

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

EXPÉRIENCE D'ART-THÉRAPIE DANS L'APPROCHE STUDIO LIBRE : UNE ÉTUDE  
PHÉNOMÉNOLOGIQUE EXPLORATOIRE DE LA RÉGULATION DES ÉMOTIONS CHEZ LA PERSONNE  
VIVANT AVEC UNE MALADIE POUVANT MENACER LA VIE.

ESSAI

PRÉSENTÉ

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DU DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE

PAR

VÉRONIQUE PARADIS

NOVEMBRE 2023

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.04-2020). 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

Au moment de rédiger ces quelques lignes aux derniers instants de cette étape de ma vie, il m'est essentiel de remercier mon directeur, Pierre Plante, de m'avoir donné ma chance en m'accueillant dans son équipe au sein du programme de doctorat de psychologie. Merci d'avoir cru en moi lorsque je disais que ce serait certainement long, mais que je terminerais. J'apprécie avoir eu la possibilité de travailler un projet qui me touche et qui demeure au plus près de mes valeurs. Merci de tes conseils au fil des ans.

Mille mercis aux femmes qui ont participé à ce projet, ma gratitude est immense. Merci à Lucie, art-thérapeute de la fondation québécoise du cancer et Louise, accompagnatrice par l'art au centre de jour de la maison Victor-Gadbois pour votre accueil. Sans vous toutes, ce projet n'existe pas.

J'ai trouvé à Thèsez-Vous un lieu qui correspondait exactement à mes besoins afin de pouvoir mener à terme mon essai. Pour toutes ces tomates, merci. Merci à sœur Denise, sœur Lorraine, Hélène et toute l'équipe de la Villa Sainte-Scholastique de Saint-Benoît-du-Lac. La chaleur du silence trouvé chez vous m'a donné ce dont j'avais besoin pour avancer. Un merci spécial à Stéphanie Dumont et son œil de lynx. Tes commentaires et corrections auront été un atout précieux.

J'aimerais remercier avec grande chaleur Danielle Desjardins pour toutes ces années auprès d'elle où j'ai pu apprendre la profession clinique dans l'amitié, la bienveillance et la joie. Tu as su créer un environnement d'apprentissage à ton image et je t'en serai à jamais reconnaissante.

Les collègues (et amies) Catherine, Isabel, Marion vous avez été des points d'appui, des références, des inspirations, mais aussi mes compères dans cette folle aventure. Merci pour les rires. Catherine et Gil, merci pour toutes ces bonnes soirées afin de décrocher ! Merci Aaron, ton amour et ton soutien transcendent toute distance. Karine, mon amie de toujours pour toujours. Les mots me manquent. Tu as été là de chaque instant, les bons comme les moins bons. Mon phare dans la nuit. Ta présence dans ma vie la rend plus belle. Merci.

Je me trouve émue face au support et à la confiance inébranlable de ma famille dans cette aventure. Vos encouragements m'ont nourrie. Chacun à votre façon, vous avez su me faire sentir soutenue.

Maman, papa, merci de m'avoir inculqué que parfois acharnement peut rimer avec ténacité. Merci Geneviève d'être ma sœur, ma complice, mon amie.

Cédric, mon cœur, ma lumière, mon amour, merci d'illuminer ma vie. Mon coquin petit espiègle, plein de vie, de curiosité et d'esprit. Je t'aime tant ! Merci d'être tout ce que tu es ! Tu me rends fière chaque jour.

## DÉDICACE

À ma famille, avec amour.

« Là où il y a amour, il y a angoisse quant à la perte de la vie, et c'est l'amour qui fait de la perte de la vie au sens psychique une chose angoissante, car la mort apparaît comme la fin de l'amour, qui est la vie. »

— Joseph Haroutunian

## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	ii
DÉDICACE.....	iv
LISTE DES FIGURES.....	ix
LISTE DES TABLEAUX.....	ix
RÉSUMÉ.....	x
INTRODUCTION.....	1
CHAPITRE 1 CADRE CONCEPTUEL ET OBJECTIFS DE RECHERCHE.....	3
1.1 Problématique.....	3
1.2 Contexte théorique.....	4
1.2.1 Régulation affective et régulation des émotions.....	4
1.2.1.1 Émotions — perspective historique.....	4
1.2.1.2 Définitions du concept d'émotion.....	5
1.2.1.3 Perspective humaniste.....	6
1.2.2 Concept de régulation des émotions.....	6
1.2.2.1 Régulation affective et régulation des émotions.....	7
1.2.2.2 Différences interindividuelles :.....	9
1.2.2.3 Régulation intrinsèque et extrinsèque :.....	10
1.2.3 La psychothérapie : définition et intention.....	11
1.2.3.1 Rôle des émotions et de leur régulation dans le processus de psychothérapie.....	12
1.2.4 Psychothérapie dans un contexte de soins curatifs et palliatifs associés à une maladie menaçant la survie.....	15
1.2.4.1 Rôle de la créativité dans le processus réflexif entourant la fin de vie.....	17
1.2.4.2 Régulation des émotions et maladie.....	17
1.2.5 Historique de l'art-thérapie.....	19
1.2.5.1 Le studio libre.....	21
1.2.5.2 Art-thérapie, cancer et régulation des émotions.....	22
1.3 Question de recherche.....	22
1.4 Tableau des dimensions de la régulation des émotions.....	24
CHAPITRE 2 MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE.....	25

2.1	Paradigme de recherche.....	25
2.2	Mode de recrutement, sélection des participants et lieux des entretiens .....	26
2.2.1	Procédure de recrutement .....	26
2.2.2	Sélection et description des participants.....	26
2.2.2.1	Atelier d’art-thérapie de la Fondation québécoise du cancer.....	27
2.2.2.2	Centre de jour de la Maison Victor-Gadbois.....	27
2.2.2.3	Description des participants .....	28
2.2.3	Lieux des entrevues.....	29
2.3	Méthode de cueillette des données.....	29
2.3.1	Perspective de recherche qualitative phénoménologique .....	29
2.3.2	Entretien de recherche qualitatif .....	29
2.4	Méthode d’analyse des données.....	29
2.5	Critères de scientificité.....	30
2.6	Considérations éthiques .....	32
CHAPITRE 3 ANALYSES DES DONNÉES.....		33
3.1	Préambule.....	33
3.2	Structures individuelles.....	34
3.2.1	Structure individuelle : Agnès.....	35
3.2.2	Structure individuelle : Béatrice .....	38
3.2.3	Structure individuelle : Clarisse.....	44
3.2.4	Structure individuelle : Doris.....	48
3.2.5	Structure individuelle : Éloïse.....	55
3.2.6	Structure individuelle : Fernande .....	62
3.2.7	Structure individuelle : Geneviève.....	64
3.2.8	Structure individuelle : Hortense .....	69
3.2.9	Structure individuelle : Inès.....	74
3.2.10	Structure individuelle : Jeanne .....	79
3.2.11	Structure individuelle : Laurence.....	86
3.2.12	Structure individuelle : Madeleine.....	91
3.2.13	Structure individuelle : Nadine .....	94
3.3	Structure comparative.....	99
3.3.1	Élaboration de dispositions et conditions propices à la régulation des émotions par la création artistique en contexte de studio libre d’art-thérapie.....	99
3.3.1.1	Présence d’un entourage soutenant et sécurisant (12/13) .....	99
3.3.1.2	Juste équilibre entre traitement conscient et inconscient (8/13) .....	100
3.3.1.3	Rétroaction corporelle et intégration des sous-composantes de l’organisme (la physiologie, l’expression, les tendances à l’action et le sentiment subjectif) (2/13) .....	100

3.3.2	Manières dont l'activité de création artistique contribue à façonner la régulation des émotions.....	101
3.3.2.1	Sensation de maîtrise et de contrôle (12/13).....	101
3.3.2.2	Traitement actif des émotions (12/13).....	102
3.3.2.3	Sentiment d'efficacité dans la gestion des émotions (10/13) .....	102
3.3.2.4	Inscription des expériences dans le narratif de l'individu (9/13).....	103
3.3.2.5	Création de sens à l'expérience ressentie (12/13).....	104
3.3.2.6	Développement de compréhension et d'acceptation (6/13) .....	105
3.3.2.7	Source d'expériences positives et diminution des expériences négatives (12/13).....	105
3.3.3	Indices témoignant de la régulation des émotions.....	106
3.3.3.1	Excitation réduite ou augmentée vers un équilibre plus tolérable (12/13) .....	106
3.3.3.2	Résilience (12/13).....	107
3.3.3.3	Capacité à changer de perspective (11/13).....	108
3.3.3.4	Sensation de disponibilité (7/13) .....	109
3.3.3.5	Évolution et croissance (13/13).....	109
CHAPITRE 4 DISCUSSION.....		114
4.1	Rassembler des conditions propices favorisant la régulation des émotions .....	115
4.2	Manières dont l'activité de création artistique contribue à façonner la régulation des émotions.....	118
4.2.1	Sensation de maîtrise et de contrôle.....	120
4.2.2	Traitement actif des émotions.....	120
4.2.3	Sentiment d'efficacité dans la gestion des émotions.....	121
4.2.4	Inscription des expériences dans le narratif de l'individu .....	122
4.2.5	Création de sens à l'expérience ressentie.....	123
4.2.6	Développement de compréhension et d'acceptation.....	124
4.2.7	Source d'expériences positives et diminution des expériences négatives.....	125
4.3	Indices témoignant de la régulation des émotions ou des stratégies pour faire face ( <i>coping</i> ).....	126
4.3.1	Excitation réduite ou augmentée vers un équilibre plus tolérable .....	126
4.3.2	Capacité à changer de perspective.....	127
4.3.3	Sensation de disponibilité .....	127
4.3.4	Résilience .....	127
4.3.5	Évolution et croissance .....	129
CONCLUSION.....		130
ANNEXE A DESCRIPTION DU PROJET DE RECHERCHE ET FORMULAIRE DE CONSENTEMENT POUR LES PARTICIPANTS .....		134
ANNEXE B FORMULAIRE D'AUTORISATION DE PUBLICATION DE PHOTOS DES ŒUVRES DÉNOMINALISÉES.....		139

ANNEXE C CANEVAS D'ENTRETIEN.....	140
APPENDICE A RÉFÉRENCES POUR DU SOUTIEN POUR LES PARTICIPANTS.....	141
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES .....	142

## LISTE DES FIGURES

Figure 3.1	Découpage de Doris .....	<b>Erreur! Signet non défini.</b>
Figure 3.2	Œuvre de Jeanne — Papillon .....	<b>Erreur! Signet non défini.</b>
Figure 3.3	Sans nom — Œuvre d’Inès .....	<b>Erreur! Signet non défini.</b>
Figure 3.3	Espoir — Première œuvre d’Agnès à l’atelier .....	<b>Erreur! Signet non défini.</b>
Figure 3.4	Sans nom — Cinquième œuvre d’Agnès à l’atelier .....	<b>Erreur! Signet non défini.</b>
Figure 3.5	Sans nom — Sixième œuvre d’Agnès à l’atelier .....	<b>Erreur! Signet non défini.</b>
Figure 4.1	Œuvre de Geneviève .....	<b>Erreur! Signet non défini.</b>
Figure 4.2	Œuvre d’Éloïse — sans titre .....	<b>Erreur! Signet non défini.</b>
Figure 4.3	Œuvre de Jeanne — Colonne de magma .....	117
Figure 4.6	Sans titre — Œuvre de Doris .....	<b>Erreur! Signet non défini.</b>

## LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1.1	Tableau des dimensions de la régulation des émotions .....	24
Tableau 2.1	Tableau synthèse des participantes à l’étude .....	28
Tableau 3.1	Synthèse comparative .....	113

## RÉSUMÉ

Cet essai doctoral porte sur l'exploration de la régulation émotionnelle de treize adultes vivant avec une maladie présentant un pronostic variable, dont le traitement est soit curatif soit palliatif, ayant participé à des ateliers libres d'art-thérapie. Deux milieux de recrutement ont été sollicités afin de réaliser des entretiens, soit l'atelier de la Fondation québécoise du cancer et le Centre de jour de la Maison Victor-Gadbois. L'expérience de la création artistique en un tel contexte étant riche et vaste, nous nous sommes intéressée particulièrement à la notion de régulation des émotions afin d'explorer comment une activité créative comme celle-ci pouvait y participer. Les données ont été colligées par des entretiens semi-structurés, puis analysées selon l'analyse phénoménologique d'Amedeo Giorgi. De la confrontation des thèmes entre eux, par l'analyse comparative des structures relatives de chaque participant, ont émergé trois grandes catégories de thèmes : 1) l'établissement de conditions propices à la régulation des émotions par la création artistique en studio libre d'art-thérapie ; 2) les diverses manières pour l'activité de création artistique de façonner la régulation des émotions ; ainsi que 3) les indications portant à reconnaître qu'une forme de régulation des émotions a été possible ainsi que les indices pointant vers l'appropriation du processus créatif par les participantes à des fins adaptatives.

Tout au long de cette étude, la validité scientifique est demeurée au cœur de nos préoccupations. Elle a été orientée par des critères associés à la recherche qualitative. Rigueur scientifique et sensibilité au contexte tout particulier des participants auront été des points de repère sur toute la durée du projet. Toutefois, il n'en demeure pas moins que cette étude comporte ses limites. D'une part, la taille de son échantillon ne permet pas d'envisager une quelconque généralisation des résultats. De plus, il serait avisé de tenir compte de la nature de l'échantillon afin d'éviter de présumer ici d'une représentativité. Davantage de recherches pourront enrichir la compréhension des bienfaits identifiés afin de tendre vers des conclusions pouvant possiblement approfondir la compréhension au-delà de l'intention exploratoire de la présente étude.

Mots clés : créativité ; art-thérapie ; soins curatifs ; soins palliatifs ; régulation, émotions.

## INTRODUCTION

Depuis plusieurs années, le domaine de la créativité en psychologie s'intéresse à la création artistique comme levier chez les gens traversant des épreuves (Abbing *et al.*, 2018 ; Bar-Sela *et al.*, 2007 ; Geue *et al.*, 2010 ; Haeyen *et al.*, 2015 ; Kongkasuwan *et al.*, 2015 ; Puetz *et al.*, 2013 ; Sarid et Huss, 2010 ; Thyme *et al.*, 2009 ; Visser et Op't Hoog, 2008 ; Wood *et al.*, 2011). La volonté motivant cette étude est de pouvoir participer concrètement à une meilleure compréhension du vécu des personnes se prêtant à la création artistique à travers une période particulièrement chargée et complexe de leur vie, soit celle de faire face à la maladie.

Dans le contexte de cette étude, l'expérience de création artistique dans le cadre d'ateliers libres d'art-thérapie ou d'accompagnement par l'art a été sondée à travers un retour sur les œuvres réalisées, de manière chronologique, par chacune des participantes de l'étude. Les deux milieux où ont été rencontrées les participantes présentaient plusieurs aspects en commun, comme le fait d'être disponibles pour une population vivant avec une maladie et de proposer des expériences de création libre tant dans le choix des techniques et matériaux, dans le projet lui-même ou encore sa durée. Les différences entre les deux milieux sont que la Fondation québécoise du cancer offre ses activités d'art-thérapie aux patients présentant un pronostic soit de guérison, indéterminé ou palliatif. Ils sont aussi ouverts à leurs proches. Le Centre de jour de la Maison Victor-Gadbois offre ses services à une population vivant avec une maladie dont le pronostic implique un accompagnement palliatif. L'étude s'est intéressée à l'expérience vécue au moment de la création de chaque œuvre, au souvenir que conserve la personne de cette expérience et à ce qu'elle vivait à ce moment-là. Le choix du retour sur les œuvres de façon chronologique nous venait d'une volonté d'explorer l'évolution de l'état général des participantes au fil du temps, au fil des traitements, au fil des étapes de leur maladie.

L'aspect exploratoire de cette étude se voulait le plus ouvert possible afin de pouvoir s'intéresser à tout ce que les participantes avaient à dire par rapport à leur expérience de création. Face à des entretiens immensément riches, analysés initialement à travers une question de recherche qui s'est avérée trop large, six grands thèmes ont pris forme. Cette première question de recherche sera énoncée au chapitre de la méthodologie. Le processus décisionnel ayant guidé le choix de reprendre l'analyse des treize entretiens en s'intéressant uniquement à l'un de ces thèmes sera aussi expliqué. Essentiellement, une décision a été prise de nous intéresser plus spécifiquement au concept de

régulation des émotions parce qu'il s'agissait d'un thème significatif émergeant de cette première analyse des résultats. Ce n'est pas sans difficulté que nous nous sommes détournée des autres thèmes d'intérêt qui ont pris forme, mais c'est avec la confiance que les entretiens pourront être utilisés par la chercheuse ultérieurement, pour s'y intéresser sous divers angles, que nous avons su aller de l'avant dans ce projet.

L'intention étant de donner la parole aux individus qui vivent ces étapes adaptatives complexes, nous investissons ce processus de recherche dans un courant qualitatif. La méthode phénoménologique scientifique de Giorgi propose de partir du discours des participantes sans chercher à valider ou à infirmer une hypothèse de départ.

Nous amorçons cette étude en procédant à une présentation de la problématique au cœur de l'essai. Puis, un survol du contexte théorique est exposé, à travers lequel les thèmes du projet s'inscrivent afin de clarifier les concepts clés avant d'évoquer la question de recherche.

Le deuxième chapitre fait état de la méthodologie employée. La suite de cet essai doctoral présente, en troisième chapitre, les détails des résultats de l'analyse phénoménologique des 13 entretiens, suivis des thèmes ayant émergé de l'analyse comparative.

À travers le quatrième chapitre, centré sur la discussion, nous présenterons notre compréhension de la contribution de la création libre en contexte d'atelier d'art-thérapie à la régulation des émotions.

# CHAPITRE 1

## CADRE CONCEPTUEL ET OBJECTIFS DE RECHERCHE

### 1.1 Problématique

Ce projet de recherche s'intéresse aux domaines de la créativité, de l'art-thérapie et de l'accompagnement offert dans un contexte de soins curatifs ou palliatifs d'une maladie grave. Le soutien à cette population s'articule à plusieurs niveaux. « Les centres en cancérologie font appel à l'art-thérapie pour les patients, dans un objectif d'extériorisation et de communication des difficultés vécues dans l'épreuve de la maladie » (Matton et Plante, 2023, p. 28). Le manque de moyens pour témoigner de leur expérience affective est lié au défi que représente de mettre en mots un tel vécu (Matton et Plante, 2023). Toutefois, la personne qui souhaite intégrer et s'adapter à la réalité de la maladie afin d'aller de l'avant doit pouvoir faire sens et organiser les informations qui découlent de cette mise en sens pour y arriver. Selon Greenberg (2021), l'accès au sens passe par l'interprétation cognitive de l'émotion. La pertinence de s'intéresser davantage à la régulation des émotions à travers la création artistique en contexte d'ateliers libres d'art-thérapie prend forme lorsque l'on tient à la fois compte de ceci, du fait que l'expérience prend généralement forme d'abord et avant tout à travers des images et des émotions (Greenberg, 2021) et que les enjeux existentiels sont souvent exprimés par une symbolique permettant aux patients d'exprimer leurs réflexions autour de la vulnérabilité et la mort (Traduction libre, Gabriel *et al.*, 2001, p. 121). Comment celle-ci influence-t-elle, ou est-elle influencée par le processus de création et comment contribue-t-elle au soutien de cette population?

Les données récentes issues de revues de littératures dans le domaine de l'art-thérapie nous rappellent à la fois que nous en sommes encore aux débuts prometteurs de ce champ de recherche tout en reconnaissant le travail précieux qui se fait depuis les dernières décennies. Il n'en demeure pas moins que le domaine reste sous-représenté et que les conclusions des recensions pointent vers la nécessité de réaliser des études complémentaires, rigoureuses et plus précises (Abbing *et al.*, 2018; Boehm *et al.*, 2014; Geue *et al.*, 2010). Un des aspects qui permettent de mesurer l'importance d'un projet comme celui-ci correspond à une réponse aux besoins des divers milieux, offrant ce type d'accompagnement et de services, de pouvoir s'appuyer sur les résultats d'études comme celle-ci, principalement au moment de procéder aux demandes de subventions auprès des institutions afin de poursuivre leur mission de manière pérenne.

Notre sentiment est que la présente étude participe à la reconnaissance du vécu des usagers des services d'art-thérapie de manière précise et concrète, contribuant ainsi à l'élargissement des connaissances dans les domaines de l'art-thérapie, de la créativité et de l'accompagnement des personnes bénéficiant de soins curatifs ou palliatifs.

## 1.2 Contexte théorique

Pour les fins de cette étude sur la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie, la recension des écrits fera d'abord état de la régulation affective et la régulation des émotions. De manière plus spécifique, le concept de régulation des émotions sera approfondi. Un bref retour sur la définition et les intentions de psychothérapie sera ensuite présenté suivi d'une mise en contexte de celle-ci en ce qui concerne l'accompagnement de personnes recevant des soins curatifs ou palliatifs. S'en suivra un survol de l'art-thérapie et de son usage auprès des personnes vivant avec un diagnostic de cancer.

### 1.2.1 Régulation affective et régulation des émotions

#### 1.2.1.1 Émotions — perspective historique

Il faut remonter à l'Antiquité afin de voir les premières traces des interrogations au sujet de l'origine et la nature des émotions. « Pour les Grecs, la vie psychique est mouvement : l'âme, *psukhê*, bouge. (Clerget, 2015, p. 65) ». Cet auteur explique en quoi le vocabulaire pour référer au sentir s'établit dans une « activité faite de turbulence et d'instabilité, d'activation et de transformation. Le lexique des affects est celui de la motricité. Ainsi, le pathique est-il é-motion. (Clerget, 2015, p. 65) ». Selon Platon, le concept de santé est étroitement associé à celui de la nature, dite vierge de toute affection. D'après lui, « comme siège de l'âme raisonnable, la tête doit présider à la multitude asymétrique d'autres parties du corps ; en elle, l'âme raisonnable a pour fonction de contrecarrer l'anarchie des mouvements irrationnels » (Hilfiger, 2011, p. 14). Les émotions, perçues comme affections qui corrompent le propre de l'âme, sont pour la raison, une lutte visant le contrôle des mouvements de l'âme (Hilfiger, 2011). Gauthier et Englebert (2012), toujours en référence à Platon, soulèvent la place centrale qu'il y voyait dans la pensée médicale :

Pour Platon, la santé est pensée comme la réalisation d'un équilibre et la maladie comme une ex-stase (*ek-stasis*), une sortie de l'équilibre (Platon, 1959). Il s'agit pour garder la santé de tenter de réaliser à l'intérieur de soi une harmonie entre la raison et le plaisir. (Gauthier et Englebert, 2012, p. 284).

Plus tard, l'empereur Marc-Aurèle (121-180) considère « que la nature de nos émotions est déterminée par notre estimation des choses et que nous avons le pouvoir d'influer sur elles en voyant le monde avec un œil différent » (traduction libre, Ochsner et Gross, 2005, p. 242).

#### 1.2.1.2 Définitions du concept d'émotion

Au fil du temps, un grand nombre de définitions ont été proposées pour faire état du concept d'émotion. Sander et Scherer (2019) rapportent que Kleinginna et Kleinginna auraient recensé près d'une centaine de définitions dès 1981.

Pour les fins du présent essai, nous nous référons à Sander et Scherer (2019) ainsi qu'à Leahy *et al.* (2011) pour appuyer notre compréhension de ce que sont les émotions.

Selon ces premiers auteurs, cinq dimensions constituent ce concept.

S'y rassemblent (1) les pensées suscitées par une situation, (2) les modifications biologiques qui sont impliquées (modifications neuronales, physiologiques, neurovégétatives), (3) la tendance qui donne lieu à l'action, ou non, selon la faisabilité, les contraintes sociales ou encore le degré de régulation de ladite émotion. Également, nous retrouvons (4) les modifications expressives et comportementales telles que (les expressions faciales, la gestuelle, la posture ou encore la voix. Il s'agit ici de l'aspect le plus observable pour l'environnement. Puis, Sander et Scherer (2019) reconnaissent (5) la nature subjective de l'expérience individuelle de l'émotion.

Pour Leahy *et al.* (2011), les « émotions nous informent sur nos besoins, nos frustrations et nos droits tout en nous motivant à fuir les difficultés, à viser le changement ou encore à nous sentir satisfaits (traduction libre, p. 1) ». Ces auteurs intègrent les notions d'évaluation « appraisal », de sensation, d'intentionnalité, une « qualia »<sup>1</sup>, un aspect moteur et généralement, une composante interpersonnelle.

Pour Darwin (1872), l'émotion a des fonctions utiles pour l'organisme. En effet, « la théorie synthétique (ou néo-darwinienne) de l'évolution considère le système de traitement des

---

<sup>1</sup> Composante interne et subjective de la perception, issue de stimulation des sens par un phénomène (Oxford languages).

informations émotionnelles de l'homme moderne comme remplissant une fonction adaptative spécifique tout en s'appuyant sur un héritage phylogénétique » (Sander et Scherer, 2019, p. 12).

### 1.2.1.3 Perspective humaniste

L'expérience des émotions en est une qui est partagée par près de tous les êtres humains. Aussi, ressentir et vivre avec celles-ci nous appelle à apprendre à composer avec elles. Leahy *et al.* (2011) soulignent que les émotions apportent à nos vies, tant dans la texture, la richesse, le sens ou encore cette connexion avec ceux qui nous entourent. Elles offrent une « rétroaction directe sur ce que l'individu considère porteur de sens et important, aidant ce dernier à organiser ces informations afin d'adapter ses réactions (traduction libre, Greenberg, 2021, p. 309) ».

Pour Thompson (1994),

« les émotions ne sont pas uniquement adaptatives sur le plan biologique mais qu'elles doivent également être flexibles, adaptable à la situation, pouvoir améliorer la performance de la réaction ainsi que savoir changer rapidement et efficacement pour mieux s'adapter aux changements de conditions si l'intention est qu'elles puissent soutenir un fonctionnement organisé et constructif » (traduction libre, Thompson, 1994, p. 26).

Alors que les émotions remplissent des fonctions indispensables à l'adaptation, il devient important de pouvoir les réguler lorsqu'elles s'avèrent dysfonctionnelles ; par exemple lorsqu'elles entrent en contradiction avec les objectifs de la personne, ou encore si elles ne correspondent pas aux normes sociales attendues (Mikolajczak et Desseilles, 2012).

