

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

ÉTUDE EXPLORATOIRE DES ACQUIS LIÉS À LA PARTICIPATION À UN  
ATELIER DE MÉDIATION CULTURELLE PAR UN GROUPE DE PARENTS DE  
L'ARRONDISSEMENT MERCIER-HOCHELAGA-MAISONNEUVE

ESSAI PRÉSENTÉ  
COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DU DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE

PAR  
ISABEL VITALE

OCTOBRE 2020

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL  
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de cet essai doctoral se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.10-2015). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»



## REMERCIEMENTS

Je tiens tout d'abord à remercier mon directeur de recherche, Pierre Plante, de m'avoir fait confiance et ainsi permis d'intégrer le programme de doctorat en psychologie. Il m'aura donné toute la latitude nécessaire pour réaliser un travail s'inscrivant dans mes valeurs et dont le résultat servira, je crois, ces domaines qui nous tiennent à cœur : l'art, l'art-thérapie, la psychologie et la médiation culturelle. Merci pour une décennie d'accompagnement, d'enseignements et de collaboration.

Je souhaite ensuite remercier Véronique Lussier pour son enthousiasme vis-à-vis de mon projet dès l'étape du PRD, pour ses commentaires riches et le temps précieux mis à corriger cet essai. Merci également à Maryse Gagné, du département des arts, d'avoir accepté de porter un regard différent, mais tout aussi pertinent sur cette recherche et d'avoir pris le temps de le réviser si soigneusement.

Ce projet n'existerait pas sans l'incroyable travail de l'organisme Petits Bonheurs et de Marie Eykel, qui a développé et animé l'atelier Créer à partir de soi avec sa collègue et amie Sylvie Gosselin. J'ai eu le privilège de travailler de près avec ces deux femmes extraordinaires et je ressors inspirée par leur passion, leur dévotion et leur humilité. Soulignons par ailleurs la précieuse collaboration de la Maison des familles Mercier, du Carrefour Parenfants et de leurs intervenantes, mais surtout des usagères qui ont accepté de participer à cette recherche. Le temps qu'elles ont donné, la confiance qu'elles m'ont accordée et l'ouverture dont elles ont fait preuve ont rendu ce travail non seulement fascinant à réaliser, mais enrichissant tant sur le plan personnel qu'académique et professionnel.

Je ne voudrais passer sous silence la contribution de mon père, qui m'aura encouragée tout au long de mes études et dont l'intérêt pour mes projets, tant en clinique qu'en

recherche, ne s'est jamais affaibli. Merci pour la confiance, pour les échanges et pour les relectures et commentaires.

Merci enfin à ma famille, mes amis, mon conjoint Nicholas et Laurence Branchereau pour votre soutien, votre écoute et vos conseils. Bien que la rédaction soit une entreprise fort solitaire, je n'y serais pas arrivée sans vous.

L'année 2020 marque un tournant dans ma vie alors que j'ai « accouché » de cet essai, mais aussi donné naissance à mon magnifique fils Lionel. Plus que jamais je souhaite lui transmettre l'amour des arts et l'encourager dans toutes les manifestations de sa créativité, la plus belle ressource donnée à l'humanité.

## DÉDICACE

Je dédie cet essai à ma mère, de qui j'ai hérité une grande part de ma créativité et de mon amour de la langue française. Elle n'aura malheureusement pas pu voir l'aboutissement de mon travail, mais j'espère qu'on lui relatera, où qu'elle se trouve, le message que oui, j'ai enfin fini ! Merci pour tout, maman.



## TABLE DES MATIÈRES

|   |      |
|---|------|
| LISTE DES FIGURES.....  | xi   |
| RÉSUMÉ .....  | xiii |
| INTRODUCTION .....  | 1    |
| 1 CHAPITRE I Cadre conceptuel et objectifs .....                              | 3    |
| 1.1 Problématique.....  | 3    |
| 1.2 Contexte théorique.....   | 5    |
| 1.2.1 La notion de créativité.....  | 5    |
| 1.2.2 La dimension thérapeutique des arts .....                               | 9    |
| 1.2.3 La notion de médiation culturelle .....                                 | 14   |
| 1.2.4 Présentation de l'organisme « Petits Bonheurs ».....                    | 15   |
| 2 CHAPITRE II Questions de recherche .....                                    | 21   |
| 2.1 Créativité.....   | 21   |
| 2.2 Médiation culturelle.....   | 22   |
| 3 CHAPITRE III Méthodologie relative aux données – approche qualitative ..... | 23   |
| 3.1 Paradigme de recherche .....  | 23   |
| 3.1.1 Sujets, échantillon et mode de recrutement.....                         | 24   |
| 3.1.2 Lieu de l'entrevue .....  | 25   |
| 3.2 Étapes préliminaires.....   | 26   |
| 3.2.1 Observation participante .....  | 26   |
| 3.2.2 Bilan.....  | 27   |
| 3.2.3 Entretien avec Sylvie Gosselin .....                                    | 27   |
| 3.2.4 Entretien avec Marie Eykel.....   | 27   |
| 3.3 Méthode de cueillette de données.....                                     | 28   |
| 3.3.1 Entrevues de recherche qualitative avec les participants .....          | 28   |
| 3.4 Méthode d'analyse des données .....                                       | 30   |



|       |  |    |
|-------|--|----|
| 3.4.1 | Position phénoménologique .....  | 30 |
| 3.4.2 | Analyse phénoménologique .....   | 30 |
| 3.4.3 | Considérations éthiques.....   | 31 |
| 4     | CHAPITRE IV Analyse des données .....  | 33 |
| 4.1   | Structures relatives.....  | 33 |
| 4.1.1 | Structure relative : R.1 .....   | 33 |
| 4.1.2 | Structure relative : R.2 .....   | 39 |
| 4.1.3 | Structure relative : R.3 .....   | 45 |
| 4.1.4 | Structure relative : R.4 .....   | 50 |
| 4.1.5 | Structure relative : R.5 .....   | 55 |
| 4.2   | Structure comparative .....  | 60 |
| 4.2.1 | L'atelier <i>Créer à partir de soi</i> est un moment de répit du quotidien qui favorise le bien être psychologique par un travail sur soi. (5/5) .....                         | 61 |
| 4.2.2 | Un sentiment de fierté découle de la participation à l'atelier <i>Créer à partir de soi</i> , qui présentait plusieurs défis de par sa nature. (5/5) .....                     | 61 |
| 4.2.3 | La créativité est un outil du quotidien qui permet de réguler son stress et ses émotions et de mieux composer avec les défis et les relations. (5/5) .....                     | 61 |
| 4.2.4 | La formule de groupe de l'atelier <i>Créer à partir de soi</i> permet les échanges et la socialisation et constitue un facteur de motivation à participer. (5/5).....          | 62 |
| 4.2.5 | Les œuvres réalisées au cours de l'atelier <i>Créer à partir de soi</i> ont de la valeur aux yeux des participantes, malgré une appréciation mitigée de celles-ci. (5/5) ..... | 62 |
| 4.2.6 | Les qualités personnelles de l'animatrice ont eu un impact positif sur l'expérience des participantes de l'atelier <i>Créer à partir de soi</i> . (4/5) .....                  | 63 |
| 4.2.7 | Importance de la transmission intergénérationnelle de la créativité artistique, en raison des bienfaits que cela procure (4/5).....  | 63 |
| 4.2.8 | L'atelier <i>Créer à partir de soi</i> a permis de développer des aptitudes et des attitudes qui perdurent dans le temps. (3/5) .....  | 63 |
| 5     | CHAPITRE V Discussion.....   | 65 |
| 5.1   | Mise en relation des thèmes de l'analyse comparative avec la littérature .....   | 65 |
| 5.1.1 | Un répit bénéfique .....   | 65 |
| 5.1.2 | Un atelier rempli de défis .....   | 69 |
| 5.1.3 | La créativité, un outil du quotidien .....   | 71 |
| 5.1.4 | L'importance d'être en groupe.....   | 73 |
| 5.1.5 | Les œuvres, mementos doux-amers .....  | 76 |
| 5.1.6 | L'importance d'un bon guide qui sait communiquer sa passion.....   | 78 |
| 5.1.7 | La créativité en héritage .....  | 84 |
| 5.1.8 | Pérennité des acquis .....   | 85 |

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 5.2   | Mission de médiation culturelle : Accessibilité des arts et de la culture .....        | 89  |
| 5.2.1 | Facteurs ayant favorisé la participation à l'atelier CAPDS .....                       | 90  |
| 5.2.2 | Limites du projet <i>Créer à partir de soi</i> .....                                   | 91  |
| 5.2.3 | Freins rapportés par les participants quant à l'accessibilité aux arts et à la culture | 91  |
| 6     | CHAPITRE V Conclusion .....  | 93  |
| 6.1   | Retour sur les objectifs et questions de recherche .....                               | 93  |
| 6.2   | Contribution spécifique .....  | 95  |
| 6.3   | Limites de la recherche .....  | 95  |
| 6.4   | Perspectives .....   | 96  |
|       | ANNEXE A Formulaire d'information et de consentement .....                             | 99  |
|       | ANNEXE B Canevas d'entretien .....   | 103 |
|       | BIBLIOGRAPHIE .....  | 105 |



## LISTE DES FIGURES

| Figure   | Page |
|--|------|
| 1. Auto-portraits réalisés lors de l'atelier <i>Créer à partir de soi</i> et exposés à la Maison de la Culture Maisonneuve ..... | 2    |



## RÉSUMÉ

La présente recherche porte sur l'expérience de participation à des ateliers d'arts de parents de l'arrondissement Mercier-Hochelaga-Maisonneuve via l'organisme Petits Bonheurs Médiation Culturelle et ses partenaires. Nous nous intéressons à la notion de potentiel créateur global et aux objectifs liés à la médiation culturelle.

Réalisée selon une approche phénoménologique, cette recherche s'est déroulée en trois temps : observation participante, rencontre des organisateurs et animateurs des ateliers et entrevues de recherche qualitatives puis analyse thématique des données.

De l'analyse de la structure comparative sont ressortis huit thèmes centraux dans l'expérience des participantes, qui viennent appuyer les fondements théoriques de cette étude : la pratique d'une activité artistique est un moment de répit et de bien-être psychologique ; un sentiment de fierté et de valorisation découle d'avoir persévéré malgré les défis que comporte la création artistique ; la créativité est une aptitude générale qui favorise la régulation émotionnelle et la gestion du stress ; les bienfaits ressentis encouragent les participantes à communiquer l'importance de la créativité à leurs enfants et petits-enfants ; la formule de groupe et les qualités de l'animatrice sont des facteurs déterminants dans l'expérience d'ateliers de création artistique ; les œuvres créées sont des mementos de valeur ; les bienfaits découlant de la participation à un atelier de création artistique perdurent dans le temps.

### Mots-clés

Analyse phénoménologique, art, art-thérapie, créativité, entrevues semi-dirigées, médiation culturelle, Montréal, observation participante, recherche longitudinale, recherche qualitative



## INTRODUCTION

La présente recherche porte sur l'expérience de participation à des ateliers d'arts de parents de l'arrondissement Mercier-Hochelaga-Maisonneuve via l'organisme Petits Bonheurs Médiation Culturelle et ses partenaires. L'objectif du présent projet est de relever, par le biais d'entrevues de recherche qualitatives, les retombées de cette démarche de création artistique chez les participants. Nous nous intéressons entre autres à leur potentiel créateur global et souhaitons également déterminer si ces ateliers contribuent à l'atteinte des objectifs de médiation culturelle de l'organisme Petits Bonheurs. Cette recherche s'inscrit à la suite d'une étape d'observation participante dans le milieu et de rencontres avec les organisateurs et animateurs des ateliers à l'étude.

Nous commencerons par situer le contexte théorique du projet, en définissant les concepts clés telles la créativité, la dimension thérapeutique de l'art et la médiation culturelle, tout en retraçant brièvement l'historique de ceux-ci. Nous présenterons ensuite les ateliers et expliciterons les attentes et objectifs qui les soutiennent. Nous définirons ensuite la méthodologie utilisée, soit l'approche de recherche phénoménologique, et expliquerons les raisons de notre choix.





Fig.1 Auto-portraits réalisés lors de l'atelier *Créer à partir de soi* et exposés à la Maison de la Culture Maisonneuve

# 1 CHAPITRE I

## CADRE CONCEPTUEL ET OBJECTIFS

### 1.1 Problématique

La présente recherche porte un regard sur le développement de la créativité globale des individus suite à la stimulation par les arts de leur potentiel créateur. Selon Ivcevic (2007), la créativité « de tous les jours », bien que distinguée dans la littérature de la créativité plus formelle (Csíkszentmihályi, 2006), a été négligée dans le domaine de la recherche.

Nous inscrivons cette démarche dans un courant qualitatif, qui souhaite donner la parole aux bénéficiaires d'ateliers d'art et s'intéresse à la façon dont ces derniers ont pu être enrichis par leur contact avec l'art au point, peut-être, d'en devenir des porte-paroles dans leur famille et leur communauté. Cette démarche se joint à un effort de validation et de reconnaissance de la portée des arts dans le bien-être des individus, principalement chez les populations les plus vulnérables. Ainsi, nous supposons que « de la même manière qu'elle développe chez le visiteur d'une exposition la sensibilité, la subjectivité, le sens critique et éventuellement la pratique, l'expérience artistique accroît l'expressivité et le pouvoir d'agir des personnes et des groupes en situation d'exclusion » (Belfiore, Bennett et Bernard, dans Lafortune, 2012, p. 10).

Dans une revue des travaux sur le sujet de l'art-thérapie, Slayton et al. (2010) concluent qu'il existe à ce jour seulement un nombre limité de données qui soutiennent l'efficacité de l'art-thérapie dans le traitement de différentes problématiques. Ce domaine serait sous-

représenté en comparaison à l'ensemble des champs scientifiques de recherche. Il devient essentiel, alors, de poursuivre la recherche dans le domaine de l'art-thérapie afin de démontrer ce que les artistes savent intuitivement : l'art-thérapie fonctionne (Slayton, D'Archer et Kaplan, 2010).

En ce qui concerne le pouvoir transformateur de l'art, Lilian Gonzalez (2013), dans sa thèse intitulée « Une dimension thérapeutique de l'art d'après une vision esthétique » exprime bien le pont qui peut exister entre art et thérapie, en ce qu'ils sont tous deux moteurs de changement chez l'individu. Elle y parle d'une redécouverte par l'art qui lui donne son pouvoir transformateur en favorisant « la rencontre avec soi, l'autrui et le monde » (p. 6). Ainsi, elle considère que « cette capacité transformatrice de l'art constitue précisément un fondement de son pouvoir thérapeutique » (p. 4). Cela va dans le sens des propos de Marie Eykel, rencontrée dans une étape préliminaire de ce projet, quand elle aborde les impacts des ateliers de création artistique qu'elle anime:

Quand tu permets à la créativité d'éclorre, que tu te permets d'être créatif, tout est possible. C'est la ressource naturelle qu'on a tous en nous, qui est inépuisable. C'est juste triste parce qu'il y en a qui n'ont pas eu beaucoup, eux, de possibilités de la développer. Mais si on permet qu'elle soit développée, tout est possible... ça ouvre tellement de portes. [...] Il y a toujours des résultats, il y a toujours un éveil qui s'est passé [...] ça marche vraiment.

En regard de la dimension de médiation culturelle, il ressort que bien peu de travaux « se sont intéressés à la contribution et aux retombées possibles [...] sur la vie relationnelle et psychologique des participants » (Beauregard, 2019, p. 43). En ce qui concerne la situation au Québec plus spécifiquement, Lafortune (2012) dira que, jusqu'à maintenant la médiation culturelle a été l'objet de peu de recherches théoriques ou empiriques.

L'importance de tels projets repose également sur la précarité qui pèse sur les organismes communautaires porteurs de la mission de médiation culturelle. Ainsi, toujours selon Lafortune (2012), bien que « les expériences de médiation culturelle menées au Québec

depuis une décennie sont nombreuses [...] ses modes de mise en œuvre et de pérennisation semblent encore complexes et fragiles, ce qui en compromet la portée démocratique réelle » (p. 10).

Il est donc de notre avis que cette recherche pourrait enrichir les connaissances dans les domaines de l'art, de l'art-thérapie, de la créativité et de la médiation culturelle. Pour y arriver, nous chercherons à faire le constat des acquis à long terme liés à la participation aux ateliers de médiation culturelle d'un organisme communautaire montréalais sur un échantillon de ses bénéficiaires.

## 1.2 Contexte théorique

### 1.2.1 La notion de créativité

#### Fondements

La définition du concept de créativité a évolué considérablement au fil du temps. Historiquement, on retrouve trois grandes phases dans le développement de cette notion, telles qu'identifiées par Kampylis et Valtanen (2010): 1) l'ère métaphysique, de l'Antiquité à la Renaissance, où quelques génies étaient considérés capables de créer à partir de « rien » grâce à l'inspiration divine, 2) l'ère aristocratique, de la Renaissance à la moitié du XXe siècle, où encore seulement quelques génies étaient considérés capables de créer à partir, cette fois, de « quelque chose » et finalement 3) l'ère démocratique, de la moitié du XXe siècle à aujourd'hui, où n'importe qui est désormais considéré capable de créer à partir de « n'importe quoi ».

La dernière période étant celle à laquelle nous appartenons, c'est donc à cette conception de la créativité que nous tenterons d'adhérer, partant du principe que la créativité soit un processus humain et universel et non pas le lot de « quelques génies » ou artistes. Selon

Yves Landry (1983), « tout être humain a un potentiel de créativité, c'est-à-dire qu'il est capable d'un minimum de conquête sur l'environnement [...] » (p. 26). Il semblerait alors que « le pire des freins à la créativité, c'est de ne pas reconnaître en soi son propre potentiel créatif » (Bernèche et Plante, 2009, p. 1).

Afin d'extraire l'essence de la notion contemporaine de créativité, Kamylyis et Valtanen (2010) ont recoupé, dans le cadre d'une méta-analyse, 42 définitions de la créativité tirées de la littérature des 60 dernières années. Ils ont pu identifier les caractéristiques communes suivantes :

- 1) La créativité est une habileté clé des individus;
- 2) La créativité présuppose une activité intentionnelle (processus);
- 3) Le processus créatif survient dans un contexte spécifique (environnement);
- 4) Le processus créatif donne lieu à la création d'un produit (tangibles ou intangibles) nouveaux et appropriés, du moins pour l'individu créateur.

On remarque, dans ces critères plutôt généraux, l'absence de référence directe ou exclusive à la production artistique. Ainsi, ces résultats soutiennent l'idée que la créativité existe comme un principe dépassant la seule sphère artistique et pouvant s'appliquer à d'autres domaines ou contextes. Dans ce sens, au cours des dernières années, le monde de la recherche s'est arrêté à la question de la spécificité de la créativité, essayant de déterminer s'il existe une créativité générale ou si elle doit plutôt être subdivisée selon son champ d'application, tels les arts, les sciences ou la vie quotidienne (Ivcevic, 2007). Selon Richards (1990, dans Ivcevic), il existe des points communs dans les diverses expressions de la créativité, qui font appel à certaines caractéristiques chez les individus créateurs. Ivcevic dira, par exemple, que l'ouverture à l'expérience, un trait de personnalité qui concéderait aux individus une meilleure disposition à la créativité, constitue une composante fondamentale de celle-ci, tant dans le cadre d'une activité artistique que dans celui de la vie quotidienne. Du point de vue de la psychologie humaniste, on retrouve

encore d'autres caractéristiques telles « l'intuition, la tolérance à l'ambiguïté, le risque, la spontanéité, la possibilité de voir les erreurs comme des sources d'apprentissage » (Bernèche et Plante, 2009, p. 1).

Si les expressions de créativité artistique sont plus facilement identifiables (œuvre, performance, heures consacrées à un art), la créativité de la vie quotidienne, elle, est plus difficile à définir. On peut toutefois considérer l'expression de soi, le style interpersonnel, la poursuite de buts non vocationnels et la résolution de problèmes comme des indicateurs de la créativité au quotidien (Richards et al., 1988; Torrance, 1988).

Dans le cadre de ce travail, la notion de créativité dépasse donc la seule sphère de l'expression artistique et désigne plutôt, comme l'exprime Rollo May (2009), « la manifestation la plus fondamentale par laquelle un homme ou une femme remplit sa fonction primitive d'être humain au sein de l'univers » (p. 34). La créativité est intimement liée ici au besoin de base de l'individu de s'adapter à son environnement pour survivre et s'épanouir. Car l'homme, « condamné qu'il est à vivre perpétuellement une relative mésadaptation, est condamné par le fait même à vivre en créateur perpétuel » (Landry, 1983, p. 68).

#### Le concept d'ajustement créateur

La définition de la créativité à la base de cette recherche n'est donc pas loin de la notion gestaltiste d'ajustement créateur. Cela fait en effet référence à « la capacité à être transformé par l'environnement en même temps qu'on en est transformateur » (Robine, 2004, p. 33). Dans le contexte de la thérapie, ce processus se veut « moyen et finalité » de la thérapie, mais il s'applique tout autant à la vie quotidienne. Ainsi, « le processus créatif doit être disséqué [...] comme la manifestation d'une superbe santé émotionnelle, comme un moyen d'actualisation utilisé par des gens normaux » (May, 2009, p. 35).

Perls établissait un parallèle entre « le concept biologique d'autorégulation organismique » et « le fonctionnement psychologique de l'être humain » (Artiga, 2007). Sa définition positive de la santé mentale soutenait l'idée qu'un individu sain est capable d'une adaptation fluide à son environnement et arrive à développer des solutions créatives aux défis qu'il y rencontre. Landry (1983) ajoutera que cela se passe « dans le moment présent », là où l'individu est « plus ou moins adapté aux conditions du milieu » (p. 67). Ivcevic reprend cette comparaison en expliquant que « la créativité au quotidien a été comparée au principe d'élasticité phénotypique de la biologie évolutive. Cela fait référence à l'habileté humaine de répondre aux défis de l'environnement et d'assurer ainsi sa résilience et sa croissance personnelle » (Cropley, Flach, Richards et Kinney dans Ivcevic 2007, p. 274).

Nous nous intéresserons donc ici au principe d'ajustement créateur en ce qu'il fait référence à la capacité, chez un individu, à faire preuve de créativité dans son quotidien.

### Projet de faire et projet d'être

La notion d'ajustement créateur, intimement liée à la capacité d'un individu à user de créativité dans son quotidien, devient donc un des arguments qui défend la dimension thérapeutique des arts en ce qu'ils permettent le développement de soi. En ce sens, Landry (1983) propose de considérer cette actualisation de soi, rendue possible par notre ajustement créateur à l'environnement, sous la forme d'une « mission consentie » où « créer et se créer sont des projets complémentaires, concurrents et antagonistes » (p. 51). Ainsi, parce qu'il s'engage dans un projet de faire, c'est-à-dire une activité « où la créativité s'exerce dans la résolution d'un problème, la production d'une œuvre, la

recherche scientifique... », un individu s'engage du même coup dans son projet d'être, « où la créativité s'exerce dans la réalisation de soi, l'actualisation de son potentiel ou l'épanouissement personnel » (Landry, 1983, p. 51).

Toutefois, « on ne peut travailler sur soi comme sur un [...] objet » (Landry, 1983, p. 37). Des processus émotionnels, motivationnels et relationnels entrent en jeu dans la réalisation tant des projets de faire que du projet d'être. « Réaliser et se réaliser commencent par l'écoute et la compréhension des forces qui gisent en soi. C'est les libérer, les canaliser, les inscrire dans une démarche et les mettre au service d'une finalité » (Landry, 1983, p. 315).

C'est dans cette optique que nous nous intéressons ici aux activités qui sont des opportunités de développer ses talents et de travailler à la résolution de problèmes (projets de faire) tout en assurant « le développement de l'autonomie et le sens de la responsabilité individuelle et collective » ce qui « favorise l'émergence de projets d'être » (Landry, 1983, p. 89). Il importe également que l'individu soit sollicité dans la sphère émotionnelle, car « l'émotion est nécessaire à l'action » (Artiga, 2007) et, selon Perls et Goodman (dans Artiga, 2007), elle (l'émotion) est « la conscience immédiate et intégratrice de la relation organisme-environnement ». Soutenir et s'intéresser à l'expérience émotionnelle des individus en cours de processus créatif c'est donc encourager le changement.

### 1.2.2 La dimension thérapeutique des arts

#### Bref historique

Sur le plan historique, on retrouve, de toutes les civilisations et de tous les temps, des références aux bienfaits des arts et de la création. Il semble que ce n'est que récemment, toutefois, que les vertus thérapeutiques de l'activité artistique aient été reconnues comme telles par le monde médical. D'abord, comme l'explique Chemama-Steiner (2003), c'est



au tournant du 19<sup>e</sup> siècle, suite à l'introduction, par Philippe Pinel, d'une nouvelle attitude vis-à-vis les malades psychiatriques, que les patients sont autorisés à reprendre leurs activités artistiques et que l'on observe la portée thérapeutique de celles-ci. Selon Klein (1997) cela s'inscrit dans la philosophie de Pinel qui encourageait déjà le travail chez ses patients. Cette attitude, qui gagnera en popularité au milieu du XX<sup>e</sup> siècle, jette les bases de la réhabilitation par le biais d'ateliers d'ergothérapie « dont la vocation était occupationnelle puis réellement de production » (Chemama-Steiner, 2003, p. 90). Il semble toutefois que ce type d'approche, si elle ne convenait pas à tous les patients, ait fait ressortir que « la découverte d'un espace de création était suivie d'effets plus bénéfiques encore ». C'est ce qui explique que les ergothérapeutes du milieu psychiatrique aient souvent « évolué vers des pratiques d'art-thérapie » (Chemama-Steiner, 2003, p. 90).

