



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 la personne autrice 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'autrice ou 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

RACCOMMODER AVEC LA COLÈRE: UTILISATION DE L'ART TEXTILE POUR
FAVORISER L'EXPRESSION DE LA COLÈRE CHEZ LES FEMMES COMPOSANT AVEC
UN TSPT DÉCOULANT DE VIOLENCES SEXUELLES DANS UN ACCOMPAGNEMENT
ART-THÉRAPEUTIQUE

Essai en art-thérapie
présenté à Caroline Beauregard
comme exigence partielle à la maîtrise en art-thérapie

Par
Marie-Ève Lemieux

Août 2026

REMERCIEMENTS

Je remercie ma directrice d'essai, Caroline Beauregard, d'avoir su m'accompagner dans cette écriture qui a souvent été hasardeuse dans son déroulement, mais qui est restée confiante lorsque j'ai douté de l'essence même de mon écrit. J'aimerais aussi remercier le soutien de l'ensemble du cadre professoral de l'UQAT de leurs enseignements, leur confiance en cette approche thérapeutique et en cette profession. Je suis aussi infiniment reconnaissante des bourses et soutiens financiers que j'ai reçus au cours de mon cheminement, qui, en cette époque, a définitivement fait la différence dans la réalisation de ce projet. Un merci spécial pour mes superviseuses de stages, dont les conseils continuent de faire leur chemin en moi. Mais également un merci pour mes milieux de stage qui m'ont accueillie et qui m'ont donné l'opportunité de développer une autonomie et un intérêt pour l'intervention avec les arts textiles en art-thérapie. Merci à celles qui se sont montrées curieuses des possibles thérapeutiques de l'art textile et de l'art-thérapie et m'ont permis de les accompagner dans leur développement personnel.

Je tiens à remercier la présence enthousiaste, constante et généreuse de mon amoureux. Je tiens aussi à remercier le soutien et l'intérêt de mes familles, de mes amies, des collègues et des belles rencontres impromptues au cours de mon cheminement, ceux qui m'ont accompagné au cours des dernières années de près et de loin dans ce grand projet. À mon alter ego mille mercis pour la relecture. Mille mercis également à mes psychologues qui sans eux, ce projet fou d'entreprendre une maîtrise en art-thérapie, ne serait pas né. Chacun.e de vous, à sa manière, par des livres, des films, des jeux, des visites d'expositions, des discussions, des cafés, des marches ou de la course, a semé et nourris différents intérêts qui transparaissent dans cette recherche.

ÉPIGRAPHE

« Nous sommes en 1940. Elles s'appellent Jeannine, Denise, Gisèle, Claudette, Monique, Madeleine, Lise, Pierrette, Louise. Elles ont 17 ans. La plupart n'ont jamais entendu parler des féministes ni des droits de la femme. »

(Dumont, 2008)

« Je m'indigne souvent et, vraiment, je pense que cette colère est saine. Elle m'habite de plus en plus devant les massacreurs de peuples et de continents. »

(David, 2014)

« Face à son incapacité à prendre la parole, puisqu'elle lui est désormais interdite, Philomèle la remplace par le fil et l'aiguille, faisant du fil un langage symboliquement féminin. »

(Lauvaux, 2020)

RÉSUMÉ

Mon essai de maîtrise a pris la forme d'une revue de littérature narrative portant sur l'utilisation de l'art textile en art-thérapie pour favoriser l'expression de la colère chez les femmes qui composent avec des symptômes du trouble du stress post-traumatique (TSPT) dû à des violences sexuelles. La genèse de ce projet est issue à la fois d'un intérêt personnel pour cette matière et d'un besoin professionnel en tant qu'art-thérapeute pour mieux comprendre son potentiel art-thérapeutique. À la lumière de mes recherches, je souhaite contribuer au développement de meilleures interventions avec cette matière, mais aussi améliorer les interventions face à la colère en art-thérapie. Je souhaite également contribuer à l'élaboration de modalités d'intervention art-thérapeutique utilisant l'art textile appuyée sur différents champs de connaissances.

Ma recherche s'est principalement intéressée à comment cette modalité peut favoriser l'expression de la colère chez les femmes. Ma réflexion a été à la fois nourrie par la littérature en art-thérapie, mais aussi par littérature en art visuel et du milieu culturel. Plus largement, le féminisme, la psychodynamique et la phénoménologie sont toutes des approches théoriques sur lesquelles je me suis appuyée pour tenter de répondre à ma problématique. La mémoire traumatique apporte des pistes de compréhension quant à l'extériorisation de la colère en cas de TSPT. En art-thérapie, différentes matières et modes d'expression peuvent amener à représenter cette émotion. L'art textile dans cette avenue a été peu investigué et pourtant elle comporte des aspects narratifs, symbolique, métaphorique et cathartique qui peuvent favoriser l'expression de cette émotion. En conclusion, les arts textiles pourraient être ajustés à l'expression de la colère dans un accompagnement art-thérapeutique chez les femmes qui composent avec un TSPT découlant de violences sexuelles.

Mots-clés: art textile, colère, phénoménologie, mémoire traumatique, art-thérapie

Keywords: Textile art, anger, phenomenology, traumatic memory, art therapy

LISTE DES SIGLES ET DES ABRÉVIATIONS

CTE	Continuum des thérapies expressives
ITSS	Infections transmissibles sexuellement et par le sang
ONU	Organisation des Nations Unies
RQCALACS	Regroupement québécois des centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel
TSPT	Trouble du stress post-traumatique
VIH	Virus de l'immunodéficience humaine

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	II
ÉPIGRAPHE.....	III
RÉSUMÉ.....	IV
LISTE DES SIGLES ET DES ABRÉVIATIONS	V
TABLE DES MATIÈRES.....	VI
INTRODUCTION.....	1
1. ÊTRE FEMME ET LA VIOLENCE SYSTÉMIQUE D'HIER À AUJOURD'HUI.....	3
1.1 Les violences et agressions sexuelles.....	4
1.2 La violence sexuelle, le TSPT et la colère.....	5
1.3 Travail thérapeutique, l'expression des émotions difficiles et le TSPT.....	8
2. PHÉNOMÉNOLOGIE DU TRAUMA.....	11
2.1 La mémoire traumatique: Chronicité, temporalité traumatique et dissociation.....	12
2.2 Les reviviscences et réminiscences.....	13
2.3 La mémoire corporelle.....	14
3. L'EXPRESSION DE LA COLÈRE DU TRAUMA EN ART-THÉRAPIE.....	17
3.1 L'expression symbolique, métaphorique et la catharsis	19
4. L'EXPRESSION DE LA COLÈRE DU TRAUMA PAR LES ARTS TEXTILES	23
4.1 Mémoire traumatique : de l'incommunicable à la subversion.....	24
4.1.1 L'art textile comme symbole et métaphore de mémoire individuelle et collective.....	26
4.2 Mémoire corporelle : corps et violence et nouvelle corporalité.....	29
4.2.1 L'aspect tactile	29
4.2.2 Symboliser le corps et la peau.....	31
4.2.3 Nouvelle corporalité.....	33
4.3 De la colère à la catharsis.....	33
4.3.1 De la perte de contrôle au contrôle.....	33
4.3.2 Les mouvements répétitifs et rythmique	35
4.3.3 L'aiguille symbole d'agressivité	37
CONCLUSION	38
Limites et avenues de la recherche.....	39
LISTE DE RÉFÉRENCES.....	41

INTRODUCTION

Sur la scène médiatique, depuis quelques années, de nombreux événements tragiques nous montrent que la violence et différents phénomènes associés sont en augmentation. C'est en 1996 que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a déclaré que la violence est le principal problème de santé publique universel de notre époque (Krug *et al.*, 2002 ; Laforest *et al.*, 2018). L'OMS définit la violence comme étant une démonstration volontaire et menaçante de la force physique ou du pouvoir contre soi-même, une autre personne, un groupe ou une communauté (Krug *et al.*, 2002 ; Laforest *et al.*, 2018). La violence atteint tous les groupes de population, mais les femmes et les filles sont davantage touchées (Femmes et Égalité des genres, 2024).

Dans les dernières années, au Québec et au Canada, il y a une forte médiatisation et des vagues de dénonciation, de l'ensemble des phénomènes liés à la culture du viol (Laforest *et al.*, 2018). Il s'agit à la fois d'accusations d'agressions sexuelles dans différents milieux et contextes, d'accusations d'agressions sexuelles commises par des personnalités publiques, mais aussi de dénonciation publique sur les réseaux sociaux. Cette médiatisation, qui a pris en partie la forme du mouvement #Metoo, a permis de sensibiliser la population (Bergeron *et al.*, 2018 ; Laforest *et al.*, 2018). En effet, depuis ce mouvement, des stratégies de prévention pour contrer la violence à caractère sexuel ont été développées par le gouvernement du Québec et du Canada (Bergeron *et al.*, 2018 ; Laforest *et al.*, 2018). Des recommandations, des formations et des programmes éducatifs ont été développés afin d'informer différents publics. Ainsi, aujourd'hui, la population a accès à de nombreuses données concernant la violence dans les relations intimes, la violence sexuelle, la violence dans différents contextes (dans le milieu sportif, dans le milieu du travail, en ligne) et les féminicides (Conseil du statut de la femme, 2025 ; Laforest *et al.*, 2018). Ces informations et ces données nous permettent de mieux mesurer et de mieux comprendre l'étendue du phénomène et ce en quoi il est un problème de santé publique.

Si l'agression sexuelle ne mène pas directement à des blessures physiques, ou dans les cas les plus graves à la mort, il peut y avoir des conséquences larges, à moyen et long terme, sur la santé physique, sexuelle et psychologique (Laforest *et al.*, 2018). En fait, c'est environ la moitié des victimes d'agressions sexuelles qui répondraient aux critères diagnostiques du trouble du stress post-traumatique (TSPT) et développeraient un TSPT (Billette *et al.*, 2005 ; Li *et al.*, 2023 ; Short *et al.*, 2020). Le TSPT entraîne aussi son lot de difficultés qui peuvent durer dans le temps ; dont

les émotions envahissantes qui peuvent grandement nuire aux relations, telles que la colère excessive. Bien que l'art-thérapeute soit formé pour accompagner ce type de vécus et ces émotions, celles-ci peuvent être confrontantes et déstabilisantes quand les outils art-thérapeutiques ne semblent pas répondre réellement aux besoins d'expression. Comment les médiums artistiques peuvent-ils adresser une expérience qui ne trouve même pas l'espace dans son récit personnel? Comment composer avec le non-sens des expériences traumatiques? Comment exprimer sa colère lorsque les mots manquent pour traduire sa souffrance?

Les artistes de l'art féministe semblent avoir donné une réponse vis-à-vis de la souffrance induite par un monde patriarcal. Celles-ci se livrent de manière autobiographique, en dénonçant les oppressions vécues, notamment en utilisant un médium traditionnellement relégué aux femmes, les arts textiles. Par les fibres textiles, elles se permettent d'être subversives et de réactualiser les différentes pratiques textiles. Ceci a été la prémisse de ma recherche et de la présente recension des écrits. Je me suis demandé, qu'en est-il de ce médium en art-thérapie? Comment ce médium peut-il être pertinent pour l'expression de la colère dans un processus art-thérapeutique? Je me demande donc dans cet exposé en quoi l'utilisation de l'art textile pourrait être pertinente pour l'expression de la colère dans une intervention art-thérapeutique pour une clientèle s'identifiant comme femme et qui compose avec un TSPT découlant de violences sexuelles.

Pour tenter de répondre à cette question, j'ai réalisé une recension des écrits où je présente en premier lieu les éléments théoriques sur l'expérience vécue des femmes composant avec un TSPT, ayant vécu des violences sexuelles et composant avec la colère qui en découle. Tenant compte que les symptômes les plus persistants de l'expérience post-traumatique sont dépendants de la manière dont une personne va se remémorer l'évènement traumatique, il m'a semblé pertinent de m'intéresser à la phénoménologie du trauma et à ses concepts de mémoire traumatique et mémoire corporelle (McDonald, 2019a). Cette théorie et ces concepts associés m'ont permis de m'intéresser à l'expérience vécue au niveau corporel, affectif et intersubjectif de l'expérience du trauma découlant de violences sexuelles. M'intéresser à l'expression de façon globale et plus précisément à l'expression de la colère liée au traumatisme, explorée en thérapie et en art-thérapie, a pu m'éclairer dans ma démarche. Dans la dernière partie, j'informe des caractéristiques de l'art textile qui serait ajusté à l'expression de la colère.

1. ÊTRE FEMME ET LA VIOLENCE SYSTÉMIQUE D'HIER À AUJOURD'HUI

Le patriarcat est le système social global qui oppresse les femmes. C'est une forme sociale où « les pères détiennent l'autorité et le pouvoir à travers leurs familles respectives » (Côté, 2009). Jusqu'à tout récemment, au Québec, un père devait assumer la protection et pourvoir aux besoins des membres de sa famille (Côté, 2009). Quant aux femmes, l'identité féminine était essentiellement définie à travers les différentes activités centrées autour de cette structure familiale et de ses « devoirs » maternels (Côté, 2009). Sur le plan des droits civiques, jusqu'en 1963, une femme mariée avait un statut équivalent à celui d'un enfant (Côté, 2009 ; Dumont, 2019). Dans cette culture, la femme doit se plier aux exigences et au regard masculin. Elle n'est pas libre de ses propres choix et de ses désirs puisqu'elle doit recevoir l'approbation d'un homme. Il est plutôt juste de parler de système, puisque la violence et son usage ne sont pas strictement un phénomène naturel ou individuel (Hamel et Virage, 2020). En fait, cette violence que les hommes exercent sur les femmes découlerait de la socialisation et des attentes liées au genre (Hamel et Virage, 2020). C'est par apprentissage que le sport de combat, par exemple, est considéré comme une caractéristique masculine et que la non-utilisation de la violence est considérée comme une caractéristique féminine. Ainsi, l'intériorisation de ces constructions sociales apporte un caractère naturel à cette hiérarchisation entre les sexes et les genres (Hamel et Virage, 2020).

C'est au début des années 70 que l'on prend conscience de l'étendue des violences faites aux femmes (Lussier, 2019). Ce sont d'abord les féministes, qui par leurs écrits à propos de leurs rages et de leurs souffrances, ont décrié les rapports de dominances entre les sexes (Simonetti, 2021). Les comportements et les actes de violences sexistes tels que l'usage des coups, du harcèlement, du viol, des injures, des menaces, de l'enfermement, de l'esclavage domestique et des féminicides sont toutes des manifestations de la volonté de dominer sur le genre féminin (Simonetti, 2021). En fait, la nature des actes violents commis peut prendre différentes formes. Par exemple, la forme de violence peut être physique, sexuelle ou verbale (Laforest *et al.*, 2018). La « culture du viol », expression qui apparaît également dans les années 70 et pouvant être perçue comme polarisante, est employée pour décrire un ensemble de comportements, de discours et d'attitudes qui banalise ou érotise les agressions sexuelles (Lussier, 2019). La « culture du viol » réfère aussi à un environnement où les agressions sexuelles sont omniprésentes, généralisant une peur du viol chez les femmes, menace qui fait que celles-ci peuvent se limiter dans leurs activités (Solnit et Leroy,

2021). Dans cette vision, le viol est un outil pour maintenir les femmes dans un rapport inférieur par rapport aux hommes (Solnit et Leroy, 2021). Rebecca Solnit affirme dans « Ces hommes qui m'expliquent la vie » que la violence est avant tout autoritaire (Solnit et Leroy, 2021). Selon elle, cette autorité violente d'un homme envers une femme s'affirme dans le contrôle et la punition et dans la non-reconnaissance des droits et libertés. En ce sens, le meurtre est la version extrême de ce système de contrôle (Solnit et Leroy, 2021). Ainsi, ce système et ces constructions sociales favorisent la dominance des hommes sur les femmes (Hamel et Virage, 2020). Si bien que, les rapports de forces et d'inégalités entre les genres est l'un des facteurs qui entraînent les violences sexuelles et agressions sexuelles (INSPQ, 2026 ; RQCALACS, 2026).

