, ce qui permet à la personne de l'appivoiser avec plus de douceur. Grâce à cette fonction de distanciation, l'image parvient à protéger l'ego tout en ouvrant une voie vers l'exploration du tabou. Finalement, Robbins (2000) ajoute que ce n'est qu'une fois l'objet interne symbolisé et représenté en image qu'il pourra enfin s'articuler par des mots.

5. CONCLUSION

Dans un premier temps, cette analyse réflexive avait pour objectif de dresser une esquisse plus précise du tabou afin de mieux comprendre ce concept pourtant si familier. En remontant le fil de l'histoire, j'ai appris que le tabou est ancré dans notre fonctionnement social depuis beaucoup plus longtemps que nous le pensons et qu'il fait partie de notre identité individuelle et collective. De plus, j'ai pris conscience de l'impact psychologique qu'a encore le tabou sur nous aujourd'hui et pourquoi il est si difficile de faire bouger les mentalités rigidifiées par son interdiction. Mes lectures m'ont permis de constater que notre société, à travers sa quête d'évolution, a oblitéré une part de ce concept de tabou, ce qui a eu pour effet de modifier l'usage que nous en faisons aujourd'hui ainsi que notre compréhension de son fonctionnement.

Dans un deuxième temps, cette recherche avait pour objectif d'illustrer à quel point les artistes sont des moteurs de changements sociaux. Que par leur art, ils ouvrent de

nouvelles portes et repoussent les limites de l'acceptable. Mais plus que cela, ce travail a permis de mettre en évidence l'importance du rôle de l'art dans le décloisonnement des sujets dits tabous. Enfin, cette réflexion m'a permis de démontrer que l'art est en effet un outil d'intervention intéressant afin d'aborder les tabous dans un contexte d'art-thérapie et que les images, en jouant le rôle de miroir, d'espace de transition, de contenant symbolique et d'agent de distanciation, permettent de soutenir l'émergence du tabou ainsi que son exploration.

Plus personnellement, cette recherche m'a permis de réaliser que les images ont, à elles seules, le potentiel de soutenir les tabous pour faire éclore de nouvelles mentalités sans que nous ayons nécessairement besoin d'en parler ouvertement. J'ai aussi compris qu'avec le tabou, les mots imposent, la plupart du temps, une limite à ce que nous percevons et à ce que nous ressentons. Dans ce cas, pour explorer le tabou, il faut accepter la part de non-dits qui viennent avec et apprivoiser l'image dans la douceur du silence plutôt que de s'y lancer trop hâtivement.

Pour terminer, je ne prétends pas que cet essai ait, à lui seul, revitalisé l'image du tabou. En revanche, je souhaite qu'il ait attisé la curiosité de chacun comme ce fut le cas pour moi. Néanmoins, ce travail a donné un aperçu du potentiel de l'art et plus spécifiquement de l'image dans l'exploration des tabous. J'espère donc qu'il pourra inspirer la pratique d'art-thérapeutes et d'autres intervenants afin qu'ils puissent revoir leur façon de travailler les sujets difficiles. Ce qui m'amène à dire qu'il y a encore beaucoup de liens à faire entre les tabous, l'art et l'art-thérapie et qu'il faudra continuer cette réflexion dans de prochaines recherches. Je vous laisse sur cette phrase de Karel Mirand (2021) que je trouve tellement intéressante :

« Pour changer le monde, il faudra aller au-delà des mots. »