Parallèlement, certains psychiatres utilisent les médiums artistiques dans une visée diagnostique et analysent les créations des patients pour leurs composantes symboliques. Klein (1997) identifie Charcot comme « l'ancêtre du décryptage des œuvres artistiques à travers une grille psychiatrique » (p. 9). On pouvait, selon ce dernier, retrouver les traces de la névrose hystérique dans les œuvres artistiques (Klein, 1997). Freud verra également dans la production artistique un lieu de sublimation des pulsions sexuelles (Klein, 1997).

Les médecins de l'époque étant souvent près du milieu des arts, un courant parallèle se développe également, qui s'intéresse plutôt à la qualité même des œuvres des patients. Ce mouvement global, issu de la clinique psychiatrique et précurseur de l'art-thérapie telle qu'on la connaît aujourd'hui, est généralement appelé psychopathologie de l'expression. Selon Chemama-Steiner (2003), on s'intéresse alors aux productions sans toutefois songer encore à en faire des outils thérapeutiques. En 1950, une exposition d'envergure mondiale a lieu à Paris où sont exposées les œuvres de malades psychiatriques. Cela donne lieu à une thèse de Robert Volmat, qui y développe, entre autres, « les possibilités de thérapie collective par l'art pour un but analytique ou de rééducation », suite à laquelle il fonde la

Société de psychopathologie de l'expression à Vérone. On y considère l'œuvre comme « un symptôme parmi les autres » (Klein, 1997, p. 13).

Chemama-Steiner, tenante de la psychopathologie de l'expression contribue à la valorisation de la notion d'expression créatrice et pose la question de « l'articulation entre esthétique et clinique » (Klein, 1997, p. 17).

Elle dira également que l'évolution de la pédagogie ainsi que des approches psychothérapeutiques a contribué à mettre de l'avant les notions de créativité et de jeu, ce qui fait qu'aujourd'hui encore on reconnaît la valeur thérapeutique des ateliers d'art-thérapie (Chemama-Steiner, 2003).

Ici nous nous intéressons à la fois aux aspects culturels et sociothérapeutiques ainsi qu'à la créativité en tant que telle, dimensions auxquelles les activités communautaires en art-thérapie donnent accès. De plus, nous nous inscrivons dans un courant humaniste où « l'humain est « sur l'éternelle voie de la création » (Granier, 2011, p. 683).

#### Visées thérapeutiques de l'art

« Déjà dans le monde grec et latin, la peinture, le théâtre ou la musique étaient exploités pour leur pouvoir salutaire grâce à leur seule présence » (Forestier, 2000, p. 15)

Selon Forestier (2000), l'art procure des bienfaits tant pour celui qui le contemple que celui qui le génère. En ce qui concerne l'art-thérapie, il considère celle-ci comme un moyen d'améliorer les troubles relationnels en « donnant les moyens d'une expression et d'une communication véritables » (p. 42). De son côté, Landgarten (1981) voit l'image visuelle comme un outil thérapeutique puissant, en ce qu'elle déjoue la propension des individus à l'attention sélective. Landry (1983) dira finalement de l'art qu'il est un prolongement de l'humain et une occasion pour lui de se projeter, de se construire.

Dans le cadre des activités de type « art-thérapie », rappelons que « le but premier n'est pas l'apprentissage ni la réussite esthétique. L'intérêt thérapeutique est indépendant de la valeur esthétique, autant pour l'interprétation que pour l'engagement dans une création personnelle » (Granier, 2011, p. 682). On cherche plutôt à créer un espace et un temps qui « favorise[nt] l'émergence d'une attitude exploratoire et créatrice » (Bernèche et Plante, 2009, p. 13-14).

Les bienfaits d'une telle démarche sont divers et variables. Granier (2011) dira qu'il existe « des résultats plus ou moins spécifiques. Sont aspécifiques la création et l'entretien d'un lien relationnel, et les bénéfices immédiats de bien-être ou lointains d'expérience d'une rencontre qui a réorienté les investissements du sujet. Sont plus spécifiques, selon chaque technique, les possibilités de mobilisation des capacités d'expression. Au-delà, les bénéfices sont l'accès à l'objet culturel comme objet d'investissement, et comme lien participatif à un réseau groupal. Parfois enfin se révèle une authentique identité d'artiste [...] » (p. 683).

#### L'avantage des groupes en art-thérapie

Liebmann (1986), après avoir sondé plus d'une quarantaine d'art-thérapeutes utilisant la formule de groupe, a pu faire ressortir neuf raisons principales justifiant l'utilisation de cette forme de thérapie : (traduction libre)

- Une grande part de l'apprentissage social se fait en groupe ; le groupe de travail constitue donc un contexte pertinent où pratiquer
- Des individus avec des besoins similaires peuvent se soutenir les uns les autres et s'entraider dans la résolution de problèmes;
- Les membres du groupe peuvent tirer des apprentissages de la rétroaction des autres membres;
- Les membres du groupe peuvent essayer de nouveaux rôles en observant les autres, et être renforcés dans ce sens;

- Le groupe peut être un catalyseur dans le développement de talents et d'habiletés latents;
- Le groupe peut être une formule plus appropriée pour certains individus, par exemple ceux qui trouveraient l'intimité d'une approche individuelle trop intense;
- Le groupe peut être davantage démocratique, par le partage du pouvoir et de la responsabilité;
- Certaines thérapeutes peuvent trouver le travail en groupe plus satisfaisant que le travail en individuel;
- Les groupes peuvent être une façon économique de profiter d'une expertise afin d'aider plusieurs personnes à la fois.

Dans son livre « Group Interactive Art Therapy », publié en 1993, Diane Waller explicite les avantages de l'utilisation du groupe en art-thérapie. Ses arguments sont synthétisés dans Skaife et Huet (1998). Nous en reprenons ici quelques-uns (traduction libre):

Le partage d'information, l'espoir, l'allègement de la solitude, la catharsis, la cohésion et l'apprentissage interpersonnel, auxquels s'ajoute la façon dont l'activité artistique donne une structure au groupe, ce que certains clients trouvent moins menaçant qu'un groupe de thérapie verbale. Finalement, Waller met l'accent sur la valeur de l'activité artistique et voit un lien entre la capacité à expérimenter avec un médium artistique dans le groupe et une plus grande ouverture à la vie à l'extérieur du groupe.

Sur un plan plus pratique, Pierre Plante (2005) fait ressortir que

plusieurs institutions, autant communautaires que publiques, ne pouvant se permettre d'offrir des thérapies individuelles, optent de plus en plus vers l'offre de thérapies de groupe qui, contrairement à la thérapie individuelle, permet de rencontrer plus de gens pour une même période de temps donné. La nécessité de tenir compte de limites, au niveau du temps, de la durée et des frais d'organisation doit donc faire partie des considérations lors de la planification et de la création de groupe de thérapie par l'art (p. 25).

Le choix d'une formule de groupe, surtout dans le cadre d'activités du milieu communautaire, comporte donc des avantages nets, ne serait-ce que pour l'optimisation des ressources financières et humaines. Il ressort également de la littérature que la dynamique de groupe offre une dimension d'échange, de solidarité et d'apprentissage qui ne serait pas accessible dans une démarche individuelle. Le fait de rassembler des individus autour d'une activité créatrice semble donc comporter des avantages qui dépassent ceux retirés de l'activité artistique même.

### 1.2.3 La notion de médiation culturelle

La notion de médiation au sens large signifie essentiellement « établir une relation, un dialogue, tisser des liens, communiquer dans le but de réduire l'écart et de trouver un terrain d'entente entre deux parties. La médiation culturelle est une forme plus récente et plus élaborée de l'animation culturelle dont le but a toujours été la démocratisation de l'art, la possibilité pour tous de s'approprier la culture en réalisant des échanges entre les arts et les individus » (extrait du site de Petits Bonheurs). La médiation culturelle, née en France, fait donc initialement référence « à des initiatives qui visaient principalement l'accès et la démocratisation de la culture » (Beauregard, 2019, p. 41).

Au cours des deux dernières décennies, les projets de médiation culturelle se sont multipliés et sa définition s'est élargie. Louis Jacob (2007) souligne le fait que « sous le terme de médiation culturelle se regroupent des actions ayant diverses visées : sensibilisation à l'art, intervention sociale, expression identitaire, action humanitaire, amélioration du cadre de vie dans un quartier » (dans Beauregard 2019, p. 43)

La définition qui nous intéresse dans le cadre du présent projet « s'étend aux fonctions qui, à partir des identités et des pratiques culturelles de chaque individu, groupe ou milieu social, aménagent le cadre et les moyens de l'expression individuelle et collective. [...] Cette approche participative et inclusive, qui s'incarne notamment dans des projets d'art

participatif ou d'accompagnement de groupes sociaux exclus de la vie socioculturelle, renouvelle les rapports entre l'art, la culture et la population » (Lafortune, 2012, p. 3).

#### 1.2.4 Présentation de l'organisme « Petits Bonheurs »

L'organisme communautaire Petits Bonheurs, en plus d'offrir des activités d'initiation aux arts et à la culture à une population jeunesse, met sur pieds des activités de médiation culturelle dans un des quartiers les plus défavorisés de l'île de Montréal. Sur leur site, on peut lire :

L'arrondissement de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve est une référence en matière d'action militante pour l'accès de la culture à tous. [...] Plusieurs jeunes familles démunies sur bien des plans, souvent monoparentales, isolées et vivant l'exclusion, se sentent impuissantes face à l'avenir. Pour lutter contre cette situation, nous croyons que l'outil culturel peut être un levier de développement social et permettre l'intégration de ces familles. (Tiré du site de Petits Bonheurs)

L'organisme œuvre en partenariat avec les habitations Boyce Viau, le Carrefour Parenfants, le Centre Y Hochelaga-Maisonneuve, l'organisme GCC la Violence, la Maison des familles Mercier, le SIPPE et la Table de concertation Enfance-Famille. Il offre à la population desservie par ces partenaires différents ateliers d'art afin de permettre aux familles « de développer leur créativité tout en créant des liens et en acquérant confiance en soi et estime de soi » (tiré du site de Petits Bonheurs).

Dans le document de présentation du Centre de Recherche et d'Expérimentation en Médiation Culturelle (2010), l'art est vu comme un moyen de « mettre les gens en contact avec eux-mêmes, avec leurs enfants, leur conjoint, leurs parents, et leurs voisins » (Beauregard, 2019, p. 44). L'organisme Petits Bonheurs part donc de ce principe et travaille à « améliorer les liens familiaux et à faire prendre conscience à ces familles de leur valeur et de la place qui leur revient dans la société » par une participation à des

ateliers d'art et de créativité et l'établissement de « lieux de rencontre entre les artistes, les intervenants sociaux et les parents » (extrait du site de Petits Bonheurs).

Bien qu'il ne s'agisse pas de programmes à visées thérapeutiques comme telles, « les organisateurs n'hésitent pas à afficher leur désir de contribuer [...] à la réappropriation de pouvoir des gens sur leur propre vie, et par le fait même, de les conscientiser à leurs responsabilités personnelles, envers eux-mêmes, dans un premier temps, mais également envers leur environnement » (Beauregard, 2019, p. 44).

Description sommaire de l'atelier d'initiation *Le pouvoir de l'art*

Sur le site de Petits Bonheurs, cet atelier est décrit comme une :

Initiation pratique aux arts (musique, danse, arts visuels, théâtre, contes, cinéma) pour les mères issues de milieux défavorisés, accompagnées d'intervenantes de milieu qui les connaissent et pourront poursuivre le travail entrepris dans le but d'améliorer la relation mère/enfant. Ces rencontres offrent aux femmes un répit durant lequel elles sortent de leur isolement, et oublient pour un moment leurs rôles et leurs responsabilités pour découvrir qui elles sont, ce qu'elles veulent, leurs forces et leurs faiblesses. Par la pratique de différents arts, elles construisent leur confiance en soi et leur estime de soi.

Animée par Marie Eykel, comédienne et dramathérapeute, cette série de 10 rencontres de deux heures invite les participantes à pénétrer dans un univers où l'imagination est reine. Au cours des semaines, quatre artistes professionnels (trois dans la première édition) sont invités à partager leurs connaissances et leur passion. Madame Eykel explique, lors d'un entretien préliminaire en 2008 : « La fréquentation et la pratique de l'art sous toutes ses formes - récits, théâtre, arts visuels, musique, chant, danse - incitent les participantes à développer leur créativité, cette ressource naturelle inépuisable que nous possédons tous et qui est souvent sous-exploitée ou carrément ignorée. En sortant de leur isolement et en créant des liens dans une atmosphère de confiance et de plaisir, ces femmes trouvent le

courage de dépasser leurs limites et de construire une estime de soi et une confiance en soi souvent perdues au fil des échecs accumulés. »

Description de l'atelier « *Créer à partir de soi* »

Sur le site de Petits Bonheurs, cet atelier est décrit ainsi :

*Créer à partir de soi* est offert aux femmes ayant participé au Pouvoir de l'art. Par le dessin, la peinture, le bricolage et le modelage, les participantes conçoivent des œuvres personnelles inspirées de leur identité et de leur histoire. L'animatrice invite les participantes à réfléchir sur qui elles sont, d'où elles viennent et où elles veulent aller en s'exprimant à travers différentes créations en art visuel, dans une atmosphère de plaisir, de détente et de partage.

Ces ateliers sont animés par la comédienne et artiste visuelle Sylvie Gosselin, avec qui nous nous sommes entretenus en 2013. Elle explique avoir été approchée par Marie Eykel dans le cadre de son projet « Arts et contes » qui se faisait dans Parc-Extension. Madame Eykel aurait apprécié la qualité du contact de l'artiste avec les enfants participants et était intéressée, dans le cadre de Petits Bonheurs, à « développer un projet exclusivement en arts visuels pour les gens qui avaient déjà fait son premier atelier, pour pousser plus loin » (extrait d'entrevue avec Mme Gosselin, 2013).

Sylvie Gosselin explique qu'elle souhaite offrir des ateliers accessibles : « C'est des choses relativement faciles, c'est du bricolage [...] c'est à la portée de tous ». Elle trouvait important de « travailler avec des matériaux que c'est pas trop grave si de prime abord c'est pas trop bon, on peut recommencer, on peut en prendre un autre ». Elle souhaitait ainsi sensibiliser les participants à la notion que « oui, c'est des matériaux pauvres [...], mais c'est pas innocent les couleurs que vous choisissez, les textures que vous faites, les constructions que vous bâtissez, ça parle de vous, c'est vous qui l'avez fait ».

L'atelier comportait cinq projets répartis sur huit semaines et dont les titres et le descriptif sont les suivants :



Projet 1 : « Paysage intérieur »

Dessin avec technique d'enfumage. Œuvre abstraite représentant son état intérieur.

Matériel : papier aquarelle, pastels gras, encre, lingettes

Temps alloué : 2 heures

Projet 2 : « Mon jardin »

Création d'une ou plusieurs fleurs qui nous représentent, installées dans un pot suggérant notre environnement.

Matériel : pots de terracotta, retailles de tissus, tiges de métal, gel médium, pâte à modeler, peinture acrylique

Temps alloué : 2 à 4 heures

Projet 3: « Autoportrait »

Création d'une œuvre à partir de photos noir et blanc du visage des participants représentant la version réaliste de soi, puis d'éléments tirés de magazines et rehaussés d'une ou deux couleurs choisies afin de se représenter de manière ludique.

Matériel : Toile montée, peinture acrylique, magazines, photocopies des photos de chaque participant, gel médium.

Temps alloué : 4 heures

Projet 4 : « Ma boîte »

Fabrication d'une boîte avec une technique d'origami, qui s'ouvre et qui représente notre extérieur et notre intérieur.

Matériel : Papier aquarelle, pastels gras, peinture acrylique, gel médium et objet personnel choisi par chaque participant.

Temps alloué : 2 à 4 heures

Projet 5 : « Murmure d'une mémoire »

Création d'un photophore, donc la lumière éclaire un texte relatant un souvenir important et une photo du participant. Objet réalisé en pâte à modeler et posé à l'intérieur du pot.

Matériel : Pot de verre, transfert de photo en transparence, texte écrit sur acétate, pâte à modeler, lumière fixée à l'intérieur du couvercle.

Temps alloué : 2 heures

La première édition de l'atelier *Créer à partir de soi* s'est tenue à la Maison des Familles Mercier, du 30 mars au 18 mai 2011 et le vernissage a eu lieu le 20 mai en soirée. L'atelier comptait 10 participantes. La deuxième édition s'est tenue au Carrefour Parenfants du 25 janvier au 14 mars 2012 et le vernissage a eu lieu le 15 mars en soirée. L'atelier comptait 7 participants, dont un homme.

Objectifs et attentes des organisateurs

Marie Eykel explique ce qui l'a motivée à créer, en premier lieu, l'atelier *Le pouvoir de l'art* : « Je voyais des enfants, stimulés par l'école et différentes activités, rentrer à la maison pour partager leur enthousiasme avec leurs parents, et faire face à un mur d'ennui, de désintérêt et de dépression. J'ai alors compris qu'il fallait aider concrètement les parents si on voulait aider les enfants ». Elle ajoute « Les adultes, souvent dans les milieux défavorisés, ils n'ont rien. Ils sont gênés de demander de l'aide. Ils ne savent même pas de quoi ils ont besoin. J'aime aussi faire comme si c'était des enfants, travailler tout le côté sensoriel. Leur faire déguster les arts, la vie [...] Ils en ont manqué, ils n'ont tellement pas été stimulés ».

Ces ateliers sont, selon Marie Eykel, un moyen pour les participants de se connaître, « de faire un genre d'autoportrait. Les gens ne se rendent pas compte qu'ils parlent d'eux-mêmes. À travers ces ateliers... on les fait parler d'elles de façon détournée, et dans un certain plaisir aussi ».

En regard de la mission de médiation culturelle, madame Eykel précise : « J'ai envie de travailler sur cette prémisse que l'art et que la créativité peuvent développer l'être humain, l'aider à être à son meilleur. Je ne pense pas que tu aies envie d'être un médiateur, un passeur, si l'art ne t'a pas transformé. Si tu sens vraiment un bénéfice, tu te sens presque redevable à l'art, tu as envie que d'autres bénéficient de ça. »

En termes d'attentes personnelles, elle dira finalement: « Mon attente c'était vraiment de leur faire du bien, qu'elles puissent prendre un break et s'occuper d'elles. Et d'accepter que je m'occupe d'elles aussi [...] Je me disais, elles vont retourner chez elles et elles vont être de bonne humeur. Et elles vont avoir quelque chose à raconter à leurs enfants. Et en plus, chacun de mes ateliers, c'est quelque chose qu'elles peuvent refaire avec leurs enfants. [...] Mon but c'était vraiment de leur donner la chance d'être mieux elles, pour être de meilleures mères ».

Expérience de madame Sylvie Gosselin, artiste, animatrice de l'atelier

Pour Sylvie Gosselin : « Le plus gros objectif c'est de fortifier l'estime que ces femmes ont d'elles-mêmes, de leur donner un espace de temps de deux heures où elles peuvent, par la création, s'occuper d'elles-mêmes et de leur faire découvrir un peu plus [...] leurs ressources, leurs forces, leur pouvoir de création. »

Elle se décrit comme « une artiste qui est loin d'être une psychologue, qui a zéro connaissance là-dessus. Moi j'y vais d'instinct, avec ma passion en tant qu'artiste ». Madame Gosselin se considère donc plutôt comme « une animatrice, une passeuse [...] une artiste passionnée, qui aime les gens ».

En termes d'attentes elle dit avoir été curieuse de voir comment elle allait réussir à entrer en contact avec une clientèle adulte. Son objectif était de communiquer sa passion et de « leur partager cette bulle-là dans laquelle on peut rentrer et où on ne voit pas le temps passer [...] J'espère leur donner un état de bien-être pendant ces deux heures-là. »

## 2 CHAPITRE II

### QUESTIONS DE RECHERCHE

#### 2.1 Créativité

Nous avons esquissé, dans le contexte théorique, les postulats à la base de cette recherche. Ainsi, il ressort de la littérature que la créativité ne se limite pas au domaine des arts, qu'elle est une qualité humaine fondamentale permettant la survie et le développement des individus. Les auteurs inscrivent cette faculté dans les indicateurs d'une bonne santé mentale et mettent en lumière que, si ce potentiel varie d'une personne à l'autre, il peut toutefois croître tout au long de la vie. Finalement nous avons vu qu'il est possible d'agir sur la créativité par le biais d'activités artistiques, jugées dans ce sens intrinsèquement thérapeutiques. Nous nous intéressons donc ici à la façon dont l'art peut être moteur de changement chez les participants en transformant leur expérience du quotidien.

Tout en maintenant une posture phénoménologique dans la rencontre de recherche et dans le processus d'analyse subséquent, c'est-à-dire en tentant de ne pas laisser nos aprioris limiter notre perception et notre compréhension des phénomènes à l'œuvre, nous sommes à l'affût d'indicateurs de changement dans la perception des attitudes et compétences personnelles et relationnelles par les participants. Nous nous intéressons aux indicateurs de créativité au quotidien identifiés par Richards et al. (1988) et Torrance (1988) tels :

- l'expression de soi,
- le style interpersonnel,

- la poursuite de buts non vocationnels,
  - la résolution de problèmes (que nous nommons également ajustement créateur)
- ainsi qu'une plus grande ouverture à l'expérience et aux autres.

Ces indicateurs ne sont pas exhaustifs et nous avons choisi une méthode d'analyse permettant de mettre en lumière les différentes dimensions de l'expérience des participants, sans nous limiter à nos référents théoriques.

## 2.2 Médiation culturelle

Ce travail de recherche prenant place dans un contexte de médiation, nous nous intéressons également aux retombées des ateliers sur cette dimension de l'expérience des sujets et en quoi celle-ci répond aux attentes des organisateurs au niveau de leur :

- Attitude vis-à-vis les arts visuels;
- Attitude vis-à-vis la culture;
- Transmission;
- Socialisation.

### 3 CHAPITRE III

#### MÉTHODOLOGIE RELATIVE AUX DONNÉES – APPROCHE QUALITATIVE

##### 3.1 Paradigme de recherche

C'est riche de notre expérience en laboratoire de recherche en psychologie et de nos années de pratique clinique que nous avons décidé, au moment d'entreprendre cette étude, de nous éloigner du paradigme de la méthodologie hypothético-déductive. En effet, cette approche largement employée en sciences humaines met l'accent sur « les faits ou causes des phénomènes sociaux, sans s'attarder outre mesure aux états subjectifs des individus » (Bachelor et Joshi, 1986, p. 23). Nous croyons, comme les partisans des méthodologies qualitatives, que « l'étude et la mesure d'éléments de situations provenant de la cueillette des données sur des variables, échelles ou dimensions isolées » est insuffisante. Nous souhaitons plutôt obtenir une image du phénomène qui tienne compte de sa complexité et de ses subtilités, par le récit subjectif de ceux qui en sont les acteurs.

Nous adhérons donc au mouvement constructiviste, résumé par Ponterotto (2005) comme une posture herméneutique où le sens caché des phénomènes ne peut être révélé que par une réflexion approfondie, accessible entre autres par le discours entre chercheur et participant. Plus spécifiquement, Nguyen-Duy et Luckerhoff (2007) définissent ce paradigme en trois points : « endosse une ontologie relativiste (les réalités sont multiples), une épistémologie subjectiviste (le sens émerge de la relation entre l'observateur et le sujet) et un ensemble de procédures méthodologiques naturalistes » (p. 7). Ce dernier point

référant à l'intention de se saisir d'un phénomène tel qu'il se présente dans son contexte naturel.

Les auteurs précisent toutefois que si les approches qualitatives ne peuvent être systématiquement assimilées au paradigme constructionniste (terme préféré à celui de constructiviste), ils se recourent sur deux aspects importants : le recours à une méthode d'analyse souple et davantage inductive et l'emphase mise sur l'expérience de la vie quotidienne et du sens commun qu'ils essaient de systématiser (Nguyen-Duy et Luckerhoff, 2007).

L'objectif n'est donc pas ici de produire une recherche duplicable en tous points et pour laquelle des examinateurs indépendants pourraient arriver aux exactes mêmes conclusions, comme le voudrait la tradition positiviste et post-positiviste. Notre posture épistémologique, telle que définie par Ponterotto (2005), se base plutôt sur la rencontre entre chercheur et participant comme occasion d'accéder à la réalité individuelle des sujets et d'en approfondir la compréhension, ce qui va tout à fait dans le sens d'une méthodologie qualitative et justifie l'utilisation de l'entretien de recherche. Nous valorisons par ce fait une expérience de co-construction de sens et croyons que cette approche fournit au lecteur une vision intime et explicite de parcours humains, qui apportera un éclairage pertinent sur la question des arts comme moyen de développement personnel.