### 1.2.2 Concept de régulation des émotions

Dans la mesure où, à travers leurs diverses expressions, les émotions peuvent être ressenties dans un important registre d'intensités, elles sont parfois éprouvées de manière tolérable pour l'individu, que l'on décrira alors comme « régulé », tandis qu'à d'autres moments, une difficulté ou une impossibilité à faire face, à s'adapter, à l'émotion ressentie est rencontrée. Il s'agit de la dysrégulation émotionnelle (Leahy *et al.*, 2011). Leahy (2011) précise que la dysrégulation émotionnelle correspond à la difficulté ou l'incapacité à faire face (cope) à l'expérience ou intégrer les émotions. Cette dysrégulation peut se manifester à travers une activation excessive de l'intensité de l'émotion ou encore une désactivation excessive de celle-ci. Par exemple, une intensité excessive est rencontrée lorsqu'une augmentation de l'intensité d'une émotion est ressentie comme intrusive,

non désirée problématique ou encore accablante. Une régulation adéquate correspond au fait de vivre l'émotion désirée, à des niveaux adaptés, au bon moment et de la bonne façon (Greenberg, 2021).

Tel que mentionné plus tôt, la régulation des émotions intéresse et suscite des réflexions depuis bien longtemps déjà. Les domaines de la philosophie et de la psychologie s'y sont, entre autres, attardés. Bien que tous ces points de vue apportent des réflexions riches et stimulantes, le choix a ici été fait de nous centrer sur la perspective issue de la psychologie, alors qu'il s'agit de l'affiliation théorique de la chercheuse principale du présent projet. La régulation des émotions est aussi un concept qui se retrouve dans toutes les approches en psychologie. Nous sommes restés disponibles aux éléments de compréhension pertinents issus des diverses approches, mais il nous paraît important de préciser que l'approche théorique de la chercheuse principale est la psychologie humaniste. C'est essentiellement à travers cette lunette théorique que nous avons cheminé dans ce projet.

Ainsi, Greenberg (2021) propose une vision de la régulation des émotions comme intérêt central en psychothérapie, dépassant les frontières théoriques dans la compréhension de moult symptômes et comportements mésadaptés tels que présents dans les troubles de personnalité, le trouble bipolaire, les troubles anxieux, la dépression, l'addiction ou encore le trouble de stress post-traumatique (Greenberg, 2021). Faire appel à la régulation des émotions s'avère une avenue proposée pour le travail thérapeutique chez les individus présentant une grande variété diagnostique.

#### 1.2.2.1 Régulation affective et régulation des émotions

L'usage de l'expression de la régulation appelle à la nuance entre la régulation des émotions et la régulation affective. Une ambiguïté prend forme.

Selon Freud, « affect » désigne une sensation profonde, ample, souvent brusque, de nature tant psychologique que physiologique, bien moins affinée et partageable que le sentiment (Heenen-Wolff, 2012). « Le terme régulation affective est davantage utilisé dans les thérapies d'orientations analytiques dont l'accent sera l'affect. Plus spécifiquement, on entend ici la "modulation implicite de l'émotion, ou de la co-régulation relationnelle de l'affect" » (traduction libre, Greenberg, 2021, p. 280).

Cet auteur poursuit en présentant les différentes conceptions de la régulation des émotions telle que la conception des neurosciences affectives qui supporte une perspective de la régulation à un facteur à travers laquelle la régulation est comprise comme étant automatiquement intégrée avec la production de l'émotion elle-même (Campos *et al.*, 2004 ; Cozolino, 2002). Cette perspective se distingue de la conception à deux facteurs, d'un contrôle conscient de l'émotion où l'émotion est considérée comme d'abord générée puis en un second temps gérée. Selon Greenberg (2021), cette forme de « régulation, où l'individu gère volontairement le processus, se déroule en après coup et nécessite d'être combiné avec l'élaboration de capacités de génération automatique des affects ». (traduction libre, Greenberg, 2021, p. 280).

La nuance apparaît ici dans l'aspect plus automatique, plus implicite de la régulation affective, s'effectuant au point d'origine de l'émotion, à travers l'internalisation de l'apaisement empathique en provenance initiale d'un autre. Ainsi, Greenberg (2021), s'appuyant sur le propos de Jurist (2019), mentionne qu'au moment de son expression, l'émotion s'avère déjà régulée. Nous comprendrons ensuite que la régulation émotionnelle plus volontaire appelle à des stratégies de régulation plus consciente telles que les techniques de respiration. L'effet désiré est de pouvoir accéder à des états de disponibilité où l'excitation est réduite, permettant de créer un sens à l'expérience affective afin de pouvoir faire face à la situation.

Gross (2014) propose de conceptualiser de manière plus large la régulation des affects en trois aspects ; (1) la régulation des émotions, (2) la notion de « coping » ou « faire face », (3) la régulation de l'humeur. La nuance entre humeur et émotion peut prendre forme lorsque l'on considère l'humeur davantage comme un état, ou encore une disposition générale, alors que l'émotion est perçue, comme décrit plus tôt, par cette expérience individuelle subjective composée de pensées, modification biologiques, modifications expressives et comportementales et modifications biologiques. Pour mieux se repérer, considérons les nuances entre l'humeur déprimée et l'émotion de tristesse. Aussi, pour cet auteur, la notion de « coping » se distingue de la régulation des émotions à la fois par sa focale prédominante sur la réduction des affects négatifs et son emphase sur des périodes de temps plus large telle que le fait de faire face à un deuil, par exemple (traduction libre (Gross, 2014, p. 8). La régulation des émotions, quant à elle, serait aussi constituée de trois éléments-phares selon Gross (2014) ; (1) le but de la régulation, soit ce que la personne cherche à accomplir, (2) les stratégies pour y parvenir et (3) le résultat, faisant référence aux conséquences des stratégies utilisées pour tenter d'atteindre son but.

Scherer (2007) identifie trois éléments d'importance dans la régulation émotionnelle soit (1) le reflet et l'intégration des sous-composantes de l'organisme (la physiologie, l'expression, les tendances à l'action et le sentiment subjectif), (2) un juste équilibre entre traitement conscient et inconscient et (3) la présence d'une bonne et fidèle rétroaction corporelle (Sander et Scherer, 2019) en référence à la théorie de James datant de 1892. Ce dernier résume en soulignant que la régulation émotionnelle correspond à une « gestion et une organisation de la part de l'individu et de ses différents systèmes et sous-composantes dans le but d'adapter son comportement émotionnel au contexte et aux normes socioculturels et/ou pour faciliter l'atteinte de ses buts et besoins » (Sander et Scherer, 2019, p. 262). Baker (2016), en se basant sur Gratz et Roemer (2004), reconnaît (1) l'expérience de l'émotion, (2) la conscience de l'émotion, (3) la compréhension de l'émotion, (4) l'acceptation ou l'évitement de l'émotion ainsi que (5) les compétences associées à la régulation. De plus, la régulation émotionnelle ne vise pas tant à se débarrasser d'une émotion déplaisante, mais plutôt cherche, à travers divers processus, à la modification de l'émotion (Mikolajczak et Deseilles, 2012). L'intention de ces processus, tel un thermostat homéostatique, est de maintenir le niveau d'intensité de l'expérience émotionnelle à l'intérieur d'un intervalle gérable pour l'individu, lui permettant de faire face à diverses situations stressantes (Leahy *et al.*, 2011).

La régulation émotionnelle peut servir à modifier tant le type d'émotion, permettant de passer d'une émotion désagréable, à une absence d'émotion ou encore à une émotion plus positive ou agréable (Mikolajczak et Deseilles, 2012). Gross et Thompson (2007) identifient (1) l'atténuation des émotions déplaisantes, (2) la maintenance ou l'augmentation d'émotions plaisantes, (3) l'augmentation d'émotions déplaisantes et (4) l'atténuation, voire la suppression, des émotions plaisantes. Cet auteur visualise ces phénomènes sur un continuum allant d'une régulation émotionnelle automatique (inconsciente) à une régulation plus contrôlée et volontaire (consciente) (Sander et Scherer, 2007). Une certaine automatisation peut prendre forme lorsque les processus de régulation se voient répétés (Mikolajczak et Deseilles, 2012).

#### 1.2.2.2 Différences interindividuelles :

Un vaste registre de nuances existe entre les individus dans l'expérience des émotions. Cette variété individuelle s'explique par des facteurs génétiques et des facteurs environnementaux. Mikolajczak et Deseilles (2012) affirment que les différences attribuables aux facteurs génétiques vont apparaître dans l'efficacité du transport de la sérotonine et déterminent l'activité de l'amygdale. Ces auteurs établissent que les facteurs environnementaux se déclinent à travers (1) la qualité de

l'attachement de l'individu, ce que Bowlby a su décrire dans la qualité du lien parent-enfant qui aura un impact sur l'intensité ressentie et la réactivité émotionnelle dans l'expérience de l'émotion dans son ouvrage *Separation and anxiety* paru en 1973. (2) L'influence du modèle parental tel que compris chez Bandura, en 1965, dans la capacité des parents à gérer leurs émotions permet à l'enfant d'apprendre tôt par observation. Aussi, (3) les événements de vie viennent influencer les capacités de régulation de la personne. Une exposition précoce à une épreuve traumatique altère le fonctionnement cérébral et endocrinien de l'enfant. Mikolajczak et Deseillles (2012) citent Baumeister (2002) dans son constat de la diminution des capacités de régulation chez les individus cumulant des événements de vie difficiles.

À leur tour, les facteurs génétiques et environnementaux vont venir influencer la réactivité émotionnelle ainsi que la capacité à réguler le niveau de réactivité initial à l'expérience émotionnelle. La réactivité émotionnelle est liée à l'activation des aires sous-corticales du cerveau, tout particulièrement celle de l'amygdale. Sa fonction principale étant de signaler à la personne la présence de stimuli dans l'environnement. Mikolajczak et Deseillles (2012) attirent notre attention sur la variabilité individuelle dans la réactivité de l'amygdale. Toujours au niveau cérébral, ces auteurs mentionnent que la réactivité initiale se produit par l'activation du cortex préfrontal. Des différences individuelles sont aussi constatées ici alors que certains individus l'activent plus aisément que d'autres.

#### 1.2.2.3 Régulation intrinsèque et extrinsèque :

Une distinction est faite entre la régulation émotionnelle que l'on dira extrinsèque et celle qui sera plutôt intrinsèque. Sander et Scherer (2019) font référence à la littérature développementale en soulignant que

l'apprentissage de la régulation émotionnelle comme l'évolution, chez l'enfant, d'un processus qui au début est surtout d'origine extérieure (régulation de la part des parents) et que l'enfant s'approprie petit à petit, grâce à l'apprentissage des stratégies de régulation des émotions et au développement des aires neuronales qui les sous-tendent. (p. 272)

La capacité de s'apaiser soi-même se développe en effet d'abord par l'internalisation des fonctions d'apaisement présentes chez l'Autre qui prend soin de l'enfant (Stern, 1985). Sander et Scherer (2019) soulèvent que la littérature développementale s'intéresse davantage à la régulation extrinsèque alors que la littérature associée aux enjeux concernant les adultes se centre davantage

sur la régulation intrinsèque. Bien que les deux types de régulation soient importants pour bien saisir comment il est possible de travailler et modifier les émotions, le présent essai se centre principalement sur la régulation intrinsèque à travers les différentes façons dont il est possible de venir soutenir l'individu dans le travail de régulation des émotions, entre autres, à travers la psychothérapie ainsi que les multiples stratégies adaptatives pouvant favoriser un mieux être à travers une meilleure régulation.

### 1.2.3 La psychothérapie : définition et intention

Plusieurs motivations peuvent diriger les gens vers la psychothérapie. Pour la plupart d'entre eux, cette démarche s'inscrit dans une volonté d'atténuer une souffrance émotionnelle. Autant les enjeux associés à la dépression, aux troubles anxieux, aux troubles alimentaires, aux dépendances ou encore aux troubles de personnalité impliquent une souffrance émotionnelle significative. La personne qui se présente en thérapie désire généralement de l'aide pour prendre soin des émotions sous-jacentes à ces difficultés, que ce soit de la tristesse, de la honte, de la colère, de la peur ou même une forme de plaisir maniaque effréné. (Traduction libre, Greenberg, 2021, p. 5).

L'ordre des psychologues du Québec définit la psychothérapie comme suit :

Traitement psychologique visant à provoquer des changements d'attitudes, de comportements, de manières de penser ou de réagir chez une personne, afin de lui permettre de mieux se sentir, de trouver des réponses à ses questions, de résoudre des problèmes, de faire des choix, de mieux se comprendre.

(<https://www.ordrepsy.qc.ca/qu-est-ce-qu-un-psychotherapeute->)

La notion de changement est au cœur du travail psychothérapeutique. Fred Hanna (2002) présente un modèle de facteurs précurseurs au changement qui apporte ici un éclairage intéressant. D'après cet auteur, afin de permettre le changement, les facteurs suivants sont appelés à être rassemblés. Il en identifie sept :

- 1) Le sentiment de nécessité de changement ;
- 2) La disposition de l'individu à expérimenter l'anxiété ;
- 3) Une conscience du problème ;
- 4) Une capacité à faire face au problème ;
- 5) La disposition à investir des efforts et de la volonté vers le changement ;
- 6) Ressentir un espoir de changement ;
- 7) Bénéficier de soutien social pour le changement ;

Un des efforts de la psychothérapie correspond à soutenir la personne afin de réunir ces facteurs précurseurs.

Différentes approches en psychothérapies se donnent ce même objectif tout en se dotant de stratégies de traitement variables. Toutefois, la régulation des émotions est un thème d'intérêt central pour la psychothérapie et devient un facteur transcendant les théories dans l'interprétation et la compréhension d'une grande variété de symptômes et comportements mésadaptés (Traduction libre, Greenberg, 2021, p. 279). Greenberg (2021) souligne qu'il est proposé que la régulation des émotions puisse être un processus de changement émotionnel unifiant et transcendant aussi le diagnostic. Le travail à partir de la régulation des émotions serait ainsi utile et pertinent pour un grand nombre de difficultés psychologiques et appliqué, à travers différentes techniques, dans toutes les approches psychothérapeutiques (Greenberg, 2021). À cet effet l'auteur poursuit en soulignant les preuves grandissantes venant soutenir l'hypothèse que travailler avec les émotions en thérapie est un bon prédicteur des résultats, et ce, sans regard au diagnostic (Greenberg, 2021). Des résultats similaires viennent soutenir les constats des études de Deiner et Choi (2009) et Pascual-Leone *et al.* (2016).

La régulation des émotions est aussi employée, parmi d'autres stratégies, dans la gestion de la colère (DiGiuseppe et Tafrate, 2007 ; Novaco, 1975). Leahy *et al.* (2011), considèrent que « des améliorations des symptômes associés à la dépression peuvent être observés simplement en activant, exprimant et réfléchissant aux émotions alors qu'à l'inverse, la suppression des émotions rendrait la communication moins efficace » (traduction libre, p. 4-5).

#### 1.2.3.1 Rôle des émotions et de leur régulation dans le processus de psychothérapie

Un élément fondateur de la psychothérapie correspond à l'expression de l'expérience de l'individu afin de pouvoir travailler de concert avec le thérapeute. Il paraît judicieux de s'intéresser ici au mécanisme d'action de l'expression. Mikolajczak et Desseilles (2012) identifient trois aspects particulièrement importants, soit :

- (1) La réceptivité de l'environnement social. L'expression des émotions est efficace ou ressentie comme telle par les intéressés lorsque ceux-ci ont un entourage soutenant (Leporte et Ituarte, 1999). Ces facteurs sociaux ont été largement explorés dans le cadre des recherches sur le partage social des émotions. L'effet bénéfique du partage social tient à la qualité des réactions de l'interlocuteur au moment de la confiance (Figueiredo, Fries, et Ingram, 2004 ; Christophe et Di Giacomo, 2003). (...)

- (2) La nature de la situation stressante. Certains résultats suggèrent que les stratégies d'approche émotionnelle, comme l'expression, seraient plus efficaces lorsque la situation est perçue comme incontrôlable, alors que d'autres stratégies, centrées sur la modification directe de la situation par exemple, seraient plus efficaces dans des situations contrôlables. C'est l'hypothèse de Goodness-of-fit, traditionnelle dans la littérature du coping (Park, Armeli, et Tennen, 2004)
- (3) Enfin, des différences interindividuelles pourraient gêner, ou au contraire favoriser, les bénéfices de l'expression. Les caractéristiques personnelles qui entravent cet effet sont les cas où l'expression est un signe de rumination et/ou devient incontrôlable. Dans ce cas, elle amplifie les émotions négatives et épuise les ressources sociales. (2012, p. 412-413)

Ces auteurs poursuivent en soulevant la sensation de maîtrise qui peut être associée à l'expression de son univers émotionnel. Un sentiment d'efficacité personnelle dans la gestion de l'expérience émotionnelle peut aussi découler de l'expression (Giese-Davis *et al.*, 2002, cité dans Gauthier et Englebert, 2012). Un effet positif serait aussi observé alors qu'une réinterprétation des événements ou de la situation est faite à travers l'expression (Paéz *et al.*, 1999, cité dans Gauthier et Englebert, 2012). Également, il est digne d'intérêt de souligner qu'à travers l'exploration qu'implique l'expression, l'individu est appelé à revisiter ses expériences, les inscrivant dans son histoire personnelle. King (2001, cité dans Gauthier et Englebert, 2012) reconnaît qu'à cet exercice, l'individu développe une plus grande acceptation et une compréhension plus approfondie de son expérience.

Mikolajczak et Deseilles (2012) clarifient que le traitement actif des émotions fait référence aux « efforts de l'individu pour tenter de reconnaître, d'explorer et de comprendre les émotions ressenties lorsqu'il est confronté à une situation de stress » (p. 413). Ces auteurs soulèvent que le « traitement actif des émotions serait associé à un meilleur ajustement émotionnel et adaptatif dans la maladie » (p. 413). Les études longitudinales de Stanton *et al.* en 2000 ainsi que Berghuis et Stanton en 2002 tendent à montrer que le traitement actif était bénéfique pour la dépression ainsi que pour la satisfaction face à la vie.

Une précision est apportée ici par ces auteurs qui indiquent que les bénéfices du traitement émotionnel actif demeurent moins francs que ceux généralement obtenus à travers l'expression des émotions. Manne *et al.* (2004) suggèrent que le traitement émotionnel serait associé à une bonification de la résilience (*post-traumatic growth*) à la marque de quatre mois chez les conjoints de femmes vivants avec un cancer du sein, mais ce progrès ne s'observerait pas autant chez les patientes elles-mêmes. Il serait plus favorable d'agir tôt dans l'expérience de toute situation

stressante afin de se saisir du sens alors que cette stratégie peut, à plus long terme, revêtir la forme de ruminations. Ce faisant, elle perd l'avantage de faciliter la clarification et la poursuite des buts individuels, versant plutôt dans un mode de pensée anxieux et infertile. Aussi, dans le même sens que Paéz *et al.* (1999, cité dans Gauthier et Englebert, 2012) et King (2001, cité dans Gauthier et Englebert, 2012), on trouve cette possibilité d'élaboration d'un narratif à travers l'articulation de son vécu émotionnel avec son histoire personnelle. Mikolajczak et Desseilles (2012) proposent ainsi une mise en sens ou encore une quête de cohérence pour l'individu.

Si le rôle de la psychothérapie s'organise autour d'une volonté de susciter du changement dans les attitudes, les comportements, les manières de penser ou de réagir chez une personne, pour lui permettre de mieux se sentir, de trouver des réponses à ses questions, de résoudre des problèmes, de faire des choix, de mieux se comprendre, cette façon de travailler avec les émotions s'avère ingénieuse.

Goldfried (1980) aborde la notion d'expérience correctrice et souligne le rôle central dans le processus de changement thérapeutique, et ce, peu importe l'orientation théorique de la thérapie. Ainsi, « offrir au patient/client (a) de nouvelles expériences correctrices et (b) une rétroaction directe seraient des exemples de stratégies retrouvées dans toutes les orientations théoriques de thérapie » (traduction libre, Goldfried, 1980, p. 994). Cet auteur précise qu'une façon de proposer ces apprentissages est à travers des comportements dirigés (*directed behavior*). Se référant à Polster et Polster (1973), l'objectif serait

d'offrir au client des occasions lui permettant de pratiquer les comportements qu'il pourrait tenter d'éviter. Il est postulé qu'à travers les découvertes réalisées dans ces essais, il lui devient possible de découvrir des aspects de lui-même qui, à leur tour, produiront de nouvelles découvertes. (Traduction libre, Polster et Polster, 1973, p. 252)

La rétroaction directe, quant à elle, a pour fonction d'assister le client dans des prises de conscience. Goldfried (1980) cite McFall (1970) et fait remarquer que les thérapeutes d'approche comportementale ont pu constater que les clients qui faisaient usage d'auto-observations à des fins d'évaluation pouvaient voir des changements dans leurs comportements après avoir commencé à leur porter une plus grande attention.

Certaines expériences stressantes peuvent toutefois représenter un défi plus complexe pour l'expression. Recevoir un diagnostic d'une maladie à potentiel léthal en est une. Vivre avec la maladie,

tout autant. Nous tenterons d'expliciter dans cette prochaine section ces défis plus spécifiques que comporte ce type de situation de stress majeur.

#### 1.2.4 Soutien psychologique dans un contexte de soins curatifs et palliatifs associés à une maladie menaçant la survie

Kübler-Ross (1975a) et les co-auteurs de son ouvrage collectif parlent de l'importance de l'accompagnement des personnes atteintes de maladies à issue fatale. Ils affirment que chaque personne a l'occasion de faire de cette expérience une dernière étape de croissance hautement gratifiante (Kübler-Ross, 1975b; Mauksch, 1975; Imara, 1975). Bien sûr, l'expérience d'un traitement à visée curative engage des nuances et différences de l'expérience du traitement palliatif. La médecine palliative diffère de la médecine curative en ce qu'elle se base sur l'idée que la vie ne devrait pas être prolongée à tout prix ou encore pressée (Guité-Verret *et al.*, 2023) C'est cette idée qui nourrit une réflexion éthique sur la relation entre la vie et la mort (Guité-Verret *et al.*, 2023). Aussi, « les soins palliatifs ajoutent aux soins traditionnels du corps les soins permettant de traiter la douleur, d'apaiser les peurs, de restaurer l'estime de soi. » (Ricot, 2019). Ces traitements supposent aussi plusieurs vécus communs tels que la perte de contrôle et la dépendance au système de santé, la diminution des capacités physique, l'atteinte à l'intégrité et les bouleversements physiques à travers les traitements et les chirurgies ou encore la peur face à l'incertitude que l'avenir réserve. Pour Thieffry (2014), ce type d'expérience « place le sujet devant sa propre vie » (p. 135).

Face à l'imminence de la mort, le travail d'accompagnement essaie de redonner du souffle à un patient. Le souffle devient parole, la parole dialogue, le dialogue ouverture, l'ouverture ce qui permet de sortir de son enfermement et de s'accorder au monde. (LeGuay, 2014, p. 14)

Dans les écrits de Kübler-Ross, il est facile d'identifier la place centrale de la parole et de l'échange avec ces personnes. Tout de même, cette auteure, bien que contestée par une partie de la communauté scientifique dans ses écrits tardifs, demeure une des pionnières ayant transformé le mouvement des soins palliatifs (Mignot, 2015). Cette dernière précise que certaines étapes ne se font pas dans la parole. Il semble que le processus amène les personnes, à certains moments du cheminement, à se retirer dans une introspection où l'échange se fait, en quelque sorte, au-delà des mots (Kübler-Ross, 1969). Pour LeGuay (2014), les accompagnants font le pari que « le dialogue est au cœur de toute démarche de compréhension de soi, de révélation de soi à soi-même » (LeGuay,

2014, p. « Tout cela passe par les mots. (...) Tout cela est évident. Ce qui l'est moins concerne les territoires de paroles qui se découvrent en même temps qu'ils sont entrevus » (LeGuay, 2014).

« L'homme est par nature un être qui représente » (Jensen, 1954, cité par De M'Uzan, 1977, p. 5). Turner (1986) explique qu'essentiellement, créer des histoires est la façon dont l'homme crée le sens qu'il donne à ses expériences. De M'Uzan soulève que « l'activité de représentation — c'est-à-dire la mise en scène, la dramatisation — est à l'origine d'un large éventail de phénomènes humains, qui vont du rêve au fantasme à l'art, en passant par les mythes et les représentations culturelles, le jeu » (1977, p. 5). « Créer le sens à partir du langage afin de transformer ses expériences personnelles et donner forme à son narratif fait intimement partie de ce qu'est d'être humain » (traduction libre, Greenberg, 2021, p. 309). Cette étape implique un passage du vécu expérientiel vers une symbolisation, c'est-à-dire une mise en mots qui rencontre potentiellement d'autres défis dans le contexte de la maladie. Face à l'idée de sa propre mort, le malade perd ses anciennes certitudes (LeGuay, 2014). Alors que le corps est perçu comme contenant les émotions, ce sont plutôt elles qui le tiennent (LeGuay, 2014) et à travers la menace de sa finitude : « la carapace saute. Les corsets explosent. L'armure est fendue de toute part. Ce qu'il tenait ne tient plus » (LeGuay, 2014, p. 17). La difficulté, voire l'incapacité, de communiquer est vue par Little *et al.* (1998) comme un phénomène associé à l'expérience du cancer alors que le langage s'effondre. Dans ce contexte où l'élaboration serait si utile, Bourgeois-Guérin (2010, p. 535) parle du défi immense du narrateur qui tente d'élaborer autour d'événements vécus « comme une blessure au cœur de l'identité, cet événement peut devenir inénarrable » et rendre impossible de l'exprimer en narration. L'expérience de l'inénarrable ressenti peut susciter une impression d'impuissance et de souffrance. Les idées, sans forme, s'expriment par sensation, par l'angoisse.

La personne contemplant sa fin de vie fait face à des réflexions et des problèmes particulièrement pénibles et peut avoir tendance à rechercher des solutions de manière logique, stratégique et organisée. Lorsqu'elle entame le travail vers l'acceptation de sa propre finitude, cette attitude devient, par moments, désuète puisqu'elle se heurte à des défis qui dépassent possiblement la logique. À travers la progression de la maladie, « l'angoisse s'installe. Le passage du connu vers l'inconnu est menaçant ; ce qu'on ignore nous effraie et la mort demeure une inconnue » (Benoît, 2007, p. 16). « Il est difficile, voire parfois impossible de parler d'un traumatisme psycho-affectif et l'art-thérapie est l'un des moyens d'apprivoiser l'inexprimable par le recours à l'art, qu'il soit expressif et/ou créatif » (Planchon, 2004, p. 35).