1.1 Les violences et agressions sexuelles

Les violences sexuelles ont une large définition qui inclut différents comportements et agissements impliquant la violence sexuelle. Le harcèlement sexuel, l'exploitation sexuelle, la cyberviolence sexuelle et les agressions sexuelles sont tous inclus dans cette définition (INSPQ, 2026). Les agressions à caractère sexuel sont décrites par le Regroupement québécois des centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel RQCALACS (2026) comme étant « un acte de domination, d'humiliation, d'abus de pouvoir, de violence ». L'agression sexuelle implique généralement un contact de nature sexuelle avec une absence de consentement d'une victime et une intention criminelle de l'auteur de l'agression (INSPQ, 2026). Elles peuvent prendre différentes formes : une activité sexuelle forcée, une tentative d'activité sexuelle forcée, des attouchements sexuels, un agrippement, des baisers ou caresses non désirés, ou une relation sexuelle (Billette *et al.*, 2005 ; Laforest *et al.*, 2018). Les victimes d'agressions sexuelles subissent ces gestes, avec ou sans contact physique, sans donner leur consentement (Laforest *et al.*, 2018 ; Li *et al.*, 2023). La majorité des victimes d'infractions sexuelles chez les adultes sont des femmes (Laforest *et al.*, 2018 ; Li *et al.*, 2023). À l'échelle mondiale, ce serait une femme sur trois qui a été victime d'une violence sexuelle au cours de sa vie (Li *et al.*, 2023). Au Canada, en 2018, ce sont 4,7 millions de femmes qui ont déclaré avoir été victimes d'agression sexuelle au moins une fois à partir de l'âge de 15 ans (Cotter et Savage, 2019). Ce chiffre correspond à 30 % des Canadiennes de 15 ans et plus (Cotter et Savage, 2019). La prévalence chez les hommes était nettement plus faible, 1,2 million (8 %) d'hommes ayant été agressés sexuellement à partir de l'âge de 15 ans. En 2013, au Québec, sur 1785 infractions sexuelles envers des adultes 1634 cas étaient des femmes soit 91,5 %. De ce nombre, 39 % étaient de jeunes femmes, soit âgées entre 18 et 24

ans (Laforest *et al.*, 2018). De plus, selon les statistiques de 2013 sur les infractions sexuelles au Québec, la plupart des victimes, 68,3 %, ont déclaré à la police connaître leurs agresseurs (Laforest *et al.*, 2018). En effet, les agresseurs sont des conjoints ou ex-conjoints, des amis intimes ou pas, un parent ou un beau parent, une relation d'affaires, un membre de la famille immédiate, un parent éloigné, un symbole d'autorité (Li *et al.*, 2023). Ainsi, il y a omniprésence de différentes manifestations de violences sexuelles planant au-dessus de l'identité féminine.

Quoi qu'on en dise, les agressions sexuelles atteignent les droits humains d'une personne (Li *et al.*, 2023). En fait, les actes de violence peuvent induire de façon directe et indirecte de nombreuses conséquences globales sur la vie des victimes (Laforest *et al.*, 2018). Par exemple, les victimes d'agressions sexuelles peuvent éprouver les conséquences physiques et sexuelles suivantes : des problèmes d'alimentation, une perte d'appétit, avoir des comportements sexuels à risque, avoir une plus grande consommation de soins de santé, ressentir des douleurs gynécologiques et menstruelles, des dysfonctions sexuelles, avoir un plus grand risque de contracter le Virus de l'immunodéficience humaine (VIH) et des Infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) et de vivre une revictimisation (Laforest *et al.*, 2018). Les conséquences sur la santé mentale peuvent se manifester par des symptômes du TSPT, de la peur, de l'anxiété, de la phobie sociale, de la détresse psychologique, de la dépression majeure, de l'automutilation, de l'idéation suicidaire, d'une tentative de suicide, d'un abus de la drogue et de l'alcool (Laforest *et al.*, 2018). En effet, les violences sexistes et les traumatismes qui en découlent entraînent de multiples problèmes de santé (Sabri et Granger, 2018). Il y a modification de l'équilibre des systèmes physiologiques, notamment le système nerveux central, endocrinien et immunitaire (Laforest *et al.*, 2018). Plusieurs années après une agression sexuelle, la personne peut vivre encore les difficultés liées à ces symptômes, particulièrement les symptômes du trouble du stress post-traumatique (Laforest *et al.*, 2018). La violence sexuelle est donc considérée comme un événement au potentiel traumatique comme la mort d'une personne ou une menace à la vie (Bond *et al.*, 2019).

1.2 La violence sexuelle, le TSPT et la colère

Une étude dressant une synthèse systématique du taux de prévalence mondial et des principales conséquences des violences sexuelles faites aux femmes indique que le trouble du stress post-traumatique est la conséquence principale de la violence sexuelle vécue (Li *et al.*, 2023). Encore une fois, ce sont les femmes qui sont plus nombreuses que les hommes à développer un TSPT

(Bond *et al.*, 2019). Elles sont deux fois plus touchées que les hommes par ce diagnostic (Paré, 2024). Le stress post-traumatique est un trouble de santé mentale distinct et les critères diagnostiques peuvent être un point de départ de compréhension de l'expérience vécue de ces femmes (McDonald, 2019a). Les critères sont classés sous des catégories de symptômes. L'exposition à un ou des événements traumatiques est le premier critère. Il s'agit d'un événement ou « l'exposition à la mort effective ou à une menace de mort, à une blessure grave ou à des violences sexuelles d'une [ou de plusieurs façons] » (Crocq et Guelfi, 2015). Sans être exhaustif, ce premier critère peut être accompagné de plusieurs autres : la présence de comportements d'évitement, de réminiscences envahissantes, de symptômes dissociatifs, d'altérations des cognitions et de l'humeur et d'altérations marquées de l'éveil durant au moins un mois après un événement traumatique (Bond *et al.*, 2019 ; Crocq et Guelfi, 2015 ; Vinit et Thiboutot, 2022). Le DSM-5 indique qu'à la suite d'un événement traumatique la détresse psychologique encourue est très variable (Crocq et Guelfi, 2015). Toutefois, plusieurs études scientifiques indiquent que le TSPT est fortement lié à la colère. En fait, une méta-analyse réalisée par Orth et Wieland (2006) montre que tout type d'événement traumatique est susceptible de conduire à la colère et à l'hostilité, pas seulement les TSPT découlant du combat.

Face à une situation de grand stress, le corps réagit physiologiquement et hormonalement pour défendre celui-ci à une attaque. Certaines fonctions cognitives supérieures et des fonctions corporelles non essentielles sont temporairement inhibées pour pouvoir réagir à la menace (McDonald, 2019b ; Salmona, 2018). Les sensations de douleur et de la fatigue sont inhibées. Par ailleurs, au niveau hormonal, cette même réaction de survie fait sécréter du cortisol (Paré, 2024). Cette hormone du stress, qui est adaptative dans la réaction de survie, devient problématique lorsqu'elle est sécrétée sur une trop longue durée notamment en maintenant la présence de symptômes de dissociation et d'hypervigilance (Paré, 2024 ; Salmona, 2018). Ainsi, les victimes composant avec un TSPT peuvent éprouver beaucoup de colère en lien avec l'événement traumatisant, mais également en lien avec les conséquences de l'événement (Brillon, 2017). En fait, cette colère peut être nécessaire pour la personne, mais comporte aussi des conséquences négatives, car si elle est envahissante, elle peut maintenir les symptômes du TSPT et être autodestructrice. En effet, une personne constamment en colère risque de ne pas être complètement disponible pour d'autres activités de sa vie (Bond *et al.*, 2019). De plus, cette colère peut favoriser les reviviscences, mais également affecter négativement les relations sociales et isoler la personne

de son entourage (Brillon, 2017). Alors qu'être en colère peut être une tentative de reprendre du contrôle dans une situation, bien souvent c'est plutôt l'inverse qui se produit ; la colère se manifeste parce que la personne perd le contrôle (Brillon, 2017 ; Marmuse et Trousselard, 2024 ; Otis et D'Amico, 2019). Ainsi, la colère est généralement une émotion aversive indiquant une insatisfaction des besoins qui mobilise une grande quantité d'énergie (Bond *et al.*, 2019 ; Courbet et Villemonteix, 2021 ; Marmuse et Trousselard, 2024). Toutefois, cet aspect de la colère peut aussi être vécu positivement. En effet, la colère est un moteur fondamental de l'action humaine autant au niveau individuel que collectif (Courbet et Villemonteix, 2021). Par exemple, la révolte trouve son assise par la colère et celle-ci permet de lutter et de résister contre les oppressions et la violence systémique (Lambert, 2022). Ainsi, lorsque les femmes expriment leurs colères, elles peuvent revendiquer l'équité dans leur présence et leurs voix au sein de la culture, des milieux de travail et des instances politiques.

Cependant, l'évaluation sociale de l'expression de la colère chez les femmes est globalement plus négative que par rapport aux hommes. Au cours de l'histoire occidentale, la colère des femmes a été perçue comme déviante, monstrueuse ou taboue (Kay, 2019). De plus, antérieurement, dans le domaine de la psychologie, la colère des femmes a pratiquement toujours été considérée comme pathologique (Miller, 1985). En fait, les normes implicites d'une culture ont pour fonction que l'expression des émotions soit ajustée à cette réalité culturelle, notamment dans le but du maintien d'un ordre social (Potegal *et al.*, 2010). Ces règles d'expressions sont apprises dans l'enfance et régissent la manière de gérer et de modifier une réponse émotionnelle (Potegal *et al.*, 2010). Elles jouent un rôle essentiel dans la culture favorisant une régulation des comportements émotionnels liée aux rôles sociaux et permettant l'endossement de ceux-ci (Potegal *et al.*, 2010). Par exemple, on peut s'attendre à ce qu'un homme exprime davantage de la colère et qu'une femme exprime davantage de culpabilité (Brillon, 2017). Et lorsque les femmes expriment leur colère, elles peuvent se faire conférer moins de pouvoir et être considérées comme moins compétentes (Cabral *et al.*, 2016). Leur colère est moins interprétée comme une démonstration de dominance que chez les hommes. On attribue leur colère à un trait de personnalité alors que pour les hommes, on considère plutôt leur colère comme contextuelle. Ainsi, les contraintes liées à l'expression de la colère chez les femmes sont différentes et plus restrictives que celles imposées aux hommes (Miller, 1985). De par ce fait, les femmes sont plus attentives que les hommes aux implications sociales négatives de leur expression de la colère, ce qui fait qu'elles ont davantage tendance à la réguler (Potegal *et al.*,

2010). Or, la retenue des affects par les instances de pouvoir peut mettre à risque son équilibre psychique (Paré, 2024). Ainsi, un contexte social, ou des construits sociaux, qui ne permet pas d'exprimer la colère, peut entraîner de la souffrance (Miller, 1985). Il y aurait donc une souffrance liée à l'impossibilité d'exprimer sa colère et au TSPT qui nécessite un accompagnement thérapeutique.

1.3 Travail thérapeutique, l'expression des émotions difficiles et le TSPT

L'évitement de tout ce qui pourrait rappeler l'évènement traumatique inclus le fait d'en parler à qui se soit, dont un professionnel de la santé (Bond *et al.*, 2019). Les études montrent qu'il y a une tendance à repousser le moment de consulter lorsque des symptômes du TSPT apparaissent (Bond *et al.*, 2019). Comme il peut y avoir des sentiments de honte et de culpabilité rattachés à l'évènement traumatique, la personne victime de violences sexuelles peut prendre plusieurs années après l'apparition de symptômes du TSPT avant de consulter un professionnel de la santé (Bond *et al.*, 2019). Par exemple, aux États-Unis, c'est la moitié des victimes de trauma qui attendraient plus de douze ans avant de consulter (Bond *et al.*, 2019). Toutefois, une grande majorité des victimes consultera éventuellement un professionnel.

En thérapie, toutes approches confondues, plusieurs types d'intervention ont été développés afin de favoriser l'expression de la colère. Catherine Otis et Émilie D'Amico (2019) présentent une synthèse des connaissances dans le domaine des émotions envahissantes tels que la honte, la culpabilité et la colère dues à un TSPT. Ces autrices indiquent comment la plupart des propositions d'interventions se recoupent dans le processus qui est proposé. Pour favoriser la prise de contact avec une émotion difficile, la personne peut d'abord s'intéresser aux sensations physiques de l'émotion, s'approprier ces sensations et s'identifier à l'émotion, apprivoiser l'acceptation et l'expression de l'émotion ressentie. La psychoéducation au sujet de cette émotion est aussi une intervention importante dans le processus d'appropriation de l'émotion (Otis et D'Amico, 2019), c'est-à-dire, de discuter à propos de la fonction de l'émotion et de la souffrance que peut entraîner une dysrégulation. Selon Brillon (2017), afin de contribuer à l'intégration émotionnelle, et ainsi à la diminution des symptômes post-traumatiques, le thérapeute doit encourager l'identification, la prise de conscience, l'acceptation et l'expression des émotions. Toutefois, le thérapeute et son client peuvent éventuellement se sentir impuissants devant le constat que les séances deviennent des exutoires de cette colère et qu'ils ne trouvent pas le moyen de la canaliser (Brillon, 2017). Pour

le thérapeute, le travail de la colère peut représenter un important défi, car cette émotion peut nuire au travail thérapeutique sur le trauma (Otis et D'Amico, 2019).

En art-thérapie, le thérapeute établit son lien relationnel avec la personne cliente en s'appuyant sur la production artistique. Celle-ci devient un tiers dans la relation thérapeutique. C'est ce qui distingue cette approche des psychothérapies verbales et c'est pourquoi une grande partie du travail thérapeutique dans cette approche est non verbale. Les médiums, les techniques et le processus créatif deviennent la voix de la personne et un moyen d'exprimer ses émotions. Les propositions matérielles découlent à la fois de considérations pratiques, par exemple le temps, l'espace de travail, le coût, ainsi que des besoins, la problématique vécue et de l'entente initiale avec la personne qui vient consulter. Les thérapies par les arts, de par l'expression artistique et le processus créatif, peuvent notamment, amener à produire une représentation tangible d'un souvenir traumatique (Hamel et Labrèche, 2019). Il est à noter qu'une représentation graphique de l'évènement traumatique vécu peut être traumatisante et il demeure donc important de ne pas pousser les personnes au dévoilement (Ayling-Smith, 2019). Bien qu'il y ait une diversité d'outils art-thérapeutiques pour accompagner les personnes dans leurs expériences traumatiques et les émotions associées comme la colère, il est prioritaire d'établir avec une personne victime de violence interpersonnelle la confiance et la sécurité (Hamel et Labrèche, 2019). C'est une considération à garder en tête dans l'accompagnement art-thérapeutique afin d'ajuster la proposition de création.

Au cours de leur formation, les art-thérapeutes sont amenées à explorer et expérimenter différents types de matière. Elles sont donc amenées à développer un point de vue critique et informé sur les matières utilisées en intervention. Toutefois, nous sommes davantage formées à utiliser le dessin, la peinture, le collage et le modelage d'argile. Les outils d'évaluation art-thérapeutique ont aussi tendance à être orientés vers ces médiums et techniques. Cette réalité a des conséquences sur le développement du savoir-faire et du savoir-être des art-thérapeutes quant à l'utilisation de matières qui ne sont pas issues des beaux-arts (Moon, 2010). L'utilisation de matériaux du type traditionnel propres à l'artisanat fait l'objet d'un débat en art-thérapie. Il faut préciser que le débat est issu de la distinction qui est faite entre art et artisanat à travers l'histoire de l'art et les conceptions de l'art contemporain (Moon, 2010). C'est ce paradigme des matériaux qui domine et qui se ressent encore dans la formation des futurs art-thérapeutes aujourd'hui (Moon, 2010).