### 3.1.1 Sujets, échantillon et mode de recrutement

Les cinq sujets de cette étude proviennent des deux groupes ayant participé aux activités de médiation culturelle offerts par l'organisme Petits Bonheurs, plus spécifiquement à l'atelier *Créer à partir de soi*, qui se sont déroulées à la maison des familles de Mercier et au Carrefour Parenfants dans Hochelaga-Maisonneuve. Il s'agit de femmes adultes qui habitaient alors le quartier desservi par les organismes partenaires.

Ce sont des intervenantes des milieux, contactées pour le projet, qui ont approché les participantes et ont obtenu d'elles l'autorisation de nous transmettre leurs coordonnées. Les rencontres ont duré entre 40 minutes et 90 minutes, selon que les sujets ont plus ou moins élaboré leur réponse aux questions.

Les sujets ont été sélectionnés en regard de leur participation à l'atelier « *Créer à partir de soi* », offert sans discrimination aux usagers de la Maison des familles et du carrefour Parenfant, mais ciblant particulièrement les mères. Les participantes avaient aussi participé au préalable à l'atelier *Le pouvoir de l'art*, animé par Madame Marie Eykel. Dans ce contexte, ils avaient été initiés à diverses formes d'arts, dont l'art visuel. Au moment des entretiens, tous les ateliers avaient été complétés depuis au moins un an, ce qui nous a permis d'en observer les retombées à moyen terme.

Nous considérons, vu la visée de ce projet et l'important travail d'analyse découlant de la méthode privilégiée, que la taille de l'échantillon répond aux exigences de rigueur d'un tel travail. Sur le plan de la pertinence théorique, cet échantillon, constitué au contact du milieu et à la suite d'un processus d'observation participante, traduit une volonté de « vérifier nos interprétations naissantes » (Savoie-Zajc, 2007, p. 102) à travers des entretiens individuels exhaustifs auprès des acteurs sociaux compétents. Par ailleurs, la taille de l'échantillon se justifie sur la base des critères logistiques détaillés par Miles et Huberman (dans Savoie-Zajc, 2007, p. 102), soit l'accessibilité aux sujets, la facilité d'entrée dans le milieu, le calendrier des activités offertes, les échéanciers liés à ce projet, la disponibilité des différents acteurs et les coûts liés à cette démarche.

### 3.1.2 Lieu de l'entrevue

Les entrevues ont été prévues en fonction des disponibilités des participants et le choix du lieu a été fait en tenant compte de leur mobilité. Deux rencontres se sont déroulées dans un bureau privé de la Maison de la culture Maisonneuve, deux autres se sont tenues au



domicile des participantes, et la cinquième s'est déroulée dans un bureau à proximité du domicile de la participante.

### 3.2 Étapes préliminaires

La présence du chercheur et sa participation aux ateliers ont favorisé la démarche d'imprégnation et l'accès aux ressources physiques et humaines du projet. Cela a donné lieu à la prise de notes de terrain, à la décision d'interviewer les organisateurs et à une élaboration graduelle du projet de recherche dans sa forme actuelle.

#### 3.2.1 Observation participante

Selon Soulé (2007), l'observation participante « implique de la part de son chercheur une immersion totale dans son terrain, pour tenter d'en saisir toutes les subtilités [...]. En participant au même titre que les acteurs, le chercheur a un accès privilégié à des informations inaccessibles au moyen d'autres méthodes empiriques » (p. 2). Nous avons donc choisi, comme amorce du projet, d'effectuer une observation participante de l'atelier « *Créer à partir de soi* » à l'hiver 2012. Ainsi, nous avons pu prendre part à sept des huit séances de deux heures et avons réalisé, avec les participants, quatre des cinq projets de création. Nous avons également été présents lors de la soirée de vernissage, au terme des ateliers.

Nous avons été introduits dans le groupe à titre de participants et non de chercheurs. Au fil des séances et de discussion avec les membres du groupe, un dévoilement partiel s'est opéré, mais les informations propres à la recherche ont été tues. Abercrombie, Hill et Turner (2000, dans Soulé, 2007, p. 2) expliquent que « plusieurs sociologues classent d'emblée l'OP [observation participante] comme une méthode permettant d'observer « à couvert », sans que l'organisation ou le groupe « infiltré » ne soit prévenu et n'ait à donner son accord ». De Sardan (dans Soulé, 2007, p. 3) ajoute « ce type d'OP présente

l'avantage de saisir un certain nombre de processus sociaux dans leur contexte « naturel ». Nous avons ainsi préféré éviter de changer la dynamique du groupe ou de créer un malaise en annonçant d'emblée la possibilité d'un travail de recherche subséquent et avons tenté de prendre part le plus naturellement et le plus authentiquement possible à l'atelier.

### 3.2.2 Bilan

Les participants ont été rencontrés à la fin des huit semaines d'atelier afin de s'exprimer sur leur expérience. Cette rencontre bilan avait pour objectif de recueillir les commentaires des participants et de l'animatrice et de faire le point sur les aspects positifs du projet et sur les aspects à améliorer. Nous n'avons pu participer à la rencontre du groupe où nous avons été observatrices, mais un document récapitulatif nous a été remis pour chacun des groupes. Il contient un résumé des commentaires des participants.

### 3.2.3 Entretien avec Sylvie Gosselin

Afin d'étayer le contexte du projet, nous avons procédé à une entrevue semi-dirigée d'une durée de 90 minutes avec madame Sylvie Gosselin, artiste et animatrice de l'atelier « *Créer à partir de soi* ». Nous avons pu, au cours de cet entretien, recueillir les impressions de Madame Gosselin quant au déroulement des séances, ses attentes personnelles, sa démarche, ses observations et ses objectifs dans le cadre du projet de médiation culturelle. L'entrevue a été sauvegardée sur enregistreur audionumérique, à la suite de quoi des extraits verbatim ont été réalisés et inclus dans le contexte théorique. Des échanges courriel ont aussi permis d'obtenir des informations descriptives des ateliers.

### 3.2.4 Entretien avec Marie Eykel

Nous avons également rencontré madame Marie Eykel, artiste et diplômée en dramathérapie, marraine de l'organisme de médiation culturelle Petits Bonheurs et animatrice de l'atelier *Le pouvoir de l'art*. Nous avons recueilli, lors d'un entretien d'une

heure, ses propos sur l'origine du projet, sa place dans la mission de médiation culturelle et ses objectifs généraux. Des échanges courriel ont aussi permis d'obtenir des informations descriptives des ateliers.

### 3.3 Méthode de cueillette de données

#### 3.3.1 Entrevues de recherche qualitative avec les participants

La méthodologie de recherche préconisée pour ce travail est de type qualitatif. Les participants sont donc considérés comme les experts dans le domaine qui nous intéresse et furent interviewés à ce titre. Nous avons collecté les données grâce à des entretiens semi-structurés tels que définis par Boutin (2008) :

L'intervieweur pose une question de mise en train et guide, par la suite, le répondant à travers ses réponses en l'aidant à articuler sa pensée autour de thèmes préétablis. Il laisse la plupart du temps à l'interviewé la possibilité de développer d'autres thèmes auxquels le chercheur n'aurait pas pensé en préparant l'entretien en question. (p. 36).

Selon Kvale (dans Boutin, 2008), plusieurs éléments caractérisent l'entretien de recherche qualitatif, dont les suivants nous intéressent plus particulièrement dans le cadre de ce travail : 1) il est centré sur le monde intérieur de l'interviewé ; 2) il tente de comprendre le sens des phénomènes reliés à ce monde ; 3) il est sans présupposition ; 4) centré sur certains thèmes ; 5) ouvert au changement et 6) il prend place dans une interaction interpersonnelle.

Ce sont les buts et la fonction de l'entretien qui en ont déterminé plus précisément ses paramètres. Ainsi, la fonction principale de cette recherche étant d'obtenir le point de vue des participants, nous avons minimisé les interventions sauf dans les moments où des précisions étaient nécessaires. L'entretien consista donc à interroger verbalement les participants « sur leur expérience vécue par rapport à un phénomène particulier, en

procédant du général au particulier » (Bachelor et Joshi, 1986, p. 37). Les questions subséquentes se devaient d'être, selon Bachelor et Joshi, adaptées aux réponses obtenues en devenant de plus en plus précises, ce qui permis d'approfondir les thèmes, sans toutefois introduire de biais. L'élaboration d'un schéma d'entretien servait alors surtout à définir les questions initiales et les grands thèmes à aborder et non à formuler l'entretien sous forme de questions-réponses. Cet outil nous permit ainsi d'utiliser de façon optimale le temps mis à notre disposition et de demeurer libres d'entrer en dialogue et de poser des questions spontanées tout en mettant l'accent sur un sujet prédéterminé (Boutin, 2008).

La posture qualitative implique nous ne prétendons pas connaître d'emblée les éléments qui allaient ressortir de ces entretiens. Ainsi nous avons tenté, par des questions plus poussées, des reformulations ou des récapitulations, d'entrer dans un processus de co-construction de sens, tout en nous assurant de respecter l'essence du vécu des participants. Par ailleurs, nous considérons que la mise au point ou la reformulation générale est une étape importante en ce qu'elle permet de prendre la mesure du lien qui s'est établi entre chercheur et participant, en plus d'offrir une opportunité d'approfondissement et d'éclaircissement des thèmes abordés (Boutin, 2008).

Les rencontres furent enregistrées sous format audionumérique afin de permettre la transcription verbatim ultérieure. Au cours de l'entretien, un minimum de notes manuscrites fut pris, afin de ne pas perturber la fluidité de l'entretien. Dans le même ordre d'idées, il nous apparaissait important d'être suffisamment familiers avec le schéma d'entretien afin de ne pas avoir à nous y référer constamment. Nous considérons que nos années d'expérience clinique furent un atout au moment de mener les entretiens.

### 3.4 Méthode d'analyse des données

#### 3.4.1 Position phénoménologique

Selon Paillé et Mucchielli (2008), « toute recherche qualitative qui souhaite profiter d'un bon ancrage empirique devrait comprendre un examen phénoménologique initial des données » (p. 85). Pour ce faire, les données furent recueillies, relues et analysées par une seule et même personne, le chercheur, afin que ce dernier devienne rapidement familier avec le contenu des entretiens.

Le chercheur qui investit d'emblée une posture phénoménologique doit déployer un effort conscient pour ne pas s'éloigner de l'expérience des sujets ni faire intervenir ses aprioris. Une première étape, selon Paillé et Mucchielli (2008), permettant d'augmenter notre fidélité à la vision des participants consistait à relire les entretiens avec pour seul objectif de s'imprégner de leur essence, « dans un souci de retour aux expériences et aux événements » (p. 89), la posture phénoménologique impliquant de s'en tenir « à ce qui se présente, tel qu'il se présente » (p. 90).

#### 3.4.2 Analyse phénoménologique

Les résultats détaillés au chapitre IV sont issus d'une analyse phénoménologique qui consiste, dans un premier temps, à délimiter les unités de signification naturelles afin de déterminer ce qui y a de fondamental dans les propos de chaque participant. À ce stade, « le texte est subdivisé à chaque transition de sens exprimée spontanément par le sujet en rapport avec l'objet de recherche » (Bachelor et Joshi, 1986, p. 51). Cela permet ensuite, selon Bachelor et Joshi, de délimiter les thèmes centraux qui émergent du recoupement des unités de sens préalablement délimitées. À plus grande échelle, nous cherchons ensuite à faire ressortir les éléments communs à l'expérience des participants, en comparant et recoupant les thèmes identifiés dans chacun des corpus. Nous pouvons alors « documenter l'importance de certains thèmes au sein de l'ensemble thématique, donc de relever des

réurrences, des regroupements, etc. » (Paillé et Mucchielli, 2008, p. 162). Nous pouvons finalement mettre l'accent sur les aspects descriptifs généraux et spécifiques qui seront émergés de cette analyse, puis mettre en relation ces thèmes avec les questions et objectifs de recherche afin de cerner l'essence de ce qu'ils révèlent sur le phénomène à l'étude.

### 3.4.3 Considérations éthiques

La participation à cette recherche s'est déroulée sur une base volontaire. Les candidats potentiels ont été contactés par l'entremise des intervenants dans les organismes partenaires. Les personnes qui ont accepté de participer se sont vu remettre un formulaire de consentement à lire et à signer. Le chercheur a pris le temps de décrire la nature de la recherche, d'en expliquer les objectifs, le déroulement et les considérations éthiques. Il était présent pour réviser les éléments du formulaire avec chaque participant et répondre à toute question qu'il pouvait susciter. Il a vu à informer les participants de leur droit de se retirer de l'étude à tout moment. Une copie du formulaire ainsi que les coordonnées du chercheur ont été remises aux participants.

Le chercheur s'engage à préserver l'anonymat des participants, qui ont été identifiés par un code dans les productions écrites liées à cette recherche. Par ailleurs, les enregistrements numériques et les fichiers informatiques sont protégés par un mot de passe, et accessibles seulement au chercheur et à ses collaborateurs directs. Les limites de la confidentialité, de par l'utilisation d'extraits verbatim, ont été expliquées aux participants afin qu'ils puissent offrir un consentement éclairé.

Dans l'éventualité où certains thèmes abordés génèrent de la détresse psychologique chez les participants, nous avons fourni à chaque personne les coordonnées d'un service de soutien psychologique à contacter en cas de besoin.



## 4 CHAPITRE IV

### ANALYSE DES DONNÉES

Cette section est divisée en deux temps : sont présentées en premier lieu les structures relatives qui sont ressorties de l'analyse verticale du contenu des cinq entrevues réalisées pour ce projet. Les données en lien avec les questions de recherche ont été regroupées en thèmes qui découpent et explicitent l'expérience de chacun des participants. Ces thèmes sont tirés de l'analyse et de la synthèse des unités de sens.

Ensuite, une analyse horizontale des thèmes ressortis chez les différents participants permet de comparer leur expérience et d'en faire ressortir les éléments communs. Chacun de ces nouveaux thèmes est détaillé à son tour.

#### 4.1 Structures relatives

##### 4.1.1 Structure relative : R.1

Douze thèmes sont ressortis de l'analyse de l'entrevue avec R1 :

##### 4.1.1.1 Créer dans un cadre précis : entre contrainte et réassurance

Pour R1, *Créer à partir de soi* se distinguait de ses autres expériences de création du fait qu'il s'agissait d'un projet d'arts plastiques structuré qui se concluait par une exposition. Ces paramètres ont parfois été vécus comme des contraintes par R1, mais la perspective de se dépasser dans un espace connu a motivé la participante à s'inscrire à l'atelier.



L'atelier *Créer à partir de soi* était une première expérience pour R.1 de ce type d'activité. Elle a décidé d'y participer, car il était offert à l'organisme qu'elle fréquentait déjà et que c'était pour elle une occasion de se surpasser. Enfant, elle exprimait sa créativité dans la confection de cartes de Noël. Dans les années précédant sa participation à *Créer à partir de soi*, R.1 avait participé à d'autres ateliers via le même organisme, dont un d'art-thérapie, mais *Créer à partir de soi* se distinguait, selon elle, par son aspect structuré. R.1 souligne à plusieurs reprises avoir dû composer, parfois difficilement, avec le fait qu'un temps précis était alloué pour réaliser les projets, que les thèmes et les matériaux étaient imposés et que les ateliers s'étaient conclus par un vernissage. Elle considère cette suite d'ateliers comme un projet global au cours duquel elle a pu évoluer.

#### 4.1.1.2 Un lieu de persévérance gratifiant

R1 savait d'emblée que l'atelier *Créer à partir de soi* allait comporter des défis et il était important pour elle de persévérer jusqu'au bout. Quand elle a choisi de participer, il était clair que c'était une occasion de se dépasser. Elle souhaitait persévérer jusqu'au bout en dépit des obstacles rencontrés. Elle a dû passer outre certaines insatisfactions vis-à-vis ses créations à l'intérieur des ateliers en plus de composer avec des difficultés dans sa vie personnelle. R.1 souligne le fait que l'emphase fut mise sur le sens plutôt que sur l'esthétisme, et la difficulté que cela a représenté pour elle. Elle a relevé ce défi et ça lui apporte de la fierté. Elle pense toutefois qu'elle n'aurait pas réussi sans un certain lâcher-prise.

#### 4.1.1.3 Un temps de répit positif

L'atelier *Créer à partir de soi* a permis à R1 de prendre une pause de ses difficultés personnelles en plus de lui donner l'occasion d'aborder certains aspects de sa vie de manière plus positive. Cet espace de répit émotionnel a eu un impact favorable sur son état mental.

Au moment de participer à l'atelier *Créer à partir de soi*, R.1 vivait une situation familiale difficile et arrivait aux séances avec une souffrance émotionnelle importante. L'atelier lui permettait de s'en dégager temporairement, alors qu'elle se concentrait sur son projet créatif. Le fait de réaliser une œuvre portant sur la famille a mené R.1 à voir autre chose que l'aspect négatif de sa situation et à se réconcilier un peu avec ce qu'elle vivait à ce moment-là. Elle a aimé son expérience de l'atelier et cela avait un impact positif sur son état mental, alors que les difficultés de la vie quotidienne étaient mises entre parenthèses ou abordées de façon nouvelle via les activités.

#### 4.1.1.4 L'importance de l'animatrice

Pour R.1, le choix de l'animatrice a été un facteur important dans son expérience de l'atelier *Créer à partir de soi*. Ça a contribué à ce qu'elle persévère et a encouragé sa participation à des ateliers subséquents.

Dans l'atelier *Créer à partir de soi*, l'animatrice proposait une démarche orientée vers le sens plutôt que le résultat. Pour R.1, elle a offert un cadre et un soutien favorisant la persévérance. Dans un atelier subséquent, le choix de l'animatrice aura été un incitatif pour R.1, ce qui souligne l'importance pour elle du rôle de cette personne dans les ateliers de création.

#### 4.1.1.5 L'importance du groupe

Pour R.1, il était important d'être en groupe pour participer à un atelier tel que *Créer à partir de soi*. Selon elle, la dynamique de groupe contribue à son bien-être en favorisant les échanges, le partage et le soutien entre les participants. Dans le cadre de l'atelier, R.1 a pu approfondir ses liens avec les autres femmes, qu'elle fréquentait déjà à la Maison des Familles.

R.1 aime être en groupe et a apprécié la dynamique de l'atelier *Créer à partir de soi*. Elle a pu échanger et partager avec les autres participants et a trouvé cela inspirant et aidant. Elle connaissait les autres participants, puisqu'ils fréquentaient tous le même organisme, mais la participation à l'atelier a permis à R.1 de créer ou d'approfondir des liens avec certaines personnes. Bien que ces liens ne se soient pas maintenus au-delà de l'atelier, la présence d'une des femmes dans une activité subséquente a été un facteur positif pour R.1. Elle a apprécié le support du groupe dans les différents ateliers auxquels elle a participé et elle observe que cette dynamique a un effet positif sur son état psychologique.

#### 4.1.1.6 Le vernissage : une étape intimidante mais valorisante

R.1 a apprécié son expérience du vernissage au terme de l'atelier *Créer à partir de soi*, malgré un inconfort initial à l'idée d'y participer. De voir ses œuvres mises en valeur a généré chez elle un sentiment de fierté. Elle avait convié ses proches et accordait de l'importance à leur présence.

Le traitement des œuvres a permis à R.1 de les voir différemment et de mieux apprécier les siennes. Elle a été déçue par l'absence de certains membres de sa famille, qu'elle a interprétée comme un manque d'intérêt pour elle. Parallèlement, la présence de sa fille a été un point saillant pour R.1 et elle était heureuse qu'elle puisse voir ses créations.

#### 4.1.1.7 Le courage de sortir de sa zone de confort à la suite des ateliers

Depuis sa participation à l'atelier *Créer à partir de soi*, R.1 observe être davantage ouverte aux nouvelles expériences, avoir moins peur de l'inconnu et avoir davantage confiance en elle. Elle considère que ces bienfaits se sont fait sentir au fil du temps, et ont été bonifiés par sa participation successive à d'autres ateliers créatifs.

À la suite de son expérience de l'atelier *Créer à partir de soi*, R.1 considère avoir eu moins peur d'essayer de nouvelles choses, ce qui l'a amenée à participer à différents ateliers

créatifs dans d'autres organismes. Dans ces ateliers, R.1 s'est trouvée face à de l'inconnu et y a relevé de nouveaux défis. Elle sent qu'au fil de ses expériences elle a gagné en confiance et était de moins en moins anxieuse face à la nouveauté. Elle observe, en rétrospective, l'effet graduel et cumulatif des ateliers depuis *Créer à partir de soi*. Encore aujourd'hui, elle est proactive dans sa recherche d'activités créatives et a envie d'essayer plein de nouvelles choses.

#### 4.1.1.8 Un lieu de prise de conscience et de travail sur son perfectionnisme

Depuis sa participation à l'atelier *Créer à partir de soi*, R.1 observe un assouplissement de son perfectionnisme et de ses exigences envers elle-même et les autres. Ces traits de personnalité ont été mis en évidence dans l'atelier, donnant lieu à des prises de conscience et à un travail sur soi qui se poursuit aujourd'hui.

R.1 se savait dure envers elle-même, mais elle a pu, dans le contexte de l'atelier, observer comment elle était plus sévère envers ses œuvres que celles des autres et combien elle avait du mal à apprécier ses réalisations, surtout qu'il n'était pas possible de les recommencer. R.1 voit une différence aujourd'hui dans son niveau de perfectionnisme, alors qu'elle est plus souple et moins exigeante dans plusieurs aspects de sa vie, comme le ménage de sa maison ou dans ses relations avec les autres. Elle est davantage consciente des manifestations de son perfectionnisme et arrive mieux à le gérer. La perfection est moins une priorité pour elle aujourd'hui. Ce type de prise de conscience et de travail sur soi est le résultat au long terme, selon elle, des ateliers comme *Créer à partir de soi*.

#### 4.1.1.9 Apprendre à apprécier ses créations

R.1 n'était pas satisfaite de la plupart des œuvres réalisées dans le cadre de l'atelier *Créer à partir de soi*, à l'exception de celles représentant sa famille. Depuis l'atelier, elle tend davantage à conserver ses créations.

R.1 a eu du mal à composer avec les thèmes et les limites de temps imposés dans l'atelier *Créer à partir de soi*, car cela ne lui permettait pas toujours de perfectionner ses œuvres à son goût ou de les recommencer. Elle n'aimait pas plusieurs de ses œuvres et a même détruit l'une d'entre elles par la suite. Elle avait quand même affiché son autoportrait chez elle et conservé une œuvre portant sur sa famille. Les œuvres représentant sa famille ont été plus positives pour R.1 et sont celles qu'elle trouve les plus belles et auxquelles elle est le plus attachée. Celle qu'elle avait conservée a été abîmée et cela l'attriste. Depuis l'atelier, elle tend à conserver ses créations, ainsi que celles de sa petite-fille.

#### 4.1.1.10 Une expérience favorisant la connaissance et le développement de soi

Depuis l'atelier *Créer à partir de soi*, R.1 a continué de chercher des ressources et de l'aide pour composer avec ses difficultés. Elle considère que les ateliers ont contribué à son bien-être sur le moment en plus de l'outiller pour le long terme. Elle y a amélioré sa capacité d'introspection, d'auto-observation et de verbalisation et cela favorise ses prises de conscience au quotidien.

R.1 tend naturellement à chercher de l'aide et des ressources, même quand cela ne réussit pas du premier coup. Elle a traversé plusieurs difficultés importantes depuis l'atelier *Créer à partir de soi*, mais a réussi à trouver des solutions et à retrouver un certain bien-être aujourd'hui. Il est important pour R.1 d'avancer dans la vie et elle va vers les ressources appropriées. Au moment de l'entretien, elle consulte en psychologie. Elle considère que les ateliers créatifs sont aussi aidants et ont contribué à son bien-être en lui permettant de travailler sur elle, de revoir ses priorités et de contacter ses émotions. Selon R.1, les ateliers lui ont aussi permis de mieux se connaître en l'amenant à développer sa capacité d'introspection. Elle a pu y travailler sur elle et accède aujourd'hui plus facilement à son expérience émotionnelle et arrive mieux à la communiquer. R.1 s'observe plus facilement et peut ainsi corriger le tir, ce qui favorise son processus de croissance.

#### 4.1.1.11 L'importance d'amener les enfants à développer leur créativité

Pour R.1, il est important que sa petite-fille puisse développer sa créativité le plus tôt possible. Elle a envie de partager avec elle différentes expériences créatives et l'encourage à s'exprimer. Elle considère que ce faisant, l'enfant développera des qualités et des ressources qui l'aideront à s'épanouir dans la vie.

