



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.

Nicolas Chiasson

Essai en art-thérapie

Recherche-création : Mieux comprendre le rôle de la création artistique dans la reconnaissance subjective chez l'art-thérapeute *queer*.

Travail présenté à
Maria Riccardi

Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue
Août 2026

REMERCIEMENTS

D'abord, merci à ma directrice de recherche pour sa patience et sa présence tout au long de ce parcours. Merci d'avoir accueilli mes détours et mes élans avec bienveillance.

Merci à ma famille proche de m'avoir aidé et supporté tout le long de cette maîtrise. Un merci tout particulier à mes deux parents et leurs partenaires pour leurs soutiens et leur présence.

Merci à mes adelphe.s, présent.e.s depuis les premières pages de cette longue aventure qu'est la vie. Merci d'avoir grandi avec moi, de m'avoir connu.e sous tant de formes et d'avoir été témoins de mes transformations.

Merci particulier à mes coloc.s qui m'ont permis de me retrouver encore plus en accueillant chaque partie de moi dans notre chez-nous partagé. Merci d'avoir fait de cet espace un lieu où je pouvais simplement être moi-même.

Merci à mes ami.e.s, ma famille choisie, avec qui la vie paraît plus douce, légère et amusante.

Merci à mon partenaire de vie, pour ta patience infinie, ton amour et ta douceur qui ont accompagné chacun de mes pas. Merci d'avoir marché à mes côtés avec tant de tendresse, et d'avoir rendu cette traversée un peu plus douce.

Finalement merci à mes collègues en art-thérapie ainsi qu'à toutes les personnes rencontrées au cours de cette maîtrise. Merci pour les apprentissages, votre douceur et tout ce que cette aventure m'a permis de découvrir.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	2
LISTE DES TABLEAUX.....	5
LISTE DES FIGURES	6
AVANT-PROPOS.....	7
1. PROBLÉMATIQUE	8
2. CADRE CONCEPTUEL.....	11
2.1 Les théories queer.....	12
2.1.1 L’intersectionnalité.....	13
2.2 L’éthique de la reconnaissance	13
2.3 L’expérience incarnée et la création artistique	15
3. MÉTHODOLOGIE	17
3.1 Le processus créatif en recherche-crédation	18
3.2 La méthode vécue.....	19
3.3 Analyse des données	22
4. CONSIDÉRATIONS ÉTHIQUES.....	24
4.1 Limites de la recherche.....	24
5. PRÉSENTATION DES RÉSULTATS.....	25
5.1 Reconnaître une part de soi et de son existence subjective	29
5.2 Reconnaître un besoin	30
5.3 Reconnaître la souffrance	31
5.4 Reconnaître l’importance du rythme	34
6. DISCUSSION	35
6.1 Les actes de reconnaissance comme chemin vers une reconnaissance vécue.....	36
6.2 La dynamique affirmation vs sécurité dans le processus créatif	37
6.3 La souffrance reconnue par la création	39
6.4 Une reconnaissance subjective soutenue par des espaces intersubjectifs	41

6.4.1	Intégration vs introjection : la reconnaissance subjective et la théorie de l'autodétermination	42
7.	CONCLUSION.....	44
	LISTE DE RÉFÉRENCES	46

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1. <i>Synthèse des actes et des formes de reconnaissance au cours du processus créatif</i>	24
---	----

LISTE DES FIGURES

Figure 1. <i>Explosion / Implosion</i>	28
Figure 2. <i>Un cadre choisi</i>	29
Figure 3. <i>Géographie de la honte</i>	30
Figure 4. <i>Là où ça brûle encore</i>	31
Figure 5. <i>Un sens de soi incarné</i>	33

AVANT-PROPOS

C'est lors de la maîtrise en art-thérapie que j'ai exprimé, pour la première fois dans un contexte officiel, mon identité non binaire. Bien que cette expérience de moi-même soit depuis longtemps significative dans ma vie intime et relationnelle, je ne l'avais jamais exprimée dans des contextes plus formels comme le travail ou des contextes scolaires. Ce *coming out* dans l'un des cours du microprogramme a donc constitué un moment marquant sur le plan personnel et professionnel.

J'avais comme idée préconçue que, après avoir dévoilé cette partie de moi dans un contexte scolaire, il serait plus facile de le refaire dans d'autres contextes semblables. Je me trompais. Effectivement, malgré cette première expression à caractère libérateur, je n'ai pas réussi à exprimer mon identité dans tous les contextes qui ont suivi. Je pense notamment à mes stages ou à certaines situations où le genre masculin m'était attribué par assomption.

Cette difficulté s'explique en partie par la différence entre les contextes. Dans le contexte des cours en art-thérapie, j'étais entouré de personnes bienveillantes et ouvertes d'esprit (d'alliées), ce qui rendait l'expression de soi plus accessible. Dans d'autres contextes, en revanche, ces situations impliquent des personnes inconnues, une absence de signaux d'inclusions et la nécessité de prendre une place qui ne m'était pas spontanément accordée.

C'est cette tension, entre le désir d'authenticité et l'inaction motivée par la peur, qui a amorcé en moi un processus réflexif et qui est à l'origine de cette recherche. Cette dernière prend donc racine dans ma propre expérience en tant que personne non binaire et étudiante en art-thérapie.

1. PROBLÉMATIQUE

Cette tension entre le désir d'exister pleinement et la peur de le faire ne constitue pas un vécu isolé ; elle s'inscrit dans un contexte social où la reconnaissance des identités trans et non binaires demeure profondément inégale. Dans ce contexte, les personnes trans et non binaires sont fréquemment amené.e.s à négocier un équilibre entre affirmation et sécurité. Pullen Sansfaçon et al. (2021) soulignent en effet que ces personnes se retrouvent souvent devant la nécessité de choisir entre l'expression authentique et la protection de leur intégrité physique, psychologique ou sociale. Cette réalité s'explique notamment par le fait que les personnes issues de la diversité sexuelle et de genre sont davantage exposées que les personnes hétérosexuelles et cisgenres au harcèlement, à la violence ou à des comportements inappropriés dans les espaces publics, en ligne ou au travail (Gouvernement du Canada, 2020 ; Peter et al., 2021). Cette vulnérabilité ne se manifeste toutefois pas uniquement dans les expériences directes de violence et d'exclusion, mais également dans les représentations sociales qui entourent les réalités LGBTQ+. À cet égard, une étude récente menée par le GRIS-Montréal auprès d'élèves du secondaire révèle une augmentation du malaise exprimé envers les personnes de la diversité sexuelle et de genre au cours des dernières années (Richard et al., 2025), témoignant de la fragilité persistante de leur reconnaissance sociale. Parmi les populations concernées, les personnes trans et non binaires apparaissent comme le groupe le plus à risque de vivre des expériences de violence et de discrimination (Peter et al. 2021). À cette vulnérabilité s'ajoute une méconnaissance persistante des réalités trans au sein de la population générale, contribuant à l'incompréhension et à l'invisibilisation de leurs expériences (Cloutier et al., 2025).

La théorie du stress minoritaire élaborée en 2013 par Meyer et mise à jour en 2023 permet de nommer le poids psychologique que vivent les personnes *queer*. Celui-ci découle de processus comme la stigmatisation, la discrimination et la victimisation, qui s'inscrivent dans un contexte de non-conformité aux normes de genre et de sexualité. Lorsque ces expériences se prolongent dans le temps, elles sont associées à une détérioration de la santé

mentale et peuvent mener à des conséquences comme l'abus de substances, des idéations suicidaires ou des difficultés relationnelles (Singh et al., 2022).

Ces dynamiques peuvent également mener certaines personnes queer à dissimuler ou moduler leur expression identitaire afin de réduire les risques qui y sont liés. Chez les personnes trans et non binaires cette rétention a des impacts négatifs sur les individus, favorisant la peur, l'aliénation et la honte, et est souvent associée à un sentiment de culpabilité (Benestad, 2010 ; de la Chenière, 2018 ; Medico, 2019, 2020). Dans une revue de la littérature réalisée selon les lignes directrices PRISMA, Singh et ses collègues (2022) ont analysé 42 études portant sur les liens entre le stress minoritaire, la régulation émotionnelle et la suppression émotionnelle chez les personnes issues de la diversité sexuelle et de genre. Les personnes autrices rapportent que les expériences de stigmatisation, de discrimination et d'invalidation peuvent amener certaines personnes à ajuster leur expression de soi afin de correspondre aux attentes hétérocisnormatives.

Dans les milieux de travail, cette pression prend la forme de ce que Morgenroth et al. (2024) nomment le cishétéroprofessionnalisme. Dans ce contexte, les déviations sont perçues comme non professionnelles et la dissimulation devient une ressource souvent utilisée malgré ses effets délétères (Morgenroth et al., 2024).

En tant qu'art-thérapeutes, il devient primordial d'adopter une posture affirmative dans nos interventions afin de s'assurer que les personnes que nous accompagnons se sentent en sécurité et de ne pas reproduire les discriminations présentes dans la société (Abdellahi, 2016 ; Medico, 2021 ; Van Den Berg, 2024). Dès lors, qui est responsable de créer cet espace pour nous ? Ainsi, quand dans notre rôle professionnel, nous sommes confronté.e.s à des difficultés associées au stress minoritaire, au cis-hétéroprofessionnalisme, à la dissimulation. Nous qui sommes tenus de créer un environnement sécuritaire.

Ces questionnements pointent vers un besoin : celui d'être reconnu.e dans son identité, y compris dans les espaces où cette reconnaissance se révèle, dans de nombreux cas, structurellement défailante. La notion de reconnaissance, telle que théorisée par Honneth

(2000), offre un cadre pour penser cet enjeu. Pour Honneth, la reconnaissance est une condition nécessaire au développement identitaire sain ; elle se déploie dans la relation à l'autre. L'auteur parle de reconnaissance dans ces trois sphères : les liens affectifs, le droit ou l'estime sociale. En ce sens, l'absence de reconnaissance, ou sa négation constitue une atteinte à l'intégrité de la personne, menant à des expériences de mépris et d'humiliation qui ont des conséquences directes sur la formation de l'identité (Honneth, 2000, 2004). Dans le contexte de cette recherche, l'identité est comprise comme un processus actif, progressif et incarné qui émerge de l'interaction entre le corps, l'expérience vécue, les contextes sociaux et la construction de soi (Nagoshi et al., 2014).