Or, ces dernières années, plusieurs textes en art-thérapie (Collier, 2011 ; Corkhill *et al.*, 2014 ; Garlock, 2016 ; Gaspar da Silva, 2023 ; Hanania, 2020 ; Le Lagadec *et al.*, 2024 ; McClure, 2025 ; Odabasi, 2023 ; Wolk et Bat Or, s. d.) prêtent à l'art textile de nombreuses vertus pour le traitement des traumatismes et pour son potentiel culturellement pertinent. Ces textes abordent la question de l'expression émotionnelle sans toutefois approfondir cet aspect. Comme l'inexpression de la colère découlant d'un TSPT peut entraîner des conséquences majeures sur la qualité de vie d'une femme, je me demande donc dans cet exposé en quoi l'utilisation de l'art textile pourrait être pertinente pour l'expression de la colère dans une intervention art-thérapeutique pour une clientèle s'identifiant comme femme et qui compose avec un TSPT découlant de violences sexuelles.

2. PHÉNOMÉNOLOGIE DU TRAUMA

La phénoménologie du trauma telle que conceptualisée actuellement découle de la phénoménologie, de la philosophie, de la psychanalyse et de la neuroscience (Paré, 2024). C'est une approche récente au sein de la discipline phénoménologique (Paré, 2024). La phénoménologie permet de s'interroger sur ce que peut signifier d'expérimenter un phénomène donné et de décrire ces phénomènes (Hamel et Labrèche, 2019 ; McDonald, 2019a). Dans la perspective de la phénoménologie du trauma, plusieurs auteurs semblent en premier lieu définir le traumatisme par le concept d'évènement, rappelant le premier critère diagnostique figurant dans le DSM-5. Cette définition semble référer à la signification étymologique du mot grec de traumatisme, c'est-à-dire blessure (Ataria *et al.*, 2016). Cette définition englobe tous types de traumatisme et n'est pas spécifique au traumatisme psychologique. Dans un angle psychanalytique, Maurice Corcos (2020) propose que ce n'est pas tant l'évènement en soi qui est traumatique, même s'il peut être d'une grande violence, mais plutôt les bouleversements psychiques qui en découlent. Il est vécu comme un paradoxe, un évènement irréel, comme une fiction (Corcos, 2020). Dans le même sens, Stryckman et Neuter (2019) font une distinction entre les termes trauma et traumatisme. Le trauma réfère à l'évènement violent qui a provoqué une blessure par effraction, alors que le traumatisme est l'effet du trauma sur le corps et le psychisme (Stryckman et Neuter, 2019).

Natalie Depraz (2024) explique d'abord que le trauma est un évènement qui appartient à l'irreprésentable et à l'indicible, mais qui paradoxalement « auto-exige son expression ». Dans sa vision, le trauma se définit comme étant une surprise radicale et négative et comme un processus temporel (Depraz, 2024 ; Paré, 2024 ; Vinit et Thiboutot, 2022). Au cœur de sa définition phénoménologique, elle explique comment la surprise fait partie de l'évènement. Elle considère que ces deux concepts sont reliés, bien qu'elle trouve « pauvre » le concept d'évènement par rapport à celui de surprise. Selon elle, ces concepts partagent la singularité, la discontinuité temporelle, la non-expérience et l'irreprésentabilité, mais elle relève trois distinctions entre l'évènement et la surprise. Selon cette auteure, l'évènement réfère au temps alors que la surprise réfère au corps affecté et altéré. Ce serait l'entièreté du corps qui serait affecté, dont le psychisme et la motricité. Une valence positive ou négative peut être attachée à la surprise alors que l'évènement ne porte pas en lui-même une valence positive ou négative. Enfin, la surprise est relationnelle alors que l'évènement se définit par son aspect d'unicité où l'individu n'est pas relié.

Ainsi, la surprise-trauma est un processus micro-temporelle dynamique entre les dimensions corporelles, affectives et intersubjectives. Les phases s'articulent entre une anticipation, une rupture et un contrecoup du trauma. Dans ce qui suit, les concepts de mémoire traumatique et corporelle sont éclairants quant à la question temporelle du trauma.

2.1 La mémoire traumatique: Chronicité, temporalité traumatique et dissociation

La mémoire traumatique se définit en premier lieu par la modification du rapport au temps en brisant la chronicité des événements traumatiques (Paré, 2024). Natalie Depraz (2024) explique que l'évènement, la surprise négative, rompt la continuité du fil temporel entre le passé, le présent et le futur (Depraz, 2024). Selon elle, la chronicité se manifeste par un état durable de sidération. Le trauma serait non mémorable et inintégrable par la conscience, car le présent n'a pas lieu (Depraz, 2024). Depraz (2024) emploie cette métaphore parlante, empruntée à Henri Maldiney, pour décrire le trauma et la mémoire traumatique : il est « une déchirure non raccommodable de la trame du monde ». La temporalité traumatique se répète donc en boucle. La frontière entre le présent et le passé est floue et le récit de l'expérience traumatique ne peut se former (McDonald, 2019a). Comme il est impossible de former un récit de son expérience, il est aussi impossible de le raconter aux autres. Florence Vinit et Christian Thiboutot (2022) qualifient ce type de mémoire comme non narrative et corporelle, mémoire somatique soit la mémoire traumatique.

En temps normal, un souvenir découle de la mémoire épisodique qui se caractérise par trois niveaux : la représentation de l'évènement, l'émotion associée à l'évènement et le sentiment d'appartenance autobiographique du souvenir (Smith, 2021). Une dissociation à au moins un de ces trois niveaux est caractéristique d'un souvenir traumatique (Smith, 2021). Tout d'abord, le premier niveau de dissociation de la représentation du souvenir de l'évènement peut se manifester par de l'amnésie ou de l'hypermnésie (flashback). Ensuite, le deuxième niveau de dissociation se manifeste par l'anesthésie des émotions ou encore par un débordement émotionnel ou des reviviscences. Enfin, le troisième niveau de dissociation du sentiment d'appartenance autobiographique du souvenir se manifeste par la dépersonnalisation, la déréalisation, le sentiment de persécution ou encore le trauma devient le nouveau sens de la vie de la personne (Smith, 2021). Conséquemment, la dissociation est un mécanisme de défense qui permet de se détacher à la fois de son corps et de son environnement (Vinit et Thiboutot, 2022). Lors d'un évènement traumatique, l'instinct de survie d'une personne permet de s'adapter à la situation notamment par la dissociation

(McDonald, 2019a). En fait, si la personne se retrouve à être paralysée, incapable de bouger, de se défendre ou encore de fuir, celle-ci peut se dissocier pour survivre (Vinit et Thiboutot, 2022). Les concepts de reviviscence et de réminiscence sont intéressants pour mieux comprendre l'expérience du souvenir et l'expérience émotionnelle du trauma. Ces concepts ne sont toutefois pas toujours bien différenciés et méritent de s'y attarder un peu plus longuement (Stryckman et Neuter, 2019).

2.2 Les reviviscences et réminiscences

Les réminiscences sont l'une des manifestations d'une temporalité répétitive du trauma (Vinit et Thiboutot, 2022). La temporalité répétitive du trauma serait un morcellement psychique qui amplifie l'intensité émotionnelle vécue (Depraz, 2024). Les réminiscences sont le retour à la conscience de souvenirs qui ne sont pas pleinement reconnus par la personne (Stryckman et Neuter, 2019). De façon inconsciente, la personne ne cesse de revivre en boucle l'évènement traumatique, mais expérimente par fragment l'évènement (Depraz, 2024). Certains fragments peuvent être rééprouvés plus intensément, tout en maintenant d'autres fragments dans l'amnésie (Depraz, 2024). Les cauchemars et les souvenirs intrusifs sont aussi d'autres manifestations que « ça tourne en boucle » pour la personne puisque le passé traumatique est aussi le présent (Vinit et Thiboutot, 2022).

Les reviviscences seraient plutôt le fait de réexpérimenter à répétition une scène ou des sensations qui sont perçues par le psychisme comme un corps étranger, en raison de l'impossibilité de symboliser ou de le métaboliser le souvenir (Stryckman et Neuter, 2019). À la différence des réminiscences, l'individu est conscient de l'existence de ce souvenir, mais préférerait ne pas y être exposé (Stryckman et Neuter, 2019). Les reviviscences seraient liées à la chronicité par le fait que la personne se remémore le souvenir du trauma, mais elle s'en remémore mal puisque le souvenir est fragmentaire (Vinit et Thiboutot, 2022). Il y a un caractère surgissant du souvenir qui devient omniprésent, il s'immisce dans le vécu de la personne (McDonald, 2019a ; Vinit et Thiboutot, 2022). Vinit et Thiboutot (2022) proposent que la reviviscence du trauma, le fait de revivre continuellement l'évènement traumatique, est une expérience d'un temps pétrifié (Paré, 2024).

Les souvenirs qui émergent sous forme de réminiscences ou reviviscences se manifestent surtout, voire entièrement, par des affects et des sensations et ont un caractère envahissant (Crocq et Guelfi, 2015 ; McDonald, 2019a ; Paré, 2024). Par exemple, il peut s'agir d'une impression diffuse passant par une couleur ou une odeur, une sensation tactile ou olfactive, mais il peut s'agir aussi d'une

émotion telle que la rage et la colère (Crocq et Guelfi, 2015 ; McDonald, 2019a ; Vinit et Thiboutot, 2022). Ce morcellement d'impressions obsédantes peut amplifier les expériences émotionnelles (Depraz, 2024). En somme, les reviviscences et les réminiscences sont des concepts éclairants quant aux difficultés temporelles liées à la mémoire traumatique, mais aussi à la mémoire corporelle.

2.3 *La mémoire corporelle*

Dans la tradition phénoménologique, le corps, l'intimité du corps et la subjectivité occupent un rôle central dans la compréhension du monde (Vinit et Thiboutot, 2022). Dans cette orientation, le corps est conscience et perception (Paré, 2024 ; Vinit et Thiboutot, 2022). La mémoire corporelle ou la corporéité, est donc la manière dont les événements de la vie affectent le corps, mais aussi le vécu du corps de la personne (Paré, 2024). La corporéité du trauma exprime globalement la relation entre le corps et la violence subie. La corporéité ne serait jamais stable, mais plutôt changeante au gré des événements et des espaces explorés (Melançon, 2022). L'expérience du corps vécu devient un champ intersubjectif du corps en relation au monde. En fait, le corps vécu contient toujours en lui le monde et les interactions avec le monde modulent le schéma corporel (Ataria, 2015). Le schéma corporel est la conscience du corps ancré dans le monde (Paré, 2024). Il détermine la perception, l'absorption et les réactions formant l'expérience. Il s'agit, en fait, du vécu temporel, spatial et intériorisé du monde (Melançon, 2022). Ce concept se base sur la philosophie de la perception de Merleau-Ponty qui considère que le corps-objet (Traduction libre de « *body-as-object* ») est indissociable du corps-sujet (Traduction libre de « *body-as-subject* ») (Ataria, 2015 ; Paré, 2024). Le « corps-objet » correspond au corps perçu par autrui. Le « corps-sujet » correspond à comment le monde est perçu par notre corps vécu. La subjectivité est construite à partir du schéma corporel (Ataria, 2015). La subjectivité c'est la façon personnelle et unique de percevoir la réalité (Hamel et Labrèche, 2019). Bref intermède, l'art-thérapie, plus précisément l'art-thérapie somatique, semble définir le soma par cette définition du schéma corporel, c'est-à-dire que le corps correspond à la réalité intérieure ressentie subjectivement (Hamel et Labrèche, 2019). Le soma serait la réalité physique du corps vécu de l'intérieur par la personne et s'oppose au corps qui serait perçu de l'extérieur (Hamel et Labrèche, 2019). Ces concepts permettent, ainsi, de s'intéresser à la fois aux expériences interne et externe du corps.

De ce point de vue, le corps est le médium principal pour explorer le monde (Ataria, 2015). La dimension tactile, entre autre par les mains et les doigts, est particulièrement parlante pour exprimer cette idée (Ataria, 2015). En fait, ce sens et les perceptions qu'il transmet permet de prendre conscience du corps. Le corps ne serait jamais perçu seul, mais toujours dans l'interaction avec les sensations que donne le monde (Ataria, 2015). Par exemple, dans le cas de violences sexuelles et du trauma qui en découle, l'agresseur réduit le corps de la victime à un corps-objet (Vinit et Thiboutot, 2022). Cette expérience est en soi traumatisante. À la suite du trauma découlant de la violence sexuelle, la souffrance qu'induit cette expérience peut amener à expérimenter son corps comme agressant et comme un ennemi (Vinit et Thiboutot, 2022). Quand on identifie son corps à un ennemi, on peut se couper de son schéma corporel et ce qui reste du sentiment de subjectivité n'est plus ancré dans le corps vécu (Ataria, 2015). Ce type de relation à son corps fait perdre la confiance en soi, en les autres, le monde et ainsi qu'en l'avenir (Vinit et Thiboutot, 2022). Cette expérience subjective vient déstabiliser le schéma corporel de la personne et modifie la perception du monde (Paré, 2024). S'il y a rejet de son propre corps, c'est qu'il y aurait dissociation entre les deux dimensions du corps : le « corps-sujet » et « corps-objet » (Ataria, 2015). Par conséquent, le schéma corporel serait un moyen de passage et de rencontre entre différentes dimensions de soi qui s'opposent. Ce serait, par exemple, la rencontre entre l'intention et l'imagination, soi et l'autre, entre la perception et la motricité, la cognition et les affects (Melançon, 2022). Peu importe l'approche thérapeutique, dans cette situation, la thérapie doit s'efforcer d'être centrée sur la dimension corporelle pour favoriser la réintégration des deux dimensions, « corps-sujet » et « corps-objet », chez la personne (Ataria, 2015).

Selon Éléonore Paré (2024), qui a élaboré une thèse de la phénoménologie du trauma féministe, la mémoire corporelle du trauma se révèle sous des aspects affectifs, corporels, psychiques et politiques. S'appuyant sur la phénoménologie du trauma de MaryCatherine McDonald, elle s'intéresse à comment la violence sexiste interfère dans l'expérience traumatique des femmes (Paré, 2024). Elle soutient que le sexisme transforme la vie des femmes et leurs expériences au monde et à leur corps. La violence sexiste et sexuelle est tellement ancrée dans la corporéité féminine qu'elle est traumatogène en soi (Paré, 2024). Elle explique qu'il y a préexistence du trauma dans le psychisme chez les femmes parce que celle-ci évolue dans un climat de peur. Là où les menaces de violences sexuelles réelles ou imaginées sont omniprésentes, cela « brouille les frontières de la confiance au monde » (Paré, 2024).

Comme mentionné précédemment, les symptômes du trauma et des violences sexuelles modifient la manière d'habiter le monde et d'occuper l'espace (Paré, 2024 ; Vinit et Thiboutot, 2022). Une personne peut être dans une hypervigilance de vivre une agression et se contraindre à des lieux et des endroits qui lui permettent de se sentir en sécurité, mais restreint son potentiel. Ces réactions sont dues à la présence résiduelle de la violence qui est corporisée. La violence sexiste est internalisée et à travers le trauma, la violence sexiste peut s'externaliser. L'une des manières de réagir à cette violence passe par l'extériorisation de la rage et la colère (Paré, 2024). Selon Paré, la violence traumatique découlant de violences sexuelles, c'est-à-dire l'extériorisation de la violence vécue par le corps serait adaptative. C'est une réponse sensible à un monde sexiste (Paré, 2024). Ainsi, ces manifestations de la violence peuvent être bénéfiques, mais peuvent aussi induire des conséquences négatives, voire dramatique, pour les personnes qui s'expriment ou agissent à la suite de violences internalisées.