Elle voit la créativité comme un outil qui permet d'être plus souple, d'être moins en confrontation avec soi-même et d'être ouvert à la nouveauté et aux autres. Elle aime voir sa petite-fille exprimer sa créativité et encourage cela en l'amenant à des ateliers et en lui faisant essayer de nouvelles choses.

#### 4.1.1.12 Une définition personnelle de la créativité et de son expression au quotidien

Pour R.1, la créativité part de l'intérieur et se manifeste au quotidien dans les petites choses. Cela se manifeste dans sa vie par l'expression des émotions, la débrouillardise et sa façon d'aborder ses différentes tâches et ses relations.

Il n'est pas facile pour R.1 de définir la créativité. Elle parle d'une forme de laisser-aller qui permet d'exprimer l'émotion ou le senti. Elle considère que chacun peut avoir sa définition de la créativité et qu'on n'a pas toujours conscience du fait que cela peut s'exprimer dans les choses simples. Pour elle, par exemple, la créativité ressort dans son rôle de grand-mère ou quand elle cuisine. La débrouillardise est, selon R.1, une forme de créativité.

#### 4.1.2 Structure relative : R.2

Dix thèmes sont ressortis de l'analyse de l'entrevue avec R.2 :

#### 4.1.2.1 Un lieu d'auto-observation et de bilan

Au moment de l'atelier *Créer à partir de soi*, R.2 vivait des difficultés conjugales. Le processus créatif proposé lui a donné l'occasion de mieux s'observer et faire le point sur ce qu'elle souhaitait dans sa vie et dans ses relations.

Bien que sa réflexion autour de son couple et de sa famille se fût entamée avant sa participation à l'atelier, elle s'est poursuivie pendant celui-ci et a été enrichie par le processus d'introspection et de création qu'il proposait. Les ateliers ont permis à R.2 de s'observer dans sa situation présente et de constater comment elle s'y sentait. Cela a engendré des remises en question et des prises de conscience qui l'auront éventuellement menée à choisir de se séparer. Elle a aussi pu, par ses créations, se représenter ainsi que sa famille et faire un travail sur ses souvenirs et son histoire. Elle a ainsi mieux cerné ce qu'elle souhaitait dans le futur et éventuellement cette réflexion s'est concrétisée par des actions.

#### 4.1.2.2 Une étape vers le mieux-être

Pour R.2, participer à l'atelier *Créer à partir de soi* était une façon de prendre soin d'elle, alors qu'elle sortait d'une dépression. Elle souhaitait faire une introspection et déterminer ce qui la rend heureuse. Cette démarche a favorisé son acceptation d'elle-même et a favorisé son retour à une vie active.

R.2 essayait de prendre du mieux par divers moyens et l'atelier fut pour elle une de ces stratégies. Elle souhaitait être plus à l'écoute d'elle-même et réfléchir sur sa vie. À ce moment, elle avait cessé d'être active physiquement, avait pris du poids et ne travaillait pas. Elle ne se sentait plus en mesure d'aider les autres, bien que cela ait été habituellement dans sa nature. En l'amenant à se représenter dans le moment, les ateliers ont permis à R.2 de faire le point sur elle et de s'accepter pour pouvoir cheminer par la suite. Elle considère que les ateliers l'ont amenée à s'accorder une place plus importante et à découvrir ce qui

la rend heureuse. Aujourd'hui, elle a repris l'activité physique plus régulièrement chez elle, elle fait du bénévolat et a réintégré le marché du travail. Elle a aussi cessé la médication antidépressive.

#### 4.1.2.3 L'art comme moyen d'accéder à son univers émotionnel

Pour R.2, les arts sont un moyen d'accéder à son monde émotionnel et de mieux se connaître. L'atelier *Créer à partir de soi*, bien que parfois confrontant, lui a permis de voir où elle en était. Par ses créations, elle a pu explorer des aspects de sa vie et d'elle-même et nourrir ses remises en question.

Les ateliers ont permis à R.2 de faire le point sur sa situation. C'était un processus difficile mais soutenable, qui la secouait au plan émotionnel mais qui lui convenait, car l'art est un moyen d'expression qu'elle a toujours aimé. Selon R.2, l'art va s'exprimer différemment selon l'humeur; c'est directement lié aux émotions, qu'on les connaisse ou non. Cela permet de mieux se connaître et de mieux vivre ses émotions. R.2 a intégré des éléments de son identité, en représentant différents aspects de sa personne, de son histoire et de sa famille. Pour R.2, l'art, le choix des couleurs, des images, ça fait ressortir des éléments de l'histoire personnelle et familiale, des émotions. Selon elle, l'art permet de faire émerger ce qui est à l'intérieur de nous et permet de se voir de l'extérieur. La réflexion vient après. C'est pourquoi pour elle, cette approche est complémentaire à la thérapie.

#### 4.1.2.4 L'exposition : un moment de fierté à partager

C'était la première fois que R.2 participait à une exposition. Elle trouvait que cela mettait les œuvres et les artistes en valeur. Ça lui a donné un sentiment de fierté et elle s'est sentie importante. Cette expérience a fait écho à la fierté ressentie quand sa mère avait réagi favorablement à une de ses créations alors qu'elle n'était qu'une adolescente. R.2 a amené ses enfants à l'exposition à la Maison de la culture, ainsi ils ont pu être témoins de son cheminement jusqu'au bout.



#### 4.1.2.5 Facteurs ayant facilité la participation à l'atelier

R.2 était en congé de maternité au moment des ateliers et elle avait du temps à y consacrer. Elle fréquentait déjà la Maison des Familles régulièrement et y connaissait les gens. *Créer à partir de soi* lui convenait particulièrement du fait qu'on y proposait une démarche basée sur le processus et le sens plutôt que le résultat esthétique. De façon générale, les cours et ateliers offerts au communautaire sont plus accessibles pour R.2 pour des raisons financières.

#### 4.1.2.6 Un espace social et un lieu de partage et de soutien

Au moment de l'atelier, R.2 vivait une période difficile et cherchait des moyens d'améliorer sa situation. La Maison des familles lui permettait alors de sortir de chez elle pendant sa grossesse, de voir du monde et de s'occuper. Pour R.2, l'atelier était un lieu propice pour vivre une introspection puis partager son expérience avec les autres. C'était un lieu social. Elle connaissait la majorité des participants, qui étaient des gens qu'elle fréquentait déjà à la Maison des familles. Elle a pu créer des liens avec eux le temps des ateliers et, bien que ces relations ne se soient pas poursuivies de façon significative ensuite, ça a tout de même été un lieu de partage important pour R.2.

#### 4.1.2.7 Des œuvres à conserver, d'autres à laisser aller

R.2 conserve généralement ses œuvres. C'est le cas de celles réalisées lors de l'atelier *Créer à partir de soi*, qui sont exposées chez elle. Elle envisage toutefois s'en départir, alors que ces dernières représentent son passé et qu'elle a fait la paix avec son histoire et souhaite maintenant tourner la page.

Suivant les ateliers, R.2 a conservé ses œuvres comme on conserve des photos. Celles-ci étaient disposées à la vue chez elle. Elle avait aussi gardé le cahier à dessin reçu en cadeau à l'adolescence, ainsi que les dessins qu'il contient. Aujourd'hui, R.2 se demande si elle va encore conserver les œuvres faites à l'atelier pour ses enfants, ou mettre l'accent sur le

futur et se désencombrer. Bien que les œuvres aient été significatives, elles représentent son passé et R.2 a envie tourner la page. Elle sent qu'elle doit faire de la place pour de la nouveauté dans sa vie. Elle considère avoir fait un travail sur son histoire et ses souvenirs, surtout ce qui touche son couple et sa famille. Elle est sereine avec sa situation et n'a plus besoin d'objets créés dans le passé pour cheminer. Elle considère que c'est déjà intégré.

#### 4.1.2.8 L'art : une priorité familiale

C'est une priorité pour R.2 de donner accès aux arts à ses enfants, que ce soit en mettant du matériel à leur disposition, en les impliquant dans ses projets ou en les inscrivant à des cours. Elle considère que les arts sont un outil pour gérer le stress et les émotions et une stratégie pour composer avec les difficultés.

R.2 a été en contact avec l'art dans sa propre famille. Par exemple, sa mère peignait et R.2 voyait que cela lui faisait du bien et la rendait fière. Elle n'a toutefois jamais fait d'arts avec elle et ne lui a pas dit qu'elle aurait souhaité apprendre. Enfant, elle figeait devant une feuille blanche et ne savait pas quoi faire. C'est lors d'un échange culturel à l'adolescence qu'elle a été initiée à la peinture par sa mère d'accueil. C'est à partir de ce moment que sa pratique des arts a débuté et qu'elle a pris goût au dessin.

Aujourd'hui, en utilisant les arts comme stratégie quand elle vit des difficultés, elle veut donner l'exemple à ses enfants. Ces derniers adorent l'art et ça fait partie de leur quotidien. R.2 a mis le matériel nécessaire à leur disposition et a aménagé un espace pour le bricolage dans leurs chambres. Ils ont aussi accès à des instruments de musique à la maison et la famille chante et joue de la musique de façon ludique régulièrement. Ça leur permet de « lâcher leur fou ». Les enfants font aussi des cours de musique, de théâtre de danse, selon leur intérêt. Pour R.2 les activités artistiques sont une priorité pour sa famille. Elle fait des sacrifices pour pouvoir offrir des cours à ses enfants, car elle voit que ce n'est pas seulement un intérêt mais un besoin pour eux. R.2 veut que ses enfants aient déjà une base dans une discipline artistique pour pouvoir s'échapper dans l'art. Elle accorde de

l'importance à l'art, car elle croit que ça va aider ses enfants et que ça les aide déjà : ça les aide à mieux vivre et à gérer leur stress et leurs émotions. Pour elle, l'art et la créativité sont des outils. R.2 implique aussi ses enfants dans ses propres projets d'art, soit en leur montrant ce qu'elle fait, soit en faisant des activités avec eux. Ça a entre autres été le cas pendant sa participation à *Créer à partir de soi*.

#### 4.1.2.9 Les arts, une stratégie complémentaire pour s'aider dans les moments difficiles

Pour R.2, les arts plastiques, la danse et la musique sont autant de moyens de s'évader et de vivre de beaux moments, même dans les périodes difficiles de sa vie. C'est ainsi que l'atelier *Créer à partir de soi* s'est présenté à elle comme une stratégie complémentaire à la thérapie et à la médication pour prendre soin d'elle.

R.2 utilise les arts comme solution quand elle ne va pas bien ou qu'elle traverse des difficultés. L'atelier *Créer à partir de soi* l'a aidée dans une période difficile, en complément de la médication et de la psychothérapie. Les activités de création lui permettent de s'évader alors qu'elle se plonge dans le moment présent et se concentre sur ce qu'elle fait. Elle ne pense à rien d'autre et ça lui fait du bien. Pour R.2, les arts sont une échappatoire et permettent de vivre de beaux moments, peu importe ce qui se passe dans sa vie. Elle considère l'art comme un outil qui participe à la croissance personnelle. Elle consacre donc du temps dans sa semaine pour la danse, la musique et les arts plastiques, seule ou avec ses enfants.

#### 4.1.2.10 La créativité, une ressource au quotidien

R.2 a vu sa créativité se développer au cours de sa vie, à travers ses différentes activités artistiques. Elle observe les manifestations de sa créativité au-delà des arts, dans sa résolution de problèmes et son approche aux défis du quotidien.

R.2 explique avoir développé sa créativité et son imagination dans les arts plus tard dans sa vie, alors que plus jeune elle considère ne pas avoir eu d'imagination. Depuis, elle a beaucoup développé sa créativité et son imaginaire. Cela se répercute dans son quotidien et aujourd'hui, si elle a un problème, elle voit toutes les possibilités et elle sait qu'elle n'est pas restreinte à une seule chose. Pour R.2, développer sa créativité équivaut à élargir son éventail de possibilités de solutions dans la vie quand on a des problèmes : c'est interrelié. Elle observe que sa créativité s'exprime tous les jours, dans les petites choses, comme dans sa façon d'adapter sa vie et son horaire à ses besoins.

#### 4.1.3 Structure relative : R.3

Dix thèmes sont ressortis de l'analyse de l'entrevue avec R3 :

##### 4.1.3.1 Facteurs ayant facilité la participation à l'atelier

Au moment de participer aux ateliers offerts à la Maison des Familles, dont *Créer à partir de soi*, R.3 avait du temps à y consacrer, car elle était en congé de maternité ou à l'emploi à temps partiel. C'est grâce à une intervenante de la MdF qu'elle a appris la tenue de ces ateliers, sans quoi elle n'aurait pas su qu'ils existaient.

##### 4.1.3.2 Le groupe, un espace de socialisation et de partage enrichissant

Pour R.3, l'atelier *Créer à partir de soi* répondait à son besoin de sortir de chez elle et de socialiser. Ça lui a donné l'occasion de mieux connaître les femmes qu'elle fréquentait déjà à la Maison des familles. Les échanges avec les participantes lui ont permis de tirer profit des expériences des autres, de changer de perspective et de normaliser ses difficultés. Cela était possible en raison de l'homogénéité du groupe, mais surtout grâce au climat de confiance qui y régnait.

R.3 se compte particulièrement chanceuse de la bonne dynamique de son groupe. Les femmes y étaient généreuses et ouvertes et cela a créé un effet d'entraînement favorisant

les échanges. Elle considère que si la dynamique n'avait pas été bonne, *Créer à partir de soi* n'aurait pas été aussi réussi. R.3 dit s'être beaucoup dévoilée dans cet atelier et avoir tiré profit de la perspective et du vécu des autres. Pour elle, le fait de partager avec les autres et d'expliquer ses créations a été l'aspect le plus enrichissant de cette démarche. Les échanges autour des œuvres lui ont permis de prendre du recul par rapport à ses expériences, de normaliser son vécu et de dédramatiser ses difficultés.

Cette expérience intime a amené les participantes à tisser des liens et, si R.3 ne fréquente plus ces femmes aujourd'hui, ce qu'elles ont vécu ensemble leur confère tout de même un statut particulier à ses yeux.

#### 4.1.3.3 Obstacles qui rendent plus difficile l'accès à l'offre culturelle

Selon R.3, les contraintes de temps, de déplacement et de moyens financiers peuvent toutes réduire l'accès des familles à la culture. Aujourd'hui qu'elle est déménagée sur la Rive-Nord, elle consomme moins d'arts et de culture, car elle n'est pas encore familière avec les modes de diffusion de l'information dans sa région. Elle considère que la métropole publicisait davantage ses événements et qu'il était plus facile de se tenir informée de l'offre culturelle. Se rendre à Montréal en famille est toutefois devenu laborieux.

R.3 explique qu'à Montréal aussi il y a des contraintes, surtout pour les familles. Par exemple, en limitant le nombre de billets et en changeant la façon de se les procurer, R.3 considère que la Maison de la Culture qu'elle fréquentait a perdu de vue la réalité des gens de son quartier et a rendu ses activités moins accessibles à la population. De façon générale, les activités extérieures sont plus faciles d'accès et R.3 va être plus portée à y emmener ses enfants. Elle a toujours de l'intérêt pour les arts et la culture, les enjeux sont d'abord logistiques.

#### 4.1.3.4 La qualité des intervenants et de leur encadrement comme facteurs de réussite des ateliers

R.3 attribue aux animateurs des ateliers créatifs, comme *Créer à partir de soi*, une grande part de mérite. Elle a apprécié le juste dosage d'encadrement et de liberté qu'ils ont offert ainsi que la souplesse dont ils ont fait preuve. R.3 a trouvé en eux de bons accompagnateurs et des modèles inspirants.

Pour R.3, ils ont joué un rôle clé dans la réussite des ateliers. Selon elle, chacun des animateurs possédait des qualités essentielles pour mener à bien ces projets. Ainsi, tout en ayant un objectif et un plan en tête, ils faisaient preuve d'ouverture et de souplesse. R.3 a apprécié avoir la liberté de s'appropriier les idées proposées et d'élaborer des œuvres uniques. Les techniques enseignées étaient simples et les animateurs maîtrisaient leur art et savaient transmettre leur passion. Ils étaient aussi assez compétents et solides pour accompagner des personnes fragiles et qui présentaient des enjeux particuliers. R.3 a trouvé en eux des modèles et a vu qu'il était possible de vivre son quotidien avec souplesse et créativité.

#### 4.1.3.5 Les propriétés thérapeutiques de la création artistique

Pour R.3, la création artistique, comme dans le cadre de l'atelier *Créer à partir de soi*, est une expérience agréable qui permet de travailler sur soi en douceur. R.3 apprécie cet espace d'auto-observation et d'introspection, complémentaire au processus de thérapie. C'est une façon efficace de cheminer, mais qui est moins confrontante.

R.3 rapporte avoir eu du plaisir à participer à l'atelier CAPDS, même si elle traversait des difficultés à ce moment-là de sa vie. Les projets lui ont permis de mettre son vécu en perspective, tant en regard de ses expériences passées que de son état d'esprit. En plongeant dans ses souvenirs, elle s'est rappelé que sa vie n'avait pas toujours été ainsi. Pour R.3, les ateliers ont été complémentaires à la thérapie et ont contribué à la sortir d'une période difficile en lui permettant de mieux se connaître et de prendre du recul par

rapport à son vécu tout en s'amusant. Elle a aussi apprécié avoir un produit concret au terme de ses efforts.

De façon plus générale, faire des arts est pour R.3 une source de plaisir et de bien-être libérateur qui lui permet de sortir du tourbillon de son quotidien. C'est un moment qu'elle s'offre et qui lui fait du bien. Pour R.3, la création artistique a des vertus thérapeutiques alors qu'elle permet de travailler sur soi en douceur.

#### 4.1.3.6 Les ateliers comme occasion de renouer avec sa créativité

Les ateliers créatifs, comme *Créer à partir de soi*, ont permis à R3 de renouer avec sa créativité et de redécouvrir le simple plaisir de faire des arts. Avec les années, particulièrement depuis qu'elle est mère, R.3 avait perdu ce réflexe alors que ses besoins passaient en dernier. Aujourd'hui, elle se donne la permission de créer et accorde du temps aux arts dans sa vie.

R.3 explique avoir été plus créative dans son passé. Elle faisait de la danse jusqu'à ce qu'elle ait son premier enfant. Elle n'avait toutefois pas fait d'arts plastiques après ses études secondaires. Avec les années, elle avait perdu le réflexe d'être créative mais les ateliers ont rendu l'art plus accessible et plus ludique. Aujourd'hui, R.3 se donne la permission de faire des arts par simple plaisir et est plus proactive à ce niveau. De façon générale, elle accorde davantage de place à ses besoins, dont celui d'être créative. Elle concrétise ses projets créatifs dès qu'elle trouve du temps, surtout que les ateliers lui ont donné confiance qu'elle pouvait réaliser quelque chose de beau, peu importe son processus.

#### 4.1.3.7 Les arts et la créativité pour se dégager de la pression de performance et du stress

Les ateliers, comme *Créer à partir de soi*, et le modèle qu'offraient les animateurs lui ont démontré qu'elle pouvait retrouver de la souplesse et de la spontanéité dans sa vie même

en habitant en Amérique du Nord. Aujourd'hui, R.3 continue d'avoir des projets créatifs en tête et les réalise dès qu'elle trouve du temps. Elle ne veut toutefois plus prendre de cours ou être prise dans un cadre.

R.3, qui a vécu en Amérique Latine, explique qu'ici l'art et les artistes semblent moins valorisés. Elle attribue cela entre autres au fait que l'on vit dans une société de performance où l'emphase est mise sur l'esthétique et les résultats et où l'on priorise l'efficacité et la productivité. Les ateliers ont permis à R.3 de se dégager de ce cadre et d'assouplir ses exigences, ce qui a favorisé l'expression de soi. Elle a observé qu'au départ, comme toutes les participantes, elle avait plus ou moins de difficulté à lâcher prise sur le résultat, mais qu'elle a cheminé à ce niveau. Depuis son expérience de l'atelier CAPDS, R.3 mise surtout sur l'aspect agréable du processus créatif et est plus détachée du résultat et du regard des autres. Cette souplesse et cette créativité se traduisent dans son quotidien.

#### 4.1.3.8 Importance de l'œuvre physique au terme du processus créatif

Pour R.3, une dimension appréciable de sa participation à l'atelier *Créer à partir de soi* est la permanence de la création plastique. Ainsi, contrairement aux autres formes d'expression par l'art dont elle a fait l'expérience et qui sont perçues plus éphémères, ses œuvres sont la trace objective de son travail. Elle apprécie le fait qu'il lui reste un produit concret, ce qui diffère également de la thérapie. Elle a conservé les œuvres réalisées au cours des ateliers CAPDS et les a encore aujourd'hui, car ils témoignent des efforts qu'elle a déployés et lui rappellent de bons souvenirs.

#### 4.1.3.9 Importance de transmettre le réflexe de la créativité à ses enfants

R.3 désire transmettre à ses enfants le goût de la créativité afin qu'ils aient la possibilité de se soustraire temporairement à la pression de performance par le biais des arts. Elle souhaite que ses enfants développent le réflexe de faire des arts, car elle a constaté combien cela était bon pour elle. Elle trouve important qu'ils puissent cultiver un espace



zen, sans pression de performance, et qu'ils tirent de la fierté de leurs réalisations sans égard au résultat, ce qui n'est pas facile dans le cadre scolaire. Grâce aux ateliers, R.3 se sent plus à l'aise de faire des activités artistiques avec ses enfants et de les encourager à exprimer leur créativité. Elle a refait avec eux certains des projets réalisés dans les ateliers et ils ont assisté au vernissage de CAPDS. Elle essaie également de profiter avec eux de l'offre culturelle dans la mesure du possible.

#### 4.1.3.10 L'exposition : une occasion d'apprécier son travail malgré un malaise initial

R.3 n'était pas à l'aise de participer à l'exposition, mais a été rassurée de voir la qualité de celle-ci. Le vernissage a été une occasion pour elle de porter un regard d'appréciation sur le travail effectué au cours de l'atelier *Créer à partir de soi*.

R.3 était initialement inconfortable avec l'idée de l'exposition, d'une part car elle n'a été informée de sa tenue qu'à la fin des ateliers et aussi, car son autoportrait allait y figurer. Ses appréhensions se sont dissipées quand elle a constaté le soin avec lequel les œuvres étaient exposées. Ça lui a permis d'apprécier la qualité du travail effectué par son groupe. Ses enfants y ont assisté avec elle et étaient fiers d'y reconnaître les œuvres de leur mère.

#### 4.1.4 Structure relative : R.4

Dix thèmes sont ressortis de l'analyse de l'entrevue avec R.4 :

##### 4.1.4.1 Le besoin de socialiser comme moteur de participation

Pour R.4, la Maison des familles répondait à son besoin de socialiser alors qu'elle y passait du temps avec sa fille et avec d'autres usagers. Elle s'est inscrite à divers ateliers offerts sur place, dont *Créer à partir de soi*, principalement pour cette raison.

R.4 est plutôt isolée. Elle habite seule et n'a pas un grand réseau. Elle a toutefois une bonne relation avec sa fille et ensemble, elles ont fréquenté la Maison des familles. Elle a

connu ce milieu grâce à ses filles, qui y allaient avec leurs propres enfants. R.4 et une de ses filles faisaient du bénévolat à la Maison des familles. C'est aussi avec elle qu'elle s'inscrivait aux ateliers de manière spontanée, sans nécessairement connaître le détail des activités proposées.

Sur place, R.4 a développé des liens avec d'autres usagers, qu'elle a entre autres côtoyés au cours de l'atelier *Créer à partir de soi*. Pour elle, cela répondait à son besoin de socialiser et de tisser des liens.

#### 4.1.4.2 Un processus créatif confrontant et exigeant

Pour R.4, l'expérience de l'atelier *Créer à partir de soi* a été vécue comme un espace de focus sur soi exigeant et confrontant. Elle n'aime pas parler d'elle et n'a donc pas apprécié devoir se représenter dans ses œuvres. Elle a préféré l'activité portant sur la famille et c'est la seule qu'elle a gardée en mémoire.

R.4 ne conserve que peu de souvenirs des différentes activités réalisées dans le cadre de l'atelier *Créer à partir de soi*. Elle se souvient surtout du pot de fleur, et attribue cela au fait qu'il s'agit de la seule création où elle pouvait représenter sa famille, et non pas seulement elle-même. Ce projet a été plus facile pour elle, car le focus n'était pas sur elle. Les autres ont été difficiles alors qu'elle ne sait pas comment s'exprimer et n'aime pas le faire. Peu importe le résultat, R.4 n'était pas satisfaite simplement, car les œuvres parlaient d'elle. Le processus créatif a été exigeant pour cette participante et elle était soulagée quand l'atelier se terminait.