#### 1.2.4.1 Rôle de la créativité dans le processus réflexif entourant la fin de vie

Miller (1984) affirme que les humains qui font face à leur mort ont cette tendance rationnelle et logique, alors que l'égo est la partie la plus défiée de l'humain par la fin de vie. L'égo étant façonné par le principe de réalité, il est difficile d'arriver à penser autrement. Selon lui, la compréhension de la mort se fait davantage de façon instinctive puisqu'il nous est impossible d'avoir une connaissance consciente de ce que représente mourir. Ainsi, la science, la raison et la conscience ne sont pas en mesure de contribuer de façon pleinement satisfaisante à notre compréhension de la mort. Dalley (1984), citant Miller, décrit que la lumière de la raison ne saurait illuminer les interrogations que pose la mort, et pourtant la raison demeure la seule façon dite valide de tenter d'y voir plus clair.

Face aux limites rencontrées dans le processus réflexif, alors que la pensée intellectuelle et la raison ne peuvent nous satisfaire, la personne atteinte d'une maladie dont l'issue est potentiellement fatale doit trouver le moyen d'y réfléchir différemment. La créativité propose d'autres moyens d'y parvenir. L'effort d'un changement de perspective sur une situation donnée en est un banal exemple, mais qui peut venir jeter un tout autre éclairage sur cette même situation.

#### 1.2.4.2 Régulation des émotions et maladie

Le cancer est une crise grave et profonde où les facteurs émotionnels jouent un grand rôle ; il véhicule des sentiments aussi divers que la peur, le refus, la colère, la culpabilité et la honte, le désespoir et l'impuissance. Le cancer n'est pas une maladie comme les autres ; c'est un tournant crucial de la vie. La confusion, le chagrin et la tristesse qu'il génère, le regret de ce qui aurait pu être sans lui, s'ils s'estompent avec le temps, requièrent de la part du malade, avec l'aide de l'équipe soignante, un apprentissage constant, avec lui et après lui, car si l'on peut guérir du cancer, sur le plan du vécu émotionnel, on ne divorce véritablement jamais d'avec lui. (Planchon, 2004, p. 35)

Afin de pouvoir intégrer, s'ajuster à une réalité telle que la maladie et aller de l'avant, la personne doit pouvoir organiser ces informations pour adapter ses actions. Greenberg (2021) rappelle que l'individu possède un système basé sur les expériences émotionnelles ainsi qu'un système d'élaboration du sens et, bien que les émotions fournissent des informations qui nous amènent à l'action, le sens, lui, n'apparaît pas entièrement élaboré.

L'émotion nous donne une direction, mais il faut à l'individu pouvoir guider cette direction en interprétant le sens communiqué par l'émotion. Il faut intégrer la cognition à l'émotion afin de faire émerger le sens et pouvoir faire des choix éclairés quant aux actions à prendre. (Traduction libre, Greenberg, 2021, p. 309)

La thérapie se veut un processus où la personne arrive à articuler de manière consciente son histoire. À travers la psychothérapie, le fait de se raconter correspond à un processus essentiel d'organisation permettant de poursuivre l'interprétation du sens de son expérience (Angus et Greenberg, 2011). « Le premier narratif est non-verbal et prend forme en images et en émotions. C'est à travers la création du narratif, l'élaboration de l'histoire à base d'affects que nous arrivons à une compréhension cognitive de ce qui arrive au corps » (traduction libre, Greenberg, 2021, p. 311).

Pour les personnes atteintes d'une maladie dont l'issue peut être fatale, les prises de conscience sont puissantes et intenses (deuils multiples face à la famille, au futur, au corps physique, à la finitude, à la spiritualité, aux arrangements funéraires, à l'instant de la mort, que se passera-t-il après, etc.) (Bilgin *et al.*, 2018 ; Boehm *et al.*, 2014). Tant et si bien qu'il est parfois utile de s'approcher de ces thèmes par d'autres chemins que celui de la pensée rationnelle, celle-ci s'avérant souvent trop éprouvante.

Comme mentionné plus tôt, les principes de base de la créativité offrent l'occasion de penser autrement. Lorsque la personne en fin de vie fait face à des thèmes qui lui sont pénibles, il devient possible de les développer, par exemple, en y accédant par une pensée non verbale ou préverbale. Entre autres, l'emploi de symboles et d'images à travers l'expérience de l'art, et plus spécifiquement de la création artistique, propose une nouvelle voie vers une prise de conscience, une compréhension et éventuellement, une communication (Planchon, 2004). Miller (1984) fait référence à la pensée en images primordiales que Jung (1958) explique comme une façon de penser en symboles plus anciens que l'homme historique. Selon Miller, c'est à la lumière de ces symboles qu'il devient possible de penser un thème aussi éternel que celui de la mort.

Également, ces auteurs (Miller, 1984 ; Planchon, 2004) pointent le fait que la communication visuelle propose la possibilité de contourner les interdits et permet aux malades d'exprimer des émotions qu'il ne leur serait autrement pas possible de mettre au jour. Par exemple, leur colère face à la maladie, face à l'entourage, face à eux-mêmes, ou encore la peur, la jalousie, la tristesse, ou même leur acceptation de la mort.

L'art-thérapie propose une vision plus globale, travaillant de concert avec la pensée non verbale, préverbale, les images, l'expérientiel pour venir soutenir le travail d'élaboration du sens et du narratif de l'individu.

### 1.2.5 Historique de l'art-thérapie

À la fin du 19<sup>e</sup> siècle, de nouvelles initiatives commencent à être intégrées à la psychiatrie. On voit apparaître des activités occupationnelles qui seront, entre autres, les balbutiements de l'ergothérapie. Dès 1916, « Jung est l'un des premiers psychiatres à considérer le dessin et la peinture comme des outils en psychothérapie » (Planchon, 2004). À partir des années 1950, les fondateurs de l'art-thérapie, telle que pratiquée aujourd'hui, commencent à partager leurs visions, créant souvent des écoles ou des centres de formation. Margaret Naumburg, reconnue comme pionnière de l'art-thérapie, sera la fondatrice de la Walden School. Elle et sa sœur, Florence Cane, marqueront le développement du domaine. Pour elles, ce type d'encadrement propose une expression plus intuitive, inconsciente et authentique (Kramer, 1971). Marie Revaï, artiste immigrante hongroise, amorce les balbutiements de l'art-thérapie au Québec dès 1957. « Pour Revaï, les créations réalisées recèlent des manifestations du monde conscient et inconscient du patient, mais témoignent aussi de leur état physique et psychologique » (Piot et Plante, 2009, p. 100). En Europe, Jean-Pierre Klein, psychiatre et psychothérapeute à l'enfance, recommande d'accompagner la personne d'une production à l'autre, sans interpréter et la suivre dans cet itinéraire symbolique (Boyer-Labrousche, 2017). Pour Klein, l'art-thérapie est un processus permettant à l'individu, dans la création d'œuvres, de devenir l'auteur de mises en scène qui permettent de dépasser les expériences difficiles. L'intention est de s'améliorer à travers des changements.

Dalley (1984) partage les différences qu'elle perçoit entre l'art dans son sens traditionnel et l'art employé à des fins thérapeutiques en indiquant qu'au moment où une personne s'adonne à une activité artistique telle que la peinture, par exemple, cette activité pourra s'avérer relaxante, satisfaisante, frustrante et aussi partiellement thérapeutique. Même si la personne s'y implique de façon solitaire et contemplative, le produit fini recherché est une « bonne peinture », pour laquelle les considérations esthétiques demeurent particulièrement importantes. Cette auteure poursuit en précisant les différences fondamentales avec l'activité artistique entreprise à des fins thérapeutiques. D'une part, il y a l'intention principale d'employer l'art comme moyen de communication non verbale. Ceci s'applique particulièrement alors que l'activité se déroule avec un thérapeute. Plus précisément, selon Dalley, l'activité artistique fournit un matériau concret plutôt que verbal à travers lequel la personne peut atteindre une expression tant consciente qu'inconsciente. Dalley cite Ulman et Lévy (1962) afin de rappeler l'intention d'une procédure thérapeutique : « *A therapeutic procedure is one designed to assist favourable changes in personality or in living that will outlast the session itself* » (1984, p. 19).

Dalley (1984) se réfère ensuite à Naumburg (1958), d'orientation psychanalytique, afin d'ouvrir sur une définition de l'art, lorsqu'employé dans un cadre thérapeutique. Cette dernière affirme que l'art serait une façon d'énoncer des sentiments confus, plus ou moins bien compris, dans une tentative de retrouver une certaine clarté et un certain ordre. Selon elle, le processus de l'art-thérapie est basé sur la reconnaissance que les pensées et les émotions les plus fondamentales de l'homme sont issues de l'inconscient et trouvent leur expression en images davantage qu'en mots.

Naumburg (1958, cité dans Dalley, 1984) met ici l'accent sur l'aspect inconscient des pensées et des émotions exprimées à travers l'art. Les éléments d'un dialogue semblent revenir encore ici ; du moins, avec les différentes parties de soi. Ce dialogue se retrouve au-delà des mots. McNiff (1986) indique que la respectabilité des thérapies employant la créativité se situe précisément dans le fait qu'elles ont la capacité d'élargir le champ de la communication en thérapie. Ce dialogue s'apparente aussi à celui identifié par LeGuay (2014), en ce qu'il est « tout d'abord un dialogue avec soi-même » (p. 15). Puis, il propose de se construire à travers les mots qui offrent ce potentiel structurant, stabilisant, contenant. Sarid et Huss (2010) constatent que la création non verbale, tactile et visuelle aide à accéder à un état de « *flow* » permettant la réduction de l'anxiété de manière similaire à l'exercice de la pleine conscience. Abbing *et al.* (2018) rapportent trois approches employées en art-thérapie soit l'usage de la création artistique comme activité de détente proposant une diminution du stress ; l'emploi de la création artistique comme accès privilégié aux émotions et aux souvenirs traumatiques offrant une meilleure régulation des émotions ; ainsi que la création artistique visant l'expression, à la suite de prises de conscience de tendances cognitives, permettant une meilleure régulation cognitive. Haeyen *et al.* (2015) affirment que l'art-thérapie aide les individus à examiner leur expérience affective sans passer par le langage, de manière préverbale et parfois de manière moins consciente. L'expérience des divers matériaux et médias peut aussi appeler un vécu variable. Le Continuum des thérapies expressives (Hinz, 2009 ; Kagin et Lusebrink, 1978) exprime bien ce large éventail expérientiel témoignant des fonctions parfois plus régressées, kinesthésiques, tout en incluant les aspects plus symboliques que peuvent impliquer certaines créations. Klein (2007) nuance dans l'expression de sa définition de l'art-thérapie :

L'art-thérapie est un accompagnement de personnes en difficulté (psychologique, physique, sociale ou existentielle) à travers leurs productions artistiques : œuvres plastiques, sonores, théâtrales, littéraires, corporelles et dansées. Ce travail subtil qui prend nos vulnérabilités comme matériau, recherche moins à dévoiler les significations inconscientes des productions qu'à permettre au sujet de se re-crée lui-même, se créer de nouveau, dans un parcours symbolique de création en création. L'art-thérapie est ainsi de projeter dans une œuvre comme message énigmatique en mouvement et de

travailler sur cette œuvre pour travailler sur soi-même. L'art-thérapie est un détour pour s'approcher de soi. (Klein, 2007, p. 56)

Il semble que l'art-thérapie propose d'assister le changement et l'adaptation de la personne en proposant un espace où le dialogue devient possible. Dialogue qui débute auprès de soi pour éventuellement avoir le potentiel d'aller vers l'autre. Il s'en résulte aussi une triade entre l'artiste, l'observateur et l'œuvre.

#### 1.2.5.1 Le studio libre

Wix (2010) souligne l'importance de reconnaître à la fois les racines plus psychologiques de l'art-thérapie mais aussi celles issues de la créativité et de l'esthétique. Pour cette auteure, la nature de l'art-thérapie est hybride, entre psychologie, art et créativité. L'approche studio existe à l'intersection de multiples idées et disciplines. Elle propose la rencontre entre le média et le participant, entre les participants eux-mêmes ou entre le participant et les œuvres des autres. À ces intersections, non loin de celles soulevées par Csikszentmihalyi (2006), on peut voir naître l'étincelle de la pensée créative (Wix, 2010).

L'approche studio ne correspond pas à une méthode de travail spécifique mais plutôt à une collection de pratiques en art-thérapie qui place l'art et l'engagement social en son cœur (Hyland Moon, 2015). Piot et Plante (2009) s'appuient sur les écrits de Deco (1998) et de Case et Daley (2004) pour clarifier les grands principes de l'approche studio libre en art-thérapie. Nous y retrouvons la notion de groupe ouvert, permettant d'accueillir de nouveaux participants en tout temps. Il n'y a pas de durée prédéterminée ou un nombre précis de séances. Les participants peuvent venir de manière régulière, soutenue ou sporadique, selon leur envie ou leur besoin. Aussi, l'atelier étant ouvert plusieurs heures, il est possible d'y rester une durée indéterminée. Certains ne restent que quelques instants, d'autres quelques heures et parfois toute la journée. En tout temps, le participant a le choix des médias à sa disposition mais aussi des thèmes explorés. Ceci correspond à une différence notable distinguant le studio libre de l'atelier d'art-thérapie plus dirigé. Ce fonctionnement encourage l'accès à des thématiques qui seront intimes, et qui pourront refléter ce qui se passe pour l'individu au moment de la création. Le cadre est souple et l'attitude de l'art-thérapeute se veut non directive. Les interventions de leur part viennent surtout lorsque sollicitées par le participant. L'instauration d'un cadre transférentiel n'est pas spécifiquement recherchée. La visée est davantage l'autonomie du participant dans son processus de création dans l'intention de

vivre un plus grand sentiment de liberté, permettant une expression plus naïve et instinctive de ses émotions (Piot et Plante, 2009).

Au moment de créer l'atelier de la Fondation québécoise du cancer, Maurice Brault, artiste orfèvre-émailleur de renom ayant consacré la fin de sa carrière à cet espace de création, conçoit « l'art en lui-même comme moteur de la thérapie » (Piot et Plante, 2009, p. 103). Pour ce dernier, cette expression plus spontanée des émotions grâce à ce sentiment de liberté correspond au premier objectif désiré pour les participants.

#### 1.2.5.2 Art-thérapie, cancer et régulation des émotions

Dans le cadre de leur étude, Piot et Plante (2009) font état de huit effets thérapeutiques attendus par le recours au studio libre auprès d'une clientèle ayant le cancer :

- 1) Résonance affective par le soutien social
- 2) Expérience holistique qui humanise les traitements
- 3) Partenariat accru entre le participant et l'équipe traitante
- 4) La richesse de l'art pour combler la limite expressive des mots
- 5) Baromètre de l'intégration des transformations du corps
- 6) Une évaluation constante de la situation du participant
- 7) Symboliser l'invisible par le recours à la créativité
- 8) Les effets apaisants de l'expression par l'art

Plusieurs de ces effets attendus font écho aux attentes par rapport à la psychothérapie, aux facteurs précurseurs au changement de Hanna (2002) et à la régulation des émotions. C'est ce qui nous a intéressée et amenée à tenter de mieux comprendre la régulation des émotions dans ce type de contexte. Nous sommes appelée à considérer à la fois la dimension des conditions propices à la régulation des émotions, à ce qui est recherché à travers celle-ci et aux indicateurs témoignant de ses répercussions sur la personne.

### 1.3 Question de recherche

Dans cette section, nous allons expliciter le processus ayant amené la chercheuse vers la question de recherche actuelle. Cette étape s'ancre dans notre souci de transparence du processus de recherche. Ainsi, en amorce du projet, la question de recherche était la suivante : « Quelle est la place de la

création artistique dans le processus réflexif de la personne vivant avec une maladie pouvant menacer la vie ?». Cette question de recherche se voulait arrimée à la dynamique exploratoire du projet donc, volontairement très ouverte, témoignant de notre désir d'entendre tout ce que les participants pouvaient avoir à dire sur le sujet. De l'analyse des entretiens nous avons mis en lumière cinq grands thèmes. Ceux-ci étaient :

- 1) La création de dispositions et de conditions propices au cheminement réflexif du participant
- 2) Influence de la création artistique sur la régulation et l'expression des affects
- 3) Prises de conscience favorisées à travers le processus de création
- 4) La création artistique comme moyen de communication
- 5) Potentiel inopiné de la création artistique

De ce premier examen, nous avons constaté avoir en partie réussi nos objectifs en demeurant ouverts à tout ce que les participantes ont su aborder. Toutefois, nous nous trouvions devant des catégories très variées et vastes, qui auraient pu justifier chacune leur projet de recherche individuel. Face à cette réalité, et dans un désir de pouvoir explorer plus en profondeur pour faire émerger toute la richesse des propos, nous avons fait le choix de nous concentrer sur un seul de ces thèmes.

La décision d'approfondir notre exploration de l'influence de la création artistique sur la régulation et l'expression des affects a été prise alors que ce thème était l'un des plus étoffés. Dans la mesure où notre point de départ demeurait les entretiens réalisés et nous nous apprêtions simplement à approfondir l'un des thèmes ayant été mis en lumière, il a été évalué que le consentement initial des participantes au projet n'était pas altéré. Nous sommes ensuite retourné à l'étape de la recension des écrits et l'élaboration de la problématique. Nous avons ébauché, à travers le contexte théorique, les différentes réalités qui contribuent à alimenter notre questionnement sur le sujet à l'étude. À partir de ces notions et connaissances sur le rapport à la maladie en traitement ou en fin de vie, en tenant compte des écueils rencontrés dans l'adaptation à une telle réalité et puisque notre intention de recherche était de pouvoir explorer la contribution de l'expérience de création artistique pour la personne vivant avec la maladie, notre question de recherche est devenue la suivante : « Comment la création artistique dans un contexte de studio libre d'art-thérapie participe-t-elle à la régulation des émotions chez la personne vivant avec une maladie pouvant menacer la vie ? »

C'est à partir de cette interrogation que nous sommes allée revisiter chaque entretien. De nouvelles analyses individuelles ont été réalisées suivies d'une nouvelle analyse comparative.

#### 1.4 Tableau des dimensions de la régulation des émotions

À partir de la revue de littérature du contexte théorique, nous retenons que la régulation des émotions implique et dépend de facteurs variés, extrinsèques et intrinsèques à l'individu. Nous relevons dans le présent tableau ce qui viendra diriger notre attention et guider notre analyse des entretiens réalisés.

Tableau 1.1 Tableau des dimensions de la régulation des émotions

<b>Éléments constituant la Régulation des émotions</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Expérience de l'émotion</li> <li>› Conscience de l'émotion</li> <li>› Clarté et compréhension de l'émotion</li> <li>› Acceptation de l'émotion</li> <li>› Compétences de régulation de l'émotion</li> </ul>
<b>Conditions propices de la Régulation des émotions</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Intégration des sous-composantes (physio, bio, expressive, tendance à l'action, expérience subjective)</li> <li>› Juste équilibre entre traitement conscient et inconscient</li> <li>› Présence d'une juste et fidèle rétroaction corporelle</li> <li>› Entourage soutenant</li> </ul>
<b>Ce qui est souhaité par la Régulation des émotions</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Changement</li> <li>› Sensation de maîtrise/contrôle</li> <li>› Sentiment d'efficacité personnelle dans la gestion des émotions</li> <li>› Réinterprétation de la situation (reappraisal)</li> <li>› Inscription des événements dans le narratif de l'individu</li> <li>› Développement de plus d'acceptation et de compréhension des réactions émotionnelles</li> <li>› Traitement actif des émotions (efforts pour tenter de reconnaître, explorer et comprendre les émotions si confronté à une situation de stress.) Qui donne : meilleur ajustement émotionnel et adaptatif vs la maladie</li> <li>› Diminution de l'expérience dépressive</li> <li>› Augmentation de la satisfaction par rapport à la vie</li> </ul>
<b>Effets de la Régulation des émotions</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Retour vers un équilibre, sensation de meilleur équilibre</li> <li>› États de disponibilité</li> <li>› Excitation réduite ou augmentée vers équilibre et expérience tolérable</li> <li>› Création de sens à l'expérience affective (identifier les informations communiquées par les émotions)</li> <li>› Résilience/coping/faire face/ajustement</li> <li>› Possibilité de changer de perspective</li> <li>› Mouvement/changement/Croissance/évolution</li> </ul>

## **CHAPITRE 2**

### **MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE**

Ce chapitre fait état de la méthodologie de recherche et d'analyse ayant été choisie pour la présente étude. Nous y démontrons la démarche utilisée tout en précisant les motivations théoriques qui ont pu nous guider à travers le processus.

#### **2.1 Paradigme de recherche**

La décision du chercheur quant à son paradigme de recherche s'élabore en fonction de sa représentation de la recherche et sa conception de l'être humain (Ponterotto, 2005). Selon Filstead (1981), « les méthodes qualitatives en recherche sont basées sur la prémisse que toute réalité sociale est issue de la créativité partagée des individus » (traduction libre, Filstead, 1981, p. 260). Ce même auteur avance aussi que le paradigme de recherche correspond à une « série d'hypothèses interdépendantes à propos d'une réalité sociale qui propose un cadre philosophique et conceptuel pour guider la recherche de cette réalité sociale spécifique » (traduction libre, Filstead, 1979, p. 34, cité dans Ponterotto, 2005). Orienté par ce cadre philosophique et conceptuel, le chercheur tente d'accéder à la perspective unique de ses participants. C'est grâce à ce matériel que le chercheur développe une idée du sens que les individus confèrent aux sujets abordés, en prenant forme à travers leurs réalités et en tenant compte de ce qui les compose. (Filstead, 1981; Ponterotto, 2005). La position ontologique de la chercheuse principale s'arrime avec le paradigme constructiviste-interprétatif selon lequel il existe plusieurs réalités construites en fonction du contexte d'une situation donnée, dont la perception et l'expérience de l'individu concerné (Ponterotto, 2005). Ponterotto (2005) considère aussi l'environnement social et les interactions entre le chercheur et l'individu dans cette élaboration de la réalité. C'est en fonction de cette vision que nous avons élaboré notre projet. Nous avons statué qu'une approche qualitative favoriserait l'accès à la complexité et aux subtilités de la matière investiguée. Chaque participante offre un regard qui est sien, ce qui lui confère ses particularités et sa richesse.

La position constructiviste prétend qu'un processus d'approfondissement est nécessaire afin de mieux se saisir de la réalité d'un individu (Ponterotto, 2005). L'entretien devient une rencontre entre la curiosité de la chercheuse, comme point de départ et le vécu de la participante, telle qu'elle le raconte, au moment de cet échange.

Ensuite, motivée par une volonté de demeurer ouverts à tout ce qui pourrait se présenter, plutôt que de chercher à valider des perceptions ou hypothèses déjà formulées, notre démarche s'est inspirée de la psychologie phénoménologique telle que décrite par Giorgi et Giorgi (2008). « Le but d'un chercheur adoptant cette approche est donc de saisir les phénomènes pour ensuite tenter d'élucider leur signification » (Paradis-Pinard et Plante, 2020, p. 37). Nous avons tenté d'adopter cette posture afin de nous servir des échanges pour faire apparaître l'essentiel. Nous avons investi l'approche de recherche qualitative exploratoire dite phénoménologique.

Les entretiens phénoménologiques s'ancrent dans le cadre théorique de la psychologie phénoménologique (Santiago Delefosse, 2001 ; Giorgi, 2008). Cette dernière, au-delà des différences entre les auteurs (Smith, 2003 ; Smith & Osborn, 2004 ; Giorgi 2008), reste une méthode de recherche compréhensive qui cherche à dégager les structures de l'expérience vécue. (Bruchez *et al.*, 2007, p. 100)

Cette structure serait l'organisateur des données phénoménales (Mucchielli, 1983) que la méthode présuppose. L'intention est de découvrir un maximum de connaissances sur le thème en tenant compte de la complexité de la réalité de chaque participant.

## 2.2 Mode de recrutement, sélection des participants et lieux des entretiens

### 2.2.1 Procédure de recrutement

Les personnes responsables des ateliers de studio libre d'art-thérapie ou d'accompagnement par l'art des différents milieux approchés ont reçu une lettre (*voir Annexe A*) expliquant les objectifs, les visées et les risques minimaux impliqués par l'étude. Cette lettre les invitait à proposer l'étude à leurs participants qui seraient susceptibles de correspondre aux critères d'inclusion. Les coordonnées de la chercheuse principale figuraient sur cette lettre. Une rencontre a été prévue avec les personnes qui se sont dites intéressées pour expliquer le déroulement de l'entretien, répondre aux questions et remplir le formulaire de consentement (*voir Annexe B*). Selon la disponibilité de chaque participant, l'entretien pouvait être réalisé le jour même ou encore à une date ultérieure.

### 2.2.2 Sélection, description des participants et critères d'inclusion

Le processus de recrutement, selon les intentions initiales de la chercheuse, s'est avéré un défi. En effet, avant d'amorcer le projet, le souhait était de pouvoir interroger une population vivant avec une maladie dont l'issue était fatale. Nous nous sommes heurtés, dans un premier temps, au fait que les milieux palliatifs sollicités s'avéraient accompagner les patients dans les dernières semaines de leur vie et les usagers n'étaient généralement plus dans des dispositions leur permettant de faire

l'exercice proposé par le projet de recherche. Après délibérations et réflexions, nous avons amendé le projet initial pour interroger une population plus large, ouvrant la possibilité de rencontrer des participants vivant avec une maladie pouvant menacer le pronostic vital, dont l'accompagnement serait curatif ou palliatif. Ceci permettait d'assurer la faisabilité du projet. En un deuxième temps, nous avons été sensibilisés par l'art-thérapeute de la Fondation québécoise du cancer à la réalité suivante rencontrée dans son milieu; de son expérience, les usagers ne s'identifient pas de cette façon. Ainsi, demander d'emblée si une personne recevait un accompagnement palliatif pouvait s'avérer, pour certains, trop loin de leur expérience vécue, pour d'autres, trop confrontant. Ultimement, les individus approchés ne se reconnaissaient pas dans ce critère d'admissibilité et donc, se désistaient.