Medico (2021) s'appuie sur ce cadre théorique auquel elle y ajoute une dimension qui s'avère particulièrement intéressante dans le contexte de cette recherche : la reconnaissance subjective, soit la relation que l'on entretient avec soi-même. Aux côtés de la reconnaissance intersubjective, communautaire et juridique, celle-ci occupe une place singulière. Bien qu'elle soit liée aux autres niveaux de reconnaissance, elle ne dépend pas seulement du regard ou de la validation d'autrui, mais du rapport que l'individu entretient avec sa propre identité. Dans un contexte d'accompagnement thérapeutique auprès des personnes trans et non binaires, le développement de la reconnaissance subjective vise, entre autres, l'affirmation d'une identité de genre confortable, le développement d'un rapport positif au corps et le dépassement des impacts de la transphobie et de la transphobie internalisée (Medico, 2021).

La reconnaissance subjective occupe une place particulière parmi les niveaux proposés par Medico, parce qu'elle relève du rapport à soi-même. En effet, ce niveau de reconnaissance comporte une part de pouvoir d'agir sur le rapport à soi, même s'il reste influencé par les expériences relationnelles, les contextes sociaux et les introjections qui le traversent. Il est alors possible que ce niveau de reconnaissance constitue une sorte de fondation, qui, plus elle est solide, plus il devient facile de s'affirmer, de revendiquer et d'exister pleinement, même dans des contextes où la reconnaissance externe fait défaut. Cette idée rejoint Honneth (2000), pour qui dans des contextes de non-reconnaissance s'enclenchent des

luttres pour la reconnaissance afin d'obtenir ce qui nous est refusé. C'est à partir de cette conception que s'articule la question centrale de cette recherche.

En art-thérapie, la création artistique est envisagée comme un espace où les réalités internes peuvent prendre forme et exister pleinement (Klein, 2012). Le processus de création offre alors un espace pour explorer et habiter ces états internes, tandis que l'œuvre produite agit comme une sorte de miroir ou une mise en forme tangible (Haeyen & al., 2018) En ce sens, la création artistique constitue en soi un acte de reconnaissance subjective, propre à la pratique de l'art-thérapie qui « se définit comme une démarche d'accompagnement thérapeutique qui utilise les matériaux artistiques, le processus créatif, l'image et le dialogue, et vise l'expression de soi, la conscience de soi et/ou le changement de la personne qui consulte. » (AATQ, s.d.) C'est à partir de cette idée que s'articule la question centrale de la recherche : mieux comprendre le rôle de la création artistique dans la reconnaissance subjective chez l'art-thérapeute *queer* ?

2. CADRE CONCEPTUEL

Il me paraît important de partager avant tout que cette recherche, bien qu'elle s'ancre dans les théories *queer*, représente une expérience située et nourrie par mon propre rapport à ces réalités. L'intention n'est pas de représenter l'ensemble des vécus qui compose ces communautés, mais d'explorer certaines questions à partir d'un point de vue singulier. Si les communautés d'appartenance constituent des espaces importants de reconnaissance, d'affirmation identitaire et de partage d'expériences, elles demeurent traversées par une pluralité de trajectoires, de sensibilités et de réalités (Pullen Sansfaçon & Medico, 2021). Cette recherche prend ainsi appui sur la résonance entre une expérience personnelle et des enjeux collectifs, tout en tentant de considérer l'unicité de chaque vécu et la nature multiple des réalités humaines.

2.1 *Les théories queer*

Si l'essentialisme considère le genre comme une réalité naturelle et stable, les théories *queer* le comprennent comme une construction sociale produite dans un contexte historique et culturel donné (Nagoshi et al., 2014). Dans cette perspective, le genre ne serait pas quelque chose de préexistant, mais se construirait au travers des pratiques, des normes et des interactions sociales. Cette conception s'appuie notamment sur les travaux de Judith Butler qui pense le genre comme une répétition d'actes, de comportements et de normes qui finissent par donner l'impression d'une identité stable (Salih, 2002). Ce ne serait donc pas, selon l'auteure, le fait que nous possédions une identité de genre stable qui dicte nos actions, mais plutôt la répétition de certaines actions qui produit une impression de stabilité.

Cette remise en question de l'essentialisme conduit également à une critique des catégories identitaires elles-mêmes. Comme le soulignent Nagoshi et al. (2014) : « le *queer* est une identité sans essence ». Les personnes autrices font référence au fait que bien que les catégories identitaires existantes soient politiquement importantes, elles ne parviennent jamais à contenir entièrement l'expérience vécue. Toute catégorie identitaire est alors, dans une certaine mesure, insuffisante, puisqu'une part de l'expérience subjective lui échappe.

Les théories queer invitent alors à concevoir l'identité non pas comme un état fixe, mais comme un processus dynamique, relationnel et continuellement en devenir (Nagoshi et al., 2014). Cette conception du genre permet à beaucoup de personnes de se sentir valides et reconnues dans leurs expériences et soulève la question : Comment développer un sentiment d'épanouissement lorsque les catégories disponibles apparaissent insuffisantes ou limitantes ? Cette question semble particulièrement pertinente pour les personnes non binaires, dont l'expérience peut se situer à l'intersection de la fluidité identitaire, de la dysphorie de genre et de la nécessité de prendre position dans un contexte social encore largement organisé autour de catégories binaires (Murawsky, 2023 ; Pullen Sansfaçon et al., 2021).

2.1.1 L'intersectionnalité

L'intersectionnalité est un concept développé par Crenshaw (1989) afin de rendre compte de la manière dont différents systèmes d'oppression et de privilège s'entrecroisent pour produire des expériences sociales singulières. Cette perspective invite à considérer les catégories identitaires, telles que le genre, l'ethnicité, la classe sociale, la sexualité ou les handicaps, non pas de manière isolée, mais dans leurs interactions.

Cette approche apparaît particulièrement pertinente pour l'étude des expériences *queer* et non binaires. En effet, comme mentionner plus tôt dans le texte, les personnes non binaires ne constituent pas un groupe homogène et leurs expériences de reconnaissance ou de non-reconnaissance sont façonnées par une pluralité de positions sociales et de trajectoires de vie. L'intersectionnalité permet ainsi de complexifier l'analyse de la reconnaissance subjective en rappelant que celle-ci se construit à la croisée de multiples rapports sociaux (Crenshaw, 1989).

2.2 *L'éthique de la reconnaissance*

L'idée selon laquelle le genre se construit entre autres dans les interactions sociales et les relations (Nagoshi et al., 2014) m'amène à mobiliser la théorie d'Honneth qui est mise en lumière en 2000 et publiée en 2006 sur l'éthique de la reconnaissance. Ce concept constitue un repère théorique clé pour cet essai. En effet, l'auteur affirme que la reconnaissance par autrui, dans les sphères de l'amour, du droit et de l'estime sociale, est essentielle à la formation d'une identité positive. À l'inverse, le mépris ou la non-reconnaissance ont des impacts délétères sur celle-ci et peuvent mener au développement de stratégies de résistance (Pullen Sansfaçon et al., 2020). Ils portent ainsi atteinte à l'intégrité personnelle et peut motiver des luttes pour la reconnaissance. Cette perspective apparaît particulièrement intéressante pour penser les réalités des personnes *queer* et non binaires, dont les expériences sont fréquemment marquées par des formes de non-reconnaissance sociale, institutionnelle ou relationnelle.

Toutefois, la théorie de Honneth présente certaines limites dans le cadre de cette recherche. Elle tend à présupposer l'existence d'un sujet déjà constitué, qui chercherait à être confirmé dans son identité par autrui. Or, comme mentionné plus tôt, selon les théories *queer*, l'identité apparaît plutôt comme un processus actif, progressif et incarné (Nagoshi et al., 2014 ; Medico 2021). C'est en ce sens que Medico (2021) enrichit le cadre de Honneth. L'auteure propose quatre niveaux de reconnaissance particulièrement intéressants pour les réalités trans et non binaires soit la reconnaissance juridique qui correspond à la reconnaissance vécue dans les institutions, comme les établissements scolaires et les hôpitaux, l'accès aux droits, protections et ressources nécessaires pour vivre son genre en sécurité. La reconnaissance communautaire, qui correspond aux différentes communautés de valeurs comme les groupes LGBTQ2s+, le sentiment d'appartenance et de solidarité. La reconnaissance intersubjective qui correspond aux différents liens interpersonnels de la personne et finalement la reconnaissance subjective qui rapporte au rapport à soi. Ces différents niveaux de reconnaissance interagissent entre eux et participent au développement du bien-être, du sentiment de légitimité et de la capacité à vivre son genre de façon sécuritaire et autodéterminée (Medico, 2021).

Bien qu'analysées séparément dans le cadre de cette recherche, les formes de reconnaissances sont profondément interdépendantes. En effet, la reconnaissance subjective ne peut être dissociée complètement des contextes relationnels, communautaires et structurels dans lesquels elle s'inscrit. Inversement, l'accès à des contextes sécuritaires où l'affirmation est bien reçue ne garantit pas à lui seul un sentiment de sécurité intérieure lorsque le rapport à soi demeure marqué par des expériences de non-reconnaissance intériorisées (Medico, 2021).

Parmi ces niveaux la reconnaissance subjective occupe une place particulière. Elle renvoie au rapport que la personne entretient avec elle-même et inclut le développement d'une identité de genre confortable, un rapport apaisé au corps et le travail sur la transphobie internalisée. Ce niveau, bien qu'influencé par les autres niveaux de reconnaissance, relève en grande partie de l'agir individuel et il constitue souvent une base de résilience.

2.2.1 La reconnaissance subjective

Dans cette recherche, la reconnaissance subjective est alors envisagée comme un processus dynamique et incarné menant à un sentiment d'authenticité, de légitimité et de continuité d'être. Elle renvoie à la capacité de se reconnaître soi-même comme sujet légitime de son expérience, de son identité et de ses besoins (Medico, 2021). Dans cette perspective, l'autodétermination qui renvoie à la capacité de définir soi-même son identité, ses besoins, son rythme et ses modes d'expression (Deci et al., 1994) devient un concept connexe à ce niveau de reconnaissance et contribuera à l'analyse du présent essai.