#### 4.1.4.3 Persévérer malgré les obstacles grâce à sa détermination, à l'animatrice et au groupe

L'atelier *Créer à partir de soi* a mis de l'avant la nature persévérante de R.4, même si le processus a été éprouvant pour elle. La dynamique de groupe et l'animatrice ont été des

sources de motivation. R.4 est quelqu'un qui va au bout de ce qu'elle entreprend. Dans le cadre de l'atelier *Créer à partir de soi*, elle a mis beaucoup d'efforts pour compléter ses œuvres et suivre les consignes. Elle a même demandé l'autorisation de poursuivre certains projets à la maison. Pendant les ateliers, elle était concentrée sur la tâche et ne sait pas comment les autres les ont vécus. Elle a cependant le sentiment que ça a été plus difficile pour elle que pour les autres participantes. Il n'était toutefois pas question d'abandonner et d'avoir l'air d'une lâcheuse. Pour cette raison, le groupe a contribué à ce qu'elle persévère. Elle a aussi été bien accompagnée par l'animatrice.

#### 4.1.4.4 Un accompagnement adéquat par l'animatrice

Bien que R.4 ne garde que peu de souvenirs de son expérience de l'atelier *Créer à partir de soi*, elle se souvient de l'animatrice. Elle considère avoir été bien accompagnée par celle-ci et ne la met pas en cause dans les difficultés rencontrées dans son processus créatif. R.4 était soucieuse de répondre aux consignes et s'est investie dans son travail.

#### 4.1.4.5 Les œuvres, conservées même si détestées

R.4 n'a pas voulu se départir de ses créations immédiatement et les a conservées pensant peut-être les revisiter plus tard. Toutefois, celles-ci n'étaient pas en vue, car R.4 les haïssait, et ce, peu importe leur qualité esthétique, car elle était confrontée au fait que ces dernières la représentaient. Elle les a conservées jusqu'à l'an dernier, rangées dans un tiroir. Elle ne sait pas pourquoi elle les a gardées tout ce temps, sinon comme souvenir. Elle s'en est départi alors qu'elle devait faire de la place chez elle. Elle a toujours détesté ses créations, car elles parlaient d'elle.

#### 4.1.4.6 L'exposition, un passage obligé

Pour R.4, l'exposition au terme de l'atelier *Créer à partir de soi* n'a pas été vécue comme une source de fierté, mais plutôt comme une obligation. Elle était indifférente au fait que

ses œuvres et celles de son groupe soient exposées. Elle aurait préféré ne pas participer à l'exposition, mais a accepté comme c'était anonyme. Sa fille et elle ont exposé et R.4 pensait que d'autres membres de sa famille seraient peut-être présents au vernissage. Elle est allée faire un tour, mais ne se souvient pas de qui était là.

#### 4.1.4.7 La créativité comme levier d'autonomie : une ressource enviable

Selon R.4, c'est tant dans les arts que dans la vie de tous les jours que l'on peut faire appel à sa créativité. Elle envie cette capacité chez les autres, pour l'autonomie que cela leur confère alors qu'elle juge ne pas être créative elle-même. Quand elle se compare à sa fille, par exemple, elle dit ne pas avoir ses idées ou son talent. Pour elle, la créativité permet de faire des arts, mais aussi de s'occuper d'un enfant. Elle reconnaît que ça entre en jeu aussi au moment de cuisiner, de décorer ou de solutionner des problèmes. R.4 dit ne posséder aucune de ces formes de créativité et explique avoir eu recours à ses proches pour aménager et décorer chez elle. Elle envie sa fille d'être aussi créative, car pour elle c'est synonyme d'autonomie. Dans son rôle de présidente d'une coopérative d'habitation, R.4 a été amenée à régler différents problèmes, mais n'attribue pas cela à de la créativité ou de la débrouillardise. C'était une obligation et elle a trouvé des ressources.

#### 4.1.4.8 Les arts et la créativité en famille : une question de génération et de ressources

R.4 n'a pas fait d'arts avec ses enfants et n'en fait pas avec ses petits-enfants, car ce n'était pas d'usage quand elle-même était enfant. Elle observe que cela semble plus naturel pour ses filles dans leur rôle de mère mais considère que ce réflexe ne vient pas d'elle.

R.4 n'a pas été initiée aux arts dans son enfance. Comme parent, elle n'a pas pu à son tour montrer à ses enfants à être créatifs. Elle ne sait pas d'où sa fille tient sa créativité et n'a pas voulu intervenir à ce niveau. Comme grand-mère, elle va jouer avec ses petits-enfants, mais pas faire d'arts avec eux. Elle voit que ses filles ont davantage ce réflexe et pense que cela est entre autres une question de génération et de ressources.

#### 4.1.4.9 La culture, un espace de répit convoité

Les activités et les sorties culturelles ont longtemps été un moyen pour R.4 de s'évader de ses soucis. L'atelier *Créer à partir de soi* a donc été une occasion pour elle d'avoir un répit de son quotidien et c'est surtout pour cela qu'elle y a participé. R.4 a peu de moyens alors quand une opportunité se présente, elle en fait une priorité.

Plus jeune, R.4 se tournait vers la lecture pour s'évader de sa famille. Avant de se marier, elle allait aussi au cinéma et au théâtre. Par la suite, elle n'a plus eu les moyens de s'offrir ces activités ou de se procurer des livres. Elle chérit toutefois les occasions qui lui sont offertes par ses filles d'aller au cinéma et en fait une priorité. Au moment de l'atelier *Créer à partir de soi*, R.4 était accaparée par la COOP et avait besoin de répit. Cette activité lui permettait de prendre une pause. Par ailleurs, elle aimerait profiter de l'offre culturelle dans sa ville, mais même les activités gratuites lui sont inaccessibles en raison des frais de transport.

#### 4.1.4.10 Les ressources familiales communautaires, moins adaptées aux gens âgés

La Maison des Familles a joué un rôle important dans la vie de R.4, alors qu'elle y a passé du temps en famille et entre amis, a pu s'impliquer et se faire des contacts. Toutefois elle ne s'y sent plus à sa place aujourd'hui et considère que le milieu est peu adapté aux gens de son âge.

La Maison des Familles a été un lieu de socialisation pour R.4, où elle a pu aussi côtoyer sa famille. Elle s'y est impliquée bénévolement alors qu'elle n'avait pas d'emploi. C'est par des contacts faits à la MdF qu'elle a pu intégrer sa coopérative d'habitation et en devenir la présidente. C'est aussi via la MdF qu'elle a eu accès à plusieurs ateliers créatifs, dont *Créer à partir de soi*. Toutefois, aujourd'hui ce lieu n'est plus adapté à la réalité de R.4, qui est plus âgée et dont les enfants et petits-enfants ne fréquentent plus le milieu. R.4 a aussi de la difficulté à retourner comme usagère dans un environnement où elle a travaillé et où elle ne connaît plus personne.

#### 4.1.5 Structure relative : R.5

Quatorze thèmes sont ressortis de l'analyse de l'entrevue avec R.5 :

##### 4.1.5.1 Facteurs ayant contribué à la participation à l'atelier *Créer à partir de soi*

R.5 s'est inscrite à l'atelier *Créer à partir de soi* car il s'agissait pour elle de la suite logique à sa participation à l'atelier *Le pouvoir de l'art*. Elle a été approchée par la responsable de la Maison des familles qu'elle fréquentait, qui savait qu'elle avait du temps à consacrer à ce type d'activités. À ce moment R.5 était sans emploi et ses enfants fréquentaient le CPE.

##### 4.1.5.2 Se développer, demeurer actif et s'accomplir, dans un cadre qui n'est pas axé sur la performance

R.5 était curieuse de voir de quoi il était question et ce qu'elle pourrait accomplir dans le contexte de l'atelier *Créer à partir de soi*. Elle a été plus à l'aise de s'inscrire parce qu'on lui a présenté le projet comme un lieu de création plutôt abstrait et non axé sur la performance. Cela répondait également à son désir de s'accomplir ailleurs que dans le travail à ce moment de sa vie et s'inscrivait dans une démarche plus large de travail sur soi.

##### 4.1.5.3 La Maison des Familles comme lieu de soutien et d'opportunités et levier d'action

Pour R.5, la participation à l'atelier *Créer à partir de soi* a été facilitée par le fait qu'il était offert par la Maison des familles, lieu de soutien et d'entraide dans son quartier qui lui a permis de sortir de l'isolement et de développer des liens avec des femmes qui partageaient sa réalité.

R.5 se décrit comme une personne positive et proactive. Elle a eu le réflexe de chercher des services dans son quartier alors qu'elle prenait soin de ses trois jeunes enfants et sentait

que le soutien de ses proches n'était pas suffisant. Elle a pu combler la sphère amicale à la Maison des familles et y a développé des liens avec des femmes partageant sa réalité. Cela était apaisant pour elle et elle se sentait moins seule avec ses difficultés. De plus, en allant elle-même chercher du soutien, R.5 se sentait davantage en contrôle de sa vie.

#### 4.1.5.4 *Créer à partir de soi* comme lieu de défis et espace de dépassement de soi qui favorise l'estime et la confiance personnelles

D'entrée de jeu, R.5 voyait comme un défi sa participation à l'atelier *Créer à partir de soi* alors qu'elle ne se considérait pas bonne en arts. Elle a vécu de la frustration alors que les matériaux étaient parfois difficiles à maîtriser et que ses créations ne correspondaient pas à ce qu'elle avait en tête. Toutefois, elle a réussi à produire des œuvres dont elle est fière et cela lui a redonné confiance en elle. L'atelier l'a poussée à aller plus loin tout en demeurant une expérience agréable et elle considère qu'elle en a retiré des bienfaits.

#### 4.1.5.5 *Créer à partir de soi* comme composante d'une démarche de mieux-être

Pour R.5, l'atelier *Créer à partir de soi*, comparativement à une psychothérapie, lui a permis de faire un processus plus intime où elle pouvait reprendre contact avec elle-même. Cette expérience a fait partie d'une combinaison de mesures prises pour améliorer son bien-être.

Quand R.5 a participé à l'atelier *Créer à partir de soi*, elle était en questionnement sur son cheminement professionnel. Sans emploi, elle a consacré son temps à développer d'autres aspects de sa vie. Comme elle se sentait fragile, elle a eu le réflexe d'aller chercher de l'aide auprès d'une psychologue. Bien que cette expérience ait été moins concluante que lors de son premier suivi à l'adolescence, elle en a retiré des bienfaits. Elle a aussi développé des amitiés et trouvé du soutien à la Maison des familles et a pris des moyens pour améliorer sa santé physique. Pour R.5, le type de démarche proposée dans l'atelier

*Créer à partir de soi* a permis une introspection et un processus de rencontre avec elle-même. Aujourd'hui, R.5 est plus calme, moins verbomotrice, plus intérieure.

#### 4.1.5.6 Un moment de répit des difficultés où il est possible de se centrer sur soi

Pour R.5, les ateliers d'arts ont été une occasion de prendre du temps pour elle, sans les enfants, et de ne pas penser à ses difficultés pendant un moment. Les bienfaits qu'elle a retirés de ces temps d'arrêt l'ont amenée à développer ce réflexe dans sa vie.

#### 4.1.5.7 Une occasion de faire le point pour mieux se remettre en action

L'atelier *Créer à partir de soi* a permis à R.5 de se recentrer dans une période qu'elle qualifie de flou existentiel et lui a donné le courage de saisir de nouvelles opportunités.

Quand R.5 a entrepris l'atelier, elle était sans emploi et se questionnait sur ce qu'elle voulait faire sur le plan professionnel. Une opportunité de travail inattendue s'est présentée à elle en cours de route et elle a saisi cette occasion. Elle a occupé ce poste pendant plus de deux ans et est retournée aux études ensuite. Elle complète actuellement une formation collégiale et envisage poursuivre à l'université éventuellement. Pour elle, les ateliers l'ont encouragée à repousser ses limites.

#### 4.1.5.8 L'apport de l'animatrice au climat favorable de l'atelier

R.5 a apprécié les qualités de l'animatrice de l'atelier *Créer à partir de soi*. Elle considère qu'elle a contribué à générer un sentiment de confiance par sa patience et sa capacité à souligner les aspects positifs des créations des participantes, alors qu'il leur arrivait de ne pas être satisfaites de leurs œuvres. Elle savait aussi valider l'expérience de R.5, qui l'a trouvée excellente dans son rôle.



#### 4.1.5.9 Le groupe comme facteur central de participation à l'atelier et clé de son succès

R.5 considère que son expérience positive de l'atelier *Créer à partir de soi* reposait en grande partie sur la dynamique du groupe et l'atmosphère de confiance qui y régnait. Pour elle, le fait qu'il s'agisse d'une activité de groupe était un prérequis à sa participation.

R.5 connaissait la plupart des participantes de l'atelier *Créer à partir de soi* car elle les fréquentait déjà à la Maison des familles. Elle est toujours en contact avec certaines d'elles. Elle n'aurait pas participé à ce type d'atelier s'il avait été offert en formule individuelle. Elle trouve que le groupe amène une effervescence idéale pour ce type d'activité. Être en groupe permet aussi de dédramatiser sa propre expérience et de voir que chacun rencontre des difficultés et que personne n'est parfait. R.5 a été à l'aise de partager des informations plus personnelles et de vivre des émotions dans le cadre de l'atelier car elle savait que les autres seraient respectueuses de son expérience. Elle a aussi ressenti de la satisfaction à voir le travail des autres participantes.

#### 4.1.5.10 Déception de ne pas avoir pu compléter l'atelier

R.5 n'a pas pu compléter l'atelier *Créer à partir de soi* car elle débutait un nouvel emploi. Elle était déçue de ne pouvoir faire toutes les activités et de manquer l'exposition. Pour cette raison, elle n'a pas récupéré ses œuvres et ne sait pas ce qui est advenu d'elles. Personne de sa famille n'a pu les voir non plus. Elle trouvait les œuvres des autres plus belles que les siennes, mais ça ne la dérangeait pas.

#### 4.1.5.11 Communiquer l'importance des arts et de la culture à ses enfants

R.5 souhaite communiquer l'importance des arts et de la culture à ses enfants, au-delà d'Internet et de la télévision. Elle voudrait qu'ils puissent tirer des bienfaits de ces activités, comme ça été le cas pour elle dans l'atelier *Créer à partir de soi*. Elle s'efforce de consacrer du temps et de l'argent à cette dimension de sa vie familiale.

R.5 considère que le type d'activités proposé dans l'atelier *Créer à partir de soi* devrait être accessible aux adolescents et même aux enfants pour les aider avec leur estime et les accompagner dans les périodes de flou existentiel. Elle fait parfois des activités artistiques avec ses enfants et a entre autres initié sa fille aux mandalas. Elle aimerait qu'ils lisent davantage, mais à l'exception de son fils, ils ne semblent pas interpellés par cette activité. Elle met quand même des livres à leur disposition à la maison. Elle a l'impression qu'Internet est un obstacle alors qu'il ne permet pas aux enfants de faire leurs propres observations du monde. Elle reconnaît toutefois que cela peut être un portail d'accès à certaines formes de culture. Elle espère intéresser ses enfants à d'autres formes d'art, comme le théâtre, et essaye de trouver des pièces qui pourraient les intéresser.

#### 4.1.5.12 Une occasion de découvrir et d'expérimenter un nouvelle forme d'expression par les arts

Pour R.5, l'atelier *Créer à partir de soi* l'a amenée à expérimenter une nouvelle forme d'expression de soi par les arts plastiques, dimension qu'elle a trouvé agréable et qu'elle maintient à la suite de sa participation.

Avant l'atelier *Créer à partir de soi*, R.5 n'était pas portée vers les arts plastiques et ne se considérait pas bonne dans ce domaine. Elle a toutefois toujours beaucoup lu et, enfant, c'est la seule activité qui lui permettait de se poser un moment. Elle apprécie aussi l'écriture comme forme de créativité dans sa vie. Depuis l'atelier, elle a été initiée aux mandalas et aime beaucoup cela. R.5 pense que les ateliers ont développé chez elle le réflexe d'être plus créative et de s'intéresser à de nouvelles formes d'art. Les arts plastiques s'ajoutent donc aujourd'hui à son répertoire d'activités artistiques et culturelles, auxquelles elle accorde beaucoup d'importance et qui lui permettent toutes, à leur façon, de s'évader dans un autre monde, de se poser ou d'exprimer ses émotions.

#### 4.1.5.13 La créativité : plus qu'un outil, une perspective

R.5 considère que la créativité, en plus d'être un outil qui lui permet de se débrouiller au quotidien et de trouver des solutions, est une façon de voir la vie. Ça l'amène à se concentrer sur le positif et à dédramatiser ses difficultés. Pour elle, la créativité c'est un discours intérieur positif.

#### 4.1.5.14 Les arts et la culture comme priorité

Pour R.5, les arts et la culture sont importants dans sa vie et elle en fait une priorité. Elle est consciente des restrictions possibles, notamment pour la question de l'argent, mais considère qu'il y a toujours moyen de s'organiser.

Selon R.5, bien que le coût d'activités comme aller au théâtre puisse rendre la culture moins accessible, il s'agit d'abord d'en faire une priorité. Elle achète ses livres mais, en d'autres circonstances, pourrait toujours aller à la bibliothèque. Son seul obstacle à consommer davantage de culture est l'accès facile à Internet et à l'oisiveté qu'il permet. Toutefois, elle voit que pour ses enfants cela peut en fait être un facteur facilitant, selon l'utilisation que l'on en fait.

## 4.2 Structure comparative

Les huit thèmes suivants sont ressortis de l'analyse comparative des structures relatives des cinq participantes. Ils sont présentés selon leur récurrence, indiquée entre parenthèse, en débutant par les plus courants. Voici donc ce qui a été commun chez les participantes dans leur expérience de l'atelier *Créer à partir de soi*.

4.2.1 L'atelier *Créer à partir de soi* est un moment de répit du quotidien qui favorise le bien être psychologique par un travail sur soi. (5/5)

Toutes les participantes ont mentionné que de participer à l'atelier *Créer à partir de soi* a eu un impact positif sur leur état mental. Elles ont pu s'y concentrer sur elles et mettre temporairement de côté leurs préoccupations et leurs responsabilités. Les exercices proposés ont favorisé l'introspection et auront été l'occasion pour plusieurs de faire le point sur leur vie, ce qui aura été favorable bien que parfois confrontant. Certaines ont parlé d'un processus complémentaire à la psychothérapie, alors qu'elles pouvaient travailler sur elles tout en douceur et en utilisant un autre médium que la parole. Les ateliers auront été pour la majorité une étape dans un processus plus large de mieux-être et leur aura fourni des outils et des occasions leur permettant de mieux se connaître.

4.2.2 Un sentiment de fierté découle de la participation à l'atelier *Créer à partir de soi*, qui présentait plusieurs défis de par sa nature. (5/5)

Toutes les participantes ont souligné la nature particulière de la structure de l'atelier. De manière générale, elles ont apprécié qu'il s'agisse d'une démarche non axée sur la performance. Elles ont tout de même dû exercer un certain lâcher-prise alors que le perfectionnisme de certaines ou leur désir de créer des œuvres esthétiques ont rencontré les limites de temps et de matériaux des ateliers. Les participantes ont toutes ressenti un certain malaise à l'idée de participer à l'exposition, mais pour la majorité cela s'est avéré être une expérience positive qui les a rendues fières et qui a permis un partage avec leurs proches. Certaines préfèrent dorénavant créer en dehors d'un cadre spécifique, mais considèrent que cette expérience a été bénéfique.

4.2.3 La créativité est un outil du quotidien qui permet de réguler son stress et ses émotions et de mieux composer avec les défis et les relations. (5/5)

Quand elles ont été questionnées sur leur définition de la créativité, toutes les participantes ont référé à celle-ci comme un outil au quotidien qui dépasse la création artistique. Il s'agit pour certaines d'une stratégie de gestion du stress et des émotions. D'autres la considèrent

comme une attitude qui s'approche de la débrouillardise, qui favorise l'autonomie et se manifeste tant dans les petits défis de la vie que dans les relations. Plusieurs participantes considèrent les arts comme une expression de la créativité et un moyen de développer celle-ci.

#### 4.2.4 La formule de groupe de l'atelier *Créer à partir de soi* permet les échanges et la socialisation et constitue un facteur de motivation à participer. (5/5)

Toutes les participantes ont décrit comme positive la dynamique de groupe et considèrent que cela a grandement contribué à la réussite des ateliers. Pour plusieurs, il était important que les ateliers se déroulent en groupe et cela les a incitées à s'inscrire. Certaines ont même précisé qu'autrement, elles n'auraient pas participé. Les ateliers leur ont permis de sortir de chez elle, de voir du monde, d'échanger et de se sentir soutenues. Le groupe s'est avéré un espace propice à la création de liens entre les participantes, qui fréquentaient la maison des familles entre autres pour briser leur isolement. Dans le cadre des ateliers, cela s'est traduit par des encouragements, de l'empathie et de la complicité. De plus, le groupe a favorisé le partage et la normalisation des expériences vécues à l'intérieur de l'atelier comme à l'extérieur.

#### 4.2.5 Les œuvres réalisées au cours de l'atelier *Créer à partir de soi* ont de la valeur aux yeux des participantes, malgré une appréciation mitigée de celles-ci. (5/5)

Les participantes ont toutes été confrontées par l'aspect esthétique ou l'aspect intime de leurs créations. Certaines ont pu vraiment apprécier leur travail seulement au moment du vernissage. Mais qu'elles aient apprécié leurs créations ou pas, dès le départ ou éventuellement, aucune ne les a jetées avant longtemps. Il semble qu'elles aient toutes souhaité conserver leurs créations et ce, même si leur expérience de l'atelier et leur rapport aux œuvres étaient différents.

#### 4.2.6 Les qualités personnelles de l'animatrice ont eu un impact positif sur l'expérience des participantes de l'atelier *Créer à partir de soi*. (4/5)

Les participantes ont apprécié l'encadrement offert par l'animatrice, qui a joué un rôle d'accompagnatrice et de modèle. Sa souplesse et son positivisme ont favorisé l'implication et la persévérance. De plus, elle a su participer à une atmosphère de confiance propice à la création et au partage. Toutes celles qui ont parlé de l'animatrice ont exprimé de la reconnaissance pour la qualité de sa présence et considèrent que ce fut un facteur essentiel à la réussite des ateliers.

#### 4.2.7 Importance de la transmission intergénérationnelle de la créativité artistique, en raison des bienfaits que cela procure (4/5)

Quatre participantes ont parlé de leur désir de transmettre à leurs enfants, ou petits-enfants, l'importance de la créativité. Ces femmes ont fait de la créativité une priorité et ont pris des mesures concrètes pour que leurs jeunes aient accès à du matériel ou des cours d'arts. Elles ont mis cela en place afin qu'ils développent le plus tôt possible le réflexe de se tourner vers la création quand ils vivent des moments difficiles, ont besoin d'exprimer des émotions ou de gérer leur stress ou encore pour se soustraire à la pression de performance qu'ils rencontrent à l'école, par exemple. L'atelier *Créer à partir de soi* leur a fourni des outils et consolidé leur confiance dans cette dimension de leur vie familiale en démocratisant la création artistique et en leur permettant de constater par elles-mêmes les bienfaits de cette démarche.

#### 4.2.8 L'atelier *Créer à partir de soi* a permis de développer des aptitudes et des attitudes qui perdurent dans le temps. (3/5)

En rétrospective, plus de la moitié des participantes ont dit observer des changements durables dans leur vie suivant leur participation à l'atelier *Créer à partir de soi*. Pour certaines, cela a été l'occasion de renouer avec une forme d'expression créative et d'y accorder une place dans leur vie. Pour d'autres, ce qui est ressorti est le sentiment d'avoir développé leur confiance en elles en ayant relevé le défi que cet atelier représentait. Cela

se traduit aujourd'hui par une plus grande ouverture aux expériences et opportunités qui se présentent. Ainsi, même si les participantes ne l'ont pas toujours exprimé de manière directe, la majorité a évoqué des changements bénéfiques dans leur façon d'être et de faire suivant l'atelier *Créer à partir de soi*.

## 5 CHAPITRE V

### DISCUSSION

#### 5.1 Mise en relation des thèmes de l'analyse comparative avec la littérature

Nous nous sommes efforcés jusqu'ici de relater le plus fidèlement possible le vécu spécifique et commun des cinq participantes à cette étude. Tout au long de l'analyse des résultats, nous avons veillé à rester aussi près que possible de leurs propos afin de faire émerger l'essence de leur expérience de l'atelier *Créer à partir de soi*.

Dans cette section, nous mettrons maintenant en relation les huit thèmes issus de l'analyse comparative des résultats avec les éléments de la littérature présentés dans le contexte théorique de cet essai. Nous nous référerons ainsi à la théorie et citerons les auteurs pertinents afin de soutenir et éclairer notre compréhension des résultats obtenus. Nous pourrions également agrémenter notre interprétation des résultats d'extraits verbatims pour illustrer nos propos.

##### 5.1.1 Un répit bénéfique

Un des premiers éléments mis de l'avant par l'ensemble des participantes de l'atelier *Créer à partir de soi* est le fait qu'il s'est avéré être un lieu de répit du quotidien. Toutes ces femmes, aux prises avec les responsabilités de la vie familiale ou du travail et composant parfois avec des difficultés au point de vue de la santé, des finances ou des relations, ont pu mettre entre parenthèses leurs préoccupations le temps des ateliers. Ces mères, et grand-mères, expliquent comment leurs besoins à elles passent souvent en



dernier. L'une raconte, par exemple, qu'elle ne prend même plus la peine d'essayer les vêtements qu'elle s'achète, par manque de temps. Dans ce contexte, les ateliers sont alors devenus un espace « sacré » qui leur était réservé. Une participante exprime d'ailleurs le regret et la déception de n'avoir pu compléter tous les projets, ayant eu l'opportunité de retourner sur le marché de l'emploi avant la fin des séances.