Plusieurs mois plus tard, la création du Centre de jour Victor-Gadbois a rendu possible le fait d'aller à la rencontre d'usagers dont le pronostic palliatif était confirmé d'emblée puisque ceci correspondait à un des critères offrant l'accès au centre.

Le recrutement des participants s'est effectué dans deux milieux distincts. Voici une brève description de ces deux milieux et de la clientèle qui les fréquente.

#### 2.2.2.1 Atelier d'art-thérapie de la Fondation québécoise du cancer

L'atelier d'art-thérapie, fondé par Maurice Brault, accueille, à même les locaux de la fondation, les personnes vivant avec le cancer ainsi que les survivants du cancer, un jour par semaine. Au moment du recrutement, les locaux étaient disponibles deux jours par semaine. Il s'agit d'un espace coloré et joyeux tapissé d'œuvres des participants d'hier et d'aujourd'hui. L'approche s'inspire du studio libre tel que M. Maurice Brault le concevait, et l'art-thérapeute veille à l'accueil de tous. Elle est disponible pour guider et écouter les participants, mais aussi pour inviter la personne à réfléchir sur son œuvre si elle le souhaite. Sept des treize participants proviennent de ce milieu.

#### 2.2.2.2 Centre de jour de la Maison Victor-Gadbois

L'atelier d'accompagnement par l'art du Centre de jour de la Maison Victor-Gadbois est un lieu intime, empreint de vie et de quiétude, qui dessert une population adulte atteinte d'un cancer non guérissable en période évolutive. Les invités fréquentent le Centre de jour une journée par semaine, toujours la même journée, afin de créer un espace où les gens se connaissent et se voient. Les

invités ont accès à plusieurs services lors de leur présence et choisissent la façon dont ils désirent partager leur temps. Six participants sur treize proviennent de ce milieu.

Issu du premier milieu, toutes les participantes s’avaient recevoir un traitement à visée curative. De ce fait, nous avons sept participantes recevant des traitements curatifs et six recevant des traitements palliatifs. Nous avons choisi de préciser ce point dans l’intention de demeurer attentifs si, au moment de l’analyse, d’éventuelles nuances ou différences dans les thèmes abordés par les participantes en lien avec cet particularité.

### 2.2.2.3 Description des participants

Tableau 2.1 Tableau synthèse des participantes à l’étude

Participants	Âge	Sexe	Statut des soins	Date de l’entretien
Agnès	54	Femme	Curatif	6 mai 2016
Bénédictte	67	Femme	Curatif	5 octobre 2016
Clarisse	68	Femme	Curatif	5 octobre 2016
Doris	37	Femme	Curatif	6 et 20 octobre 2016
Éloïse	48	Femme	Curatif	6 octobre 2016
Fernande	72	Femme	Curatif	13 octobre 2016
Geneviève	45	Femme	Curatif	19 octobre 2016
Hortense	73	Femme	Palliatif	8 décembre 2016
Inès	42	Femme	Palliatif	8 décembre 2016
Jeanne	44	Femme	Palliatif	15 décembre 2016
Laurence	65	Femme	Palliatif	15 décembre 2016
Madeleine	68	Femme	Palliatif	20 décembre 2016
Nadine	55	Femme	Palliatif	21 décembre 2016

### 2.2.2.4 Critères d’inclusion

La population recherchée dans le cadre de ce projet devait être âgés de plus de 18 ans et vivant, ou ayant vécu, avec une maladie pouvant de menacer la survie, dont le traitement était à visée curative ou palliative, en cours ou complété. Nous souhaitons nous entretenir avec des personnes ayant participé à des ateliers de studio libre d’art-thérapie afin que les œuvres réalisées n’aient pas été élaborées dans le contexte de thématiques leur étant imposées. Nous demandions aussi que les participants recrutés soient en mesure de s’exprimer verbalement, et ce, en français.

### 2.2.3 Lieux des entrevues

Tous les entretiens ont été réalisés dans un espace privé sur les lieux de l'atelier d'art de chacun des deux milieux rencontrés, à l'exception du tout premier entretien. Celui-ci a été réalisé dans un lieu choisi par la participante pouvant répondre à ses besoins (près de son lieu de travail).

## 2.3 Méthode de cueillette des données

### 2.3.1 Perspective de recherche qualitative phénoménologique

La chercheuse principale avait pour objectif de recueillir les perceptions des participantes telles qu'elles se présentent à la conscience, afin de pouvoir relever les catégories qui émergent en cours de route, tout en demeurant ouverte à la découverte d'aspects imprévus. Une stratégie qualitative s'avérait donc le choix le plus adapté à notre intention de recherche.

### 2.3.2 Entretien de recherche qualitatif

L'intention initiale était d'entreprendre des entretiens de recherche non directifs, en invitant en amorce la personne à nous parler de ses œuvres, dans l'ordre chronologique de leur création, en explicitant ce qu'elle vivait, ce qu'elle sentait et ce qu'elle pensait au moment de la création (*voir canevas d'entretien en Annexe C*). Toutefois, certains écueils associés aux entretiens non directifs ont rapidement amené la chercheuse à adapter la technique d'entretien. Conformément à la mise en garde de Foddy (1993), en ne limitant pas suffisamment le sujet de l'entretien, nous avons observé des dérives vers des thèmes éclectiques. Il s'est donc avéré pertinent d'entreprendre des entretiens que nous qualifierions davantage de semi-structurés ou encore de non directifs contrôlés (Boutin, 2008), puisque nous nous sommes retrouvée avec une question de mise en train, des reformulations venant soutenir l'élaboration ou encourageant la personne à articuler sa pensée sur les thèmes de la recherche. Toutefois, la volonté exploratrice de cette étude nous a amenée à laisser beaucoup de place aux participants lorsqu'ils développaient sur des thèmes imprévus, mais cohérents avec la question de recherche d'origine. Ce format d'entretien a permis la flexibilité nécessaire pour l'atteinte des objectifs initiaux.

## 2.4 Méthode d'analyse des données

Pour cette étape de l'étude, nous avons retenu la méthode phénoménologique (Giorgi, 2009). Cette méthode d'analyse répondait aux objectifs et à l'intention exploratoire de la chercheuse principale

face aux phénomènes à l'étude, et ce, quoique cette méthode exige beaucoup de temps, entre autres pour la transcription des données (Foddy, 1993).

Les entretiens ont été transcrits en verbatim. Aucun logiciel n'a été employé pour ce faire. Toutes les analyses ont été réalisées par la chercheuse principale afin de rester au plus près des données brutes. Nous n'avons fait appel à aucune autre personne à des fins de validation, puisque

la position traditionnelle des chercheurs qui recommandent le recours à la contribution d'un observateur externe et l'usage des procédures habituelles de recherche expérimentale est considérée comme inadéquate si l'on vise à obtenir l'information qui tient compte des perspectives du participant. (Boutin, 2008, p. 15)

Désirant demeurer au plus près de la perspective des sujets eux-mêmes, nous avons suivi les étapes décrites par Giorgi (1997), soit de travailler l'attitude phénoménologique (Giorgi et Giorgi, 2008), c'est-à-dire de mettre entre parenthèses toute connaissance associée aux phénomènes à l'étude. Aussi, le chercheur ne présuppose pas que ce qu'il cherche existe comme tel. Plutôt, il le postule telle une présence pour la personne qui l'expérimente, dans une posture d'ouverture et de curiosité.

Se basant sur les concepts introduits par Giorgi, le modèle d'analyse présenté par Bachelor et Joshi (1986) aura été un guide dans notre démarche d'analyse. La réduction phénoménologique des données offre de « faire émerger les significations inhérentes aux descriptions des participants » (Paradis-Pinard et Plante, 2020, p. 45). De chaque entretien, nous avons établi les unités de signification, ensuite transformées en expressions communiquant directement le sens psychologique de ce que le participant formulait. Jusque-là, nous sommes demeurée au plus près du contenu formulé par le participant. En une étape subséquente seulement, la structure individuelle de chaque verbatim était élaborée. Une fois les treize structures générales établies, nous avons procédé à l'élaboration d'une structure comparative des participants. Les résultats de notre étude sont les thèmes issus de cette analyse comparative.

## 2.5 Critères de scientificité

En reconnaissant qu'il n'est pas judicieux de se baser sur les critères de scientificité utilisés pour évaluer les études quantitatives, nous nous sommes orientée davantage avec les quatre dimensions clés de Yardley (2017) afin de démontrer la qualité de notre recherche. Cette auteure reconnaît d'abord la nécessité de témoigner d'une *sensibilité au contexte* recommandant ainsi au chercheur un exercice initial d'exploration exhaustive de la littérature sur son sujet de recherche. D'autre part,

une conscience et une sensibilité à la réalité des participants qui seront rencontrés sont de mise. Dans le cadre de cette étude, la chercheuse principale a eu la chance de réaliser un stage de recherche en 2013 dans le premier milieu de recrutement des participants. Cette précieuse expérience a permis de se sensibiliser à la dynamique du lieu, aux réalités variées et aux besoins des usagers.

Ensuite, Yardley (2017) identifie *l'engagement et la rigueur* comme dimension fondamentale en recherche qualitative. L'analyse phénoménologique (Giorgi, 2009) nous permet de plonger au plus près du discours des participants, de côtoyer les données à travers une immersion dense, fastidieuse et prolongée. C'est une méthode exigeante et rigoureuse qui implique un engagement à la fidélité de l'analyse. Ce choix de méthode d'entretien et d'analyse témoigne aussi de la sensibilité au contexte à travers la volonté de ne pas simplement imposer de catégories préconçues, mais plutôt de les laisser apparaître au fur et à mesure de l'analyse.

Nous ne prétendons pas ici avoir atteint une saturation des données à partir des treize entretiens obtenus. Toutefois, nous avons eu accès à des portraits riches et variés, répondant à nos attentes exploratoires. Aussi, la rigueur de la chercheuse principale s'est aussi illustrée dans la volonté de ne pas omettre les éléments dignes d'intérêt s'étant démarqués dans les résultats sans toutefois répondre exactement à la question de recherche. Le préambule aux résultats du prochain chapitre en fait état.

Yardley (2017) mentionne ensuite l'importance de la *transparence et de la cohérence*. Plusieurs efforts ont été faits tout au long de cette étude, y compris dans les étapes initiales à la réalisation du projet, entre autres en utilisant un journal permettant d'illustrer les réflexions d'amorce de la chercheuse principale. Nous avons su expliciter les motivations aux rajustements faits quant à la population visée par l'étude (amorce du projet visant une population palliative uniquement pour ensuite inclure la population recevant un accompagnement curatif). Selon Yardley (2017), expliciter les choix méthodologiques offre au lecteur la possibilité de suivre les pas et de comprendre les motivations derrière les décisions de la chercheuse. Le passage d'un canevas d'entretien non dirigé à un canevas semi-dirigé témoigne aussi de l'adaptabilité de la chercheuse face au défi d'accompagner et d'encourager les participants à s'ouvrir et partager leur expérience dans des détails qu'ils n'auraient possiblement pas abordés autrement.

Yardley (2017) stipule qu'à son avis le critère décisif pour évaluer la validité d'une recherche qualitative demeure *l'impact et l'utilité* qu'elle génère. En effet, outre les précédentes dimensions déclinées, la qualité d'une recherche qualitative s'illustre par l'utilité des connaissances qui en découlent. La présente étude avait espoir de pouvoir offrir une compréhension plus riche du vécu et de l'expérience de personnes vivant avec une maladie pouvant menacer la survie à travers leur création d'œuvres dans un contexte d'atelier libre d'art-thérapie. En tant que démarche exploratoire, l'élaboration de nouveaux questionnements pouvant nourrir les domaines de recherche associés à la créativité, l'art-thérapie, l'accompagnement des personnes vivant avec une maladie, l'accompagnement en soins palliatifs, et l'accompagnement des personnes en processus d'adaptation à une nouvelle réalité, représente un objectif fondateur de ce projet. Une des implications espérées serait de venir appuyer concrètement les organismes communautaires offrant ces services à la population afin d'explicitier empiriquement leur offre de services lors des demandes de subventions auprès des instances subventionnaires.

## 2.6 Considérations éthiques

Ce projet a reçu la certification éthique du Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPE) de l'Université du Québec à Montréal. Aucun lien d'autorité n'existe entre les participants et la chercheuse. La présentation du projet leur a été faite par la personne responsable de leur atelier respectif. Le consentement libre et éclairé a été obtenu pour chaque participant en soulignant la possibilité de se retirer du projet à tout moment. Une demande séparée a été faite à chaque participant pour avoir l'autorisation de prendre des photos des œuvres et également pour possiblement les inclure dans la publication des résultats. Aucune contribution financière n'a été offerte aux participants. Aucun financement n'a été demandé par la chercheuse ou offert à la chercheuse pour la réalisation de ce projet.

## **CHAPITRE 3**

### **ANALYSES DES DONNÉES**

#### **3.1 Préambule**

Les entretiens ont su nous sensibiliser à la réalité de chaque participante. Nous avons constaté que leur participation à une activité de création libre en art-thérapie ne représentait pas la même chose pour l'une ou pour l'autre.

En effet, certaines participantes présentaient un intérêt pour l'art, certaines d'entre elles dessinaient, peignaient, tricotaient dans le quotidien, bien avant que la maladie ne s'invite dans leur vie. D'autres avaient des métiers associés à la création manuelle. L'atelier offrait l'occasion de renouer avec des dispositions manuelles et créatives de manière très vivante. Pour l'une des participantes, la glace avait été brisée, d'une certaine façon, grâce à sa participation à un atelier d'art-thérapie dirigée amorcé dans le contexte d'un précédent cancer. Son désir était plus spécifique ; elle souhaitait expérimenter la création dans un cadre libre. L'aspect non dirigé de l'atelier semblait représenter une caractéristique assez recherchée par les participantes rencontrées.

Quelques participantes n'avaient, quant à elles, aucune expérience avec la création artistique, quelle qu'elle soit. Il va de soi que l'intérêt pour ce type d'activité a été influencé par les expériences passées, vécues par chacune d'elles.

Pour les personnes qui n'avaient aucune expérience en création, la perception de certaines était que ces activités sont réservées aux artistes. Ne se considérant pas artistes, elles ne se sentaient pas, de prime abord, concernées par cette offre de services. Une fois informées que les ateliers sont ouverts à tous, une pensée s'est immiscée chez quelques-unes. « Je n'ai pas de talent, je n'y connais rien ». Parfois, le risque d'être vue, de se sentir exposée, à travers l'œuvre, s'érigait en frein à la participation. Ces craintes ont dû être transcendées par celles concernées pour pouvoir se joindre à l'atelier. Pour l'une d'entre elles, le frein était associé à son absence d'identification à la population desservie par le Centre de jour. Tant qu'il lui était impossible de se reconnaître en tant que bénéficiaire de soins dits palliatifs, il lui était incohérent d'envisager sa participation. L'étape initiale s'est révélée importante, afin de lui permettre de démystifier et d'appivoiser ce qu'était le Centre de jour en discutant avec le personnel, puis en visitant les lieux.

Une fois débutée, la participation à l'atelier demeurait influencée par d'autres facteurs. Les participantes nous ont fait part des conditions nécessaires ou des freins qui pouvaient interagir. Ainsi, pour certaines, le besoin de briser l'isolement venait soutenir la motivation malgré les hésitations. Pour d'autres, les dispositions générales fluctuantes auront été un facteur important. Lorsqu'elles étaient trop affligées par les traitements, la création artistique n'était pas possible. Lorsque les dispositions psychiques, psychologiques ne sont pas suffisantes, la création n'était pas possible. L'une d'entre elles ouvre sur un indice bien précis, et propre à elle, qui l'amenait à prendre un pas de recul de ses activités créatives. En effet, lorsqu'elle se sentait devenir trop perfectionniste, elle était consciente de l'influence négative de ce besoin sur son expérience générale. Les conditions favorables n'étaient pas au rendez-vous et il faudrait y revenir plus tard. L'importance d'avoir certains facteurs favorables rassemblés devenait plus claire.

Avant de poursuivre avec le détail des structures individuelles des participantes, une divulgation serait judicieuse, à savoir que l'analyse réalisée à partir de la question de recherche représente ici un deuxième examen des entretiens de recherche par la chercheuse. En effet, ayant d'abord réalisé une analyse en fonction d'une question de recherche exploratoire qui s'est avérée trop large, et offrant un éventail trop vaste de thèmes pour en faire un tout cohérent, nous avons retenu uniquement l'un d'entre eux pour mieux nous y intéresser. Il serait faux d'affirmer qu'au moment de l'analyse, nous n'avions aucune idée de ce qui allait prendre forme puisque nous avons déjà pris conscience d'éléments associés à la régulation des émotions lors de la première analyse. Il en résulte une certaine structure dans la façon dont les résultats sont exposés d'une participante à l'autre qui a pour effet positif une plus grande fluidité au moment de la lecture.

### 3.2 Structures individuelles

Les structures individuelles sont présentées ici dans un ordre qui offrira une cohérence et facilitera la lecture de la structure comparative qui suivra. Par souci de transparence, à la suite de l'énoncé du thème, le nombre d'énoncés l'appuyant est indiqué entre parenthèses.

### 3.2.1 Structure individuelle : Agnès

Dix thèmes sont ressortis à travers l'analyse de l'entretien de cette première participante :

**1. Pour Agnès, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie est vue comme une stratégie avantageuse d'accès à ses processus plus ou moins conscients. (1)**

Pour Agnès, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie participe à la régulation des émotions en lui offrant la possibilité d'avoir un accès privilégié à ses processus plus ou moins conscients, plus spécifiquement dans les instants où elle fait place à son interprétation personnelle de l'œuvre. Ceci lui permet d'approcher son expérience en la laissant prendre forme, puis se laisser surprendre par ce qui émerge.

**2. Pour Agnès, la création artistique dans le contexte du studio libre permet de pouvoir être aux commandes et de faire ses choix. (2)**

La liberté ressentie par Agnès dans le cadre du studio libre était particulièrement appréciée. En ayant le choix des matériaux et des médias, elle pouvait se présenter peu importe ce qu'elle ressentait et choisir quelque chose qui répondait à son besoin du moment. Même dans les instants où elle se sentait très énervée, elle pouvait alors choisir de s'installer au mur où elle lançait de la peinture sur ce mur. C'était son choix. À travers la période la plus incertaine de ses traitements, elle se représentait dans ses œuvres, mais elle seule pouvait s'y reconnaître. Par des œuvres plus abstraites, elle pouvait garder pour elle le sens de celles-ci.

**3. La création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie propose, à travers l'élaboration de l'œuvre, un contact avec l'expérience affective puis sa mise en forme. (4)**

Agnès constate que la création de ses œuvres s'élabore en fonction de ce qu'elle ressent. À son avis, il est possible de le constater en regardant une œuvre. Elle peut se représenter en train de rechercher une sortie. Cette difficile sensation associée à la perte de repères s'y exprime. Par l'œuvre, elle contacte son expérience affective et lui donne forme. Elle y exprime ses humeurs et ses émotions. Ce processus d'expression et d'interprétation de sa part a pour origine l'accès possible à son expérience dans le processus de création.

**4. Pour Agnès, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie offre des moyens efficaces afin de se défaire des émotions difficiles. (2)**

Pour Agnès, découvrir ce qui fonctionne bien pour liquider sa frustration quand elle est énervée représente quelque chose de précieux. Ce serait maintenant devenu un besoin. L'usage de la technique de la peinture lancée au mur est un moyen efficace pour lui permettre de se libérer de ces émotions difficiles. De cette façon, elle sent qu'elle les fait sortir.

**5. Pour Agnès, la création artistique en contexte de studio libre lui permet de représenter ce qu'elle vit et ressent sur le moment dans ses œuvres. (6)**

À travers les œuvres d'Agnès, une évolution est notable. En effet, à ses premières présences au studio, elle se trouvait dans une période précaire de son processus de traitements. L'avenue de ceux-ci était incertaine. Elle représente dans ses œuvres ce qu'elle ressent sur le moment et on y retrouve la difficile sensation de perte de repères qu'elle vivait à cette période.



Figure 3.1 : Œuvre d'Agnès intitulée Vibrations

Elle y dépeint, à travers l'usage de couleurs sombres, sa quête d'une sortie. Au fil des œuvres, elle suit l'évolution de son espoir par le choix de ses couleurs au cours de l'étape des soins. Elle arrive à reconnaître un état prédiagnostique, un état précédant les traitements, pendant et après ceux-ci.

L'évolution de ses œuvres passant de l'abstrait au figuratif révèle la difficulté à se définir dans cette période incertaine puis le retour de cette capacité à se projeter plus clairement. Il lui devient même possible d'intégrer des représentations d'elle-même. Elle peut définir ses tableaux, son avenir, son chemin, parce qu'elle sent qu'elle sait où elle va.

**6. L'expérience de création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie comme exutoire permettant de se détourner des difficultés. (5)**

La création artistique dans le contexte de studio libre d'art-thérapie représente un exutoire efficace pour Agnès. Celle-ci rapporte remarquer que toutes ses pensées se centrent sur l'expérience de création, se détournant ainsi de la maladie, de ses angoisses, de ses peurs. Créer lui permet de dégager les expériences désagréables ou souffrantes associées aux traitements, à la maladie, à la douleur. En après-coup, une sensation d'apaisement prend forme chez elle.

**7. Pour Agnès, la création artistique en studio libre d'art-thérapie lui permet d'apprendre à se repérer dans une période trouble à travers la composition de ses œuvres. (1)**

Pour Agnès, l'évolution de ses œuvres à travers sa participation au studio libre d'art-thérapie est devenue une façon de se situer alors qu'elle vivait une perte de repères importante. La progression de ses œuvres lui propose d'y voir de plus en plus de définitions. Les premières œuvres étaient abstraites, le choix des couleurs sombres témoignait de sa souffrance et de ses peurs. Au fil du temps, sans avoir d'assurances qu'elle sera guérie, elle peut définir ses tableaux, son avenir, son chemin parce qu'elle sait où elle va. Son usage de ses œuvres pour se repérer dans cette période trouble témoigne d'une capacité d'ajustement et d'adaptation qui lui aura permis de répondre à ce besoin légitime.

**8. Pour Agnès, la création artistique en studio libre d'art-thérapie correspond à une opportunité de mieux comprendre ce qu'elle ressent. (2)**

Créer, dans le contexte de studio libre d'art-thérapie, engendre des expériences affectives complexes qui peuvent être difficiles à interpréter pour Agnès. À travers l'élaboration des œuvres, ou encore en les observant par la suite, Agnès fait des associations qui lui permettent d'interpréter à la fois ce que l'œuvre communique, mais aussi ce qu'elle ressent. Il devient possible pour elle de mieux comprendre ce qui, de son contexte actuel, contribue à cette expérience affective. Le sens donné apporte du soulagement à travers la meilleure compréhension. Ainsi, se représenter au sein de

l'œuvre à la recherche d'une sortie, témoigne de la difficile sensation associée à la perte de repères. Aussi, elle a pu mieux saisir ce qu'elle ressentait face à toutes les nouvelles personnes que les étapes de la maladie lui faisaient rencontrer.

#### **9. La création artistique dans le contexte du studio libre d'art-thérapie propose à Agnès de retrouver un état de disponibilité à ses envies et désirs. (2)**

Pour Agnès, la création artistique dans le contexte de studio libre d'art-thérapie lui permet de prendre soin de l'expérience désagréable d'être énervée puis, une fois apaisée, de pouvoir redevenir disponible à la création pour elle-même. En effet, une fois qu'elle se sent libérée des émotions difficiles à porter telles l'irritation et la colère, elle sent qu'elle retrouve un bon moral. Dans ces instants, elle identifie se sentir libre de créer ce dont elle a envie, plutôt que de devoir se centrer sur ce qui ne va pas.

#### **10. Pour Agnès, il y a eu une évolution de l'investissement du processus créatif. (2)**

Le parcours des œuvres d'Agnès fait aussi preuve d'une évolution qui atteste qu'au-delà d'une résilience, on y reconnaît cet élan vers la croissance alors qu'elle investit son processus créatif autrement aujourd'hui. La différence est marquée. Pendant les traitements, Agnès laissait aller le geste de sa main sans réfléchir. Aujourd'hui, ce serait différent. Elle commence par dessiner, puis à y définir un visage. Une intention guide ses gestes, ce qui n'était pas possible avant.

#### 3.2.2 Structure individuelle : Béatrice

Treize thèmes ont été identifiés dans l'entretien de Béatrice :

#### **1. Pour Béatrice, l'aide de l'art-thérapeute et la présence chaleureuse des autres participants sont des conditions favorables pour laisser monter spontanément ce qu'elle ressent. (3)**

Depuis ses premières participations au studio, Béatrice remarque qu'elle se sent dans un espace où elle s'autorise à laisser monter ce qui lui vient spontanément. Ses interactions avec les autres participants contribuent occasionnellement à son processus d'interprétation. De manière plus riche et utile, l'aide de l'art-thérapeute lui a permis de voir la lumière dans ses œuvres lorsqu'elle se sentait dans le noir, tel dans un tunnel, avec un grand sentiment de pesanteur.

**2. Pour Béatrice, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie représente une opportunité d'accéder à des parties plus inconscientes d'elle-même. (6)**

Pour Béatrice, la création en contexte de studio libre d'art-thérapie présente l'opportunité privilégiée d'accéder à des parties moins conscientes d'elle-même. Entre autres, elle aime créer des mandalas intuitifs qu'elle interprète ensuite. Par le processus d'élaboration des mandalas, Béatrice sent qu'elle contacte cette partie de son inconscient qu'elle appelle « le précieux ». Ce sont des instants où elle trouve sa voix consciente et inconsciente et s'ouvre à ce qu'elle y découvre. Elle se laisse surprendre par ses choix de matériaux et s'intéresse à la signification qu'elle y trouve. Parfois, les réactions des autres participants lui permettent d'avoir accès à ce qu'elle ressent vraiment, et ce, même si cela est différent de ce qu'elle interprétait initialement de son œuvre. Elle accueille ces prises de conscience qu'elle attribue à l'expression de cette partie d'elle, moins consciente. À travers cette exploration, Béatrice recherche aussi à comprendre les raisons qui ont fait qu'elle a eu un cancer de l'utérus. Pour l'instant, elle sent qu'il y a encore quelque chose qui gronde au fond de son inconscient.

**3. Une grande liberté est associée aux différentes possibilités d'expression créatrice par Béatrice. (1)**

L'exploration de multiples médias de création permet à Béatrice de pouvoir choisir celui qui exprime de manière juste et satisfaisante les différentes émotions qu'elle vit. Elle a ce pouvoir d'action qui l'aide à exprimer son vécu.