3. L'EXPRESSION DE LA COLÈRE DU TRAUMA EN ART-THÉRAPIE

La mémoire traumatique, la mémoire corporelle et la colère du trauma peuvent en art-thérapie être explorées et intégrées dans l'expérience de la personne par l'expression. Hinz et Lusebrink (2024) nous informent que l'art-thérapie est particulièrement ajustée au traitement des traumatismes par le fait qu'elle permet l'intégration des souvenirs non-verbaux sensori-moteurs et l'organisation des souvenirs verbaux segmentés (Hinz et Lusebrink, 2025). L'art-thérapie est une démarche d'accompagnement à l'expression de soi en utilisant des médiums artistiques pour trouver une solution ou du soulagement associé à une problématique vécue au cours d'un processus créatif (AATQ, 2026 ; Hamel et Labrèche, 2019). L'expression fait donc partie de la définition de l'art-thérapie. L'expression signifierait mettre hors de soi (Klein, 2008). L'expression créative permet d'exprimer ces émotions même s'il y a une difficulté à le faire en raison d'un traumatisme (Curtis, 2024). « La création artistique permettrait un exutoire émotionnel à la fois expressif et contenu » (Curtis, 2024). En fait, l'art-thérapie permet de transférer directement l'expérience vécue, les pulsions agressives et l'émotion vers la matière (Evers, 2019 ; Hamel et Labrèche, 2019). L'art-thérapeute peut favoriser l'usage d'un médium pour encourager l'expression de la colère. En fait, en transposant la colère en une image, par un symbole ou une métaphore, cette émotion peut être mise à distance (Hamel et Labrèche, 2019). Les matières et les techniques artistiques permettent une juste distance avec l'expression d'émotion telle que la colère. En fait, par le biais de l'expression artistique, la colère est perçue comme non menaçante (Hamel et Labrèche, 2019). Ainsi, l'expression émotionnelle dans un contexte art-thérapeutique peut amener à libérer sa colère d'une manière ajustée aux expériences traumatiques.

Toutefois, Jean Pierre Klein (2007) met en garde par rapport à l'expression. Selon lui, l'expression peut limiter la compréhension du processus thérapeutique de l'art-thérapeute. On peut risquer de s'intéresser seulement au contenu de la création au lieu de s'intéresser à l'intégralité du processus créatif en cours et veiller à son développement en continu. Il contraste le processus créatif, la métaphorisation, au concept d'expression en précisant que l'expression a une finalité et que le processus créatif n'en a pas. De son point de vue, le processus créatif est un mouvement vers l'avenir, alors que l'expression vient du passé et peut être mise à jour. La création qui vise à l'expression se servirait donc du processus créatif comme un objet documentaire. Ainsi, de son point de vue l'expression ne serait qu'une étape vers la création.

En fait, comme le suggère la définition de l'art-thérapie, l'expression dans un accompagnement art-thérapeutique, s'inscrit effectivement dans un processus créatif. Le processus créatif est un concept majeur et intégratif de l'accompagnement art-thérapeutique (Hinz *et al.*, 2022). En art-thérapie, ce concept implique que la personne s'engage dans plusieurs étapes de transformations créatives pour apporter des changements désirés à une problématique vécue. Le processus créatif sous-entend un engagement à long terme d'un processus d'apprentissage. Le fonctionnement créatif serait ce qui permet une intégration et une actualisation de soi, peu importe les canaux d'expression empruntés (Hinz *et al.*, 2022). L'aboutissement du fonctionnement créatif est de mener à un état de *flow*, c'est-à-dire « un état d'attention focalisée où une tâche complexe est entreprise et maîtrisée ». Il s'agit d'une manière de mobiliser l'énergie physique et psychologique favorisant la concentration et réduisant ainsi « le chaos intérieur » (Hinz *et al.*, 2022). Ce type d'état peut mener à un sentiment d'expression de soi. Le processus créatif est une expérience intégrative des différents aspects du traitement de l'information.

Le continuum des thérapies expressives (CTE) est une théorie développée en art-thérapie, qui propose de traiter l'information visuelle, d'organiser « le chaos intérieur » et l'expression par trois dimensions principales (Hinz *et al.*, 2022 ; Hinz et Lusebrink, 2025). Pour être plus précise, le CTE se présente par des dimensions interdépendantes et systémiques sous forme d'axes entre des polarités, soit l'axe kinesthésique/sensoriel (K/S) l'axe perceptif/affectif (P/A), l'axe cognitif/symbolique (C/Sy) (Hinz *et al.*, 2022 ; Hinz et Lusebrink, 2025). Quant à l'axe créatif (CR), il serait transversal à toutes les autres et il n'est pas présenté sous forme de polarité. L'axe kinesthésique/sensoriel, la première dimension, est fondamental dans l'expérience de tous, car il influence la compréhension des émotions et du développement de la mémoire (Hinz, 2009 ; Hinz et Lusebrink, 2025). Le stade sensori-moteur, décrit par Piaget (1969), correspond au fait que l'enfant explore son environnement par le mouvement et par les sensations (Hinz, 2009). À ce stade développemental, l'enfant apprend par des boucles répétitives de ses actions et des sensations en interaction avec le monde et les objets (Hinz, 2009). L'axe perceptif/affectif (P/A), le deuxième niveau du continuum, peut correspondre au stade développemental au plan graphique schématique de Lowenfiel (Dahl, 2024 ; Hinz, 2009). Dans le travail du trauma et des émotions associées, l'échange entre la composante affective et le travail de la composante perceptive est important puisque cette dernière permet de contenir et de structurer les affects. Dans cette théorie, l'expression des émotions se situe au niveau du pôle affectif (A). L'affect se manifeste, se

transforme et se différencie dans l'image par l'augmentation et les variations des couleurs (Hinz et Lusebrink, 2025). Les couleurs peuvent avoir une valeur symbolique qui informe de l'état émotionnel de la personne (Curtis, 2024 ; Evers, 2019). Bien que le rouge et le noir semble être des couleurs qui peuvent directement évoquer la colère, le sens symbolique reste variable selon la personne (Evers, 2019 ; Kaplan, 1994). Ainsi, le traitement de l'information du flux visuel serait important dans le traitement des émotions (Hinz et Lusebrink, 2025). La dimension sensorielle est toute aussi importante que la dimension visuelle pour communiquer cette émotion. Ce qui est relié à la taille, à la forme et aux textures sont aussi des aspects art-thérapeutiques qu'il faut considérer pour favoriser l'expression de la colère (Curtis, 2024). En s'appuyant sur cette théorie, il serait possible de faire évoluer une personne de façon hiérarchique d'une dimension de l'expression vers une autre et c'est la transition fluide entre les différentes dimensions qui diminuerait le chaos intérieur (Hinz *et al.*, 2022).

3.1 L'expression symbolique, métaphorique et la catharsis

Différentes formes d'expression de la colère sont possibles. En effet, il peut être possible en art-thérapie d'utiliser la catharsis, l'expression symbolique et la métaphore pour explorer et maîtriser la colère (Liebmann, 2008). Certes, l'usage des symboles est fréquent dans l'accompagnement art-thérapeutique. En fait, selon Jean-Pierre Klein (2009), l'art-thérapie se définit en partie à travers le concept de symbolisation. Il considère que c'est un accompagnement à la symbolisation, et que le rôle de l'art-thérapeute est de favoriser cette symbolisation. La symbolisation est une capacité inhérente aux êtres humains qui se manifeste entre autres par le langage (Klein, 2009). Symboliser consiste à établir un rapport de signification entre deux choses distinctes. Il s'agit aussi de la capacité à transposer le réel par des signes ensuite perçus comme le réel (Klein, 2009). Pour qu'un symbole soit thérapeutique, il doit pouvoir intégrer à la fois les ressemblances et les différences de deux choses distinctes (Klein, 2009). Dans sa vision, à l'égal de sa vision du processus créatif, il semble associer le symbolique à ce qui n'existe pas encore, à l'avenir. Le parcours symbolique que permet le cadre art-thérapeutique augmente la capacité à travailler sur soi-même et donc à éventuellement aller mieux. Ainsi, la signification symbolique d'une création dans cette approche thérapeutique influence le bien-être de la personne (Reynolds, 2002).

Par ailleurs, l'expression symbolique permet de s'intéresser à une image comme une réflexion de la psyché. Le monde interne et l'inconscient de la personne cliente se manifestent dans l'image

matérielle produite qui peut être éventuellement interprétable (Hamel et Labrèche, 2019). Cette interprétation peut amener à identifier une émotion liée à un symbole représenté. La symbolisation permet ainsi de contenir son émotion ou son vécu dans un modèle tel un archétype, c'est-à-dire des images qui sont « des constantes de l'imagination » issue de « l'inconscient collectif » (Evers, 2019). Ces images projectives permettent donc de rapidement établir une signification de l'image.

Plusieurs procédés, ou figures de symbolisation, permettent de symboliser. La métaphore est une figure rhétorique qui fait partie de la symbolisation et qui implique un changement inattendu du sens d'une image (Klein, 2007, 2024). Elle serait l'utilisation d'un mot pour parler d'un autre mot (Klein, 2024). Jean-Pierre Klein (2024) distingue l'usage de quatre types de métaphore en art-thérapie : la métaphore contrôlée, implicite, imprévue et étonnante. En fait, la métaphore et le récit peuvent raconter un vécu émotionnel tel que la colère vécue (Liebmann, 2008). Les métaphores présentent souvent un processus de perte de contrôle et de débordement ou la présence d'un danger. Par exemple, il peut s'agir de la représentation d'un volcan, d'un escalier automatique, d'un thermomètre, d'un autocuiseur, d'une mèche courte, d'un monstre, etc. (Curtis, 2024 ; Liebmann, 2025). Il peut être intéressant et pertinent de connaître ces métaphores, archétypes et symboles pour apprivoiser la colère dans un langage « universel » que sont les symboles.

Toutefois, ces images symboliques et archétypales peuvent conduire à des interprétations qui seraient hâtives et qui pourraient influencer voire bloquer le processus créatif (Duchastel, 2022 ; Evers, 2019). Autrement dit, réussir à interpréter le symbole n'est pas tant important que le processus que permet la symbolisation, c'est-à-dire la « trans-forme-action » (Klein, 2009). Il est important que la créatrice puisse développer sa propre imagerie de sa colère (Curtis, 2024). La créatrice peut aussi être invitée à développer son propre langage pour décrire une image et peut, par la même occasion, mener à une réappropriation de son expérience (Evers, 2019). En fait, c'est important que la personne qui consulte arrive à pouvoir faire par elle-même le rapprochement entre son image et une autre image. L'écriture peut éventuellement servir à éclaircir les symboliques et les émotions qui sont représentées dans l'image (Hamel et Labrèche, 2019). En ce sens, l'usage de symboles et de métaphores à la signification personnelle peut participer à l'intégration des émotions et elle permet donc l'expression juste d'émotions telles que la colère.

Par ailleurs, la catharsis est intrigante quant au potentiel d'expression de la colère, lorsqu'on sait qu'elle serait nécessaire pour pouvoir réduire les symptômes post-traumatiques (Potegal *et al.*,

2010). La catharsis semble parfois définir le concept d'expression ou encore être liée à l'idée d'exutoire et même que parfois, on peut avoir l'impression que ces concepts définissent complètement l'art-thérapie, mais ce n'est pas le cas (Klein, 2007, 2008). *Catharsis* est un mot grec qui signifie purification et purge (Hamel et Labrèche, 2019 ; Klein, 2007). La catharsis d'un point de vue psychanalytique consiste en l'abréaction d'un affect qui subsisterait dans l'inconscient, c'est-à-dire, toute manifestation d'une décharge émotionnelle qui se libère et qui est liée à un souvenir du passé qui serait oublié (Doron et Parot, 2007 ; Hamel et Labrèche, 2019). La catharsis serait donc une reviviscence verbale ou non verbale de la souffrance qui permet une libération émotionnelle (Ayling, Smith, 2019). Ultimement, l'abréaction libère la personne du souvenir traumatique (Hamel et Labrèche, 2019). De plus, la théorie de la catharsis suggère que la colère exprimée à travers une action agressive peut diminuer à la fois la frustration, mais aussi réduire la fréquence de la survenue de cette émotion (Sullivan et Verona, 2008). Toutefois ce soulagement pourrait renforcer le comportement agressif (Sullivan et Verona, 2008). Kaplan (1994) nous informe que des études de la théorie de la catharsis se contredisent sur l'intérêt de l'expression de la colère. En fait, la simple expression de la colère, par procuration ou directement, ne suffirait pas à réduire cette émotion. Même que son expression pourrait générer davantage de colère chez la personne. La catharsis semble tout de même pertinente pour l'expression de la colère selon lui, s'il y a expression verbale suivie d'une réinterprétation de cette colère.

Autrement, en art-thérapie, les actions portées aux matériels peuvent traduire l'agressivité vécue, la colère, et mener à une catharsis. Par exemple, un enfant ou un adulte peut durant une séance d'art-thérapie poignarder, démembrer et décapiter les matières (Liebmann, 2008). Johanne Hamel, art-thérapeute et psychothérapeute québécoise, s'appuyant sur la psychologie gestalt a développé des techniques pour faciliter ce travail. En effet, pour permettre l'expression d'émotions intenses telles que la colère ou la rage, l'utilisation de l'argile ou d'autres matériaux en trois dimensions peut amener à la libération de pulsions agressives. L'art-thérapeute peut accompagner la personne dans le fait de « battre, d'étrangler et d'écraser » la matière (Hamel, 2007). Le travail de la ligne rouge ou noire au pastel est également une façon de libérer la colère ou la rage. Au cours de ce type de création, il peut y avoir destruction de la matière et le support peut être abîmé. Parfois la matière est transformée d'une manière telle qu'un retour à l'état originel du support ou de la matière est impossible. Ainsi, dans un but de catharsis de la colère, on peut s'attendre à ce que la matière puisse être transformée par les actions de la personne de façon importante. Il y a une sorte d'aller-retour

qui se fait entre l'utilisation de la technique empruntée et la manière singulière d'utiliser la technique, qui nécessite un apprentissage du code, du langage plastique qu'on choisit d'utiliser (Dubois, 2017). Il faut donc ajuster la proposition matérielle en conséquence pour que celle-ci puisse être suffisamment contenante de l'émotion vécue par la personne qui consulte. Notons que certains matériaux tels que l'argile et la peinture épaisse sont davantage indiqués dans un contexte cathartique, tandis que des matériaux qui nécessitent un peu plus de précision et de finesse vont être indiqués pour travailler l'aspect symbolique (Liebmann, 2008). Étant donné que les matériaux artistiques et les concepts propres à l'expression peuvent permettre l'expression de la colère en art-thérapie, dans la prochaine section, je présente ce qui a été réalisé comme littérature au sujet de l'expression de la colère par la pratique d'un art textile dans un but art-thérapeutique.

4. L'EXPRESSION DE LA COLÈRE DU TRAUMA PAR LES ARTS TEXTILES

Les études recensées décrivent l'usage de nombreuses techniques et matériaux qui impliquent une pratique d'un art textile soit à des fins artistiques, thérapeutiques ou art-thérapeutiques. Tout d'abord, les matières textiles et les fibres travaillées peuvent être d'origine végétale, animale ou encore synthétique, à savoir, le coton, le lin, la laine, la soie, l'acrylique et bien d'autres fibres qui ont toutes des caractéristiques propres et uniques pouvant se prêter à différents usages et techniques (Collier, 2011 ; Crenn, 2011). Selon ce que souhaite la créatrice, elle peut filer, peindre, teindre, tricoter, crocheter, et tisser les fibres (Collier, 2011 ; Crenn, 2011). La création à partir de tissus issus de l'univers du domestique, qu'ils soient recyclés ou non, semble aussi avoir son importance dans un but créatif. Les vêtements, les mouchoirs, les couvertures, les rideaux, la tapisserie, les tapis peuvent être fabriqués ou transformés également par une technique textile.