6. LISTE DE RÉFÉRENCES

- Beaudry, M-A. (2014). *Les limites du langage ou la critique du langage comme thérapie dans la philosophie de Ludwig Wittgenstein* (Mémoire de maîtrise). Université de Montréal.
https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/11144/BEAUDRY_Marc-Antoine_M%C3%A9moire_2014.pdf
- Bergeron, S. (2019). À bouts des tabous. *La Tribune*.
<https://www.latribune.ca/2019/03/03/a-bout-des-tabous-cf3b4504d541115a32c65442ea50b365/>
- Boulard, J-C. (2004). Tabous et interdits. Dans N. Weill (dir.), *Que reste-t-il de nos tabous ? : 15e forum Le Monde Le Mans, 24 au 26 octobre 2003* (p. 19-20). Presses universitaires de Rennes.
- Bourdin, D. (2006). Interdit et tabou dans la pensée freudienne. Dans M-C. Durieux, F. Nayrou et H. Parat (dir.), *Interdit et tabou* (1^{er} éd., p. 11-44). Presse Universitaire de France.
- Brulon Soares, B. (2020). Rupture and continuity: the future of tradition in museology. *ICOFOM Study Series*, 48(1), 15-27. <https://doi.org/10.4000/iss.1961>
- Châtel, T. (2016). La mort moderne : « tabous » et représentations. *Cités*, 66(2), 41-48. <https://doi.org/10.3917/cite.066.0041>
- Charlesworth, J.J. (2020). Philip Guston's KKK painting must be shown – But not as pawns in the culture wars. *Artreview*. <https://artreview.com/philip-guston-kkk-paintings-must-be-shown-not-pawns-culture-wars/>
- Cordeau, S. (2020a). Les tabous et leur transgression dans l'art. *Journal le Nord*.
<https://www.journallenord.com/actualite/les-tabous-et-leur-transgression-dans-lart/>
- Cordeau, S. (2020b). La place des tabous et des interdits dans notre société. *Journal Accès*. <https://www.journalacces.ca/actualite/la-place-des-tabous-et-des-interdits-dans-notre-societe/>
- Daguzan Bernier, M. (2022, 12 janvier). Vulgariser la science pour enrayer les tabous. [Billet de blog]. <https://latetedanslecul.info/vulgariser-la-science-pour-enrayer-les-tabous/>
- De Mijolla-Mellor, S. (2006). Le tabou entre l'interdit et la phobie. Dans N. Weill (dir.), *Que reste-t-il de nos tabous ? : 15e forum Le Monde Le Mans, 24 au 26 octobre 2003* (p. 29-33). Presses universitaires de Rennes.
- De Castro, J. (1939). La physiologie des tabous. *Genus*, 4(1/2), 79-96. [PDF].
<http://www.jstor.org/stable/29786381>

- Desjardins, M-L. (2012, 20 octobre). La force de l'art 5/5 — Censure et Tabous : la peur du réel. [Billet de blog]. <https://www.artshebdomedias.com/article/201012-la-force-de-art-55-censure-et-tabous-la-peur-du-reel/>
- Drivaud, M-H., Morvan, D. et de Bessé, B. (2006). Tabou. Dans A. Rey (dir.), *Le Robert Micro, dictionnaire d'apprentissage de la langue française* (3e éd., p.1294). Dictionnaires Le Robert.
- Durieux, M-C., Nayrou, F. et Parat, H. (2006). *Interdit et tabou* (1^{er} éd.). Presse Universitaire de France.
- Elkouri, R. (2023). Le mouvement #metoo n'est pas allé assez loin. *La Presse*. <https://www.lapresse.ca/actualites/chroniques/2023-05-22/le-mouvement-metoo-n-est-pas-alle-assez-loin.php>
- The Editors of Encyclopaedia Britannica. (2023, 12 décembre). Taboo. Dans Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/topic/taboo-sociology>
- The Editors of Encyclopaedia Britannica. (2023, 27 août). Wilhelm Wundt. Dans Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/biography/Wilhelm-Wundt>
- Fassin, É. (2006). Le tabou sexuel : la politique entre public et privé. Dans N. Weill (dir.), *Que reste-t-il de nos tabous ? : 15e forum Le Monde Le Mans, 24 au 26 octobre 2003* (p. 35-42). Presses universitaires de Rennes.
- Flanagan, T. (2022, 6 mai). Explorer le non-dit : l'importance de l'art tabou. [Billet de blog]. <https://www.catawiki.com/fr/stories/6255-explorer-le-non-dit-l-importance-de-l-art-tabou>
- Fiorindi, P. (2024). L'art comme langage universel : une voix pour l'humanité. *Hupsoo magazine*, 4, n/d. <https://www.hupsoomagazine.com/post/l-art-comme-langage-universel-une-voix-pour-l-humanite>
- Freud, S. (1971). *Totem et tabou, interprétation par la psychanalyse de la vie sociale des peuples primitifs* (traduit par Dr S. Jankélévitch). Payot.
- Grégoire, I. (2014). L'art, c'est bon pour la santé ! *L'actualité*, 39(12). <https://lactualite.com/culture/entrevue-avec-nathalie-bondil-l-art-cest-bon-pour-la-sante/>
- Guerrilla Girls. (2022). Our Story. <https://www.guerrillagirls.com/our-story>
- Hamel, J. (2007). L'art-thérapie somatique : pour aider à guérir la douleur chronique. Quebecor.
- Hatat, B. (2004). Entretien avec Orlan. *L'en-je lacanien*, (3), 165-184. <https://doi.org/10.3917/enje.003.0165>
- Horner, O. (2018, 2 février). Retour sur « L'origine du monde », chef d'oeuvre controversé de Courbet. [Billet de blog]. <https://www.rts.ch/info/culture/arts->

visuels/9302112-retour-sur-lorigine-du-monde-chef-doeuvre-controverse-de-courbet.html