Il ressort donc que cette pause du quotidien aura participé, en soi, au sentiment de bien-être des participantes, tel qu'en témoigne ici R.1 : « [...] j'arrivais là avec une souffrance, mais en même temps ça m'a permis un peu de décrocher, t'sé, parce qu'y fallait se centrer sur notre travail, ben sur l'activité [...] »

Ici, R.1 attribue son répit au fait de devoir se concentrer sur un projet. On peut alors se questionner à savoir si n'importe quelle activité aurait eu ce pouvoir mobilisateur. Il nous apparaît toutefois que la nature particulière des projets créatifs, particulièrement ceux du registre artistique, favorise l'implication totale des participants, en ce qu'ils les sollicitent tant sur les plans cognitifs, physiques qu'émotionnels. C'est du moins ce que suggère Félix DelaDurantaye (2011) dans sa thèse visant à l'élaboration d'une théorie philosophique du processus créatif artistique :

L'artiste est corporellement impliqué dans son œuvre, s'y adonne entièrement sur un mode de présence qui mobilise l'entièreté des facultés humaines, autant psychologiques que sensori-motrices. L'attention est à son paroxysme et demeure en focus sur les parties travaillées, ceci peu importe la nature et le degré de cette implication.

Les participantes ont-elles-mêmes témoigné de l'implication personnelle nécessaire à la réalisation des différentes œuvres de CAPDS. Ainsi, elles font état d'une démarche d'introspection, de remise en question et de bilan, issue des thèmes proposés. Les projets ont suscité une réflexion tant sur le plan individuel que relationnel alors, par exemple, qu'une participante raconte comment les œuvres portant sur la famille lui ont permis de revisiter certains aspects douloureux de sa vie et de les aborder de manière plus positive.

Cela va dans le sens des objectifs de l'organisme Petits Bonheurs, qui décrit l'atelier CAPDS comme un espace où « les participantes sont invitées à réfléchir sur qui elles sont, d'où elles viennent et où elles veulent aller en s'exprimant à travers différentes créations en art visuel » et fait écho à la fonction d'expression identitaire de la médiation culturelle identifiée par Jacob (dans Beauregard, 2019).

Dans une optique plus thérapeutique, cette démarche - qui conjugue introspection et expression créative - nous ramène à la définition de l'art par Landry (1983), comme occasion pour l'humain de se projeter et de se construire. Les propos de R.2 reflètent bien cette dimension des ateliers : « Donc c'est venu comme faire le point sur moi actuellement [...] d'accepter que moi c'est ça. Pis après ça, bon, cheminer par la suite. »

Cette démarche n'aura toutefois pas toujours été facile, voire agréable, pour les participantes. Plusieurs évoquent l'aspect confrontant du processus. R.2 dira que « ça venait travailler l'intérieur. Pis émotivement ça brassait des affaires aussi ». Toutefois, pour celles ayant déjà fait l'expérience de la psychothérapie verbale, elles parleront des ateliers comme d'une démarche complémentaire, plus douce et indirecte. Une participante divise cette expérience en deux étapes que l'on pourrait résumer ainsi : la production et le constat. Pour elle, c'est sans a priori qu'elle procédait à l'élaboration de ses œuvres. Puis, en contemplant le produit fini et, surtout, en cherchant à l'expliquer aux autres, c'est là qu'elle y découvrait une signification parfois inattendue. R.2 précise à son tour comment le choix des couleurs ou le mouvement des traits sur le canevas ont été autant d'éléments révélateurs d'elle-même. Elle considère que la production d'une œuvre visuelle offre une perspective différente, permettant de se voir « de l'extérieur ». Dans ce sens, en relatant son expérience de l'atelier CAPDS comparativement à la thérapie, et plus particulièrement de l'auto-portrait, elle explique :

Tsé à travers l'art c'est des choses qu'on pense pas, c'est des choses qui sortent directement sans qu'on dise 'ah, je vais penser à ça'. C'est des choses qui sortent, pis après on fait la réflexion par rapport à qu'est-ce qui est ressorti,

pis pourquoi. Fak c'est plus représentatif à qu'est-ce qui est à l'intérieur de nous. Fak l'art permet ça.

Ce commentaire de la participante, qui utilisera également l'expression « une image vaut mille mots », fait écho aux propos de Forestier (2000) quand il attribue à l'art-thérapie le pouvoir de « fournir les moyens d'une expression et d'une communication véritables ». Nous pourrions ajouter que cette communication est d'abord celle des participantes avec elles-mêmes alors que les ateliers ont permis, selon R.1, « d'aller vraiment comprendre les émotions, t'sé, nos besoins, vraiment, pour découvrir nos propres ressources à l'intérieur ». Elle souligne aussi le caractère concret de la démarche de création qui lui a permis d'agir sur elle et d'en sortir grandie. Ce n'est pas sans rappeler les notions complémentaires de projet d'être et de projet de faire de Landry (1983), qui soutient que de s'engager dans un projet créatif, c'est du même coup s'engager dans la réalisation de soi et l'actualisation de son potentiel. Pour lui, « réaliser et se réaliser » nécessitent d'être à l'écoute des forces qui gisent en soi, puis de les canaliser dans une démarche orientée vers un but, la production d'une œuvre en étant un bon exemple.

En conclusion, l'atelier *Créer à partir de soi* a permis aux participantes de réserver un moment pour elles et de prendre une pause de leur quotidien. Pour la majorité, les projets proposés ont été une occasion de faire le point et d'entrer en contact avec leur monde affectif. Cette démarche, lorsque comparée à la psychothérapie, a été vécue comme moins confrontante et plus douce, mais a permis une auto-observation fertile. Ces bienfaits sont essentiellement résumés dans cette observation de R.3 :

Parce que les ateliers comme ça, ça te permet de te recentrer sur toi. Pis le fait qu'il faut que tu le présentes après ça t'oblige à t'ouvrir après. Fak là ça te fait comme voir les choses avec un recul [...]. Parce que les ateliers d'art, c'est le fun. Tu vas travailler sur toi, mais tu t'en es pas rendu compte [...]. Tsé tu vas là en faisant comme « Je vais faire un atelier d'art », pis là tu te mets à faire, mais à cause de ses consignes, ça t'amène ailleurs, tsé mais... doucement.

### 5.1.2 Un atelier rempli de défis

L'atelier *Créer à partir de soi*, en raison surtout des particularités de sa structure, a été pour toutes les participantes une occasion de se mettre au défi. Certaines ne s'étaient pas adonnées à des activités artistiques depuis longtemps et s'inquiétaient de ne pas réussir. D'autres ne savaient simplement pas dans quoi elles s'embarquaient en acceptant l'invitation de l'intervenante du milieu. Si certaines participantes avaient été interpellées par le fait que l'atelier proposait une visée expressive plutôt qu'esthétique, elles ont ultimement été confrontées par cette même dimension. En effet, alors que les matériaux ne se laissaient pas facilement dompter ou que le temps manquait pour finaliser les œuvres, il s'est avéré plus difficile que prévu pour certaines de lâcher prise sur leur souhait de créer quelque chose de beau. Bernèche et Plante (2009) considèrent ce désir comme un frein possible à la créativité dont il faut tenir compte dans le contexte de l'art-thérapie. Ils parlent de l'expression de soi comme d'une « prise de risque difficile à gérer » pour certains, et qui viendrait de la peur chez les participants de déplaire ou de ne « rien réaliser de beau à leurs yeux » (p. 16). Cela est clairement exprimé dans le récit de R.1 :

je sais qu'y en a un que j'ai eu ben de la misère, que j'aurais voulu jeter, j'étais pas satisfaite, ça fait qu' y a fallu vraiment que je travaille le perfectionnisme... ça fait que, non, y fallait continuer, poursuivre avec notre œuvre.

Afin de poursuivre, les participantes expriment avoir dû faire preuve de persévérance et de lâcher-prise. Heureusement, elles ont reçu un accompagnement adéquat tout au long de leur démarche et ont su compléter les ateliers. Le défi que cela a représenté pour certaines au plan émotionnel est bien exprimé ici par R.5:

Quand je fais quelque chose, j'aime ça bien le faire. Pis j'ai, des fois, malheureusement, une idée préconçue dans ma tête d'à quoi ça va ressembler. Fak effectivement des fois j'ai vécu comme des petites colères.

À ce premier défi, où chacune devait composer avec ses propres attentes et exigences dans le processus de création, s'est ajouté l'annonce d'une exposition en fin de parcours. Il avait été déterminé par les organisatrices que les participantes seraient informées de la tenue de l'exposition seulement vers la fin des ateliers. L'idée était alors de ne pas intimider les participantes ni d'influencer la façon dont elles allaient élaborer leurs œuvres sachant qu'elles seraient vues. Cette décision est soutenue dans la littérature et trouve écho dans les arguments contre l'exposition des œuvres exécutées dans le contexte d'ateliers d'art-thérapie tels que recensés par Matton et Plante (2014) et selon lequel « L'affichage des œuvres peut nuire au processus créatif du client, tenant compte de l'accent sur la qualité des œuvres et des effets négatifs de la crainte du jugement » (p. 9).

La nouvelle d'une exposition à la Maison de la culture a reçu auprès des participantes un accueil mitigé et a fait ressortir de l'anxiété chez certaines d'entre elles. R.3 nous relate sa réaction :

Je pense qu'on était rendus l'avant-dernier atelier avant qu'ils nous.. qu'ils annoncent ça. Mais on a toutes verbalisé notre inconfort. Pis on les a écoeürés super longtemps avec ça, qu'ils nous avaient piégées. Mais ça été fait pareil...c'est correct là... en tout cas.

Malgré un malaise initial, elles ont toutes accepté d'y participer. R.4 n'a pas senti qu'elle avait le choix et aurait préféré ne pas prendre part à cette étape, mais était confortée par l'aspect anonyme de la chose. Autrement, pour la majorité, cette expérience s'est avérée très positive. Les participantes ont particulièrement apprécié la qualité des installations, qui rendait plus « légitime » cette démarche à leurs yeux. On le perçoit bien dans ces propos, toujours de R.3 :

On n'était pas dans les jambes pantoute. Ça faisait vraiment beau. [...] Pour ça, la Maison de la culture sont vraiment fins. Ils font vraiment... peu importe c'est qui. Ils vont vraiment faire ça vraiment beau. Le plus beau que ça pourrait être fait. Pis l'éclairage. Tout était bien fait. [...] C'est comme si ça avait d'affaire à être là. Je me souviens que je m'étais dit 'ah ben ta. On est pas pires.

On passe... tsé on se fond dans le décor. Ça paraît même pas qu'on est des amateurs'. Fak on avait bien travaillé, hein ? (rires)

Pour R.2, qui vivait une première expérience de la sorte, ce fut une grande source de valorisation : « Je pensais pas que ça allait être aussi grandiose que ça. Mais je trouve ça bien parce que c'est comme une fierté [...] ça donne de l'importance à la personne. Tsé on se sent.. Moi en tout cas je me suis sentie importante ». Enfin, le vernissage aura aussi été pour certaines l'occasion de partager le fruit de leurs efforts avec famille et amis.

Ces aspects bénéfiques se retrouvent dans la recension de Matton et Plante (2014). En effet, ceux-ci parlent de la dimension de découverte, alors que les participants abordent leurs créations avec une perspective différente, ce qui contribue à leur estime personnelle. R.1 dit avoir perçu autrement une de ses œuvres qu'elle appréciait moins : « mais au vernissage, tout ensemble, c'était différent. C'était comme une autre vision ». Il est aussi question du sentiment d'appartenance, venant de l'affichage collectif des œuvres. Une participante rapporte deux effets de voir toutes les créations rassemblées : le fait que cela donne de l'importance au travail réalisé par le groupe, puis le fait que cela mette moins le focus sur les œuvres individuelles (donc moins intimidant). Le vernissage aura aussi permis un échange, ce qui rejoint les arguments en faveur de l'affichage des œuvres.

En conclusion, l'atelier *Créer à partir de soi*, en misant sur l'expression de soi plutôt que l'esthétisme, a amené les participantes à travailler leur perfectionnisme et à persévérer malgré leurs frustrations occasionnelles. L'exposition des œuvres au terme de l'atelier aura été une source de fierté et une occasion de partage pour la plupart des participantes, malgré leur inconfort initial.

### 5.1.3 La créativité, un outil du quotidien

Dans le contexte de la présente recherche, nous avons opté pour une définition de la créativité ne se limitant pas à l'activité artistique, mais pouvant s'exprimer et se bonifier

à travers elle. Nous avons adhéré à l'idée que la créativité pouvait se manifester chez les individus de multiples manières et dans des situations variées, comme une réponse adaptative aux défis du quotidien. C'est cette capacité intrinsèque qui fait des humains, selon Landry (1987) des « créateurs perpétuels ». Nous avons donc été à l'affût d'indices de la créativité dans le récit des participantes. Dans un premier temps, toutefois – et par souci de cohérence - nous avons souhaité savoir comment ces dernières définissaient elles-mêmes la créativité et si elles en reconnaissaient les signes dans leur vie de tous les jours.

Initialement, les répondantes ont nommé les arts comme premier lieu d'expression de la créativité. En élaborant sur le sujet, elles ont éventuellement perçu ailleurs dans leur vie la manière dont elles pouvaient être créatives. R.2 dresse un parallèle qui va tout à fait dans le sens de nos hypothèses quand elle dit : « Développer son éventail de possibilités à la création, c'est la même chose que d'élargir son éventail de possibilités de solutions dans la vie quand on a des problèmes. C'est interrelié, ça c'est sûr. »

Cela fait écho à la notion d'ajustement créateur et est cité par Ivcevic (2007) quand elle réfère à la créativité comme aptitude chez l'humain de « répondre aux défis de l'environnement ». Pour R.1, bien qu'il fût difficile de cerner son expérience de la créativité, elle a rapidement pu l'associer à sa débrouillardise en cuisine. En effet, quand elle n'a pas les ingrédients nécessaires à une recette ou que ses moyens sont limités, elle arrive néanmoins à obtenir des résultats intéressants en improvisant un met. R.4 quant à elle, arrive à concevoir que la créativité permette autant de faire des arts que d'adapter une recette ou résoudre un problème, mais considère ne pas être dotée de cette qualité. Elle dit même l'envier chez les autres, comme sa fille, qui aurait du talent pour le dessin et la décoration. R.5 amène une notion complémentaire alors qu'elle considère que la créativité est aussi une attitude. Pour elle cela se résume à « être capable, même quand tout va mal, de [...] chercher au moins une chose qui va bien dans ta vie ». Cette définition se trouve pour elle à être complémentaire, en ce que cela s'ajoute aux compétences artistiques et à la débrouillardise face aux défis quotidiens. Elle résumera sa vision ainsi : « Dans mon

quotidien, je pense que ça se reflète par ça. C'est vraiment trouver des petites solutions pour arrondir les fins de mois. Mais en fait, des petites solutions pour mettre la vie plus belle. »

En conclusion, il ressort donc que toutes les participantes, à leur façon, se reconnaissent dans une représentation plus globale de la créativité.

#### 5.1.4 L'importance d'être en groupe

Lors des étapes préliminaires de cette recherche, nous avons tenu compte de l'impact du groupe dans les activités d'art-thérapie et avons identifié dans la littérature les avantages de cette formule. Toutefois, son importance est ressortie de manière marquée dans les entretiens et s'est avérée un facteur encore plus significatif que ce que nous avons anticipé. En effet, non seulement les participantes ont-elles chacune souligné les différentes manières dont le groupe a contribué à la réussite de l'atelier *Créer à partir de soi*, certaines ont même précisé qu'elles n'auraient pas entrepris ou poursuivi ces ateliers en individuel. Spontanément, R.5 s'exclame : « Ben il fallait que ça soit en groupe. J'aurais pas fait ça si j'avais été toute seule ! (rires) ». On retrouve ce facteur dans la liste de Liebmann (1986), qui avait conclu que le groupe convenait mieux à certaines personnes, par exemple celles intimidées par l'intimité d'une approche individuelle.

L'aspect social est prépondérant et constitue en lui-même un facteur de participation, indépendant de la nature de l'atelier. Rappelons que les femmes rencontrées ont été recrutées via le milieu communautaire qu'elles fréquentaient déjà et où CAPDS avait été offert. Elles allaient chercher dans ces ressources, entre autres choses, la compagnie de personnes partageant leur réalité. Les participantes se connaissaient, pour la plupart, pour au moins s'être croisées à l'occasion dans ces milieux. Certaines se sont inscrites aux ateliers ensemble, ou ont été motivées à le faire car elles savaient qu'elles y retrouveraient des amies ou des connaissances. L'atelier *Créer à partir de soi* a donc été pour plusieurs une occasion supplémentaire de sortir de chez elles, de briser leur isolement et de



socialiser. Cela s'inscrit dans la mission de médiation culturelle de l'organisme Petits Bonheurs, qui décrit ses activités comme des « leviers de développement social » servant à contrer l'isolement et l'exclusion et à rapprocher les membres d'une famille et même d'une communauté. R.4, par exemple, s'inscrivait à toutes les activités offertes à la Maison des familles avec sa fille adulte. C'était une occasion pour elles de passer du temps ensemble, mais aussi de voir du monde.

Certaines participantes ont créé ou approfondi des liens les unes avec les autres, dont deux qui disent toujours fréquenter les amies rencontrées pendant CAPDS. Pour les autres, toutefois, si les rapports demeurent aujourd'hui amicaux et qu'elles sont heureuses de se croiser par hasard, la proximité vécue pendant les ateliers s'est terminée avec eux.

Le facteur « groupe » a été associé par les répondantes au bon déroulement de l'atelier *Créer à partir de soi*. R.3 souligne l'impact de la dynamique du groupe alors que pour elle il faut que règne un climat de confiance et d'ouverture pour qu'un atelier comme CAPDS fonctionne. Elle explique ici comment, selon elle, le processus individuel de création peut être influencé par l'atmosphère du groupe : « Si t'as confiance avec les autres, tu vas faire ton affaire honnêtement [...] Si tu pognes un groupe où que les gens sont, mettons, pas en confiance ou ça pas décollé, c'est plus difficile parce que tu vas toujours... tsé, t'es sur le mode protection. »

Dans ses arguments en faveur du groupe en art-thérapie, Diane Waller (dans Skaife et Huet, 1998) parle de cohésion, de catharsis et d'apprentissage interpersonnel. Dans le même ordre d'idées, R.5 parlera « d'effervescence ». On retrouve également dans le témoignage de R.3 des propos qui évoquent l'effet multiplicateur du groupe : « Je pense faut vraiment, t'es chanceux, tu pognes une bonne dynamique de groupe pis là là... tsé, les échanges sont à deux sens [...] quand ça fonctionne, c'est magique parce que, c'est comme une spirale, pis on s'entraîne là-dedans. »

Il ressort des entretiens que - en plus de fournir un environnement propice à la création - le groupe procure un espace sécuritaire pour l'expérience et l'expression des émotions. Cela est entre autres attribuable au fait que dans un tel contexte, tous sont sur le même pied d'égalité, ce qui rappelle l'aspect démocratique du groupe cité dans les critères de Liebmann. Chacune a ainsi pu profiter de ce partage, comme le rapporte R.3 : « la beauté des groupes de même c'est que si on est à peu près toutes dans les mêmes eaux mettons, c'est qu'on profite beaucoup dans le fond du vécu de l'autre ». Dans le même sens, R.2 considère que ce contexte d'échange - où chacun est amené à verbaliser son vécu et à recevoir les témoignages des autres - en est un propice à l'introspection. On observe donc un mouvement bidirectionnel, alors que les participantes sont invitées à porter tour à tour leur attention sur leur expérience intime, pour ensuite la partager et être enrichie par la rétroaction et le vécu des autres.

Cette observation nous ramène à cette caractéristique de l'art-thérapie, particulièrement dans une formule de groupe, qu'est l'étape du partage. R.3 dira : « C'est l'explication moi je trouve qui était... le partage avec les autres qui était le plus, je dirais, profitable ». C'est à ce moment, pour elle, que les créations prenaient tout leur sens et lui révélaient les aspects d'elle ou de son expérience qui s'étaient manifestés indirectement par la création. De manière générale, il ressort que les participantes ont apprécié le feedback de leurs pairs, tant dans ce moment culminant que pendant le processus de création-même, et diront avoir été encouragées à persévérer grâce à cela, comme l'illustre R.5 :

« On dirait que chaque projet, tsé comme veut veut pas, à un moment donné on allait avoir à surmonter quelque chose. C'est juste que c'était pas toutes à la même place. Je pense que moi c'est ça j'avais vraiment remarqué. Pis je pense que c'était, ben... c'est sûr qu'en tant que personne, quand tu vois ça, ça te rassure. Pis d'un autre côté ben, t'encourages l'autre aussi. Je pense. En tout cas moi je sais que j'étais le fun pour encourager les autres (rires). »

Pour sa part, le groupe a motivé R.4 à poursuivre les ateliers car elle ne voulait pas passer pour une « lâcheuse » aux yeux des autres. Il n'en demeure pas moins que pour la majorité, le groupe aura généré un sentiment de solidarité, issu d'une expérience commune, parfois d'une souffrance commune, et surtout d'une ouverture et d'un soutien tout au long du processus. R.3 exprime bien comment cela pouvait se vivre : « C'était souffrant. Mais on souffrait comme ensemble dans ça. Pis là on jase à travers de ça [...] Fak dans le fond le le... tsé le, mettons en passant par la bande, c'était agréable d'être toutes ensemble à rusher, à pas réussir à faire une affaire. »

En conclusion, l'expérience qu'on faite les participantes de l'atelier *Créer à partir de soi* va dans le sens de la recension des écrits et soutient que la formule de groupe amène une plus-value au processus créatif. Le groupe permet de répondre à des besoins de socialisation tout en bonifiant l'expérience de création et d'introspection en offrant aux participants une rétroaction et un soutien bienfaisants.

#### 5.1.5 Les œuvres, mementos doux-amers

Nous avons interrogé les participantes sur leur rapport aux œuvres réalisées lors de l'atelier *Créer à partir de soi*. Nous avons observé, lors des entretiens, qu'il était aidant de rappeler aux participantes les différents projets créatifs proposés. Rapidement, le souvenir des œuvres leur revenait, parfois très précisément au niveau des couleurs et des matériaux utilisés. Il était alors possible pour les répondantes d'élaborer sur les aspects plus subjectifs de leur expérience, comme le sens donné à leurs créations.

Certaines ont mentionné d'emblée la valeur de ce produit concret, qui témoigne du travail réalisé non seulement sur le plan créatif mais au niveau introspectif. Pour ces participantes, cela représentait un avantage sur les approches de thérapie traditionnelles, alors qu'elles voyaient l'œuvre comme un aboutissement gratifiant à leur démarche. Hanes (2001) souligne cette particularité des approches d'art-thérapie en ce qu'elles permettent de

conserver un memento durable de chacune des séances et participe à la continuité et la récapitulation du processus thérapeutique (traduction libre).

Pour la plupart, toutefois, le désir de réaliser quelque chose de beau a teinté leur appréciation de leurs propres créations. En effet, il semble avoir été plus facile pour les participantes d'admirer le travail des autres que le leur. Quelques-unes ont même exprimé de fortes émotions négatives à l'endroit de certaines de leurs œuvres. Il est alors surprenant de constater que, peu importe qu'elles aient aimé ou pas leurs créations, toutes les participantes ont eu le réflexe de les conserver au moins un an après les avoir récupérées. La seule exception étant R.5, qui a dû interrompre les ateliers pour retourner sur le marché du travail et qui, à regret, n'a pas pu les reprendre.

Une des participantes a affiché certaines de ses œuvres chez elle, les autres les ont gardées à l'abris, comme on conserve des albums photos, dans l'idée de les regarder à nouveau plus tard. R.3 souligne les efforts déployés pour effectuer ses créations et la valeur que cela leur a conféré. R.4 s'est finalement départi des siennes quand elle a eu besoin de plus d'espace de rangement, alors que R.1 a tout conservé sauf l'autoportrait, qu'elle n'a jamais aimé et a finalement détruit. Les œuvres portant spécifiquement sur la famille, soit le pot de fleur, semblent avoir été celles auxquelles les participantes étaient le plus attachées.