À partir du processus de recherche-crédation heuristique émergent deux propositions conceptuelles. La première est les actes de reconnaissance. Elle renvoie aux gestes, pratiques ou choix par lesquels une personne se reconnaît activement comme sujet légitime de son expérience et de son identité, soutenant ainsi son autodétermination et son intégrité psychique. La seconde est la reconnaissance vécue. Elle désigne l'expérience progressivement incarnée d'un sentiment de légitimité, d'authenticité et de continuité de soi qui émerge à travers des expériences répétées de reconnaissance subjective. Il est important de préciser que ces propositions constituent des outils d'analyse issus directement de l'expérience heuristique et ne proviennent pas de théories établies. Elles seront néanmoins utiles à l'analyse de cette recherche-crédation.

2.3 *L'expérience incarnée et la création artistique*

Les théories queer permettent de comprendre comment les catégories de genre sont produites, naturalisées et maintenues par des rapports de pouvoir (Murawlsy, 2023 ; Nagoshi et al. 2014). Elles offrent ainsi des outils précieux pour penser la fluidité identitaire et la critique des normes. Toutefois, elles éclairent davantage les processus sociaux de catégorisation que l'expérience vécue des personnes elles-mêmes.

Autrement dit, les théories queer répondent de manière convaincante à la question : pourquoi les catégories identitaires sont-elles problématiques ? Elles offrent cependant moins d'outils pour comprendre comment les personnes développent concrètement un

sentiment de continuité de soi, de reconnaissance ou un sens de soi incarné; composantes importantes de la reconnaissance subjective (Medico, 2021). Cette limite ouvre un espace de réflexion quant aux processus par lesquels cette reconnaissance peut émerger dans l'expérience.

Les théories trans tant qu'à elles répondent bien à la question. En effet, elles soulignent l'importance du vécu corporel malgré l'idée selon laquelle le genre est une construction sociale (Nagoshi et al. 2014). En effet, dans plusieurs études les participant.e.s *queer* décrivent leur identité à travers leurs sensations corporelles, leur apparence, leur rapport à leur voix et leur manière d'habiter leur corps (Nagoshi et al., 2014). Ces expériences font écho à l'idée que le genre est plus qu'une catégorie, mais qu'il est aussi vécu, ressenti et incarné. Cette importance accordée à l'expérience corporelle rejoint les perspectives phénoménologiques et trans qui considèrent le corps non seulement comme un objet socialement construit, mais aussi comme un lieu d'expérience, de signification et de rapport au monde (Nagoshi et al., 2014). Ainsi, le sentiment de soi se développe alors non seulement à travers les catégories et les discours disponibles, mais également à travers les sensations, les émotions et les expériences corporelles qui contribuent à façonner la manière dont une personne se reconnaît et se sent exister (Van Den Ber & Anderson, 2023).

En art-thérapie, la création artistique peut agir comme un catalyseur de ces différentes dimensions du soi puisqu'elle mobilise simultanément le corps, les émotions, les sensations, les images et l'expérience vécue. Van Den Berg et Anderson (2023) proposent à cet égard le concept de *queer worldmaking*, qui fait référence à la capacité de la création artistique à permettre aux personnes *queer* et trans d'imaginer, de nommer et de construire de nouvelles possibilités d'être dans le monde. Dans cette perspective, la création ne constitue pas seulement un moyen d'expression, mais également un espace de transformation où peuvent émerger de nouvelles manières de se comprendre, de s'incarner et de se reconnaître.

L'œuvre créée peut alors devenir un support concret de reconnaissance, une trace matérielle de possibilités identitaires et un lieu où se construit progressivement un

sentiment de continuité, de légitimité et d'authenticité. Ainsi, la reconnaissance subjective ne se construit pas seulement dans la réflexion ou le discours, mais également dans des expériences incarnées où de nouvelles possibilités de soi peuvent être imaginées, vécues et progressivement habitées.

3. MÉTHODOLOGIE

Dans une perspective contemporaine en art-thérapie, cette recherche reconnaît l'exploration artistique comme une voie d'accès à la compréhension de l'expérience humaine. Elle adopte une posture heuristique dans laquelle la création devient une méthode d'exploration ancrée dans l'expérience. Kapitan (2018) souligne l'importance de considérer la pratique artistique comme un espace relationnel et transformatif, permettant l'émergence de savoirs situés et incarnés. Ainsi, cette étude s'inscrit dans un devis de recherche qualitatif relevant d'un paradigme constructiviste-intégratif (Denzin & Lincoln, 2018) permettant d'explorer les processus de construction de sens, les dimensions subjectives de l'expérience et l'engagement de la personne chercheuse au sein de la création artistique. Selon le paradigme de recherche, le sens est envisagé comme une construction faite à travers l'expérience. Ainsi, celui-ci est analysé à travers plusieurs perspectives complémentaires. La recherche-crédation heuristique, tout comme la nature profondément subjective du phénomène étudié, justifie le choix d'un paradigme constructiviste-intégratif.

Paillé (2021) décrit la recherche heuristique comme : « une méthodologie de recherche à caractère phénoménologique ayant pour objet l'intensité de l'expérience d'un phénomène tel que les personnes chercheuses l'ont vécu ». La subjectivité est ici pleinement reconnue comme lieu de production des savoirs, pensant qu'il est possible de générer une connaissance incarnée, vivante et porteuse de transformation (Boutet, 2018; McNiff, 1998). La recherche-crédation heuristique vise donc à explorer la manière dont la création agit directement sur l'existence de l'artiste (Boutet, 2018). Dans cette perspective, le

processus créatif devient à la fois la méthode et l'objet de la recherche, puisqu'il est partie intégrante de l'expérience de l'artiste-chercheur.

Dans le cadre de cette recherche, la reconnaissance subjective s'ancre dans une expérience personnelle marquée par une tension entre affirmation et sécurité (Pullen Sansfaçon & al., 2021). La création apparaît alors comme un espace privilégié pour soutenir un rapport à soi qui ne dépend pas uniquement de la validation externe. Cette recherche s'inscrit ainsi dans une cohérence épistémologique où l'étude d'un phénomène subjectif (la reconnaissance subjective) est menée à travers une méthodologie qui place la subjectivité au cœur de la connaissance, créant une sorte de résonance entre l'objet et la méthode.

3.1 Le processus créatif en recherche-crédation

Kapitan (2018) nomme que le processus de recherche-crédation emprunte la théorie du processus créatif. Cette recherche s'appuie donc sur ce modèle qui est développé par Moustakas (1990), lui-même inspiré des travaux de Wallas (1926) et de Poincaré (1908). Ce modèle met en lumière le va-et-vient entre subjectivité, intuition et analyse dans un cheminement de recherche-crédation.

La méthode de recherche heuristique repose sur une exploration approfondie de l'expérience vécue, afin de dégager des significations et des compréhensions émergentes du phénomène étudié. Elle valorise une implication personnelle et existentielle de la personne chercheuse dans son objet d'étude. Moustakas (1990) décrit cette méthode en six étapes.

La première étape correspond à l'engagement initial, elle représente l'émergence de la problématique. Dans le cas de cette étude, l'engagement initial constitue le point de départ s'inscrivant dans mon expérience personnelle et professionnelle.

La deuxième étape correspond à l'immersion dans l'expérience qui correspond au moment de création ou à l'immersion totale dans le sujet de recherche.

Cette étape est suivie d'une phase d'incubation où un lâcher-prise et un recul sont nécessaires, mais où le sujet continue à cheminer de manière inconsciente chez la personne chercheuse.

La quatrième étape est le moment de l'illumination qui est décrit par Lieutaud et Ouellet (2013) comme un « flash ». C'est un moment caractérisé par un sentiment de révélation, ou une prise de sens.

La cinquième étape est celle de l'explication qui consiste à mettre en mots le processus et l'illumination. C'est à cette étape que la personne chercheuse approfondira le sens des révélations vécues à la suite de sa recherche.

Finalement, la sixième étape est la synthèse créative. Cette étape est abordée par Kapitan (2018), sans s'inscrire strictement dans l'approche formalisée proposée par Moustakas (1990). Elle représente le moment où la création devient à la fois aboutissement et langage, une façon de donner forme et sens à l'expérience vécue tout au long du processus de recherche.

3.2 La méthode vécue

Dans sa nature expérientielle, la recherche heuristique ne permet pas de planifier une méthode étape par étape. En effet, Kapitan (2018) nomme que la recherche fait plutôt partie d'un processus interactif et itératif qui fait des aller-retour entre la personne qui interprète et le phénomène à l'étude. En ce sens, j'ai choisi d'abord de me lancer dans une période d'immersion au sens de Moustakas (1990), puis de me laisser guider par le processus.

Lors de la première immersion, j'ai tenu un journal créatif dans lequel j'ai créé de façon régulière pendant environ deux mois. Cette contrainte de temps correspondait au début de la session d'été jusqu'à la session d'automne. Bien que le choix des médiums ne fût pas imposé, un continuum de médiums résistants à fluides était à ma disposition. Les images produites dans le journal étaient principalement affectives et sensorielles. Bien que certains

mots aient émergé spontanément dans les œuvres, la création dans le journal restait ancrée dans le ressenti plutôt que dans la verbalisation. Des notes ont cependant été prises à l'extérieur du journal et ont été intégrées comme repères dans l'analyse. Pour moi, cet espace de création devenait une métaphore de la reconnaissance subjective : en créant, je permettais à une partie de moi d'exister dans le monde physique, sans contrainte imposée de l'extérieur. C'est au fil de cette immersion que s'est progressivement dessinée une deuxième phase : le débordement.

La phase du débordement fut caractérisée par des créations qui sortaient du cadre. On pouvait l'observer dans les indices graphiques des œuvres et dans le désir de sortir du journal. Il y avait un désir d'expansion. Comme acte de reconnaissance, j'ai décidé de respecter cette envie et de créer sur un support différent, à l'extérieur du journal : d'abord en détachant une feuille, puis en augmentant petit à petit le format lorsque le désir se présentait. Le thème de la souffrance qui a ensuite été identifiée comme de la honte, revenait souvent dans cette phase de création. Elle s'immisçait, s'imposait. J'avais l'impression qu'elle coulait dans les créations. Au sens de Ricœur (cité dans Kerdraon, 2021), la souffrance ne se réduit pas à la douleur ou à un affect isolé, mais constitue une expérience globale qui affecte l'être dans ses dimensions psychiques, relationnelles, corporelles et morales. Cette expérience profondément humaine traverse et transforme le sujet. Ricœur (cité dans Kerdraon, 2021) propose de réfléchir à la souffrance comme un lieu de questionnement et de mise en sens. Dans mon processus créatif, la souffrance semblait agir de cette manière : elle se manifestait dans les images et les formes avant même de pouvoir être nommée, ce qui a permis un espace de rencontre avec une honte jusque-là difficilement identifiable.