- Hordé, T., Rey, A., Tomi, M. et Tanet, C. (2016). Tabou. Dictionnaire historique de la langue française. (4e éd., p. 2375). Le Robert.
- Hirsch, D. (2020). Les interdits, discriminants du corps et des affects à l'adolescence. *Le Carnet PSY*, 233-234, 25-31. [PDF]. <https://doi.org/10.3917/lcp.233.0025>
- Jobin, A.-M. (2010). *Le nouveau journal créatif : À la rencontre de soi par le dessin, l'écriture et le collage*. Le jour
- Jobin, A.-M. (2018). *Créez la vie qui vous ressemble*. De l'Homme.
- Johnson, T. (2015). Comment aborder les sujets dérangeants, génocide, racisme, intolérance. Présenter des sujets difficiles en classe exige une bonne préparation. *Affaire universitaire*. <https://www.affairesuniversitaires.ca/articles-de-fond/article/comment-aborder-les-sujets-derangeants/>
- Jung, C.G. (1964). *Essai d'exploration de l'inconscient* (traduit par L. Deutschmeister). Gonthier.
- Kagge, E. (2017). *Un peu de silence en cette ère si bruyante* (traduit par H. Hervieu). Guy Saint-Jean.
- Kramer, E. (2001). Sublimation and art therapy. Dans J. A. Rubin (dir.), *Approaches to art therapy : Theory and techniques* (2^e éd., p. 28-39). BrunnerRoutledge
- Labere, N. (2004). « Le tabou : éditorial ». *Questes*, 7, 1-7. [PDF]. <https://doi.org/10.4000/questes.2762>
- Lambert, J. et Simard, P. (1997). L'art-thérapie, approche auprès des femmes adultes victimes d'agression à caractère sexuel durant l'enfance ou l'adolescence. *Revue québécoise de psychologie*, 18(3), 203-228.
- Landgarten, H. B. (1994). Magazine photo collage as a multicultural treatment and assessment technique. *Art Therapy*, 11(3), 218-219.
- La Rocca, F. (2007). Introduction à la sociologie visuelle. *Sociétés*, 95(1), 33-40. <https://doi.org/10.3917/soc.095.0033>
- Laugier, S. (2006). L'usage idéologique du mot « tabou ». Dans N. Weill (dir.), *Que reste-t-il de nos tabous ? : 15e forum Le Monde Le Mans, 24 au 26 octobre 2003* (p. 225-234). Presses universitaires de Rennes.
- López Díaz, M. (2018). La cooccurrence du tabou et de l'euphémisme ou les conditions de la synonymie. *Travaux de linguistique*, 76(1), 27-42. <https://doi.org/10.3917/tl.076.0027>
- Malchiodi, C. A. (1998). *Understanding children's drawings*. The Guilford Press.