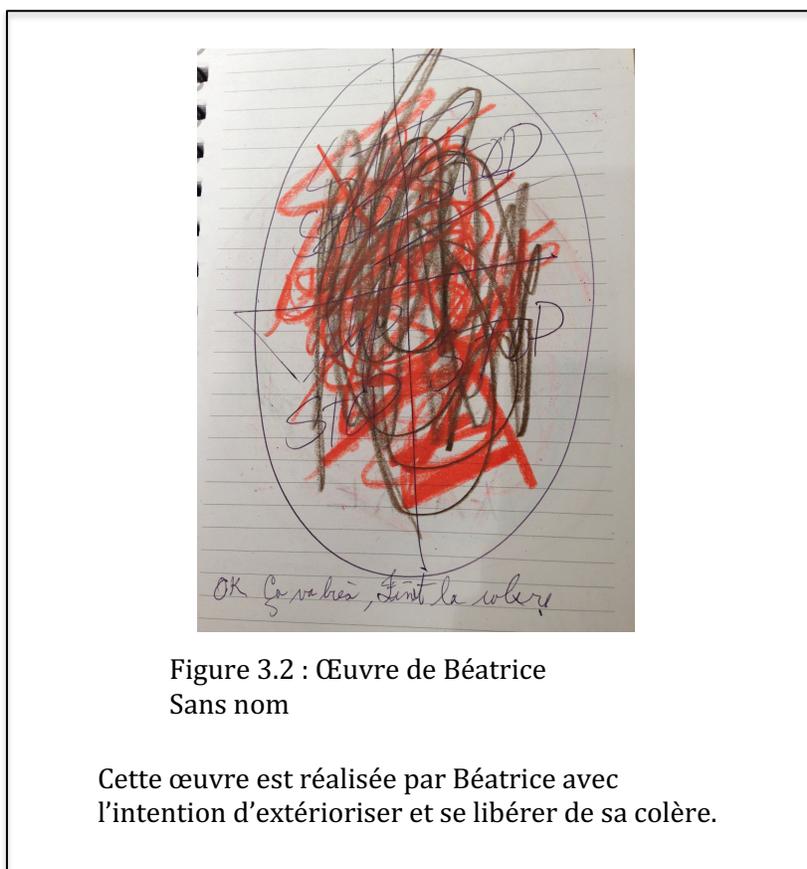
**4. Pour Béatrice, pouvoir avoir accès à son expérience affective à travers la création artistique participe à la compréhension de celle-ci. (9)**

Cet accès privilégié à l'expérience affective, l'accès à ce ressenti, est investi par Béatrice qui s'en sert pour mieux comprendre ce qu'elle vit. À travers la création, elle cherche à saisir ce qui participe, par exemple, à cette colère. Ceci lui donne accès à une réflexion sur sa colère puis lui permet d'élaborer un sens à son ressenti. Béatrice témoigne aussi d'une œuvre ayant été marquante pour elle. Dans un moment où elle se sentait déboussolée, un thème lui est venu, soit celui de la chaleur humaine. Cette création comporte beaucoup de vie, de chaleur, d'une joie dans son cœur qu'elle ressent pour ses proches. En regardant son œuvre, elle compose spontanément des phrases chargées de ce qu'elle ressent. Elle y voit son cœur qui se déverse comme un feu de joie, qui rassemble les êtres qu'elle aime dans une farandole de joie. Mieux voir ce qu'il y a à l'intérieur d'elle la rend fière. Y compris

lorsque cette clarté face à son ressenti vient par les interactions qu'elle a avec les autres participants qui réagissent à ses œuvres. Ce qui monte ensuite en elle lui ouvre un accès à ce qu'elle ressent vraiment.

### 5. La création artistique offre à Béatrice une façon satisfaisante de se défaire d'émotions difficiles. (2)

Pour Béatrice, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie est utile pour se libérer d'émotions difficiles telles que la colère. Cela fonctionne très bien. Elle peut se centrer sur elle-même aisément, puis sur l'émotion du moment.



## **6. Les œuvres réalisées sont chargées de signification et s'inscrivent dans l'histoire personnelle de Béatrice. (6)**

Pour Béatrice, la réalisation d'œuvres porteuses de sens et de signification dans son expérience de la maladie est importante. Sa première œuvre au studio, créée en lançant de la peinture contre le mur, représente un point de départ de cette expérience de vie. Le flamant rose qu'elle y voit semble regarder vers l'est, ce qu'elle associe au futur. Pour elle, ceci témoigne de ce point de départ significatif. Au fil des créations, Béatrice associe son choix de créer des masques pour sa fille et sa petite fille avec un désir de transmission transgénérationnelle. Son cancer étant un cancer de l'utérus, elle l'associe fortement avec le féminin. Offrir ceci devient important pour elle. Aussi, l'interprétation d'un de ses mandalas lui propose un accès à une grande colère. Elle associe cette colère au scan récemment passé démontrant une tache sur son ovaire droit. Elle interprète cette tache à son désir d'avoir quatre enfants et sa décision de se faire ligaturer les trompes de Fallope après avoir eu trois enfants. La tache représente pour elle cet enfant désiré qu'elle a décidé de ne pas avoir. Béatrice sent que les créations l'aident à trouver des raisons qui ont fait qu'elle a eu un cancer de l'utérus à travers l'exploration de cette partie plus inconsciente.

## **7. La création artistique en contexte d'art-thérapie comme source d'expériences affectives agréables. (3)**

Pour Béatrice, la création artistique dans ce contexte de studio libre d'art-thérapie correspond à une expérience positive. Elle voit que toutes ses créations lui procurent une fierté, et ce, même si elles ont été réalisées en peu de temps. Arriver à voir ce qu'elle ressent, même lorsque ces émotions sont difficiles est aussi une source de fierté pour elle. De plus, Béatrice ressent une grande paix lorsqu'elle se trouve à créer dans cet espace.

## **8. La création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie pour rendre plus tolérable l'expérience de la maladie. (2)**

Pour Béatrice, la création artistique l'aide de toutes sortes de façon à rendre plus supportable son expérience de la maladie. Ces instants de création sont des moments où elle ne se centre plus que sur l'activité en cours, elle se libère d'émotions difficiles et envahissantes comme la colère. Elle se sent calme et reposée après avoir terminé un mandala.

**9. Pour Béatrice, le contexte de studio libre d'art-thérapie rassemble les conditions nécessaires pour lui permettre de s'approprier cette activité dans le but de se sentir mieux. (3)**

L'usage de la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie procure à Béatrice les conditions favorables pour se laisser accéder à ses pensées plus contrariantes, suscitant de l'angoisse, de la peur et de la colère. Elle sait faire bel usage des ressources à sa portée et les intégrer d'une manière bien à elle. Elle peut s'en servir afin de se sentir mieux, à travers une quête de sens ou un besoin de se défouler.

**10. La création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie correspond à une opportunité de mieux se connaître et se comprendre. (10)**

Pour Béatrice, toute l'étape d'interprétation, l'élaboration de sa compréhension de son vécu affectif contribue de façon significative à son appréciation de ce que lui propose la création artistique. Il s'agit là d'une des fonctions qu'elle recherche en y participant. Elle apprécie de pouvoir apprendre des choses sur elle-même. Plusieurs éléments contribuent à ses interprétations. Autant le choix des couleurs, des formes ou encore la structure du mandala ; qu'il soit centré, vers le haut, ou vers le bas, sont sources d'informations sur qui elle est, ou ce qui se passe pour elle. Lorsqu'elle se sent en quête de réponse, elle indique la date et une question ou encore une constatation pour chaque œuvre. Le choix de mandalas intuitifs devient plus utile pour elle que de se baser sur des modèles déjà élaborés. Elle sent qu'elle peut les interpréter davantage. Cette façon de créer lui donne un meilleur accès à son inconscient. Elle reconnaît son besoin de voir le positif dans les situations. Ainsi, lorsque cette autre participante lui a reflété qu'elle voyait un coucher de soleil dans son œuvre, Béatrice s'est sentie envahie sans trop comprendre pourquoi initialement. L'idée du coucher de soleil étant associée à la fin de quelque chose, elle ne l'avait pas interprété comme tel. Son besoin de voir le positif l'amenait à percevoir qu'elle avait dessiné un levé de soleil. Lorsqu'elle accepte de voir qu'elle a dessiné un coucher de soleil, ceci s'avère perturbant pour elle, mais lui permet de faire face à sa peur.

**11. À travers la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie, Béatrice peut s'intéresser autrement à ses œuvres, remettre en question leur interprétation et l'ouvrir à une compréhension alternative de son expérience. (6)**

L'expérience de la création artistique correspond à une opportunité de s'arrêter et d'interroger autrement son vécu. Béatrice sent que ses œuvres lui permettent de concevoir son cancer différemment. L'œuvre du flamant rose regardant vers l'est serait une façon pour son cancer de l'utérus de l'amener à regarder davantage vers le futur, qu'elle associe à l'est. Elle identifie aussi que l'élaboration de ses œuvres l'aide à réinterpréter ses émotions, comme, par exemple, sa colère face au scan qu'elle a fait. L'œuvre de la chaleur humaine représente un exemple où Béatrice a été confrontée à une perception extérieure de son œuvre qui l'a amené à se questionner sur celle-ci. D'une part, face à l'observation de cette participante, à savoir qu'elle avait réalisé un coucher de soleil, Béatrice a pris conscience que c'était en effet ce qu'elle avait créé, sans le vouloir. Toutefois, dans cet instant, elle aurait affirmé qu'il s'agissait d'un lever. Cette courte interaction devient alors source de réflexion pour elle. Pourquoi avait-elle spontanément menti ? C'est à travers cette interrogation qu'elle prend conscience de l'importance pour elle de se montrer positive. Le fait d'avoir dessiné un coucher de soleil, dont la signification donnée correspond à une fin, devenait quelque chose de négatif. Il lui était difficile d'admettre que ce dessin représente une possible fin. Cette façon de voir les choses s'accompagne de peurs. L'œuvre était là, devant elle, et elle ne pouvait simplement pas ne pas la voir. Explorer ce que cela signifiait s'imposait.

**12. Pour Béatrice, exprimer sa souffrance dans l'œuvre permet de s'en débarrasser pour pouvoir ensuite s'ouvrir à autre chose. (1)**

Un des effets de la création artistique chez Béatrice est de se délester de l'agitation qu'elle peut vivre. Après la réalisation de son mandala, elle se sent plus calme et reposée. Elle peut, par exemple, lâcher prise et laisser ses enfants être des adultes autonomes. Elle devient disponible à d'autres pensées, d'autres idées.

**13. La création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie participe à son évolution. (1)**

Pour Béatrice, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie lui permet de se laisser évoluer dans ce qu'elle vit tout en lui procurant les moyens de l'exprimer. C'est là pour elle quelque chose de très précieux.

### 3.2.3 Structure individuelle : Clarisse

Onze thèmes ont été retenus de l'entretien de Clarisse :

#### **1. La présence de l'art-thérapeute et des autres participants de l'atelier représente un soutien rassurant pour Clarisse. (6)**

Pour Clarisse, intégrer un nouveau milieu avec de nouvelles personnes n'est pas chose facile. Vivre avec un trouble d'anxiété sociale aura créé un défi supplémentaire à la participation de Clarisse au studio libre d'art-thérapie. L'idée en elle-même de sa participation lui faisait peur. Aujourd'hui, il s'agit d'un espace où elle n'a plus peur. Elle s'y sent bien et nomme trouver beaucoup d'amour de la part des autres participants. C'est davantage un sentiment de réassurance qu'elle y trouve. La présence de l'art-thérapeute y vaut pour beaucoup. Elle sent qu'elle peut la rassurer et la consoler. Avec le temps, l'espace de l'atelier serait devenu, en lui-même, thérapeutique.

#### **2. L'expérience de la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie en est une où Clarisse se sent aux commandes. (4)**

Pour Clarisse, l'expérience de la création artistique en est une qui se laisse apprivoiser à son rythme. Ainsi, il peut lui arriver de ne pas se sentir capable de réaliser une œuvre particulière à un moment précis. Elle apprécie pouvoir la mettre de côté et y revenir plus tard, dans un moment où elle s'en sent capable. Aussi, Clarisse remarque qu'elle trouve une façon plus ajustée et satisfaisante pour elle de s'exprimer à travers ses créations. Ainsi, elle offre aux autres une partie d'elle avec laquelle elle se sent confortable. C'est une façon alternative de se montrer, d'apparaître, qu'elle n'aurait pas autrement. Il s'agit également d'une manière pour elle de s'affirmer à travers sa volonté de ne créer que des œuvres douces et belles. Elle fait le choix de ne rien peindre à noir lorsqu'elle ne va pas bien.

#### **3. La création artistique comme façon de porter une attention plus fine à son expérience affective. (2)**

Pour Clarisse, les moments de création artistique sont des moments où elle est plus attentive à ce qu'elle ressent. Elle remarque que lorsqu'elle va vite, il s'agit d'instantanés où elle se sent insécure à l'idée de manquer son coup et de faire des erreurs. Aussi, elle identifie se sentir impatiente alors qu'elle aime pouvoir compléter une œuvre en une seule journée. Elle observe aussi avoir une meilleure compréhension de son expérience affective en après-coup, soit au moment de regarder l'œuvre. Elle peut, par exemple, reconnaître qu'une œuvre a été élaborée dans un moment où elle

devait avoir peur. Ceci lui permet d'identifier que ses créations sont influencées par son trouble d'anxiété sociale.

**4. Pour Clarisse, la création lui procure l'assurance de vivre l'expérience agréable de se sentir fière d'elle-même. (1)**

Par cette activité, Clarisse sait qu'elle a la possibilité de mettre sa débrouillardise à l'épreuve et du même fait, de pouvoir avoir un regard positif sur elle-même.



Figure 3.3: Œuvre de Clarisse  
Sans nom

Cette œuvre réalisée par Clarisse lui fait vivre de la fierté.

**5. Le développement de plus d'acceptation et de compréhension par rapport à elle-même. (1)**

Clarisse se sent appelée à développer plus d'acceptation envers l'influence de son état général sur ce qu'elle crée alors qu'elle comprend que son œuvre sera marquée par le fait qu'elle arrive aujourd'hui contrariée par une interaction précédente.

**6. Pour Clarisse, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie lui fait vivre toutes sortes d'expériences agréables et l'amène à se sentir bien. (12)**

La création artistique aurait un effet significatif sur son humeur et affecterait son état général. En effet, Clarisse remarque que sa participation à l'atelier change son état de manière salutaire. Il s'agit d'une source d'expériences positives multiples. Créer correspond à une façon de se laisser entrer en soi et d'y être bien. Ce sont des moments où elle n'a plus à penser à rien. Clarisse reconnaît que cette façon d'être dans l'instant est très agréable et sécurisante pour elle alors que son trouble d'anxiété sociale rend ce type d'expérience plus rare. Elle ressent une satisfaction lorsqu'elle réussit ses regards ou lorsqu'elle arrive à aller rapidement, sans trop effacer, en laissant libre cours à sa spontanéité. Chaque toile représente une nouvelle aventure pour laquelle un doute sur sa capacité à la réaliser prend forme. Chaque œuvre terminée participe à la construction de sa confiance. La fierté ressentie lors de la complétion d'une toile est très satisfaisante pour Clarisse qui constate, en les regardant, qu'elle les trouve belles. Elle les aime. Montrer ses toiles à sa famille est aussi une grande source de fierté. C'est une manière toute particulière d'apparaître à sa façon et d'être reconnue grâce à la signature spécifique de son style. Clarisse identifie aussi que la création d'œuvres correspond à une occasion de voir les belles choses qu'elle sent avoir manqué en les peignant elle-même.

**7. Créer dans ce contexte lui permet de faire le vide. (7)**

Pour Clarisse, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie lui permet une mise à distance de tout ce qu'il y a à l'extérieur qui peut lui être stressant ou effrayant. Il s'agit de moments hors du temps où elle ne pense plus à rien. Instants où elle se sent entrer à l'intérieur d'elle-même et où elle se sent bien. C'est une façon de retrouver un état qui lui rappelle celui de la prière. Une forme de recueillement où elle se sent vivre en harmonie avec elle-même et avec le monde. Elle constate ne plus avoir peur. Pour elle, créer a un impact concret et positif sur son état général et son humeur.

**8. Clarisse observe une meilleure capacité à tolérer les imperfections dans ses œuvres. (4)**

La création artistique amène Clarisse à devoir tolérer certaines imperfections, ce qui serait très ardu pour elle. Elle aurait, sur invitation de l'art-thérapeute, essayé de dessiner en retirant l'efface de son crayon, ce qui demeure un défi. Elle est appelée à travailler son besoin de perfection à travers cette activité. D'œuvre en œuvre, sa confiance grandit.

**9. Clarisse découvre qu'elle peut se voir optimiste. (1)**

À travers sa participation au studio libre d'art-thérapie, Clarisse pose un regard sur sa vie. Elle sent que celle-ci a été très difficile. L'activité créatrice l'amène à voir le bon côté des choses et malgré les moments très noirs, où elle a pu souhaiter mourir, elle perçoit ces moments comme des passages.

**10. Pour Clarisse, les instants de bien-être trouvés dans la création artistique engendrent chez elle une disposition d'ouverture sur le monde. (3)**

Les instants où Clarisse se sent en harmonie avec elle et avec le monde, ces instants de paix semblable au recueillement et à la prière lui permettent d'être davantage en contact avec son intérieur. Elle se sent disponible pour y être et s'y sentir bien.

**11. Clarisse se sent aujourd'hui avoir évolué de par la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie. (2)**

En dépit des difficultés rencontrées dans sa vie et des instants de grandes noirceurs, Clarisse choisit de voir comment ces expériences l'ont fait évoluer. Aujourd'hui, elle nomme s'autoriser davantage de spontanéité, tant dans ses créations artistiques que dans sa vie.

### 3.2.4 Structure individuelle : Doris

Quinze thèmes sont ressortis du discours de Doris :

- 1. Pour Doris, la création dans le contexte du studio libre d'art-thérapie est grandement influencée par la présence des autres participants ainsi que celle de l'art-thérapeute. (18)**

Au fil des années, l'atelier d'art est devenu pour Doris une grande famille. Il s'agit d'un lieu où elle se sent à l'aise et où il lui est possible de garder son cœur d'enfant. Les autres participants partagent avec elle une problématique commune. Pour Doris, de ce point en commun découle une compréhension et une chaleur qui lui sont précieuses. Il devient possible pour elle de s'exprimer librement et de se sentir comprise, accueillie, inspirée et aimée. À ses yeux, les besoins auxquels ceci répond sont importants et ce serait, entre autres, ce qui fait qu'elle sent que cette activité est thérapeutique.

Doris a eu l'occasion de créer en présence de trois art-thérapeutes différents depuis ses premières œuvres. Tous étaient différents à leur façon, mais elle a beaucoup apprécié chacun d'eux. Leur présence et leur délicat savoir-faire, leur capacité à s'ajuster aux besoins de chaque participant sont conséquents. Doris a apprécié le soutien individuel dans ses premières présences. Cette façon d'être accueillie et intégrée lui a beaucoup plu. Elle le voit encore aujourd'hui, dans cette attention auprès d'une nouvelle personne, l'importance de cultiver la confiance chez ceux qui ne se sentent pas capables de créer parce qu'ils ne sont pas artistes. Pour elle, cette façon de s'occuper individuellement de ses besoins s'est traduite par ce moment passé en seule à seule lorsqu'elle ne se sentait pas bien lui permettant de rejoindre l'atelier, une fois calmée, pour créer avec une nouvelle énergie. Elle constate que la contribution de l'art-thérapeute aura eu des effets sur sa perception de ses limites pour arriver à y voir leur potentiel ou encore cette capacité à lui enlever ses peurs afin d'accéder à ce qui est coincé en elle. Toutes ces conditions font en sorte que Doris peut créer sans avoir cet effet de retour aux souvenirs souffrants. C'est là une merveilleuse chose.

Pour Doris, le studio d'art-thérapie est devenu un lieu où elle peut se rendre lorsqu'elle ne se sent pas bien. Ainsi, dans ces moments difficiles, elle s'entoure plutôt que de s'isoler.

**2. L'accès aux désirs inconscients de Doris à travers son processus créatif lui permet de constater son envie et sa motivation de vivre. (5)**

Pour Doris, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie lui permet de laisser émerger ses désirs. Il s'agit d'une étape significative qui vient la surprendre. Prendre conscience qu'elle a soudainement envie de quelque chose l'amène à constater qu'elle s'est habituée à fonctionner sans attente et sans envie face aux frustrations multiples associées à sa condition physique. Ainsi, prendre conscience de la présence nouvelle du désir de pouvoir réaliser quelque projet créatif lui permet de s'admettre qu'elle a envie de faire, et donc, d'être. Pour elle, le retour du désir est tel un crocus perçant la neige. Ce serait là un moteur la poussant à l'action.

**3. La création artistique réalisée par le lancer de peinture contre le mur s'avère une façon de faire coïncider l'expérience physique du geste avec l'affect et son intensité tout en permettant son expression. (3)**

Pour Doris, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie fait partie de sa vie depuis plus de dix ans. Après un accident vasculaire cérébral ayant eu lieu à la suite de la chimiothérapie, elle s'est vue physiquement très affligée. Une rééducation physique majeure s'est imposée et Doris a dû réapprendre une grande quantité d'habiletés telles que parler, manger, retrouver l'usage de ses membres. Une des expériences vécue comme aidante et positive lors de ses présences au studio aura été le pouvoir de lancer la peinture à travers de grands gestes vifs contre le mur. Cette façon de se mouvoir était satisfaisante alors que cela pouvait participer activement à l'expression de son vécu de la colère. Doris vit cette expérience expressive comme thérapeutique.

**4. Pour Doris, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie participe à sa régulation des émotions en replaçant dans ses mains une perception de pouvoir qu'elle sentait avoir perdue. (6)**

Suivant son accident vasculaire cérébral, il est devenu impossible pour Doris de faire les choses comme avant. Elle se trouvait coincée dans son corps, tout comme son expérience affective. L'impuissance associée pouvait être difficilement tolérable. Dans le studio d'art-thérapie, elle trouve des façons alternatives d'exprimer ce qui est coincé à l'intérieur. En effet, même si elle pratiquait déjà la peinture et le dessin, ses aptitudes quant à la précision d'une image ne sont plus là. C'est à travers la couleur qu'elle commence à exprimer son expérience affective. Cette façon alternative de communiquer ouvre un monde de possibles pour Doris qui l'investit rapidement. Elle détient le

pouvoir de dépasser ses limites et compenser en utilisant la couleur. De plus, lorsqu'une couleur n'est pas tout à fait juste, pas tout à fait satisfaisante, elle peut en créer une qui saura communiquer plus précisément son expérience. Alors qu'elle sent avoir perdu la capacité de communiquer avec les gens autour d'elle afin de créer des liens et partager tout simplement dans des relations satisfaisantes, cette façon de réaliser ses œuvres lui offre une manière alternative de toucher les gens et ainsi de les attirer vers elle. Elle retrouve un pouvoir d'action duquel elle sentait avoir été privée par la maladie.

**5. Pour Doris, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie participe à la régulation de ses émotions en lui accordant les conditions et le contexte favorisant l'exploration de son expérience affective à travers ses œuvres. (5)**

Évoluer dans le contexte de l'atelier, en présence de l'art-thérapeute et des autres participants, amène Doris à sentir que ceux-ci semblent avoir su enlever ses peurs et lui permettre d'accéder à ce qu'elle considérait comme coincé à l'intérieur. Dans son cheminement, elle est témoin de l'amour qu'elle y trouve, lui redonnant espoir que cet amour existe bel et bien alors qu'elle n'y croyait plus. En observant les œuvres élaborées en un tout, elle ne peut faire autrement que de concéder y voir des associations puissantes. Par exemple, c'est en regardant ses œuvres qu'elle verbalise y voir l'usage de la couleur verte comme un témoin de son espoir. Elle y voit aussi des souvenirs de moments agréables de son passé. Cette façon d'explorer son expérience l'aide à mieux comprendre ses émotions.

**6. Pour Doris, il y a quelque chose de satisfaisant dans la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie. Celle-ci permet d'ouvrir aux autres son univers affectif de manière efficace. (2)**

Lorsque Doris constate avoir su utiliser les techniques apprises à l'atelier de manière à en retirer ce qu'elle désirait, elle se sent intelligente. Elle constate que ce qu'elle réussit à communiquer s'effectue d'une manière qui lui est thérapeutique. Elle le voit et le sent, ce qu'elle fait fonctionner.

**7. Pour Doris, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie participe à la régulation de ses émotions de par la possibilité de mieux saisir comment la maladie s'intègre et influence sa vie. (2)**

L'expérience de la maladie aurait permis à Doris de considérer son mode de création artistique passé, dans les années où elle était en santé et d'y voir une évolution insoupçonnée. Elle constate qu'auparavant, elle possédait de grandes capacités physiques de par sa dextérité. Toutefois, elle observe qu'à cette époque, elle ne savait pas quoi dire, ou encore quoi communiquer à travers ses œuvres. Aujourd'hui, elle a moins de capacité physique, mais elle sait quoi dire. Ce qui ressort de ses œuvres actuelles l'impressionne.

**8. Pour Doris, sa participation au studio libre d'art-thérapie lui aura permis de s'assumer d'une manière bienveillante dans ses difficultés. (2)**

À travers sa participation à l'atelier et grâce à l'attention ainsi qu'au support de l'art-thérapeute, Doris arrive à reconnaître et accepter ses défis, limites et difficultés. En se sachant aimée et reconnue, elle peut s'observer et se regarder plus franchement tout en exerçant une bienveillance face à ce qu'elle constate.

**9. Pour Doris, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie est source d'expériences plaisantes. (16)**

La création d'œuvres dans le studio correspond à une façon pour Doris de se changer les idées, certes. Néanmoins, cela représente tellement plus. Elle peut se détourner de ce qui est difficile et souffrant. Se détourner du négatif en général. Elle peut aussi le faire en vivant des moments agréables. En effet, créer dans ce contexte l'amène à éprouver une précieuse sensation de liberté. À travers toutes les étapes qu'elle a rencontrées dans la maladie, Doris a pu se sentir valorisée dans ses œuvres. Elle peut s'y sentir expressive et porter un regard positif sur elle-même. Elle éprouve de la fierté dans ses accomplissements et s'impressionne régulièrement elle-même. Elle se sent intelligente. Son expérience générale augmenterait son estime. Doris constate qu'il lui est possible de changer d'état d'âme lorsqu'elle arrive à changer de perception ou encore lorsqu'elle arrive à se laisser surprendre par ce qu'elle crée. De plus, elle constate que la création artistique dans cet espace et ce contexte correspond à une grande source d'énergie pour elle. Elle y vit de l'excitation, de l'amusement et surtout du plaisir. Pour elle, réaliser qu'il lui est possible d'arriver au même point

en passant par un chemin alternatif comme celui de l'expression par la couleur représente déjà une victoire, mais voir qu'elle peut le faire et en retirer autant de plaisir, cela l'émeut beaucoup.