Cette phase fut suivie d'une première période d'incubation qui n'était pas réellement choisie. C'était le début de la session d'automne et je devais me lancer dans l'écriture. J'ai alors mis mon exploration créative de côté. Malgré la nécessité d'avancer la rédaction de mon essai, j'en étais incapable. Avec du recul, cette incapacité constituait elle-même une donnée du processus. Effectivement, on peut penser qu'elle représentait une manifestation

sensorielle et émotionnelle de ce qui continuait à cheminer de manière inconsciente. Cette phase, bien qu'elle se soit imposée malgré moi, était nécessaire et faisait pleinement partie du cheminement heuristique.

Je me suis alors lancé dans une deuxième phase d'immersion, que j'ai nommé la plongée. J'ai choisi de plonger intentionnellement dans ce sentiment de souffrance en créant sur une planche de bois de grand format (61 x 84 cm), à l'aide d'acrylique et de crayons de bois. La solidité et la matérialité du bois ont été significatives dans mon choix de support, car elles offraient symboliquement un ancrage et une certaine résistance. Cette phase constituait ainsi une deuxième immersion au sens de Moustakas (1990) où, cette fois, un sujet et une intention plus spécifiques étaient présents.

À la suite de cette plongée s'est installée une deuxième période d'incubation, celle-ci a été choisie et assumée. Elle s'est imposée par sa nécessité de laisser émerger et se déposer ce qui avait été activé dans le processus. Cette phase ne correspond pas à un arrêt du processus créatif, mais plutôt à une transformation de son rythme. Dans une perspective art-thérapeutique, cette période d'incubation au sens de Moustakas (1990), où le processus continue d'agir de manière interne, même en l'absence de production soutenue. La création ne s'inscrivait alors plus dans la régularité du journal, mais dans une temporalité plus discontinue, faite de retours ponctuels à l'expérience. Cette transformation du rythme créatif n'indique donc pas une rupture du processus, mais un déplacement de son lieu d'expression : de la production matérielle vers un travail plus intériorisé de symbolisation et d'intégration. Le geste créatif, bien que moins fréquent, demeurait actif et en continuité avec l'expérience de la plongée et son intensité affective et sensorielle.

Une troisième phase d'immersion a ensuite eu lieu. J'ai d'abord créé sur papier, dans un format de 35 par 42,5 cm avant de prendre la décision de migrer vers un panneau de bois. C'est lors d'une séance de création distincte que j'ai créée sur un panneau du même format que celui utilisé lors de la plongée (61 x 84 cm). Mon intention initiale était de représenter la sécurité comme pôle opposé à la souffrance. Cette exploration a abouti à une création où la sécurité était présente, mais pas là où je l'attendais. C'est au cœur de cette immersion

qu'a émergé un moment d'illumination au sens de Moustakas (1990) : en créant, j'ai réalisé que la sécurité ne se situait pas à l'opposé de la souffrance, mais que ces deux réalités cohabitent et interagissent. Cette prise de conscience, qui a dépassé mon intention initiale, est venue transformer ma compréhension de la reconnaissance subjective.

La dernière étape abordée par Kapitan (2018), sans s'inscrire strictement dans l'approche formalisée proposée par Moustakas (1990), est l'étape de la synthèse créative. Cette étape correspond à un moment où le savoir acquis prend une forme délibérée et intentionnelle, non plus exploratoire, mais intégratrice. Dans mon processus, cette synthèse s'est manifestée sous la forme d'un rituel de clôture : investir les cadres des deux panneaux de bois afin de sceller et d'honorer l'expérience vécue de manière symbolique. Ce geste délibéré constituait une fin choisie ou un acte d'autodétermination et de reconnaissance subjective incarnée. Finalement, le partage de cet essai s'inscrit dans la dernière étape du modèle de Moustakas (1990) : partager le savoir issu de la recherche et le confronter au regard extérieur. Cette étape représente de façon symbolique un rituel de clôture, qui cette fois se fait à une autre échelle, celle de la fin de maîtrise.

3.3 *Analyse des données*

Tout comme la définition de la méthode, l'analyse des données dans une recherche-crédation heuristique ne peut pas toujours être prévue et être constituée de critères d'analyse fixes (Boutet, 2018). Effectivement, le processus lui-même constitue une donnée centrale et celui-ci est *vivant*. C'est donc à partir du processus vécu que s'est construite l'analyse de cette recherche.

Conformément au paradigme de recherche constructiviste-intégratif (Dezin & Lincoln, 2018), l'analyse s'est réalisée dans un mouvement itératif entre les traces du processus créatif, l'expérience vécue et le cadre conceptuel. Ainsi, le processus créatif est le point d'ancrage de l'analyse. Dans un premier temps, les œuvres, les notes de création ainsi que les ressentis ont été révisés afin d'identifier les moments significatifs du processus, c'est-à-dire les moments où une transformation, une tension, une résistance ou une prise de

conscience semblait émerger. Dans un deuxième temps, ces moments ont été situés au sein des différentes phases du processus heuristique décrites par Moustakas (1990). Chaque phase traversée (l'immersion, le débordement, l'incubation forcée, la plongée, l'incubation choisie, la sécurité et la synthèse créative) a ensuite été examinée au travers du prisme de la reconnaissance subjective afin de faire émerger les différentes formes de reconnaissance observées au cours du processus. Les phases heuristiques servent ainsi de repères pour situer le déploiement de l'expérience, tandis que les formes de reconnaissance constituent le fil conducteur de la présentation des résultats.

Concrètement, l'analyse s'est d'abord amorcée par une prise de recul du processus créatif afin d'en dégager les différentes étapes et d'en saisir le mouvement global. Cette première lecture a permis d'identifier et de situer les différentes phases traversées, avant d'entreprendre une analyse plus approfondie des données. Dans un second temps, les créations, les notes de création ainsi que les ressentis ont été revisités en prenant ces différentes phases comme repères. Cette relecture a permis de porter une attention particulière aux transformations, aux tensions, aux résistances et aux prises de conscience qui se manifestaient à l'intérieur de chaque phase. Dans un troisième temps, le cadre théorique de la recherche a été réintroduit dans l'analyse afin de mettre en relation les éléments observés dans le processus avec le concept de la reconnaissance subjective. C'est à partir de cette mise en relation entre les phases du processus, les traces de la création, l'expérience vécue et le cadre théorique que les différentes formes de reconnaissance ont pu être dégagées et approfondies. L'analyse s'est ainsi construite progressivement par des allers-retours entre une compréhension globale du processus et l'examen plus précis de ses différentes composantes, permettant de faire émerger une interprétation cohérente avec les objectifs de la recherche.

Au cours de cette démarche interprétative, une attention particulière a également été portée aux thèmes transversaux qui ont traversé l'ensemble du processus, soit la souffrance, le retrait et le désir de guérison. Plutôt que d'être présentées comme des catégories distinctes, ces dimensions sont envisagées comme des mouvements traversant les différentes formes

de reconnaissance qui ont émergé de l'analyse. Elles seront ensuite mises en dialogue avec le cadre conceptuel dans la discussion.

L'analyse s'appuie alors sur trois types de données qui se répondent : les indices graphiques des créations, les ressentis somatiques et émotionnels vécus en créant, puis en revisitant les œuvres et les prises de conscience émergentes au sens de Moustakas (1990).

4. CONSIDÉRATIONS ÉTHIQUES

Cette recherche s'inscrit dans une démarche heuristique et en recherche-crédation en art-thérapie où la personne chercheuse est également le principal sujet de la recherche. Dans cette configuration, la personne chercheuse est alors impliquée à la fois dans le processus de production des données et dans l'interprétation des résultats.

L'exploration de contenus sensibles, notamment liés à la souffrance, a nécessité une attention éthique particulière en ce qui concerne la capacité de contenance du processus créatif. Dans cette optique, l'alternance entre immersion, débordement et incubation a permis de soutenir la circulation du matériel affectif et symbolique en favorisant des temps d'intégration au sein du processus. La notion de fenêtre de tolérance (Siegel, 1999) a été utilisée comme repère autoréflexif, permettant d'évaluer les niveaux d'activation émotionnelle et d'ajuster le rythme de la démarche créative. Enfin, le recours à un suivi en psychothérapie a été mobilisé comme ressource externe lorsque certaines émergences du processus créatif appelaient un lieu sécuritaire de mise en sens et de partage.

4.1 *Limites de la recherche*

Une première limite de la recherche concerne la variabilité des contextes dans lesquels les explorations artistiques ont été réalisées. En effet, les créations ont été produites dans des environnements variables, notamment chez soi, dans des espaces extérieurs et au parc. Ces

différents contextes peuvent avoir influencé l'expérience de création ainsi que la manière dont celle-ci a été vécue et investie. Des facteurs tels que le niveau de confort, l'intimité, les stimulations sensorielles, les conditions météorologiques ou encore le sentiment d'être observée ou non ont pu moduler la disponibilité à créer et l'engagement dans le processus. Par conséquent, il demeure difficile de dissocier ce qui relève du processus de création lui-même de ce qui peut être attribuable aux conditions dans lesquelles celui-ci s'est déroulé. Cette variabilité contextuelle doit ainsi être considérée dans l'interprétation des résultats, ceux-ci étant indissociables des conditions particulières dans lesquelles les expériences artistiques ont pris place.

Finalement, la sélection et la relecture des créations constituent une limite du processus d'analyse. Effectivement, l'ensemble des productions réalisées ne pouvait être considéré dans l'analyse finale. La sélection des œuvres, des moments de création et des éléments réflexifs retenus participe elle-même au processus d'analyse, puisque les choix effectués contribuent à orienter l'interprétation et l'élaboration des résultats. Bien que cette façon de procéder soit en accord avec le contexte de cette démarche interprétative, ceux-ci doivent être compris non comme une représentation exhaustive de l'ensemble du parcours créatif, mais comme une compréhension construite à partir des traces jugées les plus significatives au regard de la question de recherche.