Lorsque l'on s'intéresse aux techniques d'art textile, on parle de la broderie, du tissage, du tricot, du crochet, de la couture, du patchwork ou encore du *quilting*, de la tapisserie (Crenn, 2011 ; Hanania, 2020). La broderie et à la couture sont les techniques les plus explorées dans les études que j'ai recensées en art-thérapie s'intéressant aux arts textiles. Toutefois, Collier (2011), qui a effectué une étude se basant sur un sondage auprès de 821 femmes pratiquant des arts textiles au sujet de différentes caractéristiques de leurs activités, indique que ce serait le tricot que les participantes pratiqueraient le plus. Autrement, la couture, le tissage et le patchwork, le crochet, la broderie et le point de croix sont toutes des activités explorées par les participantes de l'étude. Dans cette enquête, les motivations des participantes à pratiquer l'art textile étaient liées à la dimension du plaisir. Plus précisément, les participantes sont touchées par la beauté, les couleurs et les sensations de leur pratique. Bref, que ce soit dans une quête de bien-être et de plaisir ou dans but expressif, il y a vraiment de nombreuses façons de créer à partir des fibres textiles.

Néanmoins, les autrices et les études qui décrivent l'usage de l'art textile en art-thérapie pour adresser spécifiquement l'expression de la colère sont plutôt limitées. Toutefois, Mc Clure (2025) s'est intéressée à comment l'art textile peut être une modalité expressive intéressante pour sa pratique artistique personnelle en tant qu'art-thérapeute. En effet, elle considère qu'il s'agit d'un moyen soignant pour le thérapeute. En se basant sur le CTE, elle constate que l'art textile favorise les dimensions sensorielles, kinesthésiques et perceptuelles. Elle voit un potentiel pour l'autorégulation et la perception tactile dans les mouvements répétitifs et rythmique. Ultimement,

selon cette auteure, l'utilisation de l'art textile en art-thérapie permet la diversification des matériaux et des processus créatifs qui peuvent avoir lieu en thérapie (McClure, 2025). Aussi, Dahl (2024) a réalisé une étude quasi expérimentale évaluant l'efficacité de l'utilisation du feutrage à l'aiguille dans un accompagnement art-thérapeutique pour l'expression inadaptée de la colère. Les conclusions de l'étude mènent à penser que l'utilisation du feutrage à l'aiguille permettrait d'explorer l'expression de la colère d'une manière saine. Elle souligne la pertinence de cette technique textile, notamment pour la catharsis, l'aspect kinesthésique et sensoriel. Bien que la majorité des articles consultés n'adresse pas spécifiquement l'expression de la colère, ceux-ci apportent des informations, des réflexions et pistes de réponse à la question que j'ai soulevée. Dans ce qui suit, je présente les éléments trouvés qui m'ont paru contribuer à ma démarche et mon questionnement.

4.1 Mémoire traumatique : de l'incommunicable à la subversion

D'abord, l'art textile est à première vue intéressant pour l'expression de la colère puisqu'il permettrait de surmonter les obstacles langagiers et l'impossibilité de communiquer découlant d'un TSPT. Rappelons que le trauma est paradoxal par le fait qu'il est inexprimable, indicible, et qu'en même temps, il « auto-exige son expression » (Depraz, 2024). Le trauma est défini par Depraz (2016) comme « une déchirure non raccommodable de la trame du monde ». En ce sens, l'art textile peut devenir une voix pour les créatrices. En effet, Garlock (2016) explique dans son article *Des histoires dans le tissu* comment les *arpelliras* ont par le passé permis à des femmes de libérer leur parole de façon individuelle et collective au sujet de traumatismes. Les *arpelliras*, les tissus d'histoires, les tissus de mémoire et les textiles narratifs renvoient tous au même processus créatif qui implique la couture ou la broderie pour raconter des histoires de façon graphique (Garlock, 2016). En effet, les *arpelliras*, des toiles brodées, ont servi aux Chiliennes à dénoncer les abus de la dictature militaire d'Augusto Pinochet qui exigeait le silence de sa population (Garlock, 2016 ; Hanania, 2020). Les textiles narratifs sont une façon de pouvoir donner une voix à des événements indicibles (Gaspar da Silva, 2023). Conséquemment, l'art textile lorsqu'il devient un langage, entre autres par les textiles narratifs, peut également devenir un moyen de protestation subtil. En effet, pour plusieurs créatrices, les créations textiles peuvent servir de témoignage de la colère des femmes face à l'oppression (Gruner, 2019). Notamment, l'art textile par les tissus d'histoires peut servir à répondre aux stéréotypes de genre et au sexisme (Crenn, 2011 ; Gaspar da Silva, 2023). Ceci s'explique en raison, que chez les artistes, entre autres, l'art textile devient l'équivalent de la plume

et les mots (Lauvaux, 2020). Lauvaux (2020) affirme qu'il est possible de broder la violence vécue par le corps féminin tel qu'un viol. Selon elle, adresser la violence ainsi est subversif parce qu'il permet de répondre « à la violence par la violence » avec des armes « féminines » (Lauvaux, 2020). Dans le même sens, Garlock (2016) citant Chansky (2010) nomme comment l'aiguille devient une forme de poignard et propose cette idée que le fil force l'acte de création dans le textile. Elle nomme carrément que l'aiguille qui est utilisée lors de la création d'une broderie devient une arme féminine. Ainsi, l'art textile s'avère un moyen expressif qui au cours d'un processus créatif permet de dénoncer avec violence l'inacceptable, la violence sexuelle.

Par ailleurs, la broderie par le fait qu'elle peut évoquer un matrimoine, peut devenir une manière de tenir un discours féminin au sujet d'expériences qui rendent les femmes silencieuses, comme les violences sexuelles (Lauvaux, 2020 ; Vinit et Thiboutot, 2022). Les récits individuels des femmes peuvent remettre en question la société notamment en rappelant combien la contribution des femmes est souvent effacée, ignorée par les instances de pouvoir et dans les récits officiels, ce qui représente aussi une autre forme de violence, c'est-à-dire la censure des femmes dans l'espace public (Segalo, 2014). Ainsi, non seulement ces tissus d'histoires permettent de donner une voix, mais ils permettent de plus de créer une archive « féminine ». Les femmes peuvent donc s'inscrire dans l'histoire obligeant les historiens à les considérer, à les visibiliser (Gaspar da Silva, 2023). Il est question, pour ces créatrices, du refus de se taire face à l'oppression et de répondre à cette violence par une violence qui se traduit par des techniques et des matières textiles. L'art textile devient donc symboliquement un moyen de dénoncer subversivement la violence faite aux femmes. C'est d'ailleurs ce que décrivent plusieurs autrices (Garlock, 2016 ; Gaspar da Silva, 2023 ; Lauvaux, 2020 ; Segalo, 2014). Ainsi, l'art textile peut donc servir à tenir un discours féminin permettant de s'indigner, d'exprimer les différentes formes de violences qui visent les femmes. En ayant des mots pour décrire son expérience traumatique, il est ensuite possible d'en faire le récit au cours d'un processus art-thérapeutique.

Par ailleurs, en art-thérapie, les interventions impliquant le récit dans la pratique d'un art textile contribuent à faire des liens entre le passé et le présent, ce qui permet aussi d'envisager l'avenir (Gaspar da Silva, 2023). Rappelons que pour pouvoir faire sens d'événements du passé qui sont difficiles à se remémorer, il faut pouvoir les réintégrer dans le présent (Segalo, 2014). Les reviviscences, les réminiscences et la temporalité traumatique interfèrent dans le présent ce qui fait

que le temps est discontinu. Cette discontinuité est liée à l'incapacité à pouvoir raconter son vécu traumatique. L'impasse de pouvoir communiquer à propos de certains sujets, par exemple des événements traumatiques, peut être mis en récit à travers la couture et le textile (Garlock, 2016). En ce sens, l'art textile est indiqué pour représenter le récit traumatique par la narration. Les autrices y voient effectivement le potentiel expressif de ce médium pour les femmes ayant vécu des traumatismes (Garlock, 2016 ; Gaspar da Silva, 2023 ; Hanania, 2020). Ces tissus narratifs permettent de faire face au trauma et de pouvoir l'intégrer dans son expérience (Hanania, 2020). Cette pratique a historiquement et traditionnellement servi à raconter et à exprimer des histoires personnelles, sociales et politiques au sujet du vécu des femmes (Hanania, 2020). En fait, dans toutes les cultures il y a eu cette recherche par le tissage, la couture et le travail des fibres pour traduire par des symboles l'identité des femmes et leurs histoires (Hanania, 2020). Ainsi, par la narration et les symboles se développant par un art textile, la mémoire traumatique peut ainsi s'inscrire dans son histoire individuelle, mais aussi collective.

4.1.1 L'art textile comme symbole et métaphore de mémoire individuelle et collective

L'art textile peut évoquer symboliquement et métaphoriquement l'idée de la mémoire et du récit. Je me suis intéressée au langage de l'art textile et je me suis arrêtée au mot « trame ». Ce mot peut faire penser à la trame d'un récit qui est la structure ou le fond de celui-ci. Il réfère aussi à la trame d'un textile qui sont les fils transversaux créant un maillage. En effet, le tissu offre en général une trame et un thème visuel répété. Il est en lui-même contenant et structurant à l'image des fonctions de la mémoire épisodique. Notamment, dans le tricot et le tissage, par le processus créatif du travail textile, plus on avance dans la création, plus on avance dans le temps, et plus s'accumule le maillage, la trame du textile qu'on souhaite créer. Je pense que celui-ci peut évoquer la temporalité parce que les gestes répétés qui matérialisent concrètement un objet témoigne d'une continuité. Crenn (2011), qui décrit le processus d'une artiste pratiquant le crochet, explique que le défilement du temps se fait en même temps que le déroulement des pelotes de laine. L'objet créé évoque donc cette idée d'une structure qui contient l'écoulement du temps durant le processus créatif.

Cette représentation du temps par l'art textile est pointée par les autrices en art-thérapie. Plusieurs autrices indiquent comment il est possible de représenter l'entière du fil temporel (Gaspar da Silva, 2023 ; Hanania, 2020 ; Segalo, 2014). Les créatrices peuvent donc par les arts textiles symboliser la mémoire traumatique en s'intéressant au fil temporel, en créant des liens entre le

passé, le présent et le futur (Gaspar da Silva, 2023 ; Hanania, 2020 ; Segalo, 2014). Cette symbolique assemble des ressemblances et différences de deux choses distinctes (Klein, 2009). On compare une réalité interne, soit la mémoire traumatique (temporalité traumatique, reviviscence, réminiscences, dissociations) à une réalité externe, un objet textile qui témoigne par « la trame » la relation au temps qui s'écoule pour la créatrice. Cette symbolique pourrait donc être intéressante à explorer dans le cas d'une souffrance associée à la temporalité traumatique parce qu'elle semble significative. La broderie transporte aussi, par son lexique, une symbolique intéressante par rapport à la temporalité. Lorsqu'on s'intéresse au nom des points de broderie en français, on se rend compte qu'ils réfèrent au temps. Par exemple, on peut penser au point avant et au point arrière. Le point avant permet d'aller vers l'avant dans une ligne discontinue. Le point arrière, lui, propose de revenir sur le point qu'on vient de créer, ce qui permet de créer une ligne continue. Ces points de broderie et son lexique permettraient de matérialiser symboliquement un rapport au temps qui est dissocié ou non dissocié. La dissociation est pertinente à explorer symboliquement puisque celle-ci est liée aux changements au niveau de la mémoire épisodique, de la continuité temporelle, de l'aspect irraccommodable de la mémoire traumatique (Depraz, 2024). Ainsi, cette ligne continue ou discontinue créée par les points de broderies pourrait aussi symboliser cette reprise et le « raccommodage » du fil temporel de la mémoire. La relation entre la trame d'un textile et ce qui s'insère dans ces mailles est donc une image qui peut symboliser cette idée d'interaction réparatrice du souvenir traumatique.

Par ailleurs, la mémoire traumatique découlant de violences sexuelles se manifeste par un passé qui hante le présent (Vinit et Thiboutot, 2022). L'utilisation de l'art textile, et plus précisément de créations à partir de matières textiles recyclées, peut être un moyen de transformer le sens des souvenirs et du passé et les émotions associées. Mariah Gruner (2019) s'intéresse, dans son article *Materiality, Affect, and the Archive*, au processus créatif d'artistes qui s'inscriraient dans une nostalgie féministe en raison de leurs intérêts créatifs pour la broderie sur mouchoirs anciens. Ces archives sont matérielles et tangibles, mais elles portent aussi des aspects éphémères et intangibles des gestes du processus de création. Par le travail sur un objet hérité, il y a un aspect performatif par l'acte personnel et historique répété de la couture (Gruner, 2019). Cela devient une archive personnelle et collective de souvenirs. De plus, le mouchoir ancien peut devenir, selon elle, un espace pour revisiter les souvenirs et les émotions reliés à une relation. Les mouchoirs anciens, en raison de leurs usages pratiques et hygiéniques, ont été le réceptacle de fluide corporel. Dans le

mouchoir ancien peuvent donc s'entremêler et se sédimenter les émotions de différentes femmes. Mariah Gruner (2019) y décrit, entre autres, les tissus de mémoire de Leslee Nelson qui a créé à partir de mouchoir ancien. Elle décrit comment cette artiste a brodé le mouchoir de mariage de ses parents en y symbolisant la colère éprouvée pour ses parents et plus précisément pour sa mère décédée. Sa mère lui aurait transmis cette colère. Elle a transformé la colère éprouvée à la relation parentale en brodant un diamant argent dans un cœur sur le mouchoir ancien. La colère, à ses yeux, au lieu de devenir un aspect négatif, comme une réaction à un monde injuste, a plutôt été vécue comme une prise de pouvoir. L'usage du mouchoir ancien ici est intéressant parce qu'il permet à l'artiste d'être liée symboliquement aux personnes à qui s'adresse cette colère. Broder ces symboles sur le mouchoir de mariage de ses parents lui a permis par des symboles de reconnaître la préciosité de cette colère dans son identité. Ainsi, l'usage de mouchoir ancien pour l'art textile permet, selon cette auteure, l'expression de la colère d'une manière personnelle et reliée aux émotions éprouvées pour une personne comme un proche. Ces émotions négatives reliée à cette personne peuvent donc évoluer et prendre une nouvelle signification. Plus largement, les tissus anciens et l'art textile permettraient potentiellement d'exprimer la colère de la mémoire traumatique parce que la créatrice pourrait l'adresser à son agresseur. Ainsi, les tissus anciens ou recyclés transportent des souvenirs et des émotions anciennes qui peuvent être explorées par l'art textile et le processus art-thérapeutique.