**10. Pour Doris, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie lui procure un apaisement. (6)**

Doris apprécie de pouvoir extérioriser les choses qu'elle perçoit comme étant coincées à l'intérieur d'elle. La création d'œuvres représente une façon très concrète de prendre quelque chose à l'intérieur d'elle et le déplacer sur le papier. Ce déplacement de l'intérieur vers l'extérieur est vécu comme un exutoire et lui offre une décharge. À différents degrés, que ce soit dans le calme ou à travers le geste de lancer la peinture, celui-ci est senti comme thérapeutique.

**11. Pour Doris, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie lui permet de se découvrir des stratégies alternatives afin de transcender ses limites. (13)**

Dans la période suivant son accident vasculaire cérébral, Doris trouve dans la création artistique une façon de s'exprimer et de communiquer sans mots alors qu'elle n'a pas encore réappris à parler. Elle pouvait extérioriser ce qui était pris à l'intérieur depuis le début de la maladie. Bien qu'au début, cette activité mette en lumière ce qu'elle n'arrive pas à faire, comme, par exemple, faire appel à sa dextérité fine pour exprimer avec précision ce qu'elle désire, elle est appelée à trouver des façons alternatives pour arriver à ses fins. L'expression par la couleur sera un élément important pour elle lui proposant de transcender ses limites physiques afin d'exprimer une idée de base. Elle apprend à explorer ses moyens et à utiliser à son profit ce qu'elle considérait comme limitant. Par exemple, elle a su apprendre à utiliser ses mains et les freins de son fauteuil roulant afin de faire une ligne droite. Il lui est possible de se pousser et tester ses capacités techniques à travers la création de nouvelles couleurs alors qu'elle le faisait auparavant avec ses facultés à représenter avec finesse le réel. Le travail des couleurs lui permet de toucher les gens et de les attirer par l'énergie que dégage l'œuvre. Pour Doris, compenser à travers la création plastique représente une alternative à la compensation par la consommation de tabac qu'elle observait dans les premiers temps. Ici, malgré la maladie, malgré son fauteuil, elle peut se tenir et accomplir des choses.



Figure 3.4: Œuvre de Doris  
Sans nom

Cette œuvre réalisée par Doris, où le vert représente l'espoir, fait appel aux couleurs pour toucher ceux qui la regardent.

**12. Pour Doris, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie participe à la régulation de ses émotions en lui présentant la possibilité d'interpréter son ressenti. (4)**

Lorsque Doris regarde ses œuvres, elle prend souvent conscience de son expérience affective. Il lui est possible, non seulement d'associer son usage de la couleur verte pour représenter l'espoir, mais aussi de constater le contraste régulièrement présent dans ses œuvres entre le noir et l'espoir. Au moment de noter qu'elle avait envie de créer le bon bleu qu'elle cherchait plutôt que de s'accommoder des bleus disponibles, c'est surtout cette envie qui attire son attention. Pour elle, cette envie témoigne de quelque chose de beaucoup plus grand. En effet, l'envie, témoin du désir, ne faisait plus partie de sa vie depuis la maladie. Pour Doris, cet instant de déclic est interprété comme

le retour du désir. Avoir hâte de créer attesterait de son désir de vivre. Ceci aurait été marquant pour elle.

### **13. Pour Doris, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie l'amène à pratiquer le changement de perspective. (23)**

Reprendre la création plastique aura nécessité pour Doris d'apprendre à ne pas rester centrée sur ses difficultés à travers, entre autres, l'exercice du changement de perspective. Le soutien de l'art-thérapeute a pu être utile ici afin de lui permettre de considérer le potentiel dans ce qu'elle voyait initialement comme une limite ou une erreur. Il lui fallait apprendre à voir les choses différemment. L'art-thérapeute l'aide également à valoriser ses aptitudes, comme celle de pouvoir déchirer alors qu'elle ne peut pas tenir de ciseau. Mesurer sa résistance à cette façon de considérer cette aptitude amène Doris à réfléchir. À travers sa réalité dans la maladie, elle reconnaît toujours avoir été exigeante envers elle-même. Sévère même. Avec le recul, elle comprend qu'un résultat de ce niveau d'exigence était, dans sa perception d'elle-même, de se placer en position de supériorité face aux autres. Elle pouvait alors se trouver à juger les autres. Sensibilisée par cette prise de conscience, Doris observe vivre la maladie autrement aujourd'hui. Elle la voit comme un cadeau, puisque celle-ci lui aura permis de mieux comprendre ce qu'elle valorise comme important. L'atelier d'art-thérapie étant un espace où Doris se sent accueillie et aimée, il lui devient possible de s'ouvrir à d'autres interprétations potentielles.

L'exercice du changement de perspective favorisait une modification de son d'état d'âme. Être capable de changer de perspective par rapport à une œuvre l'amenait à s'interroger sur sa perception de sa situation. Elle pouvait se voir comme quelqu'un qui a plus de capacités qu'elle ne l'aurait cru. Cette pratique du changement de perspective lui proposait de se détourner de la maladie ou encore de voir comment ses circonstances lui ont fait gagner plutôt que perdre.

Aujourd'hui, Doris comprend qu'il est plus important de créer pour elle-même que pour les autres. Auparavant, ce n'était pas le cas. Elle créait pour les autres. Elle sent qu'elle crée maintenant pour les bonnes raisons, soit de ressentir du plaisir à chaque étape de la création.

**14. Pour Doris, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie favorise un état d'ouverture sans attente et sans pression. (7)**

Le cadre offert par le studio libre présente des opportunités de prendre soin individuellement de son état affectif lorsqu'opportun. Une fois qu'elle et l'art-thérapeute ont pu s'occuper de ce qui semble la troubler, Doris sent qu'elle peut revenir au sein du groupe, avec une nouvelle énergie, calme, prête à créer. Aussi, l'aspect non dirigé de cet espace créatif s'avère plus accueillant de tout ce qui peut se présenter spontanément dans les œuvres. Ceci favorise cet état de disponibilité où Doris ne ressent aucune attente, ni d'elle ni des autres. Une grande liberté s'ensuit. Elle identifie pouvoir s'autoriser des instants qu'elle appelle « vide la palette » où elle crée à l'aide de ce qui lui reste comme peinture sur sa palette, avec aucun impératif. Ces instants seraient précieux. Il lui arrive de faire des liens entre ce qu'elle vit dans la création plastique et musique. Du moins, ces états seraient source d'une belle énergie pour elle.

**15. Pour Doris, la création artistique dans le contexte de studio libre d'art-thérapie lui procure des opportunités de croissance et d'évolution. (10)**

À travers ses présences à l'atelier et dans son quotidien, Doris remarque que certaines choses sont aujourd'hui différentes. Elle observe ne plus compenser par défaut, mais plutôt par envie. Aussi, le retour du mot « hâte » dans son vocabulaire lui communique le retour de la curiosité et du désir de faire des choses. Elle retrouve aussi un sentiment d'estime de soi qui avait été mis à mal par la maladie. Elle sent qu'il lui est dorénavant possible de s'ouvrir à de nouvelles techniques alors qu'avant la maladie, se trouvant très talentueuse, elle ne s'intéressait pas aux nouvelles techniques. Ce sont des aspects très positifs et agréables pour elle. Toutefois, une des différences les plus notables pour Doris correspond au fait qu'il lui est possible de faire de l'art sans avoir cet effet de retour aux souvenirs souffrants. Elle considère que l'accompagnement de l'art-thérapeute aura certainement contribué de manière positive dans cette direction.

3.2.5 Structure individuelle : Éloïse

Quinze thèmes ont été identifiés dans l'entretien d'Éloïse :

**1. Pour Éloïse, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie participe à la régulation de ses émotions en présentant un lieu accueillant et soutenant. (2)**

La présence de l'art-thérapeute participe à l'élaboration d'un espace où Éloïse se sent bien. Elle s'y sent bien entourée et en confiance.

**2. Pour Éloïse, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie lui révèle beaucoup à travers l'interprétation de symboles et d'associations qu'elle y trouve. (4)**

Au moment de l'élaboration d'une œuvre, Éloïse constate que celle-ci lui parle. Elle lui révèle des choses. Ces œuvres sont riches en associations et en symboles. Les décoder lui permet de mieux comprendre ce qu'elle ressent. À travers l'œuvre du masque, elle voit le clown dans la partie intérieure de celui-ci et interprète cette partie d'elle qui demeure davantage à l'intérieur. Elle interprète aussi la présence de la boîte à musique comme représentant sa petite voix intérieure. Tous ces éléments initialement cachés à même l'œuvre lui révèlent quelque chose lorsqu'elle s'y intéresse.

**3. Pour Éloïse, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie participe à la régulation des émotions en proposant une façon d'exprimer une expérience ressentie. (1)**

Éloïse utilise l'œuvre des « portes » pour se représenter. On peut y voir un corps détaché de sa tête. Elle y reconnaît la déconnexion qu'elle vivait. La création plastique propose l'expression d'un ressenti qui demeurerait autrement difficile pour elle à articuler.

**4. Pour Éloïse, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie lui offre le point d'appui de l'œuvre elle-même pour pouvoir voir et revoir tous les éléments qui y figurent et la valider dans son interprétation de celle-ci. (1)**

L'existence de l'œuvre à regarder s'avère intéressante comme reliquat de l'expérience vécue lors de sa création. Lorsqu'Éloïse regarde son œuvre des « portes », sa réaction à celle-ci vient aussi la renseigner et valider sa perception que la présentation du corps séparé de sa tête représente bien ce qu'elle ressentait.

**5. Pour Éloïse, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie lui procure un sentiment de pouvoir et d'action à travers l'impuissance face à la maladie. (7)**

Depuis son diagnostic, Éloïse se trouve à dépendre du système médical. Cette posture implique un fort niveau d'impuissance. Elle nomme sentir que dans la création plastique, elle retrouve un pouvoir qu'elle n'a pas autrement face à la maladie. Ici, elle sent qu'elle peut faire quelque chose. À travers la visualisation, elle intègre son cancer à son œuvre. Puis, elle l'enlève, et le brûle. Un peu comme la curiethérapie l'a fait. Dans l'élaboration de ses œuvres, elle peut prendre les précautions. Elle porte une grande attention afin de ne pas contaminer son œuvre avec son cancer. En réaction à une annonce difficile, se sentant désemparée, elle se tourne vers la création pour prendre action. Le rouge représente le sang, mais aussi l'explosion que cette nouvelle a eue dans sa vie. Avec l'œuvre du « contrat », Éloïse s'engage dans un contrat de guérison parfaite, à vie, sans séquelles. Avec une santé parfaite et éternelle. Elle la signe, puis fait signer sa chirurgienne. Elle a même fait signer Dieu, même si elle ne se décrit pas comme croyante. Créer n'a pas besoin d'être logique. Toutes ces précautions n'ont pas besoin de l'être et cela était cohérent avec son état qui n'était pas non plus, à cet instant, logique. Par la création artistique, Éloïse sent qu'elle a du pouvoir sur sa situation puisqu'elle a du pouvoir sur son dessin. Elle voit aussi qu'elle peut ramener cette sensation avec elle à la maison.

**6. Pour Éloïse, la création artistique dans le contexte de studio libre d'art-thérapie implique plusieurs fonctions qui, mises ensemble, l'amènent à être dans un rapport plus harmonieux à ce qu'elle vit. (8)**

Dans cet exercice d'associations, d'interprétation, d'accueil des réactions, de la pratique de distance pour aborder l'œuvre, Éloïse sent que quelque chose se passe. Elle est appelée à constater qu'elle vit mieux les choses, et ce, même si elle a définitivement des instants où elle se voit à travers l'œuvre dans cette sensation d'être toute petite dans l'univers, comme ce petit point parmi plein de couleurs. Si petite et si fragile. Il lui est possible de non seulement s'intéresser à ce qu'elle ressent, mais se rendre jusqu'à cette compréhension qui offre de l'apaisement dans l'acceptation. Elle se sent plus aimante aujourd'hui.

**7. Pour Éloïse, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie correspond à un moyen efficace de s'occuper de ses besoins affectifs. (7)**

La création plastique s'avère utile à plusieurs niveaux pour Éloïse. Lorsqu'elle crée, elle cherche à demeurer dans le moment présent, et cela fonctionne. Elle ne pense pas aux résultats. Aussi, elle observe qu'en regardant ses œuvres, les gens comprennent sans qu'elle ait besoin de parler. Elle ressent également cette impression d'efficacité de la création artistique lorsqu'elle souhaite faire appel au processus créatif ou encore à l'œuvre elle-même, pour mieux se comprendre. Par exemple, elle peut se représenter ce qu'elle ressent grâce à l'œuvre du « démineur » où elle voit ce petit personnage enlever des pierres qui représentent la tristesse. Ou encore à travers les parallèles qu'elle fait entre elle et ses œuvres qui lui permettent de prendre soin de la grande vulnérabilité qu'elle ressentait. Pour Éloïse, l'exercice de la création ressemble à l'expérience de la psychothérapie alors qu'elle sent que les œuvres l'aident à se voir et se comprendre. D'autant qu'il devient impossible de nier ce qu'elle voit dans son œuvre. Ce qu'elle y trouve devient une évidence.

**8. Pour Éloïse, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie présente une opportunité de retrouver et d'intégrer les différentes parties d'elle, sur le fond de l'épreuve traversée. (7)**

À travers ses œuvres, Éloïse trouve des représentations d'elle, ou de parties d'elle. Elle voit la partie d'elle qui est un « clown fofou » et qui, réprimée, ne peut s'exprimer depuis la maladie. Elle la voit dissimulée derrière des petits rideaux de théâtre ou coincée dans sa cage thoracique, comme l'air cherchant à s'échapper d'un poumon. Elle y voit aussi une volonté d'intégrer ce qui lui arrive à ce qu'elle est déjà. L'œuvre du Phoenix en est un bel exemple. Cette œuvre lui propose d'intégrer les éléments les plus souffrants dans une tentative de se reconstruire à partir de son passé tout en le transformant. Elle reconnaît aussi que cette transformation du Phoenix parle aussi de l'étape de traitement qu'elle traversait.



Figure 3.5 : Œuvre d'Éloïse  
Le Phoenix

Cette œuvre, réalisée par Éloïse, représente la transformation.

**9. Pour Éloïse, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie l'amène à ressentir une plus grande acceptation de tout ce qu'elle vit au cours de la maladie. (6)**

Avec une plus grande compréhension cognitive de ce qui se passe pour elle sur le plan affectif à travers la création plastique et le rapport à l'œuvre, Éloïse développe aussi un plus grand sens de compréhension et d'acceptation sur le plan affectif de ce qu'elle vit. À travers les prises de conscience qui offrent ce recul et par les parallèles entre son œuvre et elle-même, elle se sent devenir plus douce et bienveillante.

**10. Pour Éloïse, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie lui offre des moments de plaisirs qui lui procurent un mieux-être. (6)**

Participer à l'atelier d'art-thérapie procure à Éloïse un mieux-être physique et mental. Elle sent qu'elle peut demeurer dans le moment présent ce qui a pour avantage de se détourner des

difficultés. Elle reste engagée avec le plaisir de créer et d'explorer les matériaux, sans pression de résultats esthétiques. Elle ressent aussi ce plaisir à travers la bonne entente avec les autres participants. Elle note qu'elle se sent heureuse de voir qu'une de ses œuvres est toujours affichée à la Fondation qui abrite l'atelier d'art-thérapie. Elle sent qu'elle continue d'y exister.

**11. Pour Éloïse, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie lui permet de se libérer d'une charge affective qui lui fait du bien. (7)**

L'expression, ici comprise dans ce mouvement de l'intérieur vers l'extérieur, est très présente dans l'expérience de la création artistique chez Éloïse. Elle le nomme de différentes façons, mais la sensation de se libérer de quelque chose de pesant et de difficile revient souvent. Pour elle, une fois l'émotion sortie sur le papier, son intensité se voit diminuée. Elle le vit comme si elle libérait un nuage d'émotions et note les similitudes de cette expérience avec celle de pleurer. Après les avoir laissées la quitter, elle se sent mieux physiquement et mentalement.

**12. Pour Éloïse, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie représente un moyen tangible de s'intéresser à ce qu'elle vit et ressent à travers ses réactions à ses œuvres. (3)**

Dans les œuvres d'Éloïse, plusieurs détails demeurent cachés et elle seule peut les voir. Lorsqu'elle se sent réagir à ces éléments elle se donne l'espace pour mieux saisir la nature de ce qu'elle ressent, comment dans cette œuvre où elle met le doigt sur son association entre la déconnexion qu'elle vivait et la déconnexion entre le corps et la tête figurant dans l'œuvre. C'est une façon substantielle pour elle d'interroger les émotions générées par son rapport à une œuvre.

**13. Pour Éloïse, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie l'amène à s'ouvrir à considérer ce qu'elle perçoit de manière différente à travers le changement de perspective. (9)**

Après avoir créé une œuvre plastique, il devient possible pour Éloïse de prendre ce pas de recul qui ouvre son interprétation de manière plus large. Certaines associations deviennent plus accessibles. Elle mesure, par exemple, son niveau de vulnérabilité au moment de la création d'une de celles-ci, soit après une importante chirurgie et la chimiothérapie. Inversement, elle est appelée à reconnaître que l'élaboration du « Phoenix » aura été faite dans un moment où elle se sentait mieux. L'art-thérapeute aura eu une influence significative chez Éloïse quant au développement de sa capacité à

interroger la façon dont elle voit ce qu'elle regarde. Par l'exercice que représentait le fait d'essayer de voir son œuvre en s'ouvrant à considérer les barreaux de la cage comme pouvant être les côtes d'une cage thoracique, Éloïse apprend à entretenir cette faculté à changer de perspective. Elle cultive cette capacité et l'entraîne en regardant ses œuvres sous différents angles. Elle constate appliquer cette façon de s'intéresser à sa réalité dans sa situation plus large et ainsi perçoit aujourd'hui sa maladie comme pouvant lui servir de tremplin plutôt que de rester coincée dans la colère. Elle sent parfois même, par moments, qu'elle est, dans la maladie, au meilleur d'elle-même.

**14. Pour Éloïse, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie lui donne les conditions favorables à se rendre disponible aux surprises et aux changements à travers le processus de création lui-même. (2)**

Certaines créations proposent à Éloïse de se libérer de l'emprise d'émotions difficiles. Elle observe qu'une fois exprimé dans l'œuvre, ce sentiment d'emprise est parti. Elle sent qu'elle peut bouger plus librement de nouveau. C'est lorsqu'elle se sent libre et mobile de cette façon qu'elle reconnaît pouvoir plus aisément faire évoluer son œuvre. Par exemple l'oiseau qui a pu devenir son Phoenix. Il lui est nécessaire d'être ouverte et disponible à ce qu'elle vit pendant l'élaboration de l'œuvre pour lui permettre cette évolution.

**15. Pour Éloïse, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie a contribué au développement de son potentiel de transformation, de croissance et d'évolution. (7)**

L'exercice de création artistique a contribué de plusieurs façons au bien-être d'Éloïse. Elle a su voir évoluer son processus pour y reconnaître de plus en plus de possibilités. Non seulement elle note qu'elle y trouve son compte pour se sentir mieux dans l'adaptation à la vie avec la maladie, mais aussi et par-delà cela, elle y découvre des occasions d'aller de l'avant dans sa vie. En commençant par l'œuvre, qui s'avère libre d'évoluer pendant son élaboration ou encore même suite à sa réalisation. L'oiseau peut devenir Phoenix, le masque peut se transformer en boîte à musique. Elle peut se laisser suivre l'envie de jouer avec des textures puis d'avoir envie d'une boîte et ensuite choisir d'y brûler des choses. Elle peut aussi se sentir cheminer et évoluer pour apprendre à se servir de la maladie afin de changer les choses qu'elle n'aime pas d'elle-même avec l'intention de mieux se transformer en une personne qu'elle aime davantage.

### 3.2.6 Structure individuelle : Fernande

Six thèmes ont émergé de l'entretien de Fernande :

- 1. Pour Fernande, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie participe à la régulation de ses émotions en diminuant son sentiment de solitude. (3)**

Fernande apprécie d'avoir la chance de côtoyer des personnes qui partagent l'expérience du cancer. Être auprès de ces femmes l'amène à se sentir moins seule.

- 2. Pour Fernande, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie représente une façon pratique et utile de se délester de ce qu'elle sent être refoulé. (5)**

Au fil du temps, depuis ses premières présences à l'atelier, Fernande a observé un effet bénéfique significatif de la création. La création plastique et le travail manuel en général l'amènent à faire sortir d'elle les choses qui demeurent coincées si elle ne fait rien pour les extérioriser. C'est de manière consciente qu'elle fait appel à cette activité pour faire ressortir ce qu'elle refoule. Elle sent qu'elle laisse sortir le méchant et cela lui fait du bien.

- 3. Pour Fernande, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie lui permet de se détourner des difficultés de la maladie, de vivre du plaisir et de se sentir bien. (21)**

Au moment de créer, Fernande explique plonger dans sa bulle. Elle sent qu'il lui est possible d'oublier tout ce qu'il y a autour, y compris les difficultés associées à la maladie. Lorsqu'elle crée des objets, elle les place ensuite dans son environnement. Lorsqu'elle les voit, elle repense aux souvenirs positifs de la période des traitements, soit ceux associés aux instants de création dans l'atelier. C'est une façon pour elle de transformer une période difficile en souvenirs agréables. En effet, ses présences à l'atelier lui permettent de se sentir moins seule. Lorsqu'elle s'y trouve, elle s'y sent bien, tranquille, entourée de gens qui parlent. Ce sont des moments où elle s'amuse. Elle vit du plaisir à faire des choses nouvelles. Apprendre de nouvelles techniques est source de bien-être. C'est aussi une opportunité de se détendre. Lorsqu'elle est à l'atelier, elle rit. Pour Fernande, le plaisir est décuplé si elle peut offrir ses œuvres. Elle vit un sentiment de fierté et de plaisir lorsqu'elle voit ses œuvres dans sa maison, elle les trouve belles. Tout particulièrement lorsqu'elle voit son mari portant le chandail qu'elle lui a tricoté. Elle sait que ce chandail sera avec lui toute sa vie et c'est donc une façon de rester avec lui. Fernande identifie que vivre un sentiment de fierté est quelque

chose contribuant à l'aider. L'essentiel demeure que tout cela lui fait du bien et ça, c'est important pour elle.

- 4. Pour Fernande, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie l'aide, à travers l'état de concentration, à mettre efficacement à distance les soucis associés à la maladie lui procurant ainsi une disposition plus calme. (6)**

Lorsque Fernande est appelée à se concentrer, comme c'est le cas dans la pratique d'activités manuelles comme la création artistique, elle plonge, en effet, dans sa bulle et oublie tout ce qu'il y a autour, y compris les mauvaises choses. Rien ne l'atteint. Elle décroche. Elle sent qu'elle se trouve dans son élément. Elle oublie les traitements, la thérapie et ne s'inquiète plus à savoir si demain elle se sentira bien ou non.

- 5. Pour Fernande, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie est une opportunité de se montrer créative afin de répondre à un de ses besoins. (1)**

Fernande a créé une œuvre en réponse au fait que son chat lui manquait pendant la période des traitements. La pyrogravure du chat lui permet de penser à lui et cette œuvre la rend heureuse.

- 6. Pour Fernande, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie peut être investie au-delà de sa participation initiale et elle peut la laisser se développer en suivant ses envies. (1)**

Au cours de ses présences à l'atelier, Fernande remarque le bourgeonnement de l'envie d'essayer de nouvelles petites techniques. Il lui devient possible de s'approprier sa participation et d'en faire quelque chose qui évolue avec ses désirs.



Figure 3.6 : Œuvre de Fernande  
Le Hibou

Cette œuvre, créée par Fernande, a été réalisée en contexte d'exploration de nouveau média.

### 3.2.7 Structure individuelle : Geneviève

Douze thèmes ont été retenus de l'entretien de Geneviève.

- 1. Pour Geneviève, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie implique de se sentir bien entourée et soutenue par les personnes présentes à l'atelier, mais aussi par ses proches. (4)**

La présence de l'art-thérapeute dans l'atelier participe de manière concrète à l'instauration d'un cadre sécurisant pour Geneviève. D'une part, elle sent que les personnes qui ont besoin d'une attention particulière lorsqu'elles vivent des instants plus difficiles seront accompagnées par l'art-thérapeute. Elle se sent en confiance par rapport à la présence de celle-ci pour pouvoir se détourner de la souffrance de l'autre et s'en détacher tout en sachant qu'elles ne sont pas laissées à elles-mêmes. C'est une façon d'être épaulée dans le respect de ses limites. Comme ça, elle peut s'investir dans son expérience toute personnelle de création. Elle apprécie aussi les encouragements reçus de la part de son conjoint et de son fils. Aussi, le fait d'être dans ce lieu, à l'intérieur des locaux de la

Fondation, avec plusieurs professionnels, de l'autre côté de la rue de l'hôpital est très rassurant pour elle. Lorsqu'elle vient passer la journée à l'atelier, elle a la conscience tranquille et sait que ses proches sont aussi en confiance. La paix d'esprit que cela procure n'a pas de prix.

**2. Pour Geneviève, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie encourage à libérer le geste sans intention pour ensuite s'intéresser à ce qui prend forme. (4)**

Dès la première participation de Geneviève à l'atelier, elle s'est vue appelée à se laisser faire ce qui lui vient. Puis, à partir de ce qu'elle fait spontanément, elle y voit des choses. Sur cette première expérience, elle a commencé par faire des pointillés. Puis, ces pointillés sont devenus des pas, puis une marelle, puis une colonne vertébrale telle que vue sur ses radiographies. Elle laisse le geste aller et donne toute liberté à ses associations personnelles dans la façon de les interpréter.