- Madil, S. (2022). *Kent Monkman sa vie et son œuvre*. Institut de l'art Canadien.
- Maison Rouge, I. (2017). *Le Mythe De L'artiste : au-delà des idées reçues*. (2^e éd.). Le Cavalier bleu.
- Martet, C. (2023, 11 août). ORLAN, l'artiste féministe qui bouscule les codes de la société. [Billet de blog]. <https://www.riseart.com/fr/article/2591/orlan-l-artiste-feministe-qui-bouscule-les-codes-de-la-societe>
- McNiff, S. (1992). *Art as Medicine : Creating a Therapy of the Imagination*. Shambhala Publications.
- Mirand, K. (2021). Changer le monde, un mot tabou à la fois ? *L'actualité*. <https://lactualite.com/societe/changer-le-monde-un-mot-tabou-a-la-fois/>
- ORLAN. (2006). « Voici mon corps...Voici mon logiciel ou j'ai donné mon corps à l'art »... Dans N. Weill (dir.), *Que reste-t-il de nos tabous ? : 15e forum Le Monde Le Mans, 24 au 26 octobre 2003* (p. 217-224). Presses universitaires de Rennes.
- Otis-Dionne, G. (2003). La mort qui dérange — L'invincible tabou. *Le Devoir*. <https://www.ledevoir.com/societe/34620/la-mort-qui-derange-l-invincible-tabou>
- Pastinelli, M. (2019). Et si l'exposition publique du privé était une manière de s'engager ? Le sacrifice du privé comme stratégie d'autodétermination de Soi. *Revue Jeunes et Société*, 4(1), 77-90. <https://doi.org/10.7202/1069170ar>
- Peresan-Roudil, D. (2023, 16 mai). Le « Baiser de l'artiste » d'ORLAN, un scandale d'art et d'argent. [Billet de blog]. <https://www.beauxarts.com/grand-format/le-baiser-de-lartiste-dorlan-un-scandale-dart-et-dargent/>
- Post-invisibles. (2024). Regard sur la place des femmes dans le champ des arts visuels. <https://post-invisibles.com/>
- Ragonneau, N. (2016, 14 mars). Vous avez dit « tabou linguistique » ? [Billet de blog]. <https://blog.assimil.com/vous-avez-dit-tabou-linguistique/>
- Rech, N. (2020). Mouvement #MoiAussi au Canada. Dans *l'Encyclopédie Canadienne*. <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/mouvement-moiaussi>
- Revert, A. (2024). La place des femmes en arts visuels aujourd'hui, pas si rose. *Le Devoir*. <https://www.ledevoir.com/culture/arts-visuels/808560/place-femmes-arts-visuels-aujourd-hui-pas-si-rose>
- Reveyrand-Coulon, O. et Guerraoui, Z. (2006). *Pourquoi l'interdit ? Regards psychologique, culturel et interculturel*. Érès.
- Robbins, A. (1988). A psychoanalytic perspective on creative arts therapy and training. *The Arts in Psychotherapy*, 15(2), 95-100.
- Robbins, A. (2000). A field energy approach to expressive therapies through a symbolic dialogue. *The Arts in Psychotherapy*, 27(2), 87-98.

- Rust, M., J. (1992). Art therapy in the treatment of women with eating disorders. Dans D. E. Waller et Gilroy, A. (dir.), *Art therapy : A handbook* (p. 155-172). Open University Press.
- Savidan, P. (2006). Pour une conception libérale du « politiquement correct ». Le problème de la délimitation du champ de la discussion publique dans la société démocratique. Dans N. Weill (dir.), *Que reste-t-il de nos tabous ? : 15e forum Le Monde Le Mans, 24 au 26 octobre 2003* (p. 93-101). Presses universitaires de Rennes.
- Schaeffer, J. (2019). Qu'est la sexualité devenue ? Paris, France : In Press.
- Schaeffer, J. (2015). Le sexe féminin : entre tabou et interdit. *Cahiers de psychologie clinique*, 45, 41-75. [PDF]. <https://doi.org/10.3917/cpc.045.0041>
- Tisseron, S. (2011). Intimité et extimité. *Communications*, 88(1), 83-91. <https://doi.org/10.3917/commu.088.0083>
- Valade, B. (2004). Tabou : les migrations d'une notion. Dans N. Weill (dir.), *Que reste-t-il de nos tabous ? : 15e forum Le Monde Le Mans, 24 au 26 octobre 2003* (p. 21-27). Presses universitaires de Rennes.
- Vissière, H. (2020, 3 octobre). Peinture : Philip Guston, le Ku Klux Klan et la censure. *Le Point*. <https://www.lepoint.fr/culture/peinture-philip-guston-le-ku-klux-klan-et-la-censure-03-10-2020-239>
- Webster, H. (1952). *Le tabou : étude sociologique* (traduit par J. Marty). Payot. http://classiques.uqac.ca/classiques/webster_hutton/le_tabou/le_tabou.pdf
- Weill, N. (2006). *Que reste-t-il de nos tabous ? : 15e forum Le Monde Le Mans, 24 au 26 octobre 2003* (p. 13-15). Presses universitaires de Rennes.
- Xiong Lin, X. (2021). Art and society reflection. *Humanities, Arts and Society magazin*, 2, 230—235. <https://humanitiesartsandsociety.org/magazine/art-and-society/>
- Zilkha, N. (2005). Tabou de contact, tabou de penser : Quelques figures, effets et fonctions du tabou. *Cahiers de psychologie clinique*, 25(2), 13-31. [PDF]. <https://doi-org.proxy.cegepat.qc.ca/10.3917/cpc.025.0013>
- Zinker, J. (2006). La gestalt-thérapie, un processus créatif (p. 85-106). InterÉditions,
- Zucman, É. (2007). Des tabous dans nos pratiques ? *Contraste*, 27(2), 67-74. [PDF]. <https://doi-org.proxy.cegepat.qc.ca/10.3917/cont.027.0067>