5. PRÉSENTATION DES RÉSULTATS

Les résultats sont présentés à partir des différentes formes de reconnaissance qui ont émergé au cours du processus créatif afin de mieux organiser les données recueillies. Ce choix méthodologique permet de distinguer clairement les différentes formes de reconnaissance qui ressortent de l'analyse et de mieux comprendre la manière dont chacune se manifeste dans les résultats. Chacune de ces formes de reconnaissance est décrite et approfondie à partir des œuvres, du journal créatif et des mouvements observés dans le processus. Les actes de reconnaissance, soit les actions concrètes ayant favorisé

l'émergence de ces expériences de reconnaissance, permettent de comprendre la manière dont elles se sont progressivement construites.

Le tableau 1 présente une vue d'ensemble des résultats en mettant en relation les différentes phases du processus, les espaces de création mobilisés, les actes de reconnaissance observés ainsi que les formes de reconnaissance qui en ont émergé. Bien que les résultats soient organisés selon les formes de reconnaissance, le tableau permet également de rendre visible le déplacement progressif des espaces de création au cours du processus, du journal créatif initialement investi vers d'autres espaces de création lorsque ceux-ci sont devenus plus propices à certaines expériences de reconnaissance.

Tableau 1

Synthèse des actes et des formes de reconnaissance au cours du processus créatif

Phases du processus	Espace de création	Acte de reconnaissance	Forme de reconnaissance
L'immersion	Journal	S'accorder un espace de création	Reconnaissance d'une part de soi

Le débordement	Journal et hors journal	Changer de support S'accorder plus d'espace	Reconnaissance d'un besoin
L'incubation forcée	Absence de création	Non-reconnaissance	Absence de reconnaissance
La plongée	Hors journal	S'accorder un espace de création Laisser place à une émotion	Reconnaissance d'une émotion ou d'un état interne
L'incubation choisie	Absence de création	S'accorder un espace de non-productivité	Reconnaissance d'un besoin
La sécurité	Hors journal	Changer de support Laisser place à une émotion	Reconnaissance d'un besoin Reconnaissance d'un état interne

La synthèse créative	Hors journal	Honorer le processus	Reconnaissance d'une part de soi
-------------------------	--------------	-------------------------	-------------------------------------

5.1 Reconnaître une part de soi et de son existence subjective

La première forme de reconnaissance ayant émergé du processus créatif est la reconnaissance d'une part de soi. Celle-ci s'est développée à travers un premier acte de reconnaissance, soit le fait de s'accorder un espace de création. En créant, ce qui relevait jusqu'alors de la pensée ou du vécu intérieur a pu prendre forme dans le monde matériel. Le journal devient alors un lieu de mise en présence, où l'expérience interne cesse d'être uniquement vécue de manière diffuse pour être déposée, inscrite et rendue visible. Ce passage vers une matérialisation du vécu constitue un premier mouvement de reconnaissance, dans lequel l'acte créatif agit comme support d'inscription de l'existence subjective.



Figure 1
Explosion / implosion

La figure 1 présente la toute première œuvre réalisée dans le journal créatif. Les mots « explosion » et « implosion » y apparaissent, évoquant une tension entre un mouvement dirigé vers l'extérieur et un vers l'intérieur, vers soi. Cette première création est également marquée par une forte charge affective. La naïveté observable dans la qualité des représentations évoque l'enfance. L'œuvre met en scène deux personnages qui, au regard

du processus vécu, représentent deux parts de moi : l'une féminine, enfantine et l'autre protectrice, bestiale, toutes deux issues d'un univers fantastique. Des yeux apparaissent également dans le ciel et sont reliés par les traits à la figure féminine. Bien que leur signification ne se soit révélée qu'au fil du processus, ils donnent l'impression que cette part de moi est vue, observée ou appelée à être reconnue. Cette première œuvre témoigne ainsi d'un mouvement initial de mise en présence d'une part de soi dans l'espace de création.

5.2 *Reconnaître un besoin*

Au fil du processus, une tension vers l'expansion s'est progressivement manifestée dans les créations. Celle-ci s'est traduite par une difficulté à maintenir le cadre initial du journal créatif, accompagné d'un désir de sortir du format imposé. Ce mouvement de débordement ne se limite pas à un changement de support, mais témoigne d'une dynamique plus large de transformation du cadre créatif. Le passage à l'extérieur du journal et vers des formats plus grands constitue une forme de reconnaissance d'un élan interne vers l'expansion, où le cadre initial ne suffisait plus à contenir la charge expressive du processus, du moins pas de façon appropriée.

La figure 2 présentée à la page suivante correspond à la première sortie du journal. Elle marque un moment d'exploration où j'ai pris une page du journal pour la détacher. On peut y voir des formes abstraites qui négocient l'espace autrement. La forme jaune accompagne ou porte la forme rouge associée à la souffrance. Le contour de la feuille est dessiné en noir et représente un cadre choisi. Comme si, le cadre que je m'étais imposé au départ n'était plus approprié. Elle ne témoigne pas seulement d'un mouvement d'expansion, mais aussi de déplacement de l'intérieur du journal vers l'extérieur. Au regard du processus, cette œuvre témoigne d'un déplacement important. Si le journal ne semblait plus suffisant pour soutenir le mouvement créatif, le besoin d'un cadre, quant à lui, demeurerait présent. Le tracé noir ne marque donc pas un rejet du cadre, mais l'exploration d'un cadre choisi, davantage en adéquation avec les besoins du processus. Au fil de la recherche-crédation, cette couleur et cette manière de délimiter l'espace reviendront à plusieurs reprises comme une forme de

contenance apaisante. Cette œuvre traduit ainsi la reconnaissance d'un besoin : celui de laisser le processus s'étendre tout en conservant un cadre sécurisant, désormais choisi plutôt qu'auto-imposé.

Ce déplacement peut également être mis en dialogue avec la notion de *wolrdmaking* proposée par Van Der Berg et Anderson (2023), selon laquelle les pratiques créatives participent à la création de nouveaux espaces où des expériences peuvent prendre forme et devenir habitables. Dans cette perspective, le passage du journal vers un espace de création différent ne représente pas uniquement un changement matériel, mais la construction progressive d'un nouvel espace d'existence pour l'expérience vécue.



Figure 2
Un cadre choisi

5.3 Reconnaître la souffrance

La souffrance apparaît de manière récurrente dans les créations, souvent avant même de pouvoir être nommée ou identifiée. Elle se manifeste d'abord dans les formes, les couleurs

et les dynamiques gestuelles, comme une présence diffuse qui traverse les œuvres. Progressivement, cette expérience prend consistance et tend à se rapprocher de la notion de honte, sans toutefois s'y réduire entièrement dès les premières étapes du processus. Cette reconnaissance s'opère donc dans le temps, à travers la répétition et la circulation des motifs, permettant une mise en forme symbolique d'une expérience initialement difficilement verbalisable.



Figure 3

Géographie de la honte

L'un des exemples les plus marquant de cette émergence est dans la figure 3 qui s'intitule « Géographie de la honte ». Initialement composée d'un paysage abstrait et coloré, cette création témoigne d'un processus profondément incarné. Au cours de la réalisation, un moment de bascule survient alors que mes mains viennent modifier l'image par l'ajout du rouge, dans un geste vécu comme une manière de « salir » l'œuvre et de « laisser couler » ce qui cherchait à émerger. Ce geste s'accompagne d'un inconfort important et d'un affect difficile à porter. Toutefois, plutôt qu'un simple mouvement de destruction, cette

transformation de l'image devient un acte de reconnaissance : celui de laisser une expérience jusque-là diffuse prendre place dans le paysage.



Figure 4

Là où ça brûle encore

La figure 4 illustre la création réalisée lors de la phase de la plongée dans le processus de recherche-création. Elle représente un moment d'immersion profonde dans la souffrance, où celle-ci a pu être approchée non pas uniquement par la réflexion, mais par une expérience corporelle et sensorielle. Cette œuvre a été réalisée avec les deux mains directement dans la peinture acrylique, dans un geste marqué par une forte intensité affective. Le support a une grande importance dans cette création. La matérialité du bois a permis de « recevoir » un affect vécu comme intense. Sa solidité répondait à un besoin de soutien et constituait un contenant suffisamment vaste et stable pour accueillir l'expression de cette souffrance. Le choix du support devient ainsi lui-même un acte de reconnaissance, puisqu'il témoigne d'une attention portée aux besoins spécifiques de l'expérience vécue.

Ce moment constitue un point tournant dans le processus : reconnaître une souffrance présente depuis longtemps et lui offrir un espace correspondant à son intensité. Cette expérience a été vécue comme un mouvement d'apaisement, d'expression et d'affirmation. En permettant à cette souffrance d'être vécue et matérialisée plutôt que contenue ou immobilisée, le processus créatif, qui semblait auparavant « gelé », a pu retrouver un mouvement.

5.4 Reconnaître l'importance du rythme

Le processus créatif s'est également accompagné d'une prise de conscience progressive d'un rythme qui ne suivait pas une trajectoire linéaire, mais qui alternait entre des périodes d'intensité, de retrait, de création, d'intégration et de résistance. Ce rythme ne correspond pas à une régularité stable, mais à une temporalité fluctuante, en dialogue avec les mouvements internes du processus. Les moments d'arrêt et de suspension, qui pouvaient initialement être vécus comme des interruptions ou des résistances ont progressivement été reconnus comme des espaces participant pleinement au déploiement de la création. Ainsi, l'absence momentanée de production ne constitue pas une rupture du processus, mais une modalité par laquelle celui-ci se poursuit autrement.

Les réflexions du rythme apparaissent également dans les représentations graphiques produites, notamment dans le rituel de clôture associé à l'investissement du cadre de la dernière création (figure 5), intitulée « Un sens de soi incarné ». L'alternance entre le blanc et le noir qui compose cette œuvre évoque un mouvement de va-et-vient, rappelant le battement régulier d'un rythme vivant. Le choix d'inscrire cette alternance dans le cadre même de l'œuvre suggère que le rythme ne constitue pas uniquement une dimension extérieure au processus créatif, mais qu'il participe à sa structure même. Le cadre devient alors un espace où peuvent coexister mouvement et pause, présence et retrait, dans une temporalité incarnée.