Dans le même sens, selon Sanem Odabasi (2023), des souvenirs sont inscrits dans les vêtements. Individuellement et collectivement, c'est l'un des objets les plus investis dans notre quotidien (Odabasi, 2023). Cette auteure voit dans les vêtements un aspect mnémotechnique qui permet de se relier à la temporalité. L'aspect sensoriel qu'ils procurent est important, puisqu'ils ont des odeurs, des sons, des textures (Odabasi, 2023). Le vêtement est un tissu qui raconte et qui porte une valeur intime puisqu'il contient l'histoire de ceux qui ont porté ces vêtements (Garlock, 2016). De plus, les réparations d'un vêtement sont intimement liées au récit et à la mémoire (Odabasi, 2023). Si le vêtement a été réparé, celui-ci transporte alors le souvenir de la réparation (Odabasi, 2023). La créatrice peut être la seule à connaître l'emplacement des réparations et elle peut choisir de raconter son processus en raison de la discrétion du travail réalisé. Elle pourrait alors, dans ses mots, expliquer comment elle a élaboré sa réparation. Mais même si la personne est habile à réparer un vêtement, souvent celle-ci peut avoir laissé un détail ou une subtilité qui raconte une réparation, une transformation de ce vêtement. En effet, le travail fait main dans un vêtement peut laisser

apparaître des incongruités et des détails distincts sur une surface, qui à première vue, pourrait avoir l'air d'être homogène. La créatrice peut faire le choix aussi de rendre visible la réparation. Ainsi, les réparations visibles ou invisibles d'un vêtement peuvent lui ajouter un caractère narratif (Odabasi, 2023). Le vêtement, mais plus largement le textile, pourrait éventuellement être investi narrativement, symboliquement et métaphoriquement pour envisager une nouvelle relation à la mémoire traumatique, mais également la mémoire corporelle. Je reviendrai sur ce propos dans la prochaine section.

4.2 Mémoire corporelle : corps, violence et nouvelle corporalité

La mémoire corporelle implique à la fois le monde interne et externe du corps de la personne dans son expérience. Pour rappel, Paré (2024), nous explique que la mémoire corporelle du trauma est la relation entre la violence, la colère, et le corps. En bref, la colère internalisée du trauma cherche à s'exprimer et celle-ci peut s'avérer destructrice selon le contexte de cette expression. Il s'agit d'un dynamisme entre l'intériorisation de la violence et l'extériorisation par des affects tels que la colère (Paré, 2024). L'art textile peut alors servir à représenter métaphoriquement et symboliquement le dynamisme entre l'intériorisation de la violence dans le corps et l'extériorisation par des affects comme la colère. Mais d'abord, je m'intéresse à comment le textile peut évoquer le corps par la dimension tactile des différentes techniques d'art textile.

4.2.1 L'aspect tactile

Au cours de la pratique d'un art textile, l'aspect tactile peut apporter du réconfort et peut être thérapeutique pour la mémoire corporelle du trauma. En vérité, cet aspect tactile est vécu de différentes manières par le corps. Notamment, la broderie est décrite comme profondément corporelle parce qu'elle stimule entre autres le toucher et la manipulation (Wolk et Bat Or, 2025). Wolk et Bat Or (2025), se basant sur le continuum des thérapies expressives (CTE), considèrent que cette pratique peut se situer sur l'axe kinesthésique/sensoriel (K/S). Selon eux, la dimension sensorielle de la pratique de la broderie est pertinente pour le traitement des traumatismes qui sont inscrits dans le corps. À la suite de l'évènement traumatique, il peut y avoir un évitement des expériences qui évoquent les sensations de l'expérience traumatique. Le trauma peut avoir fortement traumatisé le vécu sensoriel de la personne. Celle-ci peut éviter les contacts et la promiscuité en raison de la manière dont la violence s'est inscrite dans son corps et la manière dont elle continue de s'immiscer dans son vécu en raison, notamment, des reviviscences et

réminiscences. Or, en contact avec le textile et le tissu, il peut y avoir une réelle appréciation des sensations liées aux qualités des fibres (Collier, 2011). En fait, les mains peuvent médiatiser des sensations de réconfort dans l'utilisation des fibres textiles (Corkhill *et al.*, 2014). Le contact tactile avec une fibre douce, comme la laine, peut être réconfortant et peut apporter du bien-être (Corkhill *et al.*, 2014 ; McClure, 2025). Les sensations de réconfort peuvent sécuriser corporellement la personne qui expérimente les textiles. A priori, les sensations médiatisées par le corps en contact avec un textile ne sont donc pas violentes pour celui-ci, et même qu'elles se caractérisent surtout par leur douceur. En quelque sorte, ces sensations tactiles contrastent fortement avec l'expérience de violence vécue par le corps lors de l'évènement traumatique et à travers le TSPT. Bien que symboliquement la violence peut se manifester dans la création à partir de l'art textile, concrètement le corps, lui, expérimente un rapport au tactile qui invite à la douceur.

Par ailleurs, les aspects kinesthésique et sensoriel qu'apportent les contacts tactiles avec le tissu peuvent amener la créatrice à symboliser le corps. Bien que ce soit les mains qui soient principalement impliquées dans l'acte de créer avec les matières textiles, le tissu est un médium connu sensoriellement par l'entièreté de la peau et du corps de façon intime. Nous en sommes régulièrement couverts ou recouverts simplement dans le contact, et particulièrement lorsqu'on habite dans un pays nordique. On peut penser aussi à comment le corps partage une intimité avec les draps, les serviettes, les mouchoirs, mais encore le mobilier, les divans et les rideaux. Chacune des surfaces de notre corps ou de notre peau est susceptible d'explorer la matière textile par la dimension tactile dans le quotidien. Le schéma corporel et le « corps-sujet » se développent en relation avec les perceptions et sensations du monde et donc notamment par les sensations reçues par les textiles nommés précédemment (Ataria, 2015). Pour cette raison, la personne qui crée avec un textile a déjà un attachement émotionnel à ce type de matériaux parce que celui-ci fait partie de son quotidien (Ayling-Smith, 2019). Le corps et la peau sont donc modulés par les interactions avec les textiles et les textiles mènent à ressentir son corps et ses émotions. Ainsi, favoriser des médiums artistiques qui stimulent sensoriellement, tels que les textiles et les tissus, pourrait être adéquat pour réconcilier la dimension tactile avec la personne composant avec la mémoire corporelle du trauma. Identifier avec la personne les expériences sensorielles et tactiles qu'offre le textile pourrait être intéressant pour s'approprier ces sensations, ces mouvements, ces émotions et pour éventuellement symboliser le corps et la peau.

4.2.2 Symboliser le corps et la peau

Lorsqu'on se penche sur la symbolique du tissu dans les créations d'arts textiles, la référence au corps et à la peau est souvent abordée par les créatrices et autrices. Dans la pratique d'un art textile, le tissu peut représenter la peau. En effet, au cours d'un processus impliquant un art textile, le tissu peut évoquer ou invoquer une représentation de la peau, une seconde peau ou encore une peau alternative (Wolk et Bat Or, 2025). L'art textile évoque ainsi l'idée de la peau parce que celle-ci représente un autre type de tissu (Crenn, 2011). Selon l'artiste Kimsooja, la peau est la représentation de ce qui fait enveloppe et qui contient (Collier, 2011). Dans sa vision, la peau contient à la fois notre âme et notre corps et nous protège comme elle nous isole du monde extérieur (Crenn, 2011). Un peu comme un couvre-lit, la peau peut être caressante et rejetante (Crenn, 2011). En fait, la peau humaine agit comme un intermédiaire entre le monde extérieur et intérieur et le tissu agit de la même façon (Wolk et Bat Or, 2025). La peau serait une membrane médiatrice qui contient à la fois les processus psychologiques, corporels et cognitifs interconnectés (Wolk et Bat Or, 2025). Il y a donc dans le processus créatif qui explore les arts textiles la possibilité de représenter minimalement deux réalités du corps à travers un textile, soit ce qu'on « contient » à l'intérieur de soi ou ce qu'on « rejette » à l'extérieur. Le textile et les tissus sont donc des matières en mesure de symboliser différents processus et réalités du corps et de la peau.

Par ailleurs, la surface d'un textile permet de travailler à la fois sur une surface, mais simultanément l'envers d'une surface. C'est le cas pour différentes pratiques textiles. Par exemple, la broderie est un processus dialectique qui relie, en un seul mouvement, les polarités comme le conscient à l'inconscient, le personnel à l'universel (Wolk et Bat Or, 2025). Ce contact avec la matérialité permet donc de s'intéresser à la fois à ce qui est sur la surface, à l'extérieur ou à l'envers de la surface textile. Cet aspect dialectique de la pratique de la broderie, mais plus largement de la pratique des arts textiles, fait penser que la personne pourrait apprivoiser la relation du corps à la violence par ce type de processus créatif. Je rappelle qu'un symbole est efficace lorsque celui comporte des ressemblances et des différences à une réalité (Klein, 2009). En fait, l'art textile permet des expériences tactiles contrastées qui peuvent symboliser la relation entre le corps et la violence. Je parle ici de la violence qui s'est internalisée dans le corps à la suite d'une violence sexuelle telle qu'une agression sexuelle, et qui s'extériorise à travers des symptômes du TSPT. Les actions des mains sur et à travers le tissu durant une pratique d'art textile peuvent mener à la rencontre symbolique et métaphorique entre cette violence (la rage, la colère) et la douceur. La

pratique d'un art textile mène à l'interaction entre le caractère agressif de l'aiguille et la douceur du textile qui évoque la peau, soit symboliquement le corps. L'acte de broder, par exemple, mène à cette expérience matérielle contrastée (Wolk et Bat Or, 2025). Durant ce processus de création, l'aiguille est rigide et le tissu est souple. La surface du textile sur le tambour à broderie est tendue et le fil est lâche (Wolk et Bat Or, 2025). Ces contrastes de la matérialité de la broderie ont symboliquement des similitudes avec la réalité d'une agression sexuelle. C'est pourquoi ces contrastes seraient idéals pour soigner les émotions agressives et des expériences à connotation sexuelle (Wolk et Bat Or, 2025). L'expérience tactile contrastée correspond ainsi aux besoins de développer des approches thérapeutiques corporelles qui réconcilient le « corps-sujet » et « corps-objet » (Ataria, 2015). Les expériences tactiles qui s'opposent par leur qualité sensorielle peuvent amener à se réconcilier à la relation entre la violence internalisée et son corps, sa corporéité. La personne peut agir de manière subjective sur la violence vécue et elle l'expérimente par ses actions, à travers la représentation du corps (la silhouette du corps, la peau, des parties du corps) dans la matière textile d'une manière contrôlée et sécuritaire (Lauvaux, 2020). L'aspect sculptural ou tridimensionnel des créations textiles participent également à symboliser la relation de la colère avec le corps. Notamment, la sculpture faite de feutrage est indiquée en ce sens (Dahl, 2024). Ces expériences tactiles peuvent amener à reconnaître et apprivoiser la relation « corps-objet » et « corps sujet » à la colère.

Par ailleurs, dans une pratique textile, il est possible par les matières et les outils d'intervenir sur cette peau symbolique. Cette peau symbolique peut être l'occasion d'explorer ce que représentent les émotions éprouvées, dont la colère. L'aiguille et le fil qui se glisse à l'intérieur, peuvent être symboliquement la représentation des processus internes en cours. Par exemple, insérer le fil par l'aiguille dans la matière textile pourrait éventuellement être utilisé par une personne pour symboliquement insérer la colère (ou une autre émotion) dans la peau/tissu, mais également faire sortir la colère de la peau/tissu. À l'égal du dessin de volcan ou du monstre, le processus créatif de l'aiguille et du fil peuvent devenir les éléments graphiques qui symbolisent l'expression de la colère (Curtis, 2024 ; Liebmann, 2025). Au cours d'une création de broderie, il pourrait ainsi y avoir une exploration de l'intégration émotionnelle de la colère dans l'utilisation du fil. Il s'agit d'explorer avec la personne ce à quoi peut correspondre le devant du tambour à broderie par rapport à l'envers ou encore à l'intérieur du tissu. Dans le cas d'un TSPT, la mémoire traumatique et la mémoire

corporelle du trauma pourraient aussi symboliquement être contenues à l'envers ou à l'intérieur des créations textiles.

4.2.3 Nouvelle corporalité

En art-thérapie, il est possible de travailler l'image du corps, le schéma corporel, pour apporter des changements désirés à l'expérience corporelle. L'art textile présente alors plusieurs aspects intéressants pour transformer l'image du corps et ainsi l'expérience émotionnelle du trauma. L'aspect tactile et la symbolique du tissu renvoient à la peau et il est ainsi possible de voir le corps et la peau comme un médium textile. Si la peau est un médium, celle-ci peut se transformer, notamment en intervenant sur un textile tel qu'un vêtement et donc, transformer la mémoire corporelle du trauma et la mémoire traumatique.

En fait, le vêtement est en contact constant avec la peau et évoque directement l'idée du corps. Le vêtement peut être transformé et peut laisser paraître les traces de la transformation. Il s'agit de renouveler la peau symbolique à l'aide d'une broderie, d'une couture, du feutrage ou tout autre technique textiles. Dans ces marques du travail fait main, le vêtement est alors chargé de l'identité du moment de la personne. En effet, l'interrelation entre le vêtement et la peau participe à la construction du soi (Wolk et Bat Or, 2025). Le vêtement devient alors à l'image de la personne, il peut rendre visible des marques invisibles. Des marques qui peuvent inviter à une réparation réelle dans le tissu, mais aussi au potentiel d'une transformation et réparation symbolique du corps. Les coutures faites main dans un vêtement ou dans un textile peuvent donc devenir symboliquement le reflet des stigmates de la mémoire corporelle du trauma et de la volonté des personnes de se transformer corporellement, de se guérir.

4.3 *De la colère à la catharsis*

4.3.1 De la perte de contrôle au contrôle

Le trauma et le TSPT de la violence sexuelle, ainsi que la colère excessive associée, comportent un aspect incontrôlable (Brillon, 2017 ; Paré, 2024 ; Salmona, 2018). La colère en art-thérapie peut se traduire par une image qui reflète cette idée de la perte de contrôle. Selon Mariam Liebmann (2025), cette émotion peut se traduire symboliquement et métaphoriquement par un processus de perte de contrôle. En effet, les symboles de débordement d'une énergie importante contenue

peuvent servir à exprimer la colère. Dans les processus d'art textile, plusieurs événements avec les fils et le tissu peuvent symboliser un processus de perte de contrôle. En effet, au cours d'un processus créatif, différents événements peuvent se produire avec le fil et peuvent symboliser une perte de contrôle à l'égal d'une image d'un volcan. Ce type d'événement est probablement en interaction avec le niveau de difficulté du processus créatif ou de la technique textile choisit. On peut penser, par exemple, à comment un fil peut s'emmêler ou créer des nœuds. La personne peut vivre toute sorte d'émotions dont la frustration et la colère de ne pas pouvoir contrôler une partie du processus de création ou le résultat obtenu. La complexité du projet peut ainsi agir sur l'humeur de la personne (Reynolds, 2002). C'est une occasion pour le thérapeute d'échanger au sujet des émotions vécues dans ce type d'événement. Aussi, il pourrait être possible de faire de la psychoéducation avec la personne au sujet de la colère, mais aussi au sujet de la cathartisme. La cathartisme pourrait ainsi aider à entrevoir positivement la colère vécue et le potentiel expressif d'une perte de contrôle dans le processus créatif.

Par ailleurs, l'art textile peut apporter du contrôle sur la matière qui permettrait de représenter une relation contrôlée à la colère. La pratique d'un art textile peut faire augmenter le sentiment de contrôle de son expérience (Le Lagadec *et al.*, 2024). Ce sentiment de contrôle peut être bénéfique pour la personne (Collier, 2011). Dahl (2024), référant à Schmanke (2017), nous explique que le feutrage de laine peut donner un sentiment de contrôle par la persévérance et peut mener à la catharsis. Le feutrage de laine est intéressant parce qu'il nécessite de débiter le processus de création à partir d'un « chaos », soit la laine à feutrer, une matière première brute non travaillée, pour l'organiser et lui donner une forme désirée. La matière première, ce « chaos » au début du processus, pourrait être une représentation, un symbole, de l'émotion débordante et informe. Le contrôle sur le « chaos » pourrait être vécu comme rassurant quant à la capacité de la personne à pouvoir contenir cette énergie « chaotique » d'une manière sécuritaire. La sécurité éprouvée durant ce processus créatif pourrait ensuite diminuer l'expérience de perte de confiance profonde liée à la symptomatologie du TSPT (Hanania, 2020 ; Paré, 2024 ; Segalo, 2014). Avoir du contrôle sur une matière, qui à première vue évoque le chaos, pourrait donc encadrer l'expression de la colère dans un accompagnement art-thérapeutique.