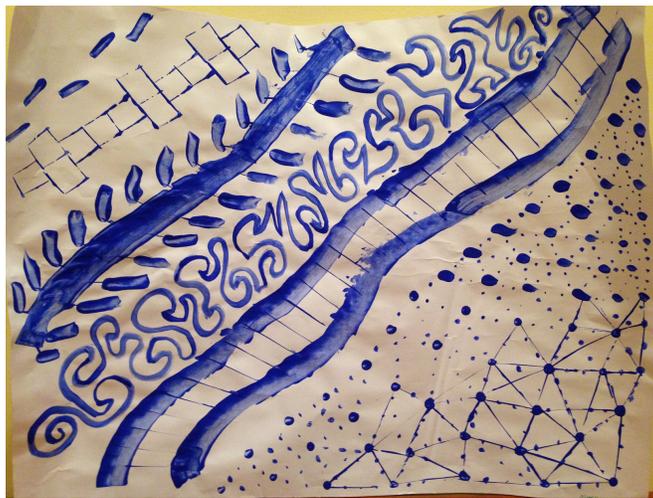


Figure 3.7 : Œuvre de Geneviève  
Le Chemin/La Colonne

Cette œuvre, réalisée par Geneviève, a été créée en laissant libre cours à sa spontanéité, lors de sa toute première présence à l'atelier.

**3. Pour Geneviève, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie contribue à la sensation d'être en charge et d'avoir du pouvoir sur sa situation. (8)**

Lorsqu'elle se voit en train de représenter des cellules cancéreuses à travers son œuvre, Geneviève est contrariée. Ce n'était pas ce à quoi elle avait envie de penser. Alors elle a choisi de poursuivre l'œuvre selon son intention initiale qui était de faire un chemin. Tout en élaborant son chemin, elle se fait la réflexion que celui-ci est long. Elle pourrait peut-être faire autre chose pour cheminer plus rapidement. Pourquoi ne pas prendre un train ? Elle poursuit donc le dessin avec un chemin de fer. À travers l'élaboration de l'œuvre, Geneviève, qui aimerait pouvoir aller plus vite dans le traitement de la maladie, se donne les moyens d'augmenter le rythme. Elle se place en position de pouvoir réaliser ses rêves, quels qu'ils soient. Lorsqu'elle interroge son dessin, elle y voit l'importance de tout mettre en œuvre, le plus rapidement possible, afin d'arriver à faire ce qu'elle souhaite faire. Par l'œuvre, elle représente son plan. Elle y voit les étapes qui viennent et aussi celles qui sont terminées. Elle verbalise sentir la conviction que la chirurgie a su tout enlever ce qui devait être enlevé.

Geneviève remarque aussi que la création de tasses à café est chargée de sens pour elle alors qu'elle associe le café à la chaleur humaine, au rassemblement. C'est un élément important de sa routine qui lui permet de se sentir au plus près de son conjoint et de son fils. Depuis les traitements, elle ne peut plus boire de café. Créer des tasses lui propose de prendre soin du manque qu'elle vit par rapport à ces instants de proximité et de plaisir..

**4. Pour Geneviève, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie provoque des réactions auxquelles elle peut ensuite s'intéresser. (2)**

La charge de signification dans l'œuvre du chemin/colonne surprend Geneviève qui n'aurait pas pensé trouver autant de sens dans un dessin. Elle est appelée à prendre le temps d'interroger ses réactions, interprétations, associations afin d'accueillir le sens qu'elle y découvre.

**5. Pour Geneviève, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie propose des façons d'aller chercher des effets désirés sur son état général. (8)**

Pour Geneviève, créer fait du bien. Ses œuvres sont rassurantes pour elle. Elle sent qu'elle peut faire sortir quelque chose du plus profond d'elle-même sans mettre l'accent sur les émotions négatives.

D'une part, à travers le choix fréquent de la couleur bleue, elle se sent apaisée. C'est une couleur qui représente l'eau et l'océan avec lesquels elle reconnaît avoir des ancrages positifs. D'autre part, la création est rassurante lorsqu'elle fait appel à ses œuvres pour se situer à travers l'expérience de la maladie. Elle y voit ce plan qui lui permet de se voir progresser. Elle peut regarder de temps en temps l'œuvre du chemin et y voit qu'il lui reste de moins en moins de vagues de traitements. Elle n'est pas au bout, mais elle sait se repérer. Toutes ces façons de se rassurer lui permettent de réaliser qu'elle se sent bien.

**6. Pour Geneviève, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie est investie comme moyen de visualiser l'expérience de la maladie comme une étape dans son chemin de vie. (4)**

Le chemin correspond à une œuvre si importante pour Geneviève entre autres parce qu'elle l'associe à son chemin de vie. Ce sont ses chemins. Le chemin, c'est elle. Elle visualise où, sur ce chemin, elle a eu l'annonce du diagnostic, elle y voit où on lui a appris qu'elle devait faire de la chimiothérapie. Elle trouve intéressant de pouvoir reconnaître que lorsqu'elle se sent perdre du terrain, elle recule, mais jamais de manière à se retrouver au départ. Parfois, c'est sinueux. Surtout lorsqu'elle traverse un traitement et qu'elle se trouve à être très malade. Au bout du chemin, il y a le sable, la plage, les étoiles. Elle garde cette œuvre parce qu'elle y revient souvent.

**7. Pour Geneviève, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie la fait sentir bien, lui procure de la joie et du plaisir. (8)**

Rapidement, Geneviève réalise que la création plastique correspond à une activité où elle n'a pas envie de pleurer. Dans sa situation, il s'agit là de quelque chose qu'elle accueille de manière très positive. En fait, elle se sent de bonne humeur après avoir terminé une œuvre. Les journées à l'atelier sont des journées où elle est souriante et ressent beaucoup de plaisir. Se sentir en sécurité lui fait aussi grand bien.

**8. Pour Geneviève, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie favorise un apaisement de son état général. (7)**

Geneviève remarque vivre des journées hautement libératrices même dans les moments où elle perçoit ne rien avoir à libérer de particulier. Par exemple, lorsqu'elle apprend de nouvelles techniques, ou encore lorsqu'elle émet son opinion sur des sujets, elle observe revenir chez elle

calme. Elle note aussi que dans les moments plus difficiles des traitements, le fait de regarder l'œuvre de la colonne la replace. De plus, son utilisation volontaire de la couleur bleue dans ses créations porte l'intention de solliciter ses ancrages favorables avec l'océan et l'eau puisqu'elle sait que ce sont des éléments qui l'aident à relaxer et même à s'endormir. Elle trouve, dans cette activité, un sentiment de sérénité.

**9. Pour Geneviève, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie l'amène à s'ajuster de manière créative pour faire face à sa situation. (5)**

Face à l'impuissance et la détresse que pouvait susciter la maladie, Geneviève prend conscience grâce à son œuvre que son travail, dans cette situation, c'est de faire attention aux microbes, de faire la kinésiologie, de prendre soin d'elle, de venir en art-thérapie afin que sa tête soit bien. Il lui faut mobiliser tout ce qui est en son pouvoir, le plus vite possible, pour arriver à ce qu'elle veut. Elle fait appel à son œuvre pour se référer. Elle l'utilise comme plan de progression. Elle s'y réfère dans les moments plus difficiles afin de s'aider à se réguler.

**10. Pour Geneviève, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie ouvre sur des associations et interprétations riches de sens. (12)**

L'abondance de significations dans l'œuvre de la colonne a été une révélation pour Geneviève. Ses réactions affectives et cognitives dans la création de l'œuvre, ou même après, l'aident à comprendre ce qu'elle ressent. Par ses associations entre le trait continu avec toutes les crevasses qui lui font penser à la colonne vertébrale, elle met le doigt sur l'importance pour elle que le cancer ne s'infilte pas dans sa colonne et la peur que cela suscite. Avec la marelle, elle peut aussi prendre conscience de son expérience troublante de se sentir revenir en enfance alors que tout le monde s'occupe soudainement d'elle. C'est avec cette interprétation qu'elle nomme que la période post-chirurgie a été la plus difficile parce qu'elle se retrouvait à avoir besoin d'aide pour à peu près tout. Avoir besoin des autres pour entrer dans la douche ou aller à la toilette l'a beaucoup agacée. Dans ces instants, elle se sentait vraiment vulnérable et démunie, comme une enfant. L'œuvre du café, quant à elle, est venue déranger Geneviève. Elle remarque d'abord qu'elle ne l'aime pas. C'est en reconnaissant ce sentiment qu'elle identifie ce qui la rebute ; le café est seul dans cette œuvre. Ceci s'avère confrontant et désagréable. Elle sent qu'il manque quelque chose et comprend que c'est pour cela qu'elle ne l'aime pas. La relation de Geneviève au café en est une de communion avec la famille. C'est quelque chose qui se partage. Si le café est seul, quelque chose ne va pas.

Les associations et prises de conscience sont aussi parfois positives. Ainsi, c'est à travers la création d'œuvres qu'elle réalise que Noël sera particulier cette année puisqu'elle aura terminé ses traitements. Aussi, à l'aide de ses créations, Geneviève a l'occasion de se sentir régulièrement calme, apaisée ou tranquille. Cela lui permet de réaliser que malgré tout, elle est bien.

**11. Pour Geneviève, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie lui offre la possibilité de faire appel à l'œuvre pour changer de perspective. (2)**

Lorsque Geneviève regarde l'œuvre de l'oiseau, elle est amenée à la percevoir comme positive et enjouée. Selon elle, la possibilité de voir cet oiseau ainsi lui a permis d'aborder les traitements de chimiothérapie de manière positive et enjouée, bien que paradoxale. Avec l'œuvre de la colonne/chemin, c'est la capacité à projeter ce qu'elle désire dans l'œuvre, puis à s'en servir pour se situer qui lui a fait sentir qu'elle pouvait se remettre en position de réaliser ses rêves.

**12. Pour Geneviève, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie l'aide à retrouver des repères de sa vie normale. (1)**

Geneviève se fait la réflexion que les moments passés à l'atelier lui font vivre la sensation de faire quelque chose de concret de sa journée. Cette sensation est fortement associée à un semblant de vie normale. Elle sent qu'elle retrouve le mouvement et la structure d'un quotidien actif et cela lui fait grand bien.

3.2.8 Structure individuelle : Hortense

Onze thèmes ont émergé de l'entretien d'Hortense :

**1. Pour Hortense, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie est soutenue par la présence des autres participants ainsi que celle de l'accompagnatrice par l'art. (3)**

L'expérience de création d'Hortense est influencée par les observations de l'accompagnatrice par l'art (APA) qui l'invite à s'intéresser à son œuvre afin de prendre conscience des divers aspects de celle-ci. Elle l'encourage aussi à attribuer un titre à chaque création, ce qui s'avère difficile pour Hortense. Toutefois, elle se prête à l'exercice et l'une de ses œuvres s'intitule donc : lumière dans les tourmentes. Elle constate que les observations et commentaires des autres participants sur ses

œuvres peuvent avoir un effet sur la façon dont elle les considère. C'est grâce à leur perception qu'elle a pris la décision d'afficher une œuvre dans l'une des chambres de sa maison.

## **2. Pour Hortense, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie l'amène à se sentir aux commandes de ses décisions. (14)**

Une fois qu'Hortense a pris conscience de sa préférence pour les mandalas imprimés, elle sent qu'elle peut se concentrer uniquement sur la partie qu'elle préfère soit de choisir les couleurs dont elle a envie. À partir de là, c'est elle qui décide de tout. Elle décide des couleurs et des matériaux dont elle a envie. Elle prend tout son temps pour arriver à ces décisions. Elle doit les trouver belles. Il lui arrive même de prendre une distance d'une œuvre lorsqu'elle n'est pas certaine de ce qu'elle souhaite en faire pour y revenir ensuite. Il lui arrive de prendre le temps de faire plusieurs essais afin de trouver les couleurs qui lui conviennent. C'est uniquement lorsqu'une couleur fonctionne avec ce qu'elle a en tête qu'elle ne l'applique. Il est important pour elle de ne pas mettre n'importe quelle couleur.

## **3. Pour Hortense, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie propose les conditions favorables à ce qu'elle s'intéresse et interroge ce qu'elle ressent afin de mieux comprendre son expérience. (10)**

L'œuvre représente un bon support pour Hortense qui s'en sert, entre autres, pour contacter l'émotion qu'elle vit lorsqu'elle la regarde aujourd'hui. Elle y associe l'état dans lequel elle était au moment de sa création. Autrement, c'est aussi un contexte propice aux prises de conscience de ce qui lui déplaît. C'est à travers l'expérience de création qu'elle arrive à clarifier qu'elle n'a pas apprécié de créer les yeux fermés. En interrogeant cette prise de conscience, elle associe le manque de contrôle ressenti à l'effet rebutant de cette technique de création. Elle identifie que le manque de contrôle est quelque chose de déplaisant pour elle. Hortense remarque aussi qu'elle vit généralement un stress en créant. Lorsqu'elle s'intéresse à ce ressenti, elle y reconnaît un stress associé à la performance. Elle retrouve le souci du détail et le désir du travail bien fait qui ont toujours été importants pour elle. Elle souhaite qu'une fois terminé, ce soit beau.

Par ailleurs, à travers ses tentatives de parler de ses œuvres, elle prend conscience d'à quel point il lui est difficile de ce faire. Rencontrer cette difficulté l'amène à l'interroger.

**4. Pour Hortense, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie répond à ses attentes quant à ce qu'elle souhaitait obtenir de sa participation. (3)**

Hortense identifie qu'une des motivations importantes à sa participation à l'atelier d'art-thérapie correspond à sa volonté de se changer les idées. C'était son souhait et elle considère que son expérience correspond à ses attentes. Elle sent qu'elle peut ainsi se garder occupée. Aussi, elle y trouve une façon de toucher les gens grâce à ses cartes de souhaits. Ce serait là une manière cohérente à son style de s'exprimer à ses proches, ce qu'elle apprécie.

**5. Pour Hortense, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie lui permet de faire des associations riches entre son expérience de création et sa vie. (2)**

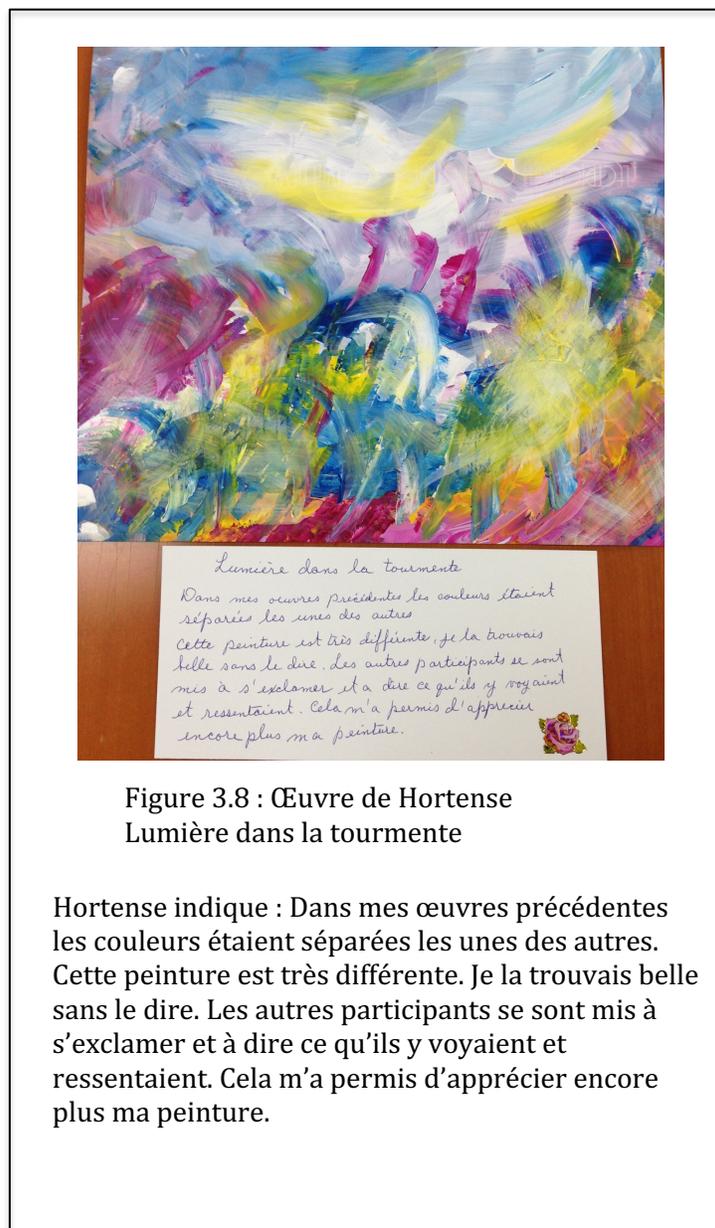
Lorsqu'elle regarde son œuvre, Hortense fait des liens entre celle-ci et les événements qu'elle vivait au moment de son élaboration. Elle observe également des associations puissantes avec son métier de couturière à travers les sensations de satisfaction au moment de trouver la couleur qui est à son goût. Elle reconnaît que ce plaisir vient de loin.

**6. Pour Hortense, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie est source d'expériences positives. (17)**

Le travail manuel correspond à quelque chose qu'Hortense apprécie particulièrement. Son métier de couturière y est pour beaucoup. Retrouver les sensations qui y sont associées est un plaisir pour elle. Elle apprécie la sensation de grande concentration, le plaisir de relever des défis, ressentir cette bonne fatigue qui vient après s'être appliquée et concentrée. Ce n'est pas du tout la même fatigue qu'elle peut expérimenter lorsqu'elle se sent très stressée. C'est très différent. Les expériences positives lui rappellent ce qu'elle a vécu lors de sa fréquentation de l'atelier d'art-thérapie de la société du cancer par le passé. Elle apprécie la possibilité de mettre à distance la maladie et le deuil en investissant toute sa concentration dans la création.

Hortense aime aussi pouvoir regarder son œuvre et la trouver joyeuse grâce à toutes ses couleurs. Ceci réveille le souvenir des multiples rouleaux de tissu, comme dans son métier. Il lui est arrivé de passer devant une de ses œuvres, sans se souvenir de l'avoir faite, et de se retrouver fière et surprise lorsqu'elle y voyait sa signature. Pouvoir regarder ses créations et les percevoir de manière positive, même longtemps après les avoir faites, serait quelque chose de très réjouissant pour

Hortense. Ceci lui fait vivre de la fierté. D'autant plus lorsqu'elle reçoit des commentaires positifs de la part des autres. Elle ressent aussi un plaisir à préparer des surprises pour ses proches.



**Figure 3.8 : Œuvre de Hortense  
Lumière dans la tourmente**

Hortense indique : Dans mes œuvres précédentes les couleurs étaient séparées les unes des autres. Cette peinture est très différente. Je la trouvais belle sans le dire. Les autres participants se sont mis à s'exclamer et à dire ce qu'ils y voyaient et ressentaient. Cela m'a permis d'apprécier encore plus ma peinture.

**7. Pour Hortense, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie l'aide à limiter les pensées désagréables en lui permettant de se centrer sur ce qui est agréable. (5)**

Lorsqu'elle crée, Hortense oublie tout le reste et ne pense à rien d'autre. La concentration lui permet de faire disparaître ce qui n'est pas la création. Elle arrive même à faire disparaître les conversations autour d'elle. Elle utilise maintenant le coloriage à la maison pour se détourner des idées plus pénibles. C'est un effet précieux et recherché par Hortense.

**8. Pour Hortense, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie lui offre un rappel qu'il est parfois possible de vivre du plaisir tout en rencontrant un défi. (1)**

À travers l'élaboration de ses œuvres, il arrive à Hortense de recontacter le plaisir qu'elle ressentait lorsqu'elle relevait des défis dans le cadre de son travail. Il lui était possible de faire face à un niveau de difficulté élevé de manière stimulante et enjouée.

**9. Pour Hortense, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie promeut l'élaboration de sens à son expérience vécue dans cet environnement. (3)**

Les interprétations que fait Hortense lorsqu'elle interroge ses expériences et réactions à travers la création sont riches et pertinentes. Elles fournissent un sens à ce qu'elle ressent. Elle se les explique mieux. Par exemple, à travers le lien puissant qu'elle fait entre la création d'œuvres et ce que la création par le travail manuel peut lui faire vivre. L'expérience est puissante et cela s'avère parfaitement cohérent avec la place qu'a eue son métier dans sa vie. C'est aussi en s'intéressant à son expérience ressentie qu'elle identifie le lien avec le fait d'avoir passé une longue partie de sa vie sans vraiment parler et le défi que représente de devoir s'exprimer sur ses œuvres.

**10. Pour Hortense, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie l'aide à prendre conscience qu'il est possible de voir une œuvre de différentes façons. (1)**

Hortense réalise qu'au moment d'élaborer l'œuvre, elle y est très collée. Une fois sur le mur, elle constate la voir autrement.

**11. Pour Hortense, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie propose l'opportunité de se risquer à essayer de nouvelles expériences. (1)**

C'est là quelque chose de tout simple, mais au fil de ses créations, Hortense décide de commencer à mélanger les couleurs afin d'obtenir ce qu'elle recherche. Il s'agit de quelque chose qu'elle ne faisait pas avant.

3.2.9 Structure individuelle : Inès

Onze thèmes ont été mis en lumière à travers l'entretien d'Inès :

**1. Pour Inès, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie est renchérie par l'environnement et la présence de l'art-thérapeute. (1)**

La participation d'Inès à l'atelier a été grandement influencée par l'assistance de l'art-thérapeute. Dans cet espace, elle arrive à sentir que toutes ses facettes forment un tout et qu'elle n'a pas à avoir honte d'aucune d'entre elles.

**2. Pour Inès, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie devient plus accessible lorsqu'elle comprend que c'est elle qui décide. (3)**

Pour Inès, la création plastique était intimidante. Quand elle réalise qu'elle peut se tourner vers des médias plus sécurisants, qu'elle peut choisir ce qu'elle souhaite faire ou ne pas faire, une porte s'ouvre pour elle. Elle peut se lancer dans des projets qui font appel à son côté plus cartésien, comme la création d'un mandala à l'aide d'un compas. Elle est en contrôle. Ainsi, il lui devient possible de simplement se dire de prendre son crayon et se lancer. Peu importe ce qui advient, cela va donner quelque chose.

**3. Pour Inès, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie lui offre le cadre permettant d'interroger son expérience lors de l'élaboration de l'œuvre, mais aussi par la suite. (8)**

Lors de la réalisation d'une création, Inès constate ressentir une émotion puissante. Elle ressent un émerveillement et une joie, qu'elle associe à l'enfance, dans sa nature franche et spontanée. Ce ressenti l'amène à prendre conscience qu'elle avait mis cet émerveillement de côté à travers la vie adulte à cause de la charge du quotidien. Inès comprend alors qu'à travers sa réaction à son œuvre,

un dialogue s'installe avec elle-même. L'interprétation de l'œuvre a le potentiel d'être l'interprétation de soi. Ceci s'avère percutant pour Inès qui remarque qu'il devient impossible d'ignorer ce qui est là, devant elle. Cacher des choses à l'accompagnatrice par l'art est une chose, se les cacher à soi-même devient plus difficile. Toutefois, même si l'œuvre insiste, il n'en demeure pas moins que cette expérience est vécue comme plus tolérable qu'une confrontation frontale et directe telle qu'en conversation. Elle accède ainsi à elle-même dans des termes qu'elle n'aurait autrement pas osé s'attribuer. Inès contacte, entre autres, le fait que sa mère lui manque énormément à travers cette épreuve.

**4. Pour Inès, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie lui propose un accès privilégié à elle-même, ce qui lui permet de mieux se comprendre. (3)**

L'expérience de création d'une œuvre représente, pour Inès, une opportunité de se parler à elle-même. Elle note que l'élaboration de l'un de ses dessins aura été pour elle une révélation. Ce processus d'exploration de ses œuvres lui a permis de reconnaître qu'il lui est important de s'autoriser que son art soit imparfait, telle la vie.

**5. Pour Inès, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie engendre un grand nombre d'expériences et d'émotions positives. (23)**

C'est tout d'abord dans le plaisir qu'Inès investit la création artistique. Elle en ressent à travers le processus de découverte des divers médias et outils. Ce sont des instants de joie et d'excitation qui la ramènent en enfance. Elle vit bien du plaisir en se laissant explorer, dans le moment présent, sans intention particulière. La magie après le premier coup de pinceau, imparfait, est suivie d'un calme dans son corps et son esprit. L'absence de pression pour réaliser quelque chose de beau y serait pour beaucoup. Il est aussi plaisant de pouvoir mieux se connaître grâce à ses œuvres. Par ailleurs, elle apprécie le sentiment de libération qu'elle découvre par la création plastique. Elle se sent comme si elle était détachée de tout, comme sur une autre planète. Après avoir osé se laisser s'amuser, lâcher son fou, se laisser être imparfaite ou encore s'autoriser à s'installer au mur pour créer, un sentiment de fierté habite Inès. C'est aussi ce qu'elle vit lorsqu'elle crée avec les doigts ou encore lorsqu'elle joint sa création au sapin du Centre de jour. Quand elle crée, elle se sent vivifiée, comme ce grand arbre qu'elle utilise dans son collage. Elle perçoit qu'elle gravit toute une série de petites marches qui l'amènent à se sentir de plus en plus libre. Elle apprécie aussi ces petits

moments tout simples, comme avec les mandalas, où elle n'a qu'à choisir les couleurs et colorier. Dans ces instants, elle constate ressentir un bien-être.

#### **6. Pour Inès, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie favorise un retour au calme. (9)**

La première présence d'Inès à l'atelier, cette journée où elle a réalisé sa première création, aura influencé toutes les journées subséquentes. Elle sent que cette première œuvre est venue bénir tout ce qu'elle pourrait entreprendre par la suite à travers son immersion dans un art imparfait. Car déjà, elle arrivait à reconnaître que l'art est imparfait et que ce n'est pas grave. Quelque chose qui était auparavant difficilement tolérable le devenait davantage. De ce fait, l'absence de stress de performance lui permettait d'accéder à des instants de calme, où elle ne pensait à rien. Ces expériences agréables ont contribué à l'exploration de moyens qu'Inès utilise pour se réguler tels que la méditation. Cette stratégie lui permettant de se vider, se calmer et se ramener à un état moins stressé a ensuite été intégrée dans son quotidien au point d'en devenir un besoin.