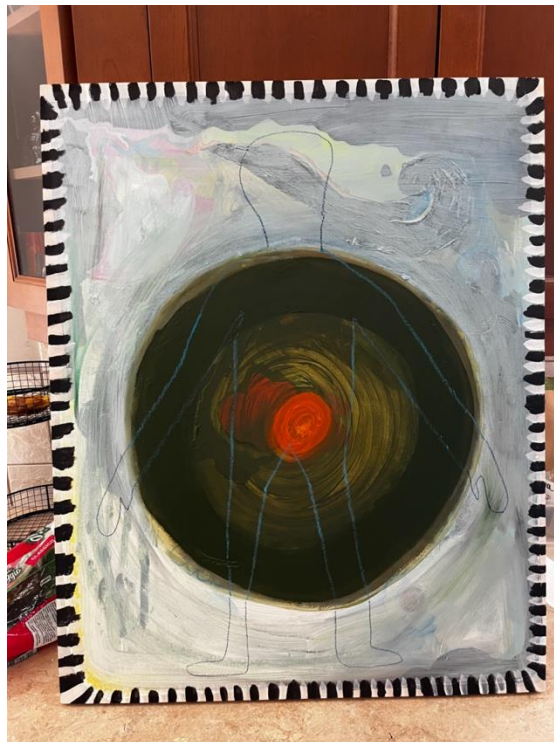


Figure 5

Un sens de soi incarné

6. DISCUSSION

Cette section vise à mettre en dialogue les résultats de cette recherche avec les différents cadres théoriques élaborés afin d'approfondir la compréhension du processus de reconnaissance subjective ayant émergé à travers la création. Plutôt que de considérer la reconnaissance comme un aboutissement fixe ou une prise de conscience purement rationnelle, les résultats invitent à la comprendre comme un processus dynamique, incarné et relationnel, qui se construit progressivement dans l'expérience. La discussion qui suit explore alors comment les gestes créatifs posés au cours du processus ont pu constituer des actes de reconnaissance, comment la création a permis de naviguer entre affirmation et sécurité, et comment la reconnaissance de certaines dimensions de l'expérience subjective a pu émerger dans des espaces à la fois créatifs et intersubjectifs. Les thèmes transversaux

ayant émergé de l'analyse, soit la souffrance, le retrait et le désir de guérison permettent de situer concrètement cette dynamique dans l'expérience vécue. Ils seront ainsi mobilisés dans le dialogue avec les différents concepts du cadre théorique afin de mieux comprendre comment la reconnaissance subjective s'est progressivement construite à travers le processus créatif. Ces réflexions permettent également d'interroger le rôle de l'art-thérapie comme espace favorisant non seulement l'expression, mais aussi l'intégration et l'appropriation d'un rapport à soi plus cohérent avec l'expérience subjective.

6.1 Les actes de reconnaissance comme chemin vers une reconnaissance vécue

En cohérence avec la conception de la reconnaissance subjective proposée par Medico (2021), les résultats de la présente recherche suggèrent que la reconnaissance subjective ne s'est pas manifestée comme une prise de conscience soudaine ou une compréhension intellectuelle. Elle s'est progressivement incarnée à travers les gestes créatifs, les sensations corporelles et la matérialité des œuvres. Effectivement, la reconnaissance subjective s'est construite à travers une série d'actes de reconnaissance, c'est-à-dire des gestes concrets posés envers soi-même au cours du processus créatif. Dans ce contexte, la reconnaissance apparaît moins comme un état à atteindre que comme un mouvement qui se déploie dans l'action. Ces différents actes de reconnaissance (s'accorder un espace de création, modifier le format des œuvres, choisir un cadre, respecter le rythme du processus ou laisser place à une émotion difficile) ne relèvent donc pas seulement de choix artistiques, mais constituent des réponses à une expérience intérieure qui cherche à trouver une forme d'expression et de reconnaissance. On pourrait donc penser que chaque geste posé témoigne d'une manière d'accorder de la valeur à une dimension de l'expérience subjective en lui permettant de prendre forme dans le processus créatif.

Les thèmes de la souffrance, du retrait et du désir de guérison permettent de préciser cette compréhension des actes de reconnaissance. En effet, plusieurs gestes identifiés dans l'analyse semblent avoir constitué des réponses à ces différentes dimensions de l'expérience : créer un espace sécuritaire pouvait répondre au besoin de retrait. Donner une forme à certains états internes permettait de reconnaître la souffrance, tandis que certains

choix créatifs témoignaient d'un mouvement vers une plus grande appropriation de l'expérience. Ces gestes peuvent ainsi être compris comme des manifestations concrètes de cette capacité à se reconnaître comme sujet légitime de son expérience, telle que l'envisage Medico (2021).

Cette idée fait également écho au caractère expérientiel de la recherche heuristique décrit par Moustakas (1990), où la connaissance émerge progressivement du vécu plutôt que d'une démarche d'analyse détachée de l'expérience. Dans cette perspective, les actes créatifs ne constituent pas uniquement un moyen d'accéder à des données, mais deviennent eux-mêmes des espaces de connaissance. C'est en créant, en modifiant le cadre, en ralentissant ou en laissant émerger certaines expériences que la reconnaissance subjective a pu progressivement se vivre et s'incarner.

Cette compréhension de la reconnaissance vécue permet également de revenir à la tension soulevée dans le cadre théorique entre la fluidité de l'identité, telle que pensée par les théories queer et le besoin de développer un sentiment de continuité de soi. Les résultats semblent indiquer que la reconnaissance subjective puisse se construire à travers la possibilité de reconnaître et d'habiter une expérience qui demeure mouvante. Dans cette perspective, la continuité de soi ne dépendrait pas nécessairement de la stabilité des catégories identitaires, mais pourrait davantage résider dans la capacité à se reconnaître soi-même à travers les transformations de l'expérience.

Ainsi, cette recherche suggère que les actes de reconnaissance participent à la construction progressive d'une reconnaissance vécue. La création devient alors un espace d'émergence, d'élaboration et d'incarnation de cette reconnaissance.

6.2 *La dynamique affirmation vs sécurité dans le processus créatif*

Les résultats de cette recherche permettent de mettre en dialogue le processus créatif et la dynamique affirmation-sécurité proposée par Pullen Sansfaçon et ses collègues (2021). Les auteurs nomment que les personnes trans et non binaires naviguent continuellement entre

des stratégies visant à préserver leur sécurité et d'autres favorisant l'affirmation de soi, selon les contextes relationnels et sociaux dans lesquelles iels évoluent. L'affirmation et la sécurité ne constituent donc pas des réalités opposées, mais des dimensions dynamiques qui s'influencent mutuellement au gré des environnements traversés.

Les résultats de cette recherche semblent faire écho à cette dynamique, tout en la situant dans le contexte singulier de ce processus créatif. Au début du processus, le journal, dans ses caractéristiques, représentait un espace intime, fermé et contenant. Il constituait un environnement suffisamment sécurisant pour permettre à une part de soi, jusque-là peu affirmée, d'émerger sans être immédiatement confrontée au regard extérieur. Au fil du processus, les œuvres ont progressivement quitté le journal pour investir des formats plus grands, des supports différents et des moments de création impliquant davantage le corps. Ce déplacement n'a toutefois pas été vécu comme un abandon de la sécurité au profit de l'affirmation. Au contraire, les résultats suggèrent que le processus créatif a progressivement permis à ces deux dimensions de coexister. Les transformations observées dans les supports, les formats et l'engagement corporel traduisent moins une diminution du besoin de sécurité qu'un déplacement ou une transformation de la source ou la forme de celle-ci. La sécurité apparaît alors comme une ressource permettant à l'affirmation de se déployer (Pullen Sansfaçon et al., 2021).

Cette dynamique permet également de revisiter le thème du retrait ayant émergé de l'analyse. Le retrait observé au début du processus ne semble pas pouvoir être compris uniquement comme une absence d'affirmation ou comme un évitement. Il a également pu constituer une stratégie permettant de préserver un espace suffisamment sécurisant pour que certaines expériences puissent être approchées progressivement. Le mouvement observé dans les créations, du journal vers des formats plus grands et vers un engagement corporel plus marqué témoigne d'une transformation graduelle de la manière de prendre place dans l'expérience. Le retrait et l'affirmation apparaissent alors comme deux mouvements pouvant se soutenir mutuellement plutôt que comme deux pôles. Dans la

présente recherche, il semblerait que la sécurité reposait progressivement moins sur des caractéristiques du cadre et davantage sur le rapport que j’entretenais avec mon expérience.

Cette réflexion invite également à réfléchir au rôle du cadre en art-thérapie. Plus qu’un simple contenant, celui-ci pourrait constituer un environnement favorisant une négociation constante entre les besoins de sécurité et d’affirmation. Dans le contexte de cette recherche, la création a progressivement offert un espace où ces deux dimensions ont pu être habitées simultanément, soutenant une présence plus assumée à l’expérience, au corps et, ultimement, à ma posture professionnelle.

6.3 La souffrance reconnue par la création

Les résultats de cette recherche suggèrent que la création n’a pas fait émerger une souffrance jusque-là inexistante, mais qu’elle a progressivement permis de reconnaître une expérience qui était déjà présente. Cette reconnaissance ne s’est pas amorcée par une compréhension cognitive ou une mise en mots, mais par une rencontre sensible avec l’expérience. Avant d’être nommée, la souffrance s’est manifestée dans les couleurs, les gestes, les matières et les formes, témoignant d’une expérience d’abord vécue corporellement avant d’être élaborée sur le plan réflexif.

Cette observation rejoint plusieurs conceptions en art-thérapie qui reconnaissent le potentiel de mise en forme d’expériences difficilement verbalisables par la création (Klein, 2012 ; Van Den Berg et Anderson, 2023). Le processus créatif offre alors un espace où certaines dimensions de l’expérience peuvent d’abord être ressenties, déposées et symbolisées avant d’être comprises ou intégrées. Les résultats de cette recherche semblent illustrer ce mouvement : la souffrance est d’abord exprimée dans les œuvres avant d’être progressivement reconnue. On pourrait aussi penser que l’acte de création de cet état émotionnel a constitué une forme de reconnaissance ou permis cette reconnaissance. De plus, les résultats de cette recherche suggèrent que la reconnaissance subjective ne s’est pas d’abord construite autour de l’identité, mais autour de la reconnaissance progressive des états internes qui traversaient l’expérience. Avant de pouvoir reconnaître certaines

dimensions plus stables de mon identité, le processus créatif m'a d'abord amené à reconnaître des états affectifs, corporels et émotionnels qui étaient en « avant-plan ». Cette observation fait écho à la conception gestaltiste en art-thérapie selon laquelle la prise de conscience émerge d'abord du contact avec l'expérience présente (Ojeda Lopez, 2012). La souffrance est donc progressivement devenue figure à travers la création, permettant ensuite une reconnaissance et une prise en charge de celle-ci.