En conclusion, si la littérature ne traite pas directement du rapport au long cours qu'entretiennent les patients ou les participants avec leurs œuvres, la présente recherche tend à démontrer que l'investissement affectif dans la production d'un objet concret confère à ce dernier une valeur qui perdure au-delà des ateliers d'art-thérapie. L'œuvre devient porteuse de sens et de souvenirs et tient lieu de témoin d'un processus inscrit dans le temps et l'espace. Cela explique possiblement pourquoi les participantes à CAPDS ont choisi de les conserver jusqu'à ce qu'elles jugent qu'elles avaient rempli leur fonction. C'est ce qui ressort du témoignage de R.2 :

Mais je les ai gardées [...] Parce que ça représente quelque chose... ça représente quand même moi. Ça représente des souvenirs du passé qui était différent, mais, en ce moment... c'est pour ça que je les ai gardées mais, j'ai aimé faire ces œuvres-là. J'ai aimé les faire, mais en ce moment, je suis en train... Sont pas jetées encore, mais je veux les jeter, pour dire 'le passé, c'est pu là'. Parce que je veux vraiment focuser sur maintenant pis le futur.

#### 5.1.6 L'importance d'un bon guide qui sait communiquer sa passion

Nous nous sommes intéressés à posteriori aux compétences requises pour mener à bien un atelier tel que *Créer à partir de soi* en analysant l'impact de l'animatrice sur l'expérience des participants. Nous n'avions pas documenté cet aspect dans le contexte théorique et il n'y avait pas, dans le canevas d'entretien initial, de question spécifique portant sur cette dimension. Toutefois, naturellement, la contribution de madame Gosselin a été évoquée, parfois même explicitée, par les répondantes. À la troisième entrevue, nous avons donc commencé à questionner plus directement cet apport. Généralement, il était abordé dans le cadre des questions portant sur la motivation à persévérer et l'expérience globale des ateliers.

Les témoignages des participantes quant à leur appréciation de l'animatrice de CAPDS se recourent sur plusieurs points. Leur description de son style d'intervention place cette intervenante plus à gauche sur le continuum Arts thérapeutiques  $\leftrightarrow$  Thérapie par les arts. D'abord artiste, Sylvie Gosselin maîtrisait les matériaux et techniques proposés et elle a choisi les projets judicieusement. La plupart avaient déjà été réalisés avec une clientèle d'âge primaire, d'où leur dimension ludique. Pour madame Gosselin, l'idée était de trouver des projets dont les participantes allaient être fières :

C'est des choses relativement faciles, c'est du bricolage [...] c'est à la portée de tous. [...] Il y avait quelque chose de bien ludique dans tout ça, qui pouvait bien aller chercher les femmes et en même temps où elles pouvaient se révéler, puisque ces projets-là sont tous faits pour ça, pour l'estime de soi.

En effet, conformément aux écrits de Pierre Plante (2005) sur le rôle de l'art-thérapeute, en offrant un « support à l'exploration créatrice » et en favorisant « l'aide sur la dimension technique (nécessitant une connaissance des médiums utilisés) ainsi qu'un support sur le plan relationnel », l'animatrice a pu encourager les participantes dans leur démarche et laisser le processus créatif devenir pour elles une expérience thérapeutique, sans pour autant proposer d'interprétations sur les contenus créés.

En ce qui concerne les qualités même de l'animatrice, nous avons observé une concordance entre les résultats de l'analyse comparative et les bilans de participation réalisés par les intervenants des deux milieux où l'atelier s'est donné. Il ressort de ces témoignages plusieurs éléments présents dans la littérature sur le rôle du thérapeute, que nous pouvons recouper plus spécifiquement avec les 14 qualités et actions des psychothérapeutes efficaces de Wampold (dans Collins, 2016, p. 24). Bien qu'il ne s'agisse pas ici d'une psychothérapie, ni même d'une thérapie par les arts en bonne et due forme, nous constatons néanmoins que les qualités du thérapeute qui jettent les bases d'une alliance et d'un travail positifs en thérapie sont similaires aux éléments qui ont contribué favorablement au bon déroulement de CAPDS.

### 1. Habiletés interpersonnelles

Madame Gosselin est décrite par les participantes comme une intervenante humaine, chaleureuse, compréhensive et sans jugement. Nous retrouvons chez Wampold une définition similaire alors qu'il parlera de chaleur, de compréhension et d'empathie.

### 2. Comportements qui favorisent l'engagement du client

Plusieurs participantes ont mentionné avoir persévéré dans les ateliers grâce, entre autres, aux encouragements de madame Gosselin. Ils ont apprécié sa capacité à accueillir et relativiser leurs difficultés ou leur sentiment d'échec et à valoriser leur travail. Elle aurait directement contribué au sentiment de confiance qui régnait dans les ateliers, ce qui, avec

la capacité à « susciter le sentiment d'être compris » chez les participantes, favorise l'engagement selon Wampold.

### 3. Capacité à établir une bonne alliance thérapeutique avec une clientèle diverse

Si les participantes n'ont pas directement parlé de ce que Wampold décrit comme « un bon accord quant aux but, objectifs, activités et tâches », nous avons constaté, en rencontrant madame Gosselin, le soin qu'elle a mis à adapter tant ses projets que son approche à la clientèle rencontrée. Elle a été décrite par les répondantes comme une personne ouverte, ce qui se ressent dans ses propos :

J'étais curieuse de voir moi, comment j'allais pouvoir, avec mes projets, avec ma vision artistique [...] entrer en contact avec les adultes et comment ils allaient recevoir tout ça »

### 4. Capacité à formuler une explication claire et acceptable de la détresse du client

Bien que ce point s'applique davantage à la psychothérapie, nous avons constaté comment plusieurs participantes ont apprécié le positivisme de madame Gosselin et sa propension à identifier leurs forces ainsi que les qualités de leurs créations. Cela va dans le sens de l'« aptitude à susciter des attentes positives pour surmonter ses difficultés », telle que définie par Wampold.

### 5. Capacité à présenter un plan de traitement cohérent avec les explications cliniques

Il ressort que l'intervenante a pris le temps de présenter ses projets en misant sur l'aspect d'expression de soi, plutôt que d'esthétisme. Cela répondait aux attentes des participantes, bien qu'elles aient toutes, à un moment où à un autre, été confrontées à leur désir de réaliser quelque chose de beau. Madame Gosselin a dû rappeler le cadre en cours de route et encourager les participantes à résister à l'envie d'agrémenter leurs créations d'éléments de décoration achetés au magasin, ce que la majorité a finalement accepté.

#### 6. La capacité d'influencer, de persuader et de convaincre

Dans le même ordre d'idées, nous voyons comment, par ses qualités et son encadrement, madame Gosselin a su guider les participantes et les amener à adhérer à sa proposition. Cela a été possible grâce à son écoute, son attitude positive et un accompagnement doux mais ferme.

#### 7. La capacité à faire un suivi des progrès du client de manière authentique

Il est moins aisé d'évaluer cette qualité de l'intervenante, alors qu'il n'y avait pas d'échelle établie pour mesurer les progrès des participantes. Nous avons toutefois recueilli dans le témoignage de madame Gosselin des indices de ces progrès et de son appréciation de ceux-ci :

Peu à peu, les participants se sont engagés dans des projets exigeants, difficiles, qui les obligent à se regarder, à se confronter à eux-mêmes. Le sentiment de fierté d'être allé au bout de quelque chose, d'avoir réussi est d'autant plus grand, l'estime de soi est d'autant plus augmentée. Pour certains, avoir de la patience, se concentrer et rester assis pendant deux heures pour réaliser une œuvre est un acte d'héroïsme.

Ses propos mettent aussi en relief sa sensibilité aux défis particuliers de la clientèle rencontrée et sa capacité à ajuster ses attentes en conséquence.

#### 8. La capacité d'être flexible et d'ajuster la psychothérapie en fonction des résistances et des difficultés à progresser du client

Une qualité attribuée à madame Gosselin par plusieurs répondantes est sa souplesse. R.3 insiste sur cette qualité d'un bon intervenant qui sait proposer sa vision, mais demeurer à l'écoute et s'adapter en fonction des personnes et du contexte. Elle raconte comment une participante vivait une impasse par rapport à un projet et a pu la surmonter grâce à



l'intervention adéquate de l'animatrice, qui lui a permis alors de déroger légèrement à la consigne initiale.

#### 9. Capacité d'utiliser le contenu difficile de façon thérapeutique

Bien que l'accent des ateliers ne fût pas mis sur la résolution de problèmes personnels ou de difficultés émotionnelles, madame Gosselin a vite constaté les défis particuliers que présentait le travail avec les participantes en raison de la souffrance importante qu'elles portaient. Les témoignages sur son ouverture et son empathie nous laissent penser que, même sans intervenir directement sur les contenus sensibles, elle a pu travailler harmonieusement avec les participantes et ce peu importe l'état dans lequel elles se présentaient, comme elle-même le rapporte ici : « Ça m'a rassurée, quand elle arrivait une problématique « X », que j'ai pu ramener ça, que j'ai pu aller la rechercher malgré l'état dans lequel elle était. De voir l'impact que ça peut avoir sur ces femmes-là. »

#### 10. Capacité à communiquer de l'espoir et de l'optimisme

Wampold définit cette qualité comme une capacité à établir des objectifs réalistes qui tiennent compte des difficultés particulières de la clientèle. Cela consiste également à mobiliser les individus dans leurs forces afin qu'ils surmontent leurs difficultés et puissent ainsi s'attribuer la responsabilité de leur succès. Nous voyons comment, en accompagnant les participantes dans leurs projets de création, madame Gosselin les a amenées à persévérer malgré leurs difficultés sans prendre en charge leur projet. La confiance qu'elle a témoignée aux participantes est soulignée dans leur rétroaction et a sans aucun doute contribué à cette attribution interne des participantes et à l'« augmentation de leur pouvoir personnel » (Wampold, dans Collins, 2016).

#### 11. L'habileté à être attentif aux caractéristiques singulières du client et de son contexte de vie

En continuité avec le point précédent, nous voyons comment madame Gosselin a été à même de tenir compte des caractéristiques particulière de la clientèle rencontrée. Elle nous relate en entretien sa compréhension des difficultés inhérentes à cette population. Elle a aussi été en mesure d'observer les conséquences de ces difficultés sur le déroulement des ateliers : manque d'assiduité, symptômes envahissants, faible estime, etc. Considérant le témoignage des participantes et le niveau d'engagement dont elles auront fait preuve, cela donne à croire que l'animatrice a su naviguer dans ces eaux parfois troubles avec assez de finesse pour générer un sentiment de confiance et de bien-être et maintenir ce lien au fil des huit semaines d'atelier.

#### 12. La conscience de soi

Dans un contexte de thérapie, ce point fait référence aux enjeux contre-transférentiels, à la régulation émotionnelle du thérapeute et au dévoilement. Dans le cadre des ateliers, nous pouvons transposer cette qualité aux témoignages sur la patience de l'intervenante et sur sa nature « groundée », c'est-à-dire la stabilité de sa personnalité et de sa présence. En entretien, madame Gosselin fait preuve d'humilité, démontrant une confiance en ses habiletés mais une reconnaissance de ses limites et une ouverture à s'améliorer.

#### 13. Le fait d'être bien informé des principes scientifiques et de tenir compte de la recherche

Il n'est pas possible de se prononcer sur cette dimension, alors que nous ne sommes pas au fait des démarches de formation continue de madame Gosselin.

#### 14. La recherche continue d'amélioration

Nous avons relevé, dans le témoignage de madame Gosselin, une attention aux impacts de ses interventions sur les participantes. Elle a d'ailleurs apporté quelques ajustements dans sa façon de faire entre la première édition de l'atelier dans Mercier et la seconde, dans Hochelaga.

En conclusion, la littérature soutient ici ce que les participantes ont rapporté spontanément, à savoir que madame Gosselin possède les qualités requises pour penser, présenter, porter et mener à bien un projet tel que CAPDS, en tenant compte de la réalité particulière des participantes.

#### 5.1.7 La créativité en héritage

L'atelier *Créer à partir de soi* a été offert par un organisme de médiation culturelle dont la mission peut se décliner en deux types d'interventions « en fonction de la nature de l'expérience des participants à l'activité culturelle », en effet, comme le précise Beauregard (2019) p. 43 :

Des activités de médiation peuvent être élaborées autour d'une œuvre déjà existante. L'activité visera alors un échange autour de son sens, par exemple. Par ailleurs, les ateliers de médiation visent parfois l'expérimentation d'un médium artistique donné. Les participants sont donc invités à mettre la main à la pâte et à mettre à profit leur propre créativité.

C'est dans cette seconde optique que les ateliers *Le pouvoir de l'art* et *Créer à partir de soi*, initialement regroupés dans le programme Répit-Art, ont été développés. On y visait alors les chefs de familles monoparentales issus d'un milieu défavorisé et susceptibles d'être freinés dans leur accès à la culture et à l'art (Giguère, 2012). L'objectif était de briser le cycle de la pauvreté culturelle en s'adressant directement aux parents, « médiateurs indispensables pour l'accès des enfants à la culture » (Giguère).

Quand elles ont pensé les projets de médiation, mesdames Eykel et Gosselin avaient donc en tête d'offrir une expérience de création accessible mais aussi transmissible. En effet, le choix de matériaux du quotidien et l'approche ludique servaient l'idée qu'en prenant plaisir à réaliser des œuvres simples, les mères seraient tentées de reproduire l'expérience à la maison avec leurs enfants, comme l'explique ici Marie Eykel :

Je me disais, elles vont retourner chez elles et elles vont être de bonne humeur. Et elles vont avoir quelque chose à raconter à leurs enfants. Et en plus, chacun de mes ateliers, c'est quelque chose qu'elles peuvent refaire avec leurs enfants. Comme Petits Bonheurs c'est quelque chose pour la famille le but c'était aussi [de] faire du bien à la famille.

Cet objectif a donc été rencontré alors que certaines participantes ont rapporté avoir partagé leurs créations avec leur famille ou fait participer un enfant à la réalisation de certaines œuvres rapportées à la maison. Mais ce qui est ressorti de manière encore plus significative, ce sont les bienfaits que ces mères ont-elles-mêmes retirés des ateliers et qu'elles ont alors voulu communiquer à leurs enfants. Cela ressort entre autres de l'entretien avec R.1, pour qui il est important que sa petite-fille puisse développer sa créativité le plus tôt possible. Elle a envie de partager avec elle différentes expériences créatives et l'encourage à s'exprimer. Elle considère que ce faisant, l'enfant développera des qualités et des ressources qui l'aideront à s'épanouir dans la vie. Dans le même sens, R.3 désire transmettre à ses enfants le réflexe de la créativité afin qu'ils aient la possibilité de se soustraire temporairement à la pression de performance par le biais des arts.

En conclusion, la participation à l'atelier CAPDS a tantôt jeté les bases du désir de transmission, tantôt actualisé celui-ci, ce qui s'est traduit par une priorisation de temps, d'espace et d'argent pour les arts dans l'éducation des enfants à la maison.

#### 5.1.8 Pérennité des acquis

Si nous avons déjà établi comment l'expérience de CAPDS s'est avérée profitable aux participantes, il était important de déterminer si ses bienfaits étaient durables, d'où la décision d'effectuer les entretiens environ deux ans après la tenue des ateliers. Nous avons obtenu réponse à cette question en sondant les participantes sur ce qu'elles avaient retiré de leur expérience, mais aussi en s'intéressant à la présence d'indices plus spécifiques que s'était produit une généralisation de l'attitude créatrice. En effet, quand le projet de faire devient projet d'être, on peut s'attendre à voir chez les individus un certain engagement

dans les sphères de « la réalisation de soi, l'actualisation de son potentiel ou l'épanouissement personnel » (Landry, 1983). Pour plus de spécificité, nous nous sommes aussi intéressés aux indicateurs de créativité au quotidien identifiés par Richards et Torrance (1988) : l'expression de soi, le style interpersonnel, la poursuite de buts non vocationnels et la résolution de problèmes, ainsi que l'ouverture à l'expérience et aux autres.

En regard de nos questions de recherche, nous avons également tenu compte des marqueurs de réussite de la mission de médiation culturelle, à savoir : des changements dans l'attitude vis-à-vis les arts visuels et la culture ainsi qu'un désir de transmission et une plus grande socialisation. Les deux derniers aspects ayant été approfondis aux points 5.4, 5.6 et 5.7, nous nous concentrerons ici davantage sur la façon dont les ateliers ont pu transformer la relation que les participantes entretiennent avec les arts et la culture.

Au fil des ateliers *Le pouvoir de l'art* et *Créer à partir de soi*, Marie Eykel a pu constater par elle-même comment les participants en sortaient changés :

Comme elles vivent des réussites, qu'elles se trouvent intelligentes, qu'elles se trouvent bonnes, ça leur donne le courage de retourner à l'école. Ça change aussi toute la vision que leurs enfants ont d'elles, que leurs conjoints ont d'elles. Elles se font des amis. Il y a toujours des résultats, il y a toujours un éveil qui s'est passé.

Un autre témoignage, de madame Gosselin cette fois, met de l'avant cette transformation chez les participants qui, à la fin de l'atelier tenu en 2012, ont choisi de lui exprimer leur reconnaissance par la création collective d'une carte de remerciements.

Les participantes elles-mêmes ont partagé les fruits de leur expérience, alors que nous retrouvons dans les entrevues de multiples indices de changement. En effet, plusieurs femmes racontent avoir observé chez elles des transformations et tenté de nouvelles

expériences sur les plans scolaires, professionnels et relationnels ou en s'engageant dans des activités et des projets créatifs suivant leur participation aux ateliers.

Par exemple, depuis sa participation à l'atelier *Créer à partir de soi*, R.1 observe être davantage ouverte aux nouvelles expériences, avoir moins peur de l'inconnu et avoir davantage confiance en elle. Cela l'a amenée à s'inscrire à un autre atelier de Petits Bonheurs avec sa petite-fille, *Danse en famille*, où elle s'est sentie plus à l'aise d'échanger avec des inconnus et d'essayer une forme nouvelle d'expression de soi. Elle considère que les ateliers ont contribué à son bien-être sur le moment en plus de l'outiller pour le long-terme. Elle y a amélioré sa capacité d'introspection, d'auto-observation et de verbalisation et cela favorise ses prises de conscience au quotidien. Elle observe également un assouplissement de son perfectionnisme et de ses exigences envers elle-même et les autres.

On a constaté chez R.2 des changements notables dans sa vie alors que, dans les années suivant l'atelier, elle a réintégré le marché du travail pour ensuite entreprendre une nouvelle formation académique. Elle a aussi amélioré sa santé physique et mentale et a recommencé à s'impliquer bénévolement dans la communauté.

Dans le cas de R.5, *Créer à partir de soi* lui a permis de se recentrer dans une période qu'elle qualifie de « flou » existentiel et lui a donné le courage de saisir de nouvelles opportunités, dans le domaine professionnel entre autres. Les ateliers l'ont aussi amenée à expérimenter une nouvelle forme d'expression de soi par les arts plastiques, dimension qu'elle a trouvée agréable et qu'elle maintient à la suite de sa participation.

Il en va de même chez R.3, chez qui les ateliers ont permis de renouer avec les arts plastiques. Elle considère que, pour elle comme pour d'autres, c'est de participer à l'atelier qui a amené cette métamorphose dans son attitude vis-à-vis les arts et la créativité:

Je connais personne qui a fait ces ateliers-là pis qui est pas sorti changé. Tsé, on a toutes, à divers niveaux pis de différentes façons, comme laissé aller le

côté artistique après ça. J'en ai une que je connais à s'est mis à faire des ballons [...] tsé ceux qui font les chiens dans les carnivals. Bon ben elle a fait des affaires folles, là. Tsé des grosses constructions. Est-ce qu'elle aurait... tsé je pense pas... comment que je dirais ça. Elle est pas différente de moi là. Avant, a pensait pas faire ça. C'est parce qu'on fait des ateliers pis après [...] on continue à se laisser aller.

Cette transformation dans la perception des arts semble avoir été facilitée par le contact avec des animateurs eux-mêmes artistes de profession. Comme le souligne R.3, il a été inspirant de voir des personnes vivre de leur créativité et s'épanouir dans une société parfois rigide et critique.

En conclusion, il ressort de notre analyse que, pour la majorité des participantes, les ateliers ont contribué à leur développement personnel en leur permettant de se réaliser, d'abord dans le cadre des ateliers - où elles ont dû relever des défis et persévérer - puis dans leur vie, alors qu'elles ont repris le chemin de l'école ou du marché de l'emploi. Ce faisant, elles ont actualisé leur potentiel et ont pu s'épanouir, en faisant des choix fondés sur une meilleure connaissance de soi et une plus grande confiance en elles et leurs aptitudes. Sur le plan interpersonnel, elles ont vécu une expérience de partage, de soutien et de non-jugement qui aura parfois généré des amitiés, mais aussi participé à un assouplissement de leurs exigences envers elles-mêmes et envers les autres. Elles auront appris à mieux communiquer, en ayant travaillé leur introspection et fait l'expérience de différents médiums d'expression. Ces expériences de création leur auront permis de renouer avec les arts plastiques, à la suite de quoi elles se seront engagées plus spontanément dans des activités purement ludiques et créatives, pour savourer le plaisir de vivre ces moments, parfois seules, d'autres fois en famille ou en groupe. Finalement, elles auront hérité des ateliers et de l'animatrice une passion pour la créativité et en auront ressenti les bienfaits au point de prioriser la transmission de cette aptitude à leurs enfants et petits-enfants.

## 5.2 Mission de médiation culturelle : Accessibilité des arts et de la culture

Dans les entretiens, la question « Pourquoi avez-vous choisi de participer à cet atelier ? » nous a permis d'ouvrir sur les facteurs ayant favorisé l'accès aux activités offertes par l'organise Petits Bonheurs. Ceux-ci se déclinent en deux catégories : motivation et accessibilité. Ainsi, les participantes ont invoqué plusieurs motifs d'ordre subjectif ayant suscité leur intérêt : le type d'atelier offert et la formule de groupe étant les plus déterminants et ayant été élaborés dans la précédente section de cet essai.

La question plus pratique de l'accessibilité s'est avérée aussi très présente dans les propos des répondantes, bien que les éléments y faisant écho sont plus épars et se prêtent moins à une analyse de contenu telle que celle employée pour traiter des autres dimensions de leur expérience. Nous avons donc choisi d'y consacrer une section à part afin de mettre de l'avant tant ce qui facilite que ce qui fait entrave à l'accessibilité aux arts et à la culture, point central de la mission de médiation culturelle. Cela nous apparaît un aspect important à développer, alors que, malgré les efforts déployés par les organismes de médiation tels Petits Bonheurs, l'offre culturelle se bute encore aujourd'hui au problème de sa démocratisation auprès des populations plus vulnérables.

Nous présenterons donc les freins anticipés qui ont été pris en compte dans l'élaboration de l'atelier *Créer à partir de soi* et comment la mise en place de ce projet a su répondre aux besoins de la population visée et déjouer les obstacles auxquels elle se heurte autrement. Puis nous exposerons les limites de ces mesures dans le spectre plus large des obstacles qui s'interposent entre les citoyens et l'objet culturel, toujours sur la base des propos recueillis chez les participants.



### 5.2.1 Facteurs ayant favorisé la participation à l'atelier CAPDS

Au moment de développer les ateliers de médiation culturelle composant le volet Répertoire de son calendrier, les organisateurs au sein de Petits Bonheurs ont voulu tenir compte de certains freins présumés. Selon eux, ce qui pouvait faire obstacle à la participation à leurs ateliers par les parents issus de milieux défavorisés étaient : l'isolement, la faible estime de soi, la peur de l'inconnu, le complexe de l'ignorance et le sentiment d'exclusion (Giguère, 2010, p. 7). C'est donc avec ces facteurs en tête qu'ils ont développé une offre sur mesure pour les habitants des quartiers Mercier-Hochelaga-Maisonneuve. Voici quatre éléments déterminants dans la tenue de ces ateliers.

#### 5.2.1.1 Familiarité et proximité des lieux

Le fait de fréquenter la Maison des Familles de leur arrondissement a été un élément clé pour toutes les participantes rencontrées, puisque c'est ainsi qu'elles ont pris connaissance de la tenue des ateliers. Pour la majorité, ce n'était pas le premier atelier auquel elles participaient à cet endroit. C'est dans cette logique d'accessibilité que les artistes et médiatrices Sylvie Gosselin et Marie Eykel se sont toujours déplacées au Carrefour Parenfants ou à la Maison des familles Mercier pour y offrir directement leurs ateliers.

Les ateliers *Créer à partir de soi* se sont conclus par une exposition dans les Maisons de la culture, entre autres parce que les organisateurs souhaitaient que cet espace – au cœur des quartiers visés et offrant au public une variété d'expériences culturelles gratuites – se trouve réinvesti par la population.

#### 5.2.1.2 Intervenants

C'est en travaillant directement avec les acteurs communautaires du milieu que les organisateurs ont pu rejoindre la population visée. C'est l'intervenante du milieu qui a fait la promotion de l'atelier CAPDS et parfois même recruté les participants. Petits Bonheurs a également misé sur la notoriété de sa marraine et animatrice, Marie Eykel, mais aussi

sur sa figure familière et rassurante pour interpeler les adultes appartenant à la « génération Passe-Partout ».

#### 5.2.1.3 Réalité familiale

Les participantes ont eu le temps de participer aux ateliers car elles étaient en congé de maternité, au chômage ou à la retraite. Pour celles s'occupant de jeunes enfants, un service de garde était offert gratuitement. Les parents n'avaient donc pas à chercher de gardienne pour pouvoir participer.