#### **7. Pour Inès, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie favorise et stimule ses capacités à s'adapter et à faire face à sa situation. (9)**

L'expérience de création plastique aura permis à Inès de faire face à plusieurs défis, et ce, de diverses façons. Dès le début, prendre conscience des nouvelles limites qui accompagnent la chimiothérapie s'est imposé. Des douleurs aux doigts se sont manifestées. Inès s'est alors ajustée en échelonnant ses projets sur plusieurs présences. Elle a constaté, au fil de ses créations, que ce qui ne devait être qu'un passetemps devenait un véritable moyen d'expression. Grâce à son rapport aux œuvres, le dialogue engagé l'amène à s'approcher de réflexions qui lui seraient autrement trop perturbantes. Elle revient souvent à ses interrogations autour de ce qui peut bien y avoir après la mort. Elle aimerait pouvoir savoir. Elle identifie clairement son besoin de pouvoir se faire une idée de ce qui peut bien l'attendre. Elle se constate curieuse alors que ceci n'a jamais été une considération pour elle auparavant. C'est aussi grâce à ce rapport aux œuvres qu'elle contacte ses inquiétudes. Elle peut à la fois nommer qu'elle souhaite pouvoir reporter le bout de la ligne le plus loin possible, mais aussi qu'elle sait reconnaître tous les bienfaits qu'elle tire de cette étape de sa vie.

**8. Pour Inès, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie l'aide à accéder à des interprétations de ses œuvres qui s'avèrent chargées de sens. (10)**

Au fil de ses présences à l'atelier, il devient de plus en plus évident pour Inès qu'il n'existe pas de petite émotion et qu'elles sont toutes importantes. Ce qu'elle vit en lien avec ses œuvres, que ce soit en les créant ou en les contemplant, lui offre une façon d'aller chercher du sens et une plus grande compréhension de ce qu'elle traverse. Elle laisse libre cours à l'interprétation du sens. Elle se laisse y réfléchir jusqu'à ce qu'elle sente y avoir trouvé ce qu'elle venait y chercher. Elle rencontre des moments de déclic qui l'amènent à sentir que le sens qu'elle donne dans l'interprétation d'une œuvre résonne, comme l'impression d'une bonne réponse à un problème mathématique. Lorsqu'elle trouve une œuvre qui lui fait penser à l'au-delà, elle se sent sécurisée, songeant qu'il y a peut-être quelque chose là où elle s'en va. Elle arrive aussi à identifier, en interprétant son gribouillis, qu'elle se sent approcher de l'inquiétude qui l'habite de devoir quitter son fils qui n'a que vingt ans et prend conscience que le seul élément de la maladie qui lui sera vraiment difficile sera de devoir se séparer des gens à qui elle tient.



Figure 3.9 : Œuvre d'Inès  
Gribouillis

Cette œuvre réalisée par Inès est chargée de sens et lui offre un accès à son sentiment d'inquiétude.

**9. Pour Inès, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie l'encourage à pratiquer ce pas de recul qui lui permet de voir les choses autrement. (7)**

Inès développe, à travers son rapport à l'œuvre, sa capacité à regarder autrement. Avec un peu de recul, elle peut regarder et voir quelque chose qui ne lui apparaissait pas au premier regard. Ainsi, lorsqu'elle prend ce recul, elle voit dans l'une de ses œuvres une foule qui regarde un spectacle de lumière. L'accompagnatrice par l'art l'invite à sélectionner les parties qu'elle apprécie d'une création qu'elle aurait autrement jetée. Elle l'encourage à mettre celles-ci en valeur. Puis, elle arrive à reconsidérer ce qu'elle voyait comme une niaiserie et y voir quelque chose d'agréable. D'un jour à l'autre, une œuvre peut lui parler différemment en fonction de ce qu'elle ressent. L'exemple de son gribouillis est flagrant pour elle. Au départ, elle y voyait une mère et son enfant. D'emblée, elle s'est vue avec son fils. Plus tard, elle s'est plutôt vue dans les bras de sa mère. Aujourd'hui, avec ce recul, elle est consciente que la maladie lui a appris qu'elle est contente, même lorsqu'elle fait des tâches qu'elle n'aime pas, puisque cela signifie qu'elle est en vie.

**10. Pour Inès, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie offre les conditions favorables pour laisser émerger des réflexions plus difficiles. (2)**

L'état de bien-être cultivé dans la pratique de cette activité créative s'avère aussi propice à l'élaboration de ses réflexions. Elle observe que l'exploration de ses questionnements et réflexions autour de la mort et de l'au-delà prennent forme dans ces instants où elle se sent à la fois très présente, mais aussi détachée de tout, comme dans son monde à elle.

**11. Pour Inès, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie la stimule à intégrer ses prises de conscience dans sa vie afin de se pousser et continuer d'aspirer à avancer. (10)**

Plus Inès se sent en confiance à l'atelier, plus elle a envie d'oser se risquer et essayer de nouvelles choses. Elle se souvient avoir su oser prendre un pinceau pour la première fois. Elle se souvient avoir choisi d'essayer de faire quelque chose de beau, ou encore la première fois où elle sent qu'elle a créé une œuvre en faisant toutes les étapes. Elle a su oser s'installer au mur pour créer ce grand format, debout, avec les doigts malgré la peur de salir autour d'elle alors qu'elle n'était pas chez elle. Ces expériences l'amènent à se promettre de relever d'autres défis dans sa vie puisqu'elle voit bien

qu'elle peut y arriver, même si elle ne s'en croit pas capable au départ. Inès sent qu'elle embrasse davantage toutes les parties d'elle puisqu'elles forment un tout. Elle sent qu'elle peut les assumer sans honte. Elle reconnaît aussi avoir envie d'appliquer toutes les prises de conscience qu'elle a pu avoir, dans toutes les sphères de sa vie, autant depuis la maladie qu'avant celle-ci.

### 3.2.10 Structure individuelle : Jeanne

Treize thèmes ont été retenus de l'entretien de Jeanne :

**1. Pour Jeanne, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie s'avère plus riche de par la profondeur et l'authenticité des partages des autres participants. (1)**

Dès sa première participation à l'atelier, Jeanne comprend, en fonction de la profondeur des partages des autres participants, qu'il lui sera possible d'aller explorer, au cœur des enjeux qui l'occupent tels que la maladie, la vie en général, les proches et les aidants.

**2. Pour Jeanne, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie détient le potentiel de livrer l'accès aux multiples versants et interprétations de l'œuvre au-delà du moment de son élaboration. (1)**

Au moment de l'élaboration de l'œuvre, Jeanne ne mesure pas vraiment tout ce qu'elle intègre à celle-ci. C'est seulement en après-coup, en la laissant évoluer dans le temps, qu'elle prend conscience de ce qu'elle évoque. Plus elle la regarde, plus elle y voit des choses.

**3. Pour Jeanne, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie lui redonne un pouvoir sur sa vie. (9)**

Lorsqu'elle crée, Jeanne sent qu'elle peut suivre ses instincts et prioriser ce qu'elle souhaite. Elle peut choisir d'utiliser la spatule pour obtenir l'effet plus grossier, plus agressif qu'elle recherche. Elle a la liberté de réaliser l'œuvre de gauche à droite pour ensuite la regarder à la verticale puisqu'elle sent qu'elle arrive à mieux saisir ce qu'elle a à comprendre. Pour elle, le processus mental de création se fait de gauche à droite, mais la symbolique de l'œuvre s'avère plus forte lorsque regardée à la verticale. Pour son œuvre du poisson, son intention était de représenter une période tranquille, de sérénité. C'est pour cette raison qu'elle a fait le choix de laisser l'argile matte, naturel. Elle l'a retravaillé beaucoup parce qu'il était important pour elle que lorsqu'on le regarde, il semble flotter.

L'annonce de la récurrence de son cancer est venue créer un grand choc chez Jeanne dans la mesure où elle se croyait guérie. Sa réaction à l'annonce fut à l'image de ce grand choc. À travers le retour au tactile, par le découpage, elle fait un refus global de ce qui lui arrive. Elle s'observe aussi aller à l'encontre de ce qu'on lui demande. Dans la création, elle peut être rebelle contrairement aux consignes du corps médical. Par la création, Jeanne approche son désir de changer sa vie dans l'objectif que le cancer ne la reconnaisse plus. Le contexte de création lui permet de poursuivre dans cette volonté de créer un environnement autour d'elle dans lequel elle peut changer de rythme, de nature, de relations.

**4. Pour Jeanne, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie est composée des conditions favorables pour accéder, s'intéresser et donner forme à ses émotions. (10)**

L'inconfort que ressent Jeanne au moment de créer le mandala l'appelle à s'intéresser à ce qui y contribue. Elle constate qu'elle ne se sent pas en équilibre, mais plutôt dans un grand chaos. Ceci lui permet d'accéder à son sentiment de révolte à la suite de la découverte des métastases osseuses. C'est dans l'œuvre qu'agit son refus de les accepter.

Au moment de créer, elle sent qu'elle a un accès à son expérience émotionnelle. Elle peut ainsi s'en approcher et l'explorer. Lorsqu'elle sent l'urgence d'évoluer, l'œuvre lui vient en aide en lui permettant de ne pas rester dans l'impuissance. Face au paon et au poisson aux yeux globuleux, elle associe son sentiment d'être handicapée par la maladie. Puis, tout comme eux, qui sont beaux, malgré leurs défis, elle réussit à être bien et se sentir en équilibre. L'élaboration de l'œuvre du volcan aura aussi été utile pour exprimer le condensé de son désir que, malgré la tempête, une partie d'elle, cette colonne de magma, puisse enfin jaillir.

**5. Pour Jeanne, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie lui propose des façons efficaces d'approcher, d'accéder, ou de prendre soin de ses émotions. (5)**

Il y a quelque chose de satisfaisant pour Jeanne lorsqu'elle fait appel au processus créatif avec une intention spécifique puis que cela fonctionne. Quand elle choisit la spatule, c'est avec un désir de pouvoir se défouler à travers quelque chose de beau et d'optimiste. Elle a pris conscience qu'au moment de créer, si elle se centre sur le mouvement, sur le geste, plutôt que sur la forme, elle se sent beaucoup plus dans l'émotion. Elle sait maintenant comment atteindre cet accès privilégié.

Tout comme ce miroir très efficace qu'est son œuvre, qui vient lui confirmer l'ambiance qu'elle ressent à l'intérieur. Dans l'œuvre du papillon, elle investit la symbolique de son désir de miracle. Elle y contacte son désir de pouvoir passer de la noirceur et la frustration vers un changement complet de sorte que le cancer ne puisse la retrouver. Elle souhaite pouvoir se métamorphoser en quelque chose de plus lumineux.



Figure 3.10 : Œuvre de Jeanne Papillon

Cette œuvre réalisée par Jeanne représente, à travers sa symbolique, son désir de miracle.

#### **6. Pour Jeanne, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie lui permet d'ancrer ce qu'elle traverse dans les différentes étapes de sa vie. (11)**

La création plastique est investie de diverses façons par Jeanne, mais l'on sent qu'elle s'en sert pour se situer, se trouver, se reconnaître, s'orienter, s'engager, s'affirmer et avancer. Dans ses premières présences, elle voit bien qu'il lui est impossible de réaliser un mandala. Elle opte pour n'en faire qu'une partie, ce qui vient refléter qu'elle se sentait vraiment chaotique et cherchait à tout réinventer dans sa vie. Elle choisit aussi d'en faire un à son image actuelle soit ; désordonné, coloré, mais avec beaucoup de noir. Avec ce côté rock'n'roll, des trous, des morceaux chiffonnés et ce découpage qui crée cet effet de dédoublement afin de voir un peu la lumière tout en laissant la noirceur dominer. C'était ça. C'était elle, à ce moment-là. Puis, elle sent une période de transition

pour laquelle l'œuvre du papillon propose d'exprimer ce passage du côté gauche, très sombre, vers le côté droit où la noirceur réussit à peine à envahir l'espace. Elle apprécie les contrastes de couleurs. Jeanne repense au cheminement dans la création de son poisson et y associe son propre cheminement. Elle devait prendre son temps. Elle se voit choisir le bleu royal pour se représenter alors qu'elle perçoit cette couleur comme étant calme et forte. Elle y voit une force tranquille. C'est à travers l'élaboration de la courtepoinette qu'elle réalise être prête à créer quelque chose de symétrique, de concentrique. Elle se sent prête à réaliser un mandala. Elle sent avoir retrouvé cette capacité de développer quelque chose qui a cette solidité et cette cohérence. Elle reconnaît avoir envie de commettre quelque chose au canevas en s'inspirant de son format (pochette de vinyle). Elle souhaite produire quelque chose de l'ordre d'une passation, d'un passage de la gauche vers la droite, vers l'avenir. Vers quelque chose d'optimiste qui affirme qu'une partie d'elle va s'en sortir alors qu'elle prend conscience que les récidives font probablement partie de la vie.

**7. Pour Jeanne, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie l'amène à développer une plus grande compréhension d'elle-même. (2)**

Plus Jeanne s'intéresse et interroge ses états lors de la création de ses œuvres, mieux elle sent qu'elle se comprend. Elle identifie qu'au moment de la réalisation de sa rose, œuvre, plus léchée, elle se sentait davantage dans sa tête. Elle en vient à prendre conscience qu'elle a toujours intégré ce qu'il y avait d'artistique dans son travail parce qu'il s'agit pour elle d'une façon de se ressourcer.

**8. Pour Jeanne, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie lui permet de prendre une distance de la maladie et de vivre des expériences agréables. (13)**

La création artistique est une échappatoire pour Jeanne. Elle s'échappe de la maladie. C'est une façon d'intensifier son expérience de vivre dans le moment présent. Elle s'engage dans cette activité qui lui fait ressentir le plaisir de bricoler. Cela faisait longtemps qu'elle n'avait pas fait quelque chose de vraiment artistique. C'est l'occasion d'essayer des choses inhabituelles. Dans ces moments, elle se sent plus en vie. Une grande satisfaction émane de son investissement dans le niveau de détail. Elle ressent un moment de bonheur et de quiétude lorsqu'elle prend conscience que l'œuvre du poisson l'a amenée à un changement d'attitude et de vision de sa vie. Puis, quand elle le regarde, elle se sent flotter comme si elle était dans l'eau.

Pour Jeanne, le plaisir revient souvent quand il est question de son expérience de création. C'est ce qui l'amène à peindre plusieurs œuvres florales. Plaisir qu'elle vit également lorsqu'elle reconnaît la cohésion entre ses œuvres, malgré le fait que plusieurs mois séparent parfois leur création. Le plaisir vient aussi lorsqu'elle se laisse aller à créer simplement pour la beauté du geste. Au fil du temps, il devient possible pour elle de départager entre l'expérience de la création libre, plus abstraite, et de la création plus réaliste. Elle identifie que la création libre permettrait de cheminer davantage tandis que la création réaliste lui donnerait plus de satisfaction et un plaisir plus immédiat.

**9. Pour Jeanne, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie lui permet de mettre à distance ce qui lui est souffrant et de cultiver ce qui lui fait du bien. (5)**

Dès la première œuvre, Jeanne observe un défoulement bénéfique. Elle se débarrasse et extériorise quelque chose. Elle voit qu'elle peut parvenir à l'expression d'un trop plein par la création dans le geste lorsqu'elle sent que quelque chose doit sortir. Plus tard, lorsqu'elle cherche à entretenir son optimisme, elle fera appel à la création par la spatule plutôt que le pinceau. L'agressivité du geste est très satisfaisante pour elle, le défoulement s'opère et le résultat est beau. Jeanne constate aussi que la création artistique lui permet de cultiver le moment présent. C'est là quelque chose qui lui est bénéfique puisqu'elle cesse de se sentir dans l'anticipation de ce qui s'en vient, ce qui est épeurant. Cela l'empêche de se sentir coincée sur des questionnements qui appartiennent au passé et pour lesquels elle ne peut rien changer. De cette façon, elle a davantage de succès à éviter ce qui lui est anxiogène.

**10. Pour Jeanne, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie favorise l'élaboration d'adaptation créative pour faire face à sa réalité. (8)**

Face à la peur, la frustration et bien d'autres défis qui accompagnent généralement la maladie, Jeanne développe toutes sortes de stratégies pour y faire face. La création plastique s'avère riche en opportunités pour elle d'essayer de résister ou de s'ajuster. Elle apprend à approcher son désir de pouvoir changer sa vie de sorte que le cancer ne puisse la reconnaître. Puis, au fil du temps, elle constate avoir su changer d'ancrage et enfin être bien. Elle trouve de l'espoir dans la beauté qu'elle reconnaît à la complexité de la nature, comme celle qu'elle voit dans cet arbre utilisé dans son collage. Lorsqu'on l'informe qu'elle ne peut s'acheter des poissons et avoir un aquarium à la maison pour des raisons de santé liées aux fragilités dues à la chimiothérapie, Jeanne est déçue. Elle décide

alors de se faire un beau poisson en argile. Elle s'en inspire ensuite, lorsqu'elle le regarde, semblant flotter dans les airs, avec ses gros yeux globuleux. Elle se fait la réflexion que ce ne doit pas être facile pour eux, d'avoir ces yeux. Elle pense à ses difficultés physiques, depuis la maladie, qui lui font se sentir handicapée. Comme ce poisson, elle peut vivre avec et arriver à bien se sentir malgré tout. Quand elle pense à ce que la création artistique a su contribuer à sa vie dans cette étape difficile, elle soulève l'importance des impacts positifs sur son état mental qui, à son tour, l'aide à combattre la maladie de concert avec le traitement.

### **11. Pour Jeanne, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie l'amène à produire des associations et interprétations fécondes. (12)**

La symbolique est très présente dans les œuvres de Jeanne; parfois de manière intentionnelle, parfois spontanée. Elle fait appel à ses interprétations pour mieux faire sens de ce qu'elle vit. Ainsi, l'œuvre du papillon demeure pour elle la plus puissante. Elle y voit cette volonté de métamorphose qui pourrait lui permettre de se réinventer, après avoir tant travaillé. Son usage de la noirceur afin de venir ancrer le reste de l'œuvre lui permet de mettre de l'avant les contrastes alors qu'elle aime beaucoup les opposés. Elle reconnaît faire usage de ces symboliques fortes pour marquer l'engagement d'une décision de changement et la ponctuation d'une étape importante dans le contexte des grands bouleversements des derniers mois. Parfois, l'association est plus légère, mais toujours utile pour mieux se comprendre comme c'est le cas avec l'œuvre où elle voit ce crapaud en qui elle se reconnaît. Elle se voit dans sa tentative de se transformer et pouvoir habiter autrement son environnement. À travers l'une d'elles, on peut voir une illustration d'une partie de sa colère et de sa frustration qui réussit à se libérer. D'autres fois, la symbolique est très chargée, tel l'investissement de sa représentation de soi à travers des flèches qui pointent vers le cœur, vers le centre, vers ce qu'elle considère le plus important et ce qui en vaut la peine. Ou encore lorsqu'elle s'offre la possibilité de faire apparaître son désir de s'en sortir.

### **12. Pour Jeanne, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie développe sa capacité à prendre du recul et changer de perspective. (13)**

Voir autrement une œuvre, selon qu'elle soit regardée selon différents angles, accroche Jeanne qui s'intéresse à tout ce qu'elle peut y trouver. Différentes perspectives sont possibles à l'horizontale ou à la verticale, même à plat ou autrement. Le fait d'arriver à trouver l'une de ses premières œuvres optimiste, du fait de son choix de couleurs alors qu'elle avait ce côté un peu « trash », rock'n'roll,

frustré, initialement ressenti, vient la surprendre. Est-ce le fait de la regarder après avoir laissé le temps passer qui aura changé son expérience de l'œuvre ? Le fait qu'elle se sente aujourd'hui plus optimiste ? Le fait est que le changement de perception est marqué selon elle. Elle y voit aujourd'hui une bonne dose d'énergie au-delà de la déprime. Elle y voit la frustration, mais la trouve tout de même joyeuse. Une chose est certaine, elle apprécie de pouvoir laisser sa perception d'une œuvre évoluer.

### **13. Pour Jeanne, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie ouvre sur un vaste potentiel de bienfaits. (13)**

Grâce à la création plastique, Jeanne découvre qu'elle peut être autrement que ce qu'elle a toujours cru être. Elle se savait rapide, impulsive et présentant une grande intensité. L'œuvre du poisson d'argile l'amène à développer beaucoup de patience, alors qu'elle doit laisser sécher tranquillement, une étape à la fois, avant de poursuivre. Elle se dit très contente d'avoir su y arriver. Elle se surprend aussi à vivre le plaisir de la création sans censure. Lâcher prise du contrôle n'est pas habituel. Créer sans contrôler le résultat par l'usage de la spatule en est un bel exemple. Plus elle découvre ce qu'elle peut faire par la création artistique, plus elle envisage de nouvelles façons de s'en servir. Elle ressent l'envie de pouvoir ancrer ses désirs de changements pour sa vie à travers les sujets de ses œuvres. Elle les réalise donc avec cette intention. Elle souhaite investir son désir de s'en sortir dans la création, alors elle crée quelque chose qu'elle voit comme une passation, un passage vers l'avenir. Avenir qu'elle voit avec un regard optimiste, souhaitant intégrer la réalité des récurrences comme faisant partie de sa vie. Jeanne fait ensuite appel à ses œuvres pour s'appuyer lors de prises de décisions ou de changements de cap. Elle inscrit son intention, à travers l'intensité de la toile, comme si elle l'avait signé de son sang, comme un serment. Cette colonne de magma qui finit par triompher représente son engagement. Par et pour le geste, elle vient confirmer et ancrer ses décisions. Jeanne apprend aussi à reconnaître des significations dans la maladie et sentir son énergie, sa vision, sa tolérance au risque, changer. Elle sent que cela lui permet de comprendre ce que son corps cherche à lui dire à travers la maladie.

### 3.2.11 Structure individuelle : Laurence

Douze thèmes sont ressortis de l'entretien de Laurence :

- 1. Pour Laurence, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie est influencée positivement par son sentiment de bien-être dans cet espace. (2)**

L'espace de l'atelier d'art au Centre de jour est un lieu où Laurence a appris à se sentir bien. Elle sent qu'elle peut laisser libre cours à sa curiosité dans l'exploration des différents effets possibles. Essayer de nouvelles expériences correspond à quelque chose qu'elle apprécie.

- 2. Pour Laurence, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie peut s'amorcer avec des traits sans intentions puis être investie d'une association pour donner forme à l'œuvre. (1)**

Entreprendre une œuvre débute parfois avec une intention spécifique, alors qu'à d'autres moments, ce sont des élans auxquels on a laissé libre cours qui amorcent le processus. Pour Laurence, une de ses œuvres aura été entamée avec de petits traits. Plusieurs petites barres. Lorsqu'elle les regarde, elle voit prendre forme le visage de l'infirmière avec sa coiffe. Elle se trouve alors replongée dans son expérience professionnelle de l'époque où elle a été infirmière.

- 3. Pour Laurence, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie lui confère de grands pouvoirs. (6)**

Dans sa création, Laurence peut faire apparaître, ou disparaître, ce qu'elle veut. Elle peut choisir le sens dans lequel elle fait diriger une rivière selon le sens qu'elle décide de donner à l'œuvre. Comme celle où elle perçoit la rivière monter. Elle peut donner une forme concrète à la maladie en la représentant comme des roches et des embouches qui l'empêchent de continuer son chemin. Elle détient la latitude d'injecter à l'œuvre son sentiment de joie dans l'activité de faire du vélo, qu'elle ne peut plus faire, à travers les couleurs choisies. Le résultat est vibrant et joyeux.



Figure 3.11 : Œuvre de Laurence  
Les vélos

Cette œuvre réalisée par Laurence lui permet de mettre en scène de manière joyeuse une activité qu'elle ne peut plus faire.

Laurence s'investit du pouvoir de faire usage de la couleur verte dans l'intention de se donner de l'espoir. Elle peut aussi se servir de ce pouvoir pour retirer une œuvre affichée, si, trop chargée, elle s'avère tout simplement trop difficile à regarder.

**4. Pour Laurence, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie la remue et fait travailler son expérience affective. (10)**

Le rapport de Laurence à ses créations artistiques est très actif. Beaucoup de choses se passent pour elle, autant au moment de les élaborer qu'en les regardant en après-coup. Elle les investit d'une charge affective importante selon différentes intentions. Elle souhaite parfois vider l'angoisse qu'elle a en elle. À d'autres moments, elle cherche à faire avancer son travail de deuil. Elle peut avoir très mal en regardant une œuvre chargée de souvenirs, mais cela n'est pas nécessairement quelque chose de négatif. Elle sent qu'à travers son art, quelque chose se passe. Ce qu'elle reconnaît dans ses

œuvres et les associations qu'elle peut faire la touche et l'ébranle. Tout ceci lui est précieux et contribue à son cheminement.

**5. Pour Laurence, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie est appelée de contribuer à l'évolution de ses cheminements réflexifs. (6)**

Laurence a passé de nombreuses années de sa vie en Afrique. Ces années ont été des plus heureuses. Elle prévoyait y faire un retour dans le futur, mais la maladie est venue interférer dans ses projets. Plusieurs de ses œuvres sont inspirées de ses expériences merveilleuses. Elle sent qu'elle peut élaborer une œuvre qui représente et symbolise toute la vie africaine qu'elle a vécue. De ce fait, son deuil chemine. L'intention de favoriser l'évolution du deuil d'un retour en Afrique devient plus consciente chez Laurence qui crée plusieurs œuvres avec cette aspiration. Cette façon de créer, en portant une intention spécifique, s'exporte à d'autres projets à desseins variables. Elle désire parfois pouvoir exprimer l'angoisse qu'elle ressent. À d'autres moments, elle cherche à se donner un peu d'espoir.

**6. Pour Laurence, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie lui permet de représenter les périodes significatives de sa vie. (7)**

L'élaboration de créations plastiques propose à Laurence la possibilité de représenter des périodes phares ou des moments spécifiques de sa vie. Elle fait ainsi état de nombreuses étapes de sa vie tout en y posant un regard réflexif. Une de ses œuvres démontre une période difficile où elle n'allait pas bien. Son interprétation de l'œuvre témoigne d'un personnage angoissé, qui ne pleure pas. Plusieurs liens sont possibles avec ses expériences personnelles. Une autre création exprime le deuil de l'infirmière qu'elle a été. Elle associe avec les efforts faits pour arriver à se sentir bien