Le thème de la souffrance permet ainsi d'approfondir la conception de la reconnaissance subjective développée dans le cadre théorique. Reconnaître son expérience ne semble pas avoir signifié uniquement reconnaître une identité ou une position subjective, mais également reconnaître les états corporels et affectifs qui participaient à cette expérience. La création a alors permis que certaines dimensions de la souffrance deviennent suffisamment présentes pour être rencontrées, sans devoir immédiatement être comprises ou nommées. Cette observation rejoint la conception incarnée de la reconnaissance subjective proposée par Medico (2021), tout en faisant écho à l'idée que l'expérience de soi se construit également à travers le corps, les sens et les émotions.

Dans cette perspective, la reconnaissance subjective ne semble pas uniquement concerner la reconnaissance de son identité ou de certaines parts de soi. Elle paraît également impliquer la capacité de reconnaître ses propres états internes, de leur accorder une place et de les habiter. Les résultats de cette recherche invitent alors à penser que la reconnaissance d'une souffrance ou d'un vécu émotionnel pourrait parfois constituer une étape préalable à la reconnaissance de dimensions plus profondes de l'expérience subjective. Cette réflexion parcourt une piste intéressante pour l'accompagnement des personnes trans et non binaires en art-thérapie. Plutôt que de viser directement une meilleure connaissance de soi ou une affirmation identitaire, le processus créatif pourrait offrir un espace où les états internes peuvent d'abord être ressentis, reconnus et symbolisés. C'est peut-être à travers cette reconnaissance progressive du vécu que certaines dimensions plus profondes de l'identité deviennent ensuite accessibles.

6.4 *Une reconnaissance subjective soutenue par des espaces intersubjectifs*

Bien que cette recherche porte sur la reconnaissance subjective, les résultats montrent que celle-ci ne s'est pas construite dans un isolement relationnel total. Si le processus créatif a constitué le principal lieu de cette reconnaissance envers soi-même, celui-ci s'est déployé au sein de plusieurs espaces intersubjectifs (Medico, 2021) ayant soutenu son émergence. Les suivis en psychothérapie, la direction de recherche, certaines relations significatives ainsi que le milieu de travail ont constitués des contextes où l'expérience a pu être accueillie, pensée et progressivement mise en mouvement.

Cette observation fait écho aux travaux de Honneth (2000) et de Medico (2021) pour qui le rapport à soi se construit fondamentalement dans la reconnaissance par autrui. Les résultats de cette recherche invitent toutefois à porter une attention particulière au dialogue entre reconnaissance intersubjective et reconnaissance subjective. Les relations rencontrées au cours du processus n'ont pas reconnu à ma place certaines dimensions de mon expérience; elles ont plutôt contribué à créer des conditions favorables pour que cette reconnaissance puisse progressivement émerger à travers la création. Dans cette perspective, les espaces intersubjectifs apparaissent moins comme des lieux où une identité est validée que comme des environnements permettant au sujet d'explorer, d'éprouver et de reconnaître progressivement son expérience. La reconnaissance subjective semble alors se construire dans un mouvement relationnel où l'autre ne remplace pas le travail de reconnaissance envers soi-même, mais soutient la possibilité de son déploiement.

Le partage de cette recherche s'inscrit également dans cette dynamique. En donnant une forme transmissible à un processus profondément personnel, cet essai devient lui-même un geste de reconnaissance. Il représente non seulement une mise en mots d'une expérience subjective, mais également une invitation à la rendre partageable dans un espace intersubjectif. La reconnaissance de soi et la reconnaissance par autrui ne s'y opposent pas; elles apparaissent plutôt comme deux mouvements qui se nourrissent mutuellement dans la construction d'un rapport à soi plus vivant et plus incarné.

6.4.1 Intégration vs introjection : la reconnaissance subjective et la théorie de l'autodétermination

Les résultats de cette recherche peuvent également être mis en dialogue avec la distinction proposée par Deci et ses collègues (1994) entre l'introjection et l'intégration. Selon la théorie de l'autodétermination, l'introjection correspond à une intériorisation partielle de valeurs, de normes ou de façon d'être qui demeurent vécues comme relativement externes au sentiment de soi. À l'inverse, l'intégration renvoie à un processus d'appropriation plus profond, où ces éléments deviennent progressivement cohérents avec les besoins, les valeurs et l'expérience du sujet. Les transformations observées au cours du processus créatif semblent faire écho à cette distinction. Le cadre de création ne s'est pas limité à un contenant matériel, mais progressivement acquis une portée symbolique. Le journal créatif, les différents supports, les changements de format ainsi que l'investissement récurrent du cadre noir témoignent d'un mouvement où les limites du processus ont été continuellement explorées, déplacées et réinvesties. Ce mouvement ne semble pas traduire un rejet des cadres existants, mais plutôt une appropriation de ceux qui devenaient les plus cohérents avec l'expérience.

Dans cette perspective, le cadre peut être compris comme une métaphore des structures à partir desquelles le sujet se comprend entre en relation avec le monde. Les résultats de cette recherche invitent à penser que le processus créatif peut offrir un espace où ces cadres identitaires peuvent être explorés, questionnés et progressivement transformés. Cette démarche semble favoriser un mouvement d'intégration, où certaines dimensions de soi cessent d'être uniquement intériorisées de manière implicite pour devenir progressivement choisies, habitées et investies de sens. Le thème du désir de guérison peut être compris comme une manifestation de ce mouvement d'appropriation. Sans renvoyer uniquement au souhait de faire disparaître la souffrance, mais plutôt au désir de développer une relation et une compréhension différente de celle-ci et, plus largement, à soi-même. En ce sens, la guérison peut être envisagée comme un mouvement vers davantage d'autodétermination. Le désir de guérison rejoint ainsi les notions d'intégration et de

reconnaissance vécue puisqu'il témoigne d'un mouvement vers une relation à soi davantage choisie et investie de sens.

Cette réflexion ouvre aussi une piste pour la pratique de l'art-thérapie. Si le cadre thérapeutique demeure essentiel pour soutenir le processus, la création pourrait également constituer un espace où les personnes explorent les cadres identitaires à partir desquels elles se définissent. L'enjeu ne serait pas d'abandonner les cadres existants, mais d'accompagner un processus permettant de distinguer ce qui relève d'une introjection de ce qui peut être intégré à une identité plus congruente avec l'expérience subjective. Cette réflexion apparaît particulièrement pertinente dans le contexte des luttes pour la reconnaissance (Honneth, 2000), où les personnes sont fréquemment confrontées à des cadres sociaux, relationnels ou normatifs qui ne correspondent pas toujours à leur expérience subjective. Le processus créatif pourrait alors offrir un espace privilégié pour explorer, transformer et s'approprier ces cadres de manière plus libre et plus authentique (Van Den Berg et Anderson, 2023).

La mise en dialogue des résultats avec les différents cadres théoriques permet ainsi de comprendre la reconnaissance subjective comme un processus dynamique, incarné et relationnel. Les résultats suggèrent que celle-ci s'est construite progressivement à travers des actes de reconnaissance, soutenus par un équilibre mouvant entre sécurité et affirmation et par différents espaces intersubjectifs. Les thèmes de la souffrance, du retrait et du désir de guérison permettent de préciser cette dynamique en montrant que la reconnaissance subjective ne s'est pas limitée à la reconnaissance d'une identité, mais a également impliqué la reconnaissance des états internes, des besoins et des limites qui traversaient l'expérience. La création apparaît alors comme un espace dans lequel ces différentes dimensions ont pu être éprouvées, représentées et progressivement intégrées. Cette compréhension rejoint ainsi les propositions de Medico (2021).

7. CONCLUSION

Au terme de cette recherche-création, il apparaît que la reconnaissance subjective ne s'est pas révélée comme une découverte soudaine de soi, mais comme un processus progressif d'engagement envers son propre vécu.    travers la création, les transformations du cadre, la rencontre avec les dimensions sensibles de l'expérience et le dialogue avec les espaces intersubjectifs, la création a constitué un lieu où certaines parts de l'expérience ont pu être reconnues, intégrées et progressivement incarnées. La reconnaissance s'est ainsi construite dans l'action et à travers une succession d'actes de reconnaissance qui ont permis de donner une forme, une valeur et une place à des dimensions de moi-même auparavant moins accessibles. Cette recherche m'a également amené à revisiter la relation entre sécurité et affirmation, entre les cadres introject  s et ceux pouvant être appropriés. Le processus créatif a permis d'explorer ces tensions non pas dans une logique d'opposition, mais comme un dialogue constant entre le besoin d'être soutenue et celui de prendre pleinement place dans son expérience. Dans cette perspective, la création devient un espace où les cadres peuvent être rencontrés, transformés et habités autrement, favorisant un mouvement d'intégration plutôt qu'une simple intériorisation de normes ou de représentations externes.

Le présent essai représente également un rituel de passage vers une nouvelle manière d'habiter mon identité professionnelle. Il constitue une façon d'amener cette part de moi qui rencontrait auparavant des difficultés à trouver sa place dans ma posture professionnelle vers mon rôle d'art-thérapeute. La répétition des actes de reconnaissance et l'exploration attentive de leur émergence m'ont permis d'approfondir ma reconnaissance subjective, mais également de la vivre de manière plus incarnée. Ainsi, ce processus de recherche-création n'a pas seulement permis d'observer la reconnaissance, mais de participer activement à sa construction et à son intégration dans mon rapport à moi-même et à ma pratique professionnelle.

Cette démarche considère la création comme un moyen d'expression ou de représentation d'une expérience déjà connue, mais aussi comme un espace où de nouvelles

compréhensions peuvent émerger et où certaines dimensions du soi peuvent être rencontrées. Dans cette perspective, le rôle de l'art-thérapeute pourrait être de soutenir la création d'espaces suffisamment sécurisants pour permettre aux personnes d'explorer, de reconnaître et d'intégrer leur expérience singulière, sans chercher à imposer une définition préalable de ce qui doit être découvert ou transformé.