#### 5.2.1.4 Gratuité

La gratuité des ateliers, ou de toute activité culturelle et artistique, est un facteur important et souligné par les participantes, alors qu'elles appartiennent à une population à faible revenu.

#### 5.2.2 Limites du projet *Créer à partir de soi*

Malgré les efforts des organisateurs, des enjeux d'absentéisme ressortent des bilans de participation fournis par les organismes partenaires et mettent en lumière quelques lieux possibles d'amélioration. Certains sont plus concrets et relativement simples à appliquer, comme d'éviter la tenue des ateliers lors de la relâche scolaire ou les premiers du mois (moment où les bénéficiaires de l'aide sociale reçoivent leurs prestations mensuelles) et préférer les saisons d'automne et d'hiver. Sur le plan de la motivation, une implication plus régulière des intervenants du milieu et un suivi de leur part est proposé comme solution afin de maximiser l'assiduité des participants.

#### 5.2.3 Freins rapportés par les participants quant à l'accessibilité aux arts et à la culture

Dans un regard plus global sur la question de l'accessibilité à l'offre culturelle et artistique, nous constatons qu'outre la question financière, celle de la logistique constitue un obstacle

potentiel important. Par exemple, le choix de la Maison de la Culture dans Hochelaga de distribuer des billets papier en nombre limité pour ses spectacles gratuits plutôt que de maintenir sa formule « premier arrivé, premier servi » au moment de la représentation est identifié par une répondante comme une perte de contact avec la réalité de la population. En effet, ce ne sont pas tous les résidents qui peuvent passer chercher des billets à l'avance, en raison de leurs obligations quotidiennes. De plus, de limiter le nombre de billets peut laisser pour compte les familles nombreuses.

Dans une perspective géographique, il semble plus facile pour les participantes d'être informées de l'offre culturelle et d'y avoir accès en vivant à Montréal. Le transport collectif est aussi identifié comme un élément favorable, quoiqu'il demeure pour certaines une dépense de trop ou une solution plus ou moins pratique avec plusieurs jeunes enfants. L'accessibilité en voiture et le stationnement est aussi soulevé dans les enjeux logistiques.

Finalement, il ressort qu'une offre plus diversifiée pour les personnes âgées et qui tienne compte de leur réalité serait à développer.

## 6 CHAPITRE V

### CONCLUSION

#### 6.1 Retour sur les objectifs et questions de recherche

L'objectif du présent projet de recherche était d'identifier les retombées au long terme d'une démarche de création artistique chez les participants de l'atelier *Créer à partir de soi*. Le premier axe sur lequel s'est appuyée notre réflexion consistait en la notion de potentiel créateur global, qui fait référence à la manifestation de la créativité dans toutes sphères de l'expérience humaine. Parallèlement, nous souhaitions déterminer si ces ateliers contribuaient à l'atteinte des objectifs de médiation culturelle de l'organisme Petits Bonheurs qui les offrait.

Pour y arriver, nous avons opté pour des entrevues de recherche qualitatives afin de cerner le plus fidèlement possible l'expérience unique de chaque participant. Bien que nous ayons été à l'affût de certains indicateurs de changement, recensés dans la littérature, et que ceux-ci auront orienté la formulation de nos questions d'entretien, nous avons veillé à laisser libre cours à l'expression des répondants afin que puisse émerger tout contenu en lien avec leur expérience de création.

Les résultats obtenus nous permettent aujourd'hui d'affirmer avec assurance ce que la littérature et les intervenants du milieu avançaient déjà : l'art fait du bien. En effet, il ressort que cette expérience de création artistique aura été pour les participants une expérience bénéfique, en dépit des obstacles rencontrés. Si les impératifs esthétiques sont

difficiles à transcender pour quiconque s'adonne à une activité de création plastique, le fait de prendre un moment pour se concentrer sur une tâche créative, de persévérer malgré les écueils et de terminer un processus d'expression à la fois concret et subjectif a procuré aux participants un mieux-être pendant le processus en plus d'augmenter leur sentiment de fierté et leur estime personnelle au terme de celui-ci. Il est ressorti également qu'en regard du sentiment de valeur, l'étape de l'exposition a ajouté une plus-value à l'expérience des participants et constitue en elle-même un processus de travail sur soi et d'ouverture à l'expérience.

Sur le plan clinique, il est intéressant de constater que les approches par les arts permettent de travailler des dimensions de l'expérience intrapsychique des participants de manière moins directe que la thérapie classique, mais néanmoins efficace. Les répondants ayant fait l'expérience de la thérapie verbale ont apprécié l'aspect moins confrontant de l'approche créative ainsi que le produit concret qui en résulte. On voit d'ailleurs que ces objets issus du travail d'introspection et de création auront été investis tout spécialement par les participants.

Au terme de notre analyse, nous constatons que les thèmes issus de la synthèse comparative viennent appuyer de manière globale l'hypothèse de départ. Celle-ci soutenait que la créativité est un potentiel infini, pouvant être stimulé et ainsi se généraliser et se manifester dans les différentes sphères de l'expérience humaine, comme les activités du quotidien. En regard de la question longitudinale, nous pouvons maintenant nous appuyer sur nos observations pour confirmer que les bienfaits recensés touchent non seulement l'expérience immédiate des participants, mais perdurent dans le temps. En effet, dans le récit de leurs projets de vie subséquents à la participation aux ateliers, on recense chez les participants des démarches de retour au travail, de retour aux études, de changements familiaux et de poursuite d'activités à caractère créatif. Au niveau des objectifs de médiation culturelle, il ressort de manière marquée chez plusieurs répondants une priorisation de la transmission de la créativité à leurs enfants et petits-enfants.

## 6.2 Contribution spécifique

En ce qui concerne les aspects plus nouveaux que cette recherche met en lumière, nous soulignerons l'impact positif de tenir des ateliers créatifs en groupe, sous la supervision d'une personne compétente. En effet, les qualités requises chez l'animateur ou le médiateur culturel se rapprochent de celles recherchées chez un thérapeute, en ce qu'elles favorisent l'engagement, la confiance et la persévérance. De plus, toujours selon les participantes, le fait de vivre l'expérience de création en groupe a joué favorablement sur leur motivation à s'inscrire aux ateliers et à persévérer malgré les difficultés individuelles. Ainsi, elles se sont senties soutenues, tant par l'animatrice que leurs pairs, ce qui nous permet de constater que la dimension relationnelle s'avère centrale dans le bon déroulement d'un atelier comme *Créer à partir de soi*.

## 6.3 Limites de la recherche

Plusieurs facteurs extérieurs ont engendré des délais dans la réalisation et l'enchaînement des différentes étapes de la présente recherche. Conséquemment, au moment de réaliser les entretiens, un délai plus ou moins important s'était écoulé depuis la tenue des ateliers. Malgré cela, la majorité des participantes se sont remémoré avec suffisamment de précision les divers projets réalisés et les détails de leur expérience.

Au niveau de l'échantillon, en raison entre autres des délais, il a été plus compliqué de retracer les participantes, la plupart ayant cessé de fréquenter les milieux communautaires où les ateliers s'étaient tenus. Avec l'aide des intervenants sur place, il a été possible d'entrer en contact avec un certain nombre de personnes, sur lesquelles seulement six ont manifesté le désir de participer à l'étude. Au final, six participantes ont été rejointes et ont pu être rencontrées.

Nous avons choisi de ne pas inclure la sixième entrevue dans l'analyse des données, alors qu'il s'est avéré que la participante avait seulement complété l'atelier précurseur [*Le pouvoir de l'art*] et avait été recrutée par erreur. Bien qu'elle ait partagé avec les autres participantes une expérience d'atelier créatif, nous souhaitons maintenir une certaine homogénéité dans l'échantillon. De plus, c'est à l'atelier *Créer à partir de soi* que nous avons nous-mêmes participé et en fonction duquel nous avons élaboré le schéma d'entretien.

Toujours au niveau de l'échantillon, nous aurions souhaité obtenir la participation du seul homme du groupe, mais cela n'aura pas été possible. Nous comptons toutefois parmi les sujets deux femmes qui sont aussi grand-mères, dont une qui est relativement plus âgée que ses consœurs et apporte un regard différent à cette expérience, en plus de faire ressortir les besoins plus particuliers des personnes de son groupe d'âge. Cela rend l'échantillon moins uniforme, mais nous croyons que cela enrichit ce projet en plus de mettre de l'avant certaines problématiques plus spécifiques.

Nous considérons que la composition de notre échantillon lui donne sa valeur, sans toutefois prétendre que sa taille ne le rende représentatif d'une population plus générale. Il n'en demeure pas moins que les thèmes se rapportant à la créativité qui sont émergés de l'analyse sont considérés dans la littérature comme des éléments fondamentaux de l'expérience humaine. Et c'est ce que cette recherche tend à démontrer : peu importe l'âge, le contexte socio-économique ou l'éducation, la créativité est une ressource universelle chez l'humain qui peut être bonifiée par les activités artistiques. Aussi, ces mêmes activités procurent des bienfaits à quiconque les pratiquent.

#### 6.4 Perspectives

Au terme de cette recherche, les questions et objectifs qui la soutiennent convergent. Si nous avons initialement posé un regard duel sur le sujet - potentiel créateur et médiation

culturelle – ces dimensions se recourent au moment de formuler des recommandations. Ainsi, l'expérience des participantes à l'atelier *Créer à partir de soi* appuie les théories de la créativité et de l'art-thérapie : Pratiquer une activité artistique a un impact positif sur les individus et ces bienfaits peuvent se décliner dans le temps et dans des champs d'expérience autres. En bonifiant le potentiel créateur des participants par le biais d'activités d'art, sont accrus du même coup leurs compétences en résolution de problèmes, leur ouverture à l'expérience et leur estime personnelle. Cela se traduit par des changements positifs dans leur quotidien. Cette notion de « créativité de tous les jours » pourrait d'ailleurs être davantage explorée par la recherche, afin de décloisonner le rapport aux arts et le mettre de l'avant comme un moyen de développer ses stratégies d'adaptation globales.

En arrive alors l'importance des lieux d'expériences artistiques, tant chez les jeunes que les adultes. Nous n'ouvrons pas ici sur le sujet des jeunes, mais déplorerons simplement la place qu'occupe actuellement l'exploration créatrice dans le cursus académique primaire et secondaire.

Pour les créatrices des ateliers *Le pouvoir de l'art* et *Créer à partir de soi*, cibler la clientèle adulte visait à rejoindre une population particulièrement laissée pour compte, mais dont le bien-être a un impact direct sur la génération suivante. Il est donc primordial pour les organismes de médiation culturelle de pouvoir poursuivre leur mission alors que cette recherche prouve qu'ils proposent bien davantage que des activités purement ludiques. Nous avons plutôt constaté comment ces organismes fournissent aux usagers des outils de base pour l'épanouissement personnel. Des recherches pourraient ici se pencher sur les répercussions socio-économiques de la tenue de tels ateliers, en tenant compte des impacts à plus grande échelle (diminution de la prise de médication, réduction du besoin des services sociaux, retour au travail, amélioration du tissu familial, etc.).



Nous espérons que les résultats de cette recherche donneront aux organismes communautaires en médiation culturelle les arguments nécessaires pour justifier leur travail auprès des instances subventionnaires, en plus de les guider dans l'élaboration de leurs projets et l'atteinte de leurs objectifs.

## ANNEXE A

### FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT

### FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT

Étude exploratoire des acquis liés à la participation à un atelier de médiation culturelle par un groupe de parents de l'arrondissement Mercier-Hochelaga-Maisonneuve

#### IDENTIFICATION

Chercheur responsable du projet : Isabel Vitale

Programme d'enseignement : Doctorat en Psychologie

Adresse courriel : vitale.isabel@courrier.uqam.ca Téléphone : 438-821-8158

#### BUT GÉNÉRAL DU PROJET ET DIRECTION

Vous êtes invité à prendre part à ce projet visant à évaluer les retombés que peut avoir la participation à une activité artistique sur la créativité au quotidien. Ce projet est réalisé dans le cadre d'une thèse doctorale sous la direction de Pierre Plante, professeur du département de psychologie de la Faculté des sciences humaines. Il peut être joint au (514) 987-3000 poste 5066 ou par courriel à l'adresse : plante.p@uqam.ca.

#### PROCÉDURE(S)

Votre participation consiste à donner une entrevue individuelle au cours de laquelle il vous sera demandé de décrire, notamment, votre expérience au cours de l'atelier *Créer à partir de soi*, à la maison de la famille Mercier ou au Carrefour Parenfants. Vous serez également invité à parler de votre cheminement personnel suite à la participation à cet atelier. Les

dimensions familiales, relationnelles, professionnelles, culturelles, par exemple, pourront être explorées. Cette entrevue sera enregistrée numériquement avec votre permission et prendra entre 1 heure et 1.5 heure de votre temps. La transcription sur support informatique qui s'en suivra ne permettra pas de vous identifier.

#### AVANTAGES et RISQUES

Il n'y a pas de risque d'inconfort important associé à votre participation à cette rencontre. Vous devez cependant prendre conscience que certains thèmes pourraient raviver des émotions désagréables liées à des souvenirs concernant votre passé et vos relations familiales. Vous demeurez libre de ne pas répondre à une question que vous estimez embarrassante sans avoir à vous justifier. Une ressource d'aide appropriée pourra vous être proposée si vous souhaitez discuter de votre situation. Il est de la responsabilité du chercheur de suspendre ou de mettre fin à l'entrevue s'il estime que votre bien-être est menacé.

#### ANONYMAT ET CONFIDENTIALITÉ

Il est entendu que les renseignements recueillis lors de l'entrevue sont confidentiels et que seuls le responsable du projet et son directeur de recherche, Pierre Plante, auront accès à votre enregistrement et au contenu de sa transcription. Le matériel de recherche ainsi que votre formulaire de consentement seront conservés séparément sous clé par le responsable du projet pour la durée totale du projet. Les enregistrements ainsi que les formulaires de consentement seront détruits 5 ans après les dernières publications. Bien que jamais identifiés lors d'écrits et de publications, l'utilisation d'extraits verbatim pourrait permettre une certaine identification des participants. En acceptant de participer, vous acceptez que des extraits d'entrevue soient intégrés tels quels dans les écrits subséquents.

#### PARTICIPATION VOLONTAIRE

Votre participation à ce projet est volontaire. Cela signifie que vous acceptez de participer au projet sans aucune contrainte ou pression extérieure, et que par ailleurs vous êtes libre

de mettre fin à votre participation en tout temps au cours de cette recherche. Dans ce cas les renseignements vous concernant seront détruits. Votre accord à participer implique également que vous acceptiez que le responsable du projet puisse utiliser aux fins de la présente recherche (articles, conférences et communications scientifiques) les renseignements recueillis à la condition qu'aucune information permettant de vous identifier ne soit divulguée publiquement à moins d'un consentement explicite de votre part.

#### COMPENSATION FINANCIÈRE

Votre participation à ce projet est offerte gratuitement. Vous aurez accès aux publications de recherche produites au terme du projet.

#### DES QUESTIONS SUR LE PROJET OU SUR VOS DROITS?

Vous pouvez contacter le responsable du projet au numéro (438) 821-8158 pour des questions additionnelles sur le projet. Vous pouvez également discuter avec le directeur de recherche, Pierre Plante, des conditions dans lesquelles se déroule votre participation et de vos droits en tant que participant de recherche.

Le projet auquel vous allez participer a été approuvé au plan de l'éthique de la recherche avec des êtres humains. Pour toute question ne pouvant être adressée au directeur de recherche ou pour formuler une plainte ou des commentaires, vous pouvez contacter la Présidente du Comité institutionnel d'éthique de la recherche, Maria Nengeh Mensah, au numéro (514) 987-3000 # 5021. Il peut être également joint au secrétariat du Comité au numéro (514) 987-3000 # 7753.

#### REMERCIEMENTS

Votre collaboration est essentielle à la réalisation de ce projet et nous tenons à vous en remercier.

SIGNATURES :

Je, \_\_\_\_\_ reconnais avoir lu le présent formulaire de consentement et consens volontairement à participer à ce projet de recherche. Je reconnais aussi que le responsable du projet a répondu à mes questions de manière satisfaisante et que j'ai disposé de suffisamment de temps pour réfléchir à ma décision de participer. Je comprends que ma participation à cette recherche est totalement volontaire et que je peux y mettre fin en tout temps, sans pénalité d'aucune forme, ni justification à donner. Il me suffit d'en informer le responsable du projet.

Signature du participant :

Date :

Nom (lettres moulées) et coordonnées :

Signature du responsable du projet :

Date :

*Veillez conserver le premier exemplaire de ce formulaire de consentement pour communication éventuelle avec l'équipe de recherche et remettre le second à l'interviewer.*

## ANNEXE B

### CANEVAS D'ENTRETIEN

Canevas d'entretien semi-dirigé (thèmes à couvrir et questions de relance)

Pouvez-vous me raconter votre expérience de l'atelier « *Créer à partir de soi* » ?

Pourquoi avez-vous choisi de participer à cet atelier ?

Qu'avez-vous apprécié le plus ?

Qu'avez-vous trouvé le plus difficile ?

Comment vous êtes-vous senti pendant/entre/après les ateliers ?

Qu'est-ce que vous pensez avoir retiré de cette expérience ?

Avez-vous découvert des choses sur vous dans le processus ?

Comment avez-vous réagi quand vous avez su que les œuvres seraient exposées ?

Comment avez-vous vécu le vernissage et le fait de voir vos œuvres exposées ?

Avez-vous invité vos proches à aller voir l'exposition ?

Quelle était votre situation de vie au moment de faire l'atelier? Et aujourd'hui ?

Emploi/études ?

Situation familiale ?

Vie sociale ?

État de santé physique et mentale ?

Projets ?

Faisiez-vous d'autres activités artistiques ou créatives à ce moment ?

En avez-vous fait depuis ?

Quelle place occupe l'art, la culture et la création dans votre vie et celle de votre famille ?

Que diriez-vous à quelqu'un qui se demande s'il devrait participer à un atelier de création ?

S'il pense qu'il ne sera pas bon ? Qu'il n'est pas capable ?

Qu'est-ce que c'est pour vous la créativité ?

Comment êtes-vous créatif dans votre quotidien ?

## BIBLIOGRAPHIE

- Artiga, C. (2007). *L'ajustement créateur : une tension juste entre créativité et normativité*. Mémoire de 3e cycle, diplôme de Gestalt-thérapeute, Institut Français de Gestalt-thérapie, Bordeaux. Récupéré de <http://www.gestalt-art-therapie-24.com/>
- Attigui, P. (2011). *L'art et le soin : Cliniques actuelles - Peinture, sculpture, théâtre, chant, littérature*. Louvain-la-Neuve, Belgique: De Boeck Supérieur.
- Bachelor, A. et Joshi, P. (1986). *La méthodologie phénoménologique de recherche en psychologie*. Les presses de l'Université Laval, Québec
- Bernèche, R. et Plante, P. (2009). « L'art-thérapie : un espace favorable à la résurgence du Potentiel créateur ». *Revue québécoise de psychologie*, Volume 30(3), 11-28.
- Beauregard, Y. (2019). « *Effet de la médiation culturelle sur la relation père-enfant : analyse phénoménologique d'un groupe de percussion en dyades* ». Thèse. Montréal (Québec, Canada), Université du Québec à Montréal, Doctorat en psychologie.
- Boutin, G. (2008). *L'entretien de recherche qualitatif*, Ed. *Presses de l'Université du Québec*, Québec
- Chemama-Steiner, B. (2003). « Expression artistique et médiation thérapeutique », *Annales Médico-psychologiques*, Volume 161(1), 87-92.
- Collins, G. (2016). « *Étude comparative du processus psychothérapeutique selon le contexte de rencontre par vidéoconférence et en face-à-face et selon l'amélioration symptomatique des clients* ». Thèse. Montréal (Québec, Canada), Université du Québec à Montréal, Doctorat en psychologie.
- Csikszentmihályi, M. (2006). *La créativité : psychologie de la découverte et de l'invention*; tr. Claude-Christine Farny. Paris : Robert Laffont



- De La Durantaye, F. (2011) Vers une théorie philosophique du processus créatif artistique.(Thèse). Université de Montréal
- Forestier, R. (2000). *Tout savoir sur l'art-thérapie*. Éd. Favre, Lauzanne
- Giguère, A. (2012). *Attentes des organisateurs de Répît-Art en comparaison avec l'expérience vécue des participants*. (Thèse de spécialisation), Université du Québec à Montréal, Montréal, Canada
- Gonzalez, L. (2013). *Une dimension thérapeutique de l'art d'après une vision esthétique : Une approche du pouvoir transformateur de l'art*. Thèse de doctorat en philosophie, Université Paris 8 -Vincennes -Saint Denis. Récupéré de <http://www.bibliotheque-numerique-paris8.fr>
- Granier, F. (2011). « Art-thérapie ; Art-therapy », *Annales Médico-Psychologiques*, Volume 169(10), 680–684.
- Granier, F. (2003). « Bilan d'années d'art-thérapie », *Annales Médico Psychologiques*, Volume 161(1), 93–96.
- Hogan, S. (2001). *Healing Arts : The History of Art Therapy*. Jessica Kingsley, London
- Ivcevic, Z. (2007). « Artistic and Everyday Creativity: An Act-Frequency Approach», *Journal of Creative Behavior*, Volume 41(4).
- Kampylis, P. G. et Valtanen, J. (2010). «Redefining Creativity - Analyzing Definitions, Collocations, and Consequences». *The Journal of Creative Behavior*, Volume 44(3), 191–214.
- Klein , J.-P. (1997) *L'art-thérapie*, Presses Universitaires de France, Paris
- Kolp, P. (2009). « La créativité considérée d'un point de vue historique (évolution de ses formes dans le temps et jusqu'à présent) et considérée d'un point de vue actuel », *Centre de Formation de l'enseignement de l'UVCB, Formation du 19 mars 2009 à Braine-l'Alleud*.
- Lafortune, J.-M. (2012). *La médiation culturelle ; le sens des mots et l'essence des pratiques*. Presses de l'Université du Québec, Québec
- Lambert, M. (1991), *Être créatif au quotidien*, Éditions Retz, Paris

- Landry, Y. (1983). *Créer, se créer. Vers une pratique méthodique de la créativité*. Éd. Québec/Amérique, Montréal
- Landgarten, H. B. (1981). *Clinical art therapy, a comprehensive guide*. Brunner/Mazel, New York
- Liebmann, M. (1986). *Art Therapy for Groups : A Handbook of Themes, Games and Exercises*. 2e édition, Brunner-Routledge, New York
- May, R. (2009). *Le courage de créer*. Marcel Broquet, Saint-Sauveur
- Moron, P., Sudres, J.-L., et Roux, G. (2003) *Créativité et art-thérapie en psychiatrie*. Éditions Masson, Paris, 264 p.
- Nguyên-Duy, V. et Luckerhoff, J. (2006). Constructivisme/positivisme: où en sommes-nous avec cette opposition ? *Recherches Qualitatives*, Hors Série. 5. 4-17.
- Paillé, A. et Mucchielli, A. (2008). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Armand Collin, Paris
- Plante, P. (2005). « *Élaboration et évaluation par l'approche phénoménologique d'un groupe d'art-thérapie s'adressant à des dyades et ayant pour objectif le renforcement du lien parent-enfant* ». Thèse de doctorat, UQAM, 2005, 181 p.
- Ponterotto, J. (2005). Qualitative Research in Counseling Psychology: A Primer on Research Paradigms and Philosophy of Science. *Journal of Counseling Psychology*. 52, 126-136.
- Robine, J-M (2004). *S'apparaître à l'occasion d'un autre : études pour la psychothérapie*. L'Exprimerie, Bordeaux
- Savoie-Zacj, L. (2007). « Comment peut-on construire un échantillonnage scientifiquement valide? », *Recherches Qualitatives – hors série*, 5. 99-111  
Récupéré de <http://www.recherche-qualitative.qc.ca/revue.html>
- Skaife, S. et Huet, V (1998) *Art psychotherapy groups : Between pictures and words*, Ed. Routledge, Londres

Slayton, S. C., D'Archer, J., et Kaplan, F. (2010). « Outcome Studies on the Efficacy of Art Therapy: A Review of Findings », *Journal of the American Art Therapy Association*, 27(3), 108-11.

Soulé, B. (2007). « Observation participante ou participation observante? ». *Recherches Qualitatives*, 27(1), 127-140.

Spagnuolo-Lobb, M. et Amendt-Lyon, N. (2006). *Permis de créer. L'exprimerie*, Bordeaux, 366 p.

Sudres, J. L., Moron, P., et Roux, G. (2002) « La profession d'art thérapeute : étude préliminaire prospective », *Annales Médico Psychologiques*, 160, 151-7. Récupéré sur le site de l'organisme : <http://www.petitsbonheurs.ca>

-----

Eykel, Marie, Entrevue réalisée le 23 janvier 2008 et enregistrée numériquement.  
Extraits.

Gosselin, Sylvie, Entrevue réalisée le 17 juillet 2013 et enregistrée numériquement.  
Extraits.