La personne peut par ailleurs, par le contrôle sur la matière textile, mettre à distance une image négative, voire aversive, et la transformer en image positive. En ce sens, dans un langage art-

thérapeutique, le chaos des créations textiles peut être interprété comme une préimage qui permet d'accéder à des souvenirs traumatiques et aux émotions associés (Hamel et Labrèche, 2019). La préimage est la manière dont des éléments graphiques (traits, formes, couleurs) dans une image (réaliste ou abstraite) ressortent d'avantages par rapport à d'autres et apportent un sens particulier à l'image. Le chaos de fils peut conduire une personne à s'intéresser aux éléments de préimage apparents qui peuvent transformer le chaos en des éléments significatifs dans le regard de la créatrice. On peut passer d'une image négative, le chaos de fils à une image positive en identifiant des éléments qui font sens dans le chaos de fils (une couleur, une texture, etc.). En identifiant des éléments de préimage, cela permettrait à la créatrice d'organiser son expérience et d'avoir un sentiment de contrôle sur celle-ci. Ultimement, le processus créatif des arts textiles pourrait amener la personne à observer l'amplitude de l'expression de sa colère, dans un contexte art-thérapeutique, mais également dans son quotidien. La personne peut effectivement l'exprimer par son contrôle sur la matière textile en passant par le symbole et la métaphore, et en même temps, elle peut libérer son émotion sur les matières textiles notamment en générant plus de chaos. Ce type d'actions peuvent mener à la perte de contrôle, à la transformation radicale voir destructrice de la matière et donc à l'expression de la colère. Le textile peut être déchiré, brisé, coupé ou transpercé par la créatrice. Ce déploiement important d'énergie peut donc mener à une sorte de chaos momentané qui pourrait être cathartique de la mémoire corporelle du trauma des violences sexuelles.

4.3.2 Les mouvements répétitifs et rythmiques

La pratique d'un art textile, au cours du processus créatif, permet d'explorer des mouvements répétitifs. Dans ce type de processus créatif, les mouvements des mains et éventuellement du corps vont solliciter davantage de fonctions cérébrales (Le Lagadec *et al.*, 2024). Par exemple, dans le cas de la pratique du tricot, les mouvements répétitifs des mains sont bilatéraux (Corkhill *et al.*, 2014). Les mouvements répétitifs peuvent augmenter la libération de la sérotonine, ce qui entre autres peut améliorer l'humeur (Corkhill *et al.*, 2014 ; Le Lagadec *et al.*, 2024). Ces mouvements peuvent aussi agir sur le cerveau d'une manière telle que ceux-ci peuvent créer un état de pleine conscience et d'apaisement (Gaspar da Silva, 2023). L'art textile est en mesure de mener à des expériences qui réduisent le « chaos intérieur » par l'expérience du *flow* (Hinz *et al.*, 2022). C'est-à-dire une expérience d'une attention focalisée dans une tâche complexe. En apportant un état de bien-être chez la personne, celle-ci pourrait se libérer de son état émotionnel et favoriser son expression (Doron et Parot, 2007). Ainsi, le bien-être découlant des mouvements répétitifs de la

pratique d'un art textile pourrait être pertinent pour diminuer l'intensité de la colère du TSPT découlant des violences sexuelles.

Ces mouvements de la pratique d'un art textile peuvent parallèlement mener à la catharsis puisque la répétition serait constituante de la définition de la catharsis (Ayling-Smith, 2019). En fait, les mouvements répétitifs des travaux d'aiguille peuvent potentiellement mener à la libération d'une énergie importante. Plusieurs techniques, notamment la couture, la broderie, le tricot, le patchwork nécessitent de pénétrer et traverser, de multiples fois la surface textile ou la fibre choisie par des mouvements répétitifs et automatiques (Corkhill *et al.*, 2014 ; Lauvaux, 2020 ; Wolk et Bat Or, 2025). Répéter et revivre est aussi une caractéristique du trauma en raison des reviviscences, des réminiscences et de la temporalité traumatique (Ayling-Smith, 2019). En fait, Ayling-Smith (2019) propose que la reviviscence soit cathartique. Évidemment, la réexposition émotionnelle peut comporter des risques, mais en accompagnant la personne dans cette recherche de catharsis, il est possible qu'elle puisse bénéficier des effets positifs de l'extériorisation d'une émotion telle que la colère, notamment en réduisant l'impact et l'intensité de cette émotion. La reviviscence se caractérise par le fait qu'il n'est pas possible pour la personne de symboliser son expérience. Or, cette symbolisation est souhaitable si la personne veut intégrer son expérience. Puisque, l'art-thérapeute est le témoin de la catharsis par les gestes répétés sur la matière textile, celui-ci peut aider la personne à symboliser cette colère. Il peut accompagner la personne à comprendre comment la mémoire corporelle du trauma mène à extérioriser la colère internalisée lors d'une violence sexuelle. En définitive, la catharsis de la colère pourrait contribuer à la symbolisation à travers les gestes d'une pratique textile en amenant la personne à mettre des mots sur la violence internalisée et donc à la réinterpréter.

De surcroît cette catharsis, par les actions menées avec une aiguille, permettrait des boucles répétitives. Le mouvement répétitif des différentes techniques d'arts textiles est décrit comme circulaire (Wolk et Bat Or, 2025). Le travail répétitif et circulaire est perçu par exemple, par des participantes à un groupe de broderie, comme étant un moyen de se relier à son corps, mais aussi à une mémoire corporelle primaire (Wolk et Bat Or, 2025). Ce type de mouvements, nous l'avons vu, peut mener à des apprentissages et à transformer la mémoire corporelle du trauma, soit la relation du corps à la violence. S'appuyant sur l'axe K/S du CTE, les boucles répétitives de différentes pratiques textiles seraient ajustées à s'approprier ses émotions et stimuler la mémoire

parce qu'elles mènent à des apprentissages similaires à la manière dont l'enfant apprend (Hinz, 2009). Se remémorer ainsi, par des apprentissages, des souvenirs non verbaux sensori-moteurs et développer une relation corporelle à l'expression non verbale et verbale de la colère, pourrait aussi amener une réinterprétation de cette émotion.

4.3.3 L'aiguille symbole d'agressivité

L'aiguille semble une constituante importante des différentes techniques d'arts textiles qui permet d'exprimer symboliquement une forme d'agressivité ; celle-ci permet de percer dans le tissu. En art-thérapie, transférer les pulsions agressives sur la matière peut libérer la colère du trauma (Hamel et Labrèche, 2019). L'aiguille semble tout particulièrement indiquée pour permettre symboliquement ce transfert de l'énergie agressive sur la matière. Pour m'intéresser à la symbolique des actions agressives du processus créatif propre aux arts textiles, je me suis d'abord attardée aux mots utilisés pour décrire l'usage de l'aiguille. Moon (2010) explique que la signification d'une matière passe par les mots qu'on utilise pour en parler. Selon elle, en s'intéressant au langage qu'on utilise pour parler d'une matière, on peut comprendre la signification que celle-ci porte. Cela implique le langage pour parler de la matière, mais aussi les actions, les outils qui interviennent dans son utilisation et les expressions idiomatiques. Tenant compte de cet intérêt pour le langage et qu'on s'y arrête, l'aiguille permet de piquer, percer, traverser, pénétrer et poignarder (Dahl, 2024 ; Garlock, 2016 ; Lauvaux, 2020 ; Odabasi, 2023 ; Wolk et Bat Or, 2025). Lauvaux (2020) décrit aussi l'aiguille comme l'outil d'un chirurgien en employant les mots ; ouvrir, couper, coudre, refermer. Ce que je retiens de ces verbes, c'est que les actions de l'aiguille permettent symboliquement une certaine agressivité envers la surface textile. Ainsi, l'aiguille semble un outil adapté pour permettre symboliquement cette libération de la colère liée à la mémoire traumatique de la violence sexuelle. La catharsis de la colère par l'usage d'aiguilles en art-thérapie serait d'autant plus intéressante pour le vécu de la colère excessive si celle-ci s'inscrit dans le processus créatif en cours et qu'elle permet l'expression verbale et la réinterprétation de cette colère.

CONCLUSION

Au cours de cette recherche, les études collectées en art-thérapie présentent en premier lieu la pertinence de l'usage de l'art textile en art-thérapie pour accompagner les femmes victimes de traumatisme. C'est en approfondissant la lecture et en élargissant au milieu des arts visuels et culturels que j'ai pu entrevoir la pertinence de l'expression de la colère du trauma en art-thérapie par l'utilisation de l'art textile auprès d'une clientèle femme qui compose avec des symptômes du TSPT découlant de violences sexuelles.

La phénoménologie du trauma féministe s'est avérée éclairante quant à la manière dont l'expérience traumatique génère de la colère. Cette approche théorique permet de comprendre comment l'expérience vécue du trauma affecte le corps et la mémoire. Pour être intégrés, la colère et le trauma doivent s'exprimer et l'art-thérapie est une approche thérapeutique où l'expression de la colère peut être explorée à l'aide de différents modes d'expressions (symbolique, métaphorique, narratif et cathartique). Ceux-ci peuvent être verbaux et non verbaux. Ces modes d'expression et les différentes dimensions du traitement de l'information, décrits par le cadre conceptuel du CTE, contribuent à la compréhension et au développement du processus créatif et à la proposition d'intervention art-thérapeutique ajustée au besoin de la personne qui compose avec la mémoire traumatique et corporelle du trauma.

Ainsi, au cours de ma recherche, j'ai pu faire ressortir que la relation entre le tissu et l'aiguille permet l'expression symbolique et cathartique d'une agressivité, d'une colère mesurée et contrôlée. Ce serait donc potentiellement des outils/matériaux qui pourraient être ajustés à l'expression de la colère dans un processus art-thérapeutique. Le contact tactile, les sensations et les contrastes entre le tissu et l'aiguille peuvent évoquer et symboliser le corps et la peau. Les expériences kinesthésique et sensorielle que permet l'art textile semblent donc bénéfiques à la mémoire traumatique et corporelle du trauma. Le travail autour du corps, de la peau et d'une nouvelle corporalité pourrait amener la personne à entrevoir une nouvelle relation avec sa colère qui ne soit pas vécue comme débordante.

L'utilisation de l'art textile permet d'archiver, par le récit et par la narrativité, l'expérience traumatique et les émotions associées dans les tissus. La colère vécue du trauma de violences sexuelles n'est donc plus portée par la personne et par son corps, mais celle-ci s'inscrit plutôt en

une archive. L'art textile peut donc archiver la mémoire traumatique d'une colère individuelle et collective des femmes. Par un usage un subversif de l'art textile, il est possible de dénoncer la violence sexuelle et inscrire la colère vécue dans une archive matérielle et immatérielle. L'art textile permet donc l'expression d'une colère qui s'inscrit dans un matrimoine et pourrait être davantage utilisé dans l'accompagnement art-thérapeutique. D'autant plus, si la souffrance de la violence sexuelle est portée de façon transgénérationnelle.

Limites et avenues de la recherche

Au cours de ma recherche, la littérature existante a constitué une limite importante. En effet, les articles scientifiques existants en art-thérapie sur les arts textiles ne portaient pas directement sur la question de la colère. Je n'ai réussi à m'appuyer que sur un seul document qui portait directement sur l'expression de la colère par l'usage d'un art textile. La plupart des articles sélectionnés en art-thérapie s'intéressent surtout au bien-être éprouvé par les créatrices et à la pertinence culturelle et identitaire de l'utilisation de l'art textile en art-thérapie en cas de traumatisme vécu. La question des émotions, dont la colère, est parfois mentionnée, mais rarement le sujet principal. J'ai pu recueillir davantage d'informations sur la pertinence de ce médium en cas de traumatisme. De par ces faits, les interprétations concernant l'expression (symbolique, métaphorique et par la catharsis) de la colère de la mémoire traumatique restent donc au stade d'hypothèses et nécessitent d'être davantage étudiés. Avant de pouvoir transposer les informations collectées, il sera important que la recherche en art-thérapie investigate davantage la colère pour mieux comprendre comment cette émotion s'exprime et se manifeste dans les processus créatifs. En bref, il a donc été difficile de répondre spécifiquement à ma question de recherche portant sur l'expression de la colère en art-thérapie par l'utilisation des arts textiles, dû à l'absence de littérature suffisamment abondante et récente sur cette question.

Par ailleurs, plusieurs articles de cette recension des écrits concernent l'utilisation de la broderie dans un contexte art-thérapeutique. Il serait pertinent d'effectuer plus de recherches en art-thérapie quant à l'usage d'autres techniques textiles existantes pour en explorer les propriétés thérapeutiques. En ce sens, il serait intéressant de développer des interventions et observations de terrain utilisant différents arts textiles pour mieux comprendre l'intérêt et les particularités expressives de ces médiums et techniques au cœur d'un processus créatif. De plus, les art-thérapeutes semblent pouvoir eux-mêmes bénéficier de cette matière lorsque celle-ci est signifiante

pour eux. C'est pourquoi il serait intéressant de favoriser le développement de cours centrés sur l'usage de l'art textile dans la formation des art-thérapeutes québécoises. L'art-thérapeute pourrait se sentir plus confiante dans son accompagnement et pourrait mieux adapter la proposition art-thérapeutique si elle en connaît l'intérêt expressif et l'intérêt pour le processus créatif. De plus, l'aspect archétypal de la pratique des arts textiles pourrait s'avérer une voie à développer pour comprendre davantage l'influence culturelle dans l'expérience vécue des processus créatifs qui explorent cette matière. Plusieurs autrices en art-thérapie réfèrent à cet aspect pour comprendre le potentiel culturel de ce médium. La recherche pourrait se focaliser sur la question de l'expérience corporelle d'être en relation avec des mouvements et des sensations transgénérationnelles. Le CTE pourrait être éclairant quant à ces expériences kinesthésiques et sensorielles du processus créatif, mais aussi en analysant l'expérience vécue à travers les différents axes du traitement de l'information.

Ma recherche s'est intéressée à l'expérience des femmes. Bien que j'apporte plusieurs explications quant à la pertinence de l'art textile chez cette population, il serait important dans de prochaines recherches de s'intéresser plus longuement à la question du genre. La définition que j'ai employée pour parler d'elles est : les personnes qui s'identifient comme femmes ce qui peut inclure les réalités transgenres. Toutefois, je n'ai pas consulté d'étude dans ma recension qui réfère spécifiquement aux réalités trans. Or, l'utilisation de l'art textile dans un accompagnement art-thérapeutique semble intéressante pour intégrer des aspects ou transformer la relation à son identité, peu importe le genre. Ainsi, les personnes transgenres et les hommes pourraient potentiellement bénéficier de façon similaire des arts textiles pour l'expression de la colère dans un contexte d'accompagnement art-thérapeutique. Ouvrir ou exclure la question du genre pourrait favoriser la collecte d'informations liées à ma question de recherche. Le matrimoine est en lui-même à investiguer par les art-thérapeutes également, car l'art-thérapie reste une profession portée par des femmes. Il serait pertinent de mieux comprendre en quoi les arts traditionnellement réalisés par les femmes, au sein de différentes communautés, deviennent une manière de pouvoir transmettre une culture « féminine » qui raconte silencieusement des histoires appartenant à des femmes d'un autre temps, mais qui partagent sans doute avec nous, beaucoup d'aspects de notre humanité.