Enfin, cette recherche rappelle que la reconnaissance de soi ne se construit pas indépendamment du monde relationnel dans lequel elle prend forme. Si elle demeure une expérience profondément subjective, elle s'inscrit néanmoins dans un réseau de relations, de regards et d'espaces qui rendent possible son émergence. En partageant ce processus à travers cet essai, une expérience intime se transforme en expérience transmissible, participant ainsi à un mouvement de reconnaissance à la fois envers moi-même et envers les autres. La création devient alors un lieu où l'on ne fait pas seulement apparaître ce qui existe déjà, mais où l'on peut également contribuer à faire advenir de nouvelles manières d'être en relation avec soi, les autres et avec le monde.

LISTE DE RÉFÉRENCES

- Abdellahi, É. (2016). *L'art-thérapie narrative et queer : Une approche anti-oppressive pour les personnes variant en genre* [Mémoire de maîtrise, Université Concordia].
https://spectrum.library.concordia.ca/981579/1/Abdellahi_MA_F2016.pdf
- Aide aux trans du Québec. (2021). *S'outiller pour mieux intervenir avec les personnes trans, non binaires ou en questionnement de leur identité de genre*. Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie. <https://aideauxtrans.com/fr/guides/s-outiller-pour-mieux-intervenir-avec-les-personnes-trans-non-binaires-ou-en-questionnement-de-leur-identite-de-genre?>
- Association des art-thérapeutes du Québec. (s. d.). *À propos de l'art-thérapie*.
<https://aatq.org/lart-therapie/a-propos-de-lart-therapie/>
- Ayouch, T. (2015). Psychanalyse et transidentités : hétérotopies. *L'Évolution Psychiatrique*, 80(2), 303–316. <https://doi.org/10.1016/j.evopsy.2015.01.004>
- Ayouch, T. (2020). Discours experts, trans-ferts psychanalytiques et faire-trans novateurs. *Analysis*, 4(3), 322–330. <https://doi.org/10.1016/j.inan.2020.10.004>
- Bastien Charlebois, J. (2011). Au-delà de la phobie de l'homo : quand le concept d'homophobie porte ombrage à la lutte contre l'hétérosexisme et l'hétéronormativité. *Reflets*, 17(1), 112–149. <https://doi.org/10.7202/1005235ar>
- Benestad, E. E. P. (2010). De la dysphorie de genre à l'euphorie de genre : un voyage d'accompagnement. *Sexologies*, 19(4), 258–261.
<https://doi.org/10.1016/j.sexol.2010.09.004>

- Boutet, D. (2018). La création de soi par soi dans la recherche-création : comment la réflexivité augmente la conscience et l'expérience de soi. *Approches inductives*, 5(1), 289–310. <https://doi.org/10.7202/1045161ar>
- Cloutier, A., Charbonneau, A., Lavoie, K., Richard, G., Plante-Hébert, J., Daigle,   ., Baril-Jannard, M., Houzeau, M., & Vallerand, O. (2025). Représentations des personnes trans et non binaires dans une population étudiante postsecondaire rencontrée par le GRIS-Montréal. *Revue Jeunes et Société*, 7(2), 36–57. <https://doi.org/10.7202/1116497ar>
- Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the intersection of race and sex: A Black feminist critique of antidiscrimination doctrine, feminist theory and antiracist politics. *University of Chicago Legal Forum*, 1989(1), 139–168.
- de la Cheneli  re, M. (2018). De patient    chercheur : parcours d'empowerment autour de la transidentit  . *L'Information Psychiatrique*, 94(10), 817–823.
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: the self-determination theory perspective. *Journal of Personality*, 62(1), 119–142. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00797.x>
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2018). *The SAGE handbook of qualitative research* (5th ed.). SAGE.
- Duchastel, A. (2022). *Le processus d'évaluation en art-thérapie*.
- Dupuis, N. (2019). Le Journal créatif pour les jeunes et leur santé mentale. *Reflets : Revue d'intervention sociale et communautaire*, 25(2), 146–147. <https://doi.org/10.7202/1067048ar>

Équipe de soutien clinique et organisationnel en dépendance et itinérance. (2025).

Approche tenant compte des traumatismes et de la violence en dépendance et itinérance. CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

[https://www.cpmdependance.ca/documents/69080/80600/250428-ESCODI-](https://www.cpmdependance.ca/documents/69080/80600/250428-ESCODI-Guide-ATTV.pdf/b0313f2f-3f74-fa25-b012-04a95506752b)

[Guide-ATTV.pdf/b0313f2f-3f74-fa25-b012-04a95506752b](https://www.cpmdependance.ca/documents/69080/80600/250428-ESCODI-Guide-ATTV.pdf/b0313f2f-3f74-fa25-b012-04a95506752b)

Frost, D. M., & Meyer, I. H. (2023). Minority stress theory: Application, critique, and continued relevance. *Current Opinion in Psychology*, 51, Article 101579. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101579>

Gouvernement du Canada, Statistique Canada. (2020, 9 septembre). *Les expériences de victimisation avec violence et de comportements sexuels non désirés vécues par les personnes gaies, lesbiennes, bissexuelles et d'une autre minorité sexuelle, et les personnes transgenres au Canada, 2018*. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2020001/article/00009-fra.htm>

Haeyen, S., van Hooren, S., van der Veld, W. M., & Hutschemaekers, G. (2018). Meeting oneself in inner dialogue: A manual-based phenomenological art therapy for patients diagnosed with moderate to severe depression. *The Arts in Psychotherapy*, 59, 14–20.

Jobin, A.-M. (2010). *Le nouveau journal créatif : à la rencontre de soi par l'écriture, le dessin et le collage*. Le Jour.

Kerdraon, A.-S. (2021). La leçon du tragique chez Paul Ricœur. Pour une éthique théologique au service du souffrant. *Revue d'éthique et de théologie morale*, 312(4), 101–115. <https://doi.org/10.3917/retn.316.0101>

- Lieutaud, A., & Ouellet, S. (2013). Processus créatif et mutation de paradigme chez le chercheur. *La logique de la découverte en recherche qualitative*. HAL Open Science.
- McNiff, S. (Ed.). (1998). *Art-based research*. Jessica Kingsley Publishers.
- Medico, D. (2019). Genres, subjectivités et corps au-delà de la binarité. *Filigrane : Écoutes psychothérapiques*, 28(1), 57–72. <https://doi.org/10.7202/1064597ar>
- Medico, D. (2021). Développer la résilience chez les jeunes trans et non binaires : un modèle basé sur l'éthique de la reconnaissance d'Axel Honneth. *International Journal of Child and Adolescent Resilience*, 8(1). <https://doi.org/10.7202/1082073ar>
- Medico, D., & Pullen Sansfaçon, A. (2021). *Jeunes trans et non binaires : de l'accompagnement à l'affirmation*. Éditions Remue-Ménage.
- Moustakas, C. E. (1990). *Heuristic research: Design, methodology, and application*. SAGE.
- Murawsky, S. (2023). The struggle with transnormativity: Non-binary identity work, embodiment desires, and experience with gender dysphoria. *Social Science & Medicine*, 327, Article 115953. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.115953>
- Nagoshi, J. L., Brzuzy, S., & Terrell, H. K. (2014). *Gender and sexual identity: Transcending feminist and queer theory*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-8966-5>
- Ojeda López, M. (2012). Gestalt art therapy: “Searching as we are”. *Arteterapia*, 6, 169–181. https://doi.org/10.5209/rev_ARTE.2011.v6.37091

- Paillé, P. (2007). La méthodologie de recherche dans un contexte de recherche professionnalisante : douze devis méthodologiques exemplaires. *Recherches qualitatives*, 27(2), 133–151. <https://doi.org/10.7202/1086789ar>
- Peter, T., Campbell, C. P., & Taylor, C. (2021). *Encore dans chaque école : dernier rapport sur la deuxième enquête nationale portant sur l'homophobie, la biphobie et la transphobie dans les écoles au Canada : Points clés à retenir*. Fonds Egale Canada pour les droits de la personne.
- Poincaré, H. (1908). L'invention mathématique. *Bulletin des sciences mathématiques*, 32, 1–15.
- Pullen Sansfaçon, A., Baril, A., Lee, E. O. J., Vigneau, M.-É., Manning, K. E., & Faddoul, M. (2020). « On vous tolère, mais on ne vous accepte pas » : Luttres pour la reconnaissance des jeunes trans dans un contexte cisnormatif. *Canadian Social Work Review / Revue canadienne de service social*, 37(1), 43–61. <https://doi.org/10.7202/1069981ar>
- Pullen Sansfaçon, A., & Medico, D. (2021). Introduction : Pour une approche transaffirmative. Dans A. Pullen Sansfaçon & D. Medico (dir.), *Jeunes trans et non binaires : De l'accompagnement à l'affirmation* (pp. 11–40). Éditions Remue-Ménage.
- Richard, G., Graindorge, A., Charbonneau, A., Vallerand, O., & Houzeau, M. (2025). *Augmentation des niveaux de malaise : Ce que les élèves du secondaire pensent de la diversité sexuelle, 2017–2024*. GRIS-Montréal.
- Salih, S. (2002). *Judith Butler*. Routledge.

- Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. Guilford Press.
- Van Den Berg, Z. D. (2024). Addressing traumatic experiences of cis-heterosexism with LGBTQIA+ clients in art therapy. *International Journal of Art Therapy*, 29(1), 57–66. <https://doi.org/10.1080/17454832.2023.2261542>
- Van Den Berg, Z. D., & Anderson, M. (2023). Queer worldmaking in sex-positive art therapy: Radical strategies for individual healing and social transformation. *Art Therapy*, 40(4), 188–196. <https://doi.org/10.1080/07421656.2023.2193660>
- Villa, T. (2024). La dysphorie de genre, une souffrance psychique. *L'Aide-Soignante*, 38(256), 22–23. <https://doi.org/10.1016/j.aidsoi.2024.02.010>
- Walker, A. C., Hathcoat, J. D., Munoz, R. T., Ferguson, C. E., & Dean, T. G. (2021). Self-determination theory and perceptions of spiritual growth. *Christian Higher Education*, 20(4), 240–256. <https://doi.org/10.1080/15363759.2020.1806142>
- Wallas, G. (1926). *The art of thought*. Jonathan Cape.