LISTE DE RÉFÉRENCES

- AATQ. (2026). Association des art-thérapeutes du Québec : À propos de l'art-thérapie. <https://aatq.org/lart-therapie/a-propos-de-lart-therapie/>
- Ataria, Y. (2015). I Am Not My Body, This Is Not My Body. *Human Studies : A Journal for Philosophy and the Social Sciences*, 39(2), 217-229. <https://doi.org/10.1007/s10746-015-9366-0>
- Ataria, Y., Gurevitz, D., Neria, Y. et Pedaya, H. (2016). *Interdisciplinary handbook of trauma and culture*. Springer. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-319-29404-9>
- Ayling-Smith, B. (2019). Connecting with the Viewer: Affectivity and Cathexis in Textile Artwork. *Textile: The Journal of Cloth and Culture*, 17(3), 296-311. <https://doi.org/10.1080/14759756.2019.1588687>
- Bergeron, M., Hébert, M., Brodeur, G., Jodoin, K., Julien, M. et Regroupement québécois des CALACS. (2018). *Rapport d'évaluation des effets du programme Empreinte: Agir ensemble contre les agressions à caractère sexuel*.
- Billette, V., Guay, S. et Marchand, A. (2005). Le soutien social et les conséquences psychologiques d'une agression sexuelle : synthèse des écrits. *Santé mentale au Québec*, 30(2), 101-120. <https://doi.org/10.7202/012141ar>
- Bond, S., Belleville, G. et Guay, S. (2019). *Les troubles liés aux événements traumatiques: guide des meilleures pratiques pour une clientèle complexe*. Presses de l'Université Laval.
- Brillon, P. (2017). *Comment aider les victimes de stress post-traumatique: guide à l'intention des thérapeutes*. Les Éditions Québec-Livres.
- Cabral, J. C. C., Tavares, P. de S. et de Almeida, R. M. M. (2016). Reciprocal effects between dominance and anger: A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 71, 761-771. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.10.021>
- Collier, A. F. (2011). The Well-Being of Women Who Create With Textiles: Implications for Art Therapy. *Art Therapy*, 28(3), 104-112. <https://doi.org/10.1080/07421656.2011.597025>
- Conseil du statut de la femme. (2025). *Portrait des Québécoises*. Édition 2024 – Violence. <https://csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/portrait-quebecoise-edition-violence.pdf>
- Corcos, M. (2020). Halte du souvenir, fragments et lambeaux de mémoire : se souvenir fait mal, oublier, c'est se perdre. *Le Carnet Psy*, 232(2), 23-29. <https://doi.org/10.3917/lcp.232.0023>
- Corkhill, B., Hemmings, J., Maddock, A. et Riley, J. (2014). Knitting and Well-being. *TEXTILE*, 12(1), 34-57. <https://doi.org/10.2752/175183514x13916051793433>
- Côté, D. (2009). Transformations contemporaines de la paternité : la fin du patriarcat? *Reflets : revue d'intervention sociale et communautaire*, 15(1), 60-78. <https://doi.org/10.7202/029587ar>
- Cotter, A. et Savage, L. La violence fondée sur le sexe et les comportements sexuels non désirés au Canada, 2018 : Premiers résultats découlant de l'Enquête sur la sécurité dans les espaces publics et privés. Statistique Canada. 2019.

- Courbet, O. et Villemonteix, T. (2021). Aux racines de la colère : concepts et limites du modèle neurocognitif translationnel de l'irritabilité. *PSN*, 19(1), 49-66.
- Crenn, J. (2011). Réactivation des pratiques textiles traditionnelles : Anni Albers, Faith Ringgold, Kimsooja et Joana Vasconcelos. *Ligeia*, 105108(1), 14-31. <https://doi.org/10.3917/lige.105.0014>
- Crocq, M.-A. et Guelfi, J.-D. (2015). *DSM-5: manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (5e éd). Elsevier Masson.
- Curtis, E. (2024). *Working with anger creatively: 70 art therapy-inspired activities to safely soothe, harness, and redirect anger for meaningful change*. Jessica Kingsley Publishers. [1 online resource (190 pages) : illustrations]. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=3670155>
- Dahl, R. H. (2024). *Stab, Stab, Stab!: Needle Felting in Art Therapy for Treatment of Maladaptive Anger Expression* [M.S.]. <https://www.proquest.com/docview/3156394256/abstract/93A03CBF67049C7PQ/1>
- Depraz, N. (2024). *La surprise: crise dans la pensée*. Éditions du Seuil.
- Doron, R. et Parot, F. (2007). *Dictionnaire de psychologie* (2e éd). PUF.
- Dubois, A.-M. (2017). *Art-thérapie: principes, méthodes et outils pratiques* (2e éd). Elsevier Masson.
- Duchastel, A. (2022). *Le processus d'évaluation en art-thérapie: des principes de base au répertoire d'outils en passant par un modèle d'élaboration d'une compréhension clinique (ECCAT-9)*. Alexandra Duchastel.
- Dumont, M. (2019). *Le féminisme québécois raconté à Camille*. Bibliothèque québécoise.
- Evers, A. (2019). *Le grand livre de l'art-thérapie* (4e éd). Éditions Eyrolles.
- Femmes et Égalité des genres, C. (2024, 19 avril). *À propos de la violence fondée sur le sexe*. <https://www.canada.ca/fr/femmes-egalite-genres/violence-fondee-sexe/a-propos-violence-fondee-sexe.html>
- Garlock, L. R. (2016). Stories in the Cloth: Art Therapy and Narrative Textiles. *Art Therapy*, 33(2), 58-66. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1164004>
- Gaspar da Silva, M. (2023). Storytelling Embroidery Art Therapy Group With Portuguese-Speaking Immigrant Women in Canada (Groupe d'art-thérapie de récit par la broderie avec des femmes immigrantes lusophones au Canada). *Canadian Journal of Art Therapy*, 36(2), 86-104. <https://doi.org/10.1080/26907240.2022.2160546>
- Gruner, M. (2019). Materiality, Affect, and the Archive: The Possibility of Feminist Nostalgia in Contemporary Handkerchief Embroidery. *Material Culture Review*, 86. <https://doi.org/10.7202/1062472ar>
- Hamel, C. et Virage, L. (2020). Chapitre 1 Faire une enquête sur les violences de genre. Dans E. Brown, A. Debauche et M. Mazuy (dir.), *Violences et rapports de genre : Enquête sur les violences de genre en France* (p. 39-86). Ined Éditions. <https://doi.org/10.4000/books.ined.14814>

- Hamel, J. (2007). *L'art-thérapie somatique : pour aider à guérir la douleur chronique* (Les Ed. Quebecor).
- Hamel, J. et Labrèche, J. (2019). *Art-thérapie*. Larousse.
- Hanania, A. (2020). Embroidery (Tatriz) and Syrian Refugees: Exploring Loss and Hope Through Storytelling (Broderie [tatriz] et réfugiées syriennes : exploration de la perte et de l'espoir à travers le récit). *Canadian Journal of Art Therapy*, 33(2), 62-69. <https://doi.org/10.1080/26907240.2020.1844416>
- Hinz, L. D. (2009). *Expressive Therapies Continuum: A Framework for Using Art in Therapy*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203893883>
- Hinz, L. D. et Lusebrink, V. B. (2025). Using the Expressive Therapies Continuum as a Framework in the Treatment of Trauma. Dans J. L. King et C. E. Strang, *Art Therapy and the Neuroscience of Trauma* (2^e éd., p. 51-75). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003348207-3>
- Hinz, L. D., Rim, S. et Lusebrink, V. B. (2022). Clarifying the Creative level of the Expressive Therapies Continuum: A different dimension. *The Arts in Psychotherapy*, 78, 101896. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101896>
- INSPQ. (2026, 6 juillet). *Violence sexuelle : De quoi parle-t-on ?* Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/violence-sexuelle/comprendre>
- Kaplan, F. F. (1994). The Art of Anger: Imagery, Anger Management, and Conflict Resolution. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 8(1), 18-29. <https://doi.org/10.1080/08322473.1994.11432200>
- Kay, J. B. (2019). Introduction: anger, media, and feminism: the gender politics of mediated rage. *Feminist Media Studies*, 19(4), 591-615. <https://doi.org/10.1080/14680777.2019.1609197>
- Klein, J.-P. (2007). L'art-thérapie. *Cahiers de Gestalt-thérapie*, 20(1), 55-62. <https://doi.org/10.3917/cges.020.0055>
- Klein, J.-P. (2008). *L'art-thérapie* (6e éd. mise à jour). Presses universitaires de France.
- Klein, J.-P. (2009). Symbolisations accompagnées. *Perspectives Psy*, 48(3), 265-270. <https://doi.org/10.1051/pps/2009483265>
- Klein, J.-P. (2024). M. Les quatre Métaphores (et demie). *Art et thérapie*, (HS1), 103-114. <https://doi.org/10.3917/rath.hs1.0103>
- Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A. B., Lozano, R. et Organization, W. H. (2002). *World report on violence and health*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/42495>
- Laforest, J., Maurice, P., Bouchard, L. M. et Institut national de santé publique du Québec. (2018). *Rapport québécois sur la violence et la santé*. Institut national de santé publique Québec.
- Lambert, S. (2022). Rester en colère. *Nouvelles Questions Féministes*, 41(2), 125-128. <https://doi.org/10.3917/nqf.412.0125>
- Lauvaux, L. (2020). L'expression de la violence dans la broderie contemporaine. *Les Cahiers de l'École du Louvre. Recherches en histoire de l'art, histoire des civilisations, archéologie, anthropologie et muséologie*, (15). <https://doi.org/10.4000/cel.7816>

- Le Lagadec, D., Kornhaber, R., Johnston-Devin, C. et Cleary, M. (2024). Healing Stitches: A Scoping Review on the Impact of Needlecraft on Mental Health and Well-Being. *Issues in Mental Health Nursing*, 45(10), 1097-1110. <https://doi.org/10.1080/01612840.2024.2364228>
- Li, L., Shen, X., Zeng, G., Huang, H., Chen, Z., Yang, J., Wang, X., Jiang, M., Yang, S., Zhang, Q. et Li, H. (2023). Sexual violence against women remains problematic and highly prevalent around the world. *BMC Women's Health*, 23(1), 196. <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02338-8>
- Liebmann, M. (2008). *Art therapy and anger*. Jessica Kingsley Publishers.
- Liebmann, M. Travailler avec la colère – Perspectives en art-thérapie. Anger management: A set of handouts compiled by Mariam Liebmann. Workshop with Marian Liebmann: Working With Anger. 2025.
- Lussier, J. (2019). *On peut plus rien dire: le militantisme à l'ère des réseaux sociaux*. cardinal.
- Marmuse, A. et Trousselard, M. (2024). La colère : définition et concepts. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 182(8), 701-705. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2024.03.010>
- McClure, O. (2025). Using Textile Art Practices as a Place of Knowing and Finding Ground: A Musing on the Role of Personal Artmaking and the Expressive Therapies Continuum (Utiliser les pratiques d'art textile comme espace de savoir et d'ancrage : réflexion sur le rôle de la création artistique personnelle et du Continuum des thérapies expressives). *Canadian Journal of Art Therapy*, 38(1), 66-77. <https://doi.org/10.1080/26907240.2025.2485813>
- McDonald, M. (2019a). *Merleau-Ponty and a Phenomenology of PTSD: Hidden Ghosts of Traumatic Memory* (1^{re} éd.). Lexington Books. <https://doi.org/10.5040/9781666998061>
- McDonald, M. (2019b). *Merleau-Ponty and a Phenomenology of PTSD: Hidden Ghosts of Traumatic Memory*. https://books.google.ca/books?id=NDmUDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=fr&source=gbv_ViewAPI&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Melançon, J. (2022). La liberté et la corporéité: Nouvelles perspectives à partir de la Phénoménologie de la perception. *Revue internationale de philosophie*, 302(4), 5-19. <https://doi.org/10.3917/rip.302.0005>
- Miller, J. B. (1985). *The construction of anger in women and men*. Stone Center for Developmental Services and Studies, Wellesley College.
- Moon, C. H. (2010). *Materials & media in art therapy: critical understandings of diverse artistic vocabularies*. Routledge. [1 online resource (xxxi, 303 pages) : illustrations]. <http://site.ebrary.com/id/10452411>
- Odabasi, S. (2023). The Hidden Potential of Textiles: How Do They Heal and Reveal Traumas? *TEXTILE*, 21(2), 409-421. <https://doi.org/10.1080/14759756.2021.2020410>
- Otis, C. et D'Amico, É. (2019). Meilleures pratiques en traitements du TSPT en présence d'émotions envahissantes: culpabilité, honte, colère. Dans S. Bond, G. Belleville et S. Guay (dir.), *Les troubles liés aux événements traumatiques: guide des meilleures pratiques pour une clientèle complexe* (p. 244-264). Presses de l'Université Laval.
- Paré, É. (2024). *L'expérience du trauma : vers une phénoménologie féministe de la violence traumatique*. <https://doi.org/10.71616/434>

- Potegal, M., Stemmler, G. et Spielberger, C. D. (2010). *International handbook of anger: constituent and concomitant biological, psychological, and social processes*. Springer. [1 ressource en ligne (xiv, 590 pages) : illustrations, fichiers PDF]. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-89676-2>
- Reynolds, F. (2002). Symbolic aspects of coping with chronic illness through textile arts. *The Arts in Psychotherapy*, 29(2), 99-106. [https://doi.org/10.1016/S0197-4556\(01\)00140-X](https://doi.org/10.1016/S0197-4556(01)00140-X)
- RQCALACS. (2026). Agressions à caractère sexuel | Un enjeu social. <https://rqcalacs.qc.ca/un-enjeu-social>
- Sabri, B. et Granger, D. A. (2018). Gender-based violence and trauma in marginalized populations of women: Role of biological embedding and toxic stress. *Health Care for Women International*, 39(9), 1038-1055. <https://doi.org/10.1080/07399332.2018.1491046>
- Salmona, M. (2018). La mémoire traumatique : violences sexuelles et psycho-trauma. *Les Cahiers de la Justice*, 1(1), 69-87. <https://doi.org/10.3917/cdlj.1801.0069>
- Segalo, P. (2014). Embroidery as narrative: Black South African women's experiences of suffering and healing. *Agenda*, 28(1), 44-53. <https://doi.org/10.1080/10130950.2014.872831>
- Short, N. A., Morabito, D. M. et Gilmore, A. K. (2020). Secondary prevention for posttraumatic stress and related symptoms among women who have experienced a recent sexual assault: A systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety*, 37(10), 1047-1059. <https://doi.org/10.1002/da.23030>
- Simonetti, I. (2021). Encyclopédie critique du genre. Dans *Encyclopédie critique du genre* (p. 830-840). La Découverte. <https://doi.org/10.3917/dec.renne.2021.01.0830>
- Smith, J. (2021). *Psychothérapie de la dissociation et du trauma* (2e éd). Dunod.
- Solnit, R. et Leroy, C. (2021). *Ces hommes qui m'expliquent la vie*. Points.
- Stryckman, N. et Neuter, P. D. (2019). Traumatisme, mémoire (réminiscence, reviviscence et remémoration) du trauma. *Cahiers de psychologie clinique*, 53(2), 77-95. <https://doi.org/10.3917/cpc.053.0077>
- Sullivan, E. et Verona, E. (2008). Emotional Catharsis and Aggression Revisited: Heart Rate Reduction Following Aggressive Responding. *Emotion*, 8, 331-340. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.3.331>
- Vinit, F. et Thiboutot, C. (2022). *Habiter le monde au féminin: Entre récits et phénoménologie*. PUQ.
- Wolk, N. et Bat Or, M. (2025). Embodied embroidery: therapeutic aspects of embroidery in art therapy from therapists' perspectives. *International Journal of Art Therapy*, 0(0), 1-11. <https://doi.org/10.1080/17454832.2025.2457364>
- Wolk, N. et Bat Or, M. (s. d.). Embodied embroidery: therapeutic aspects of embroidery in art therapy from therapists' perspectives. *International Journal of Art Therapy*, 0(0), 1-11. <https://doi.org/10.1080/17454832.2025.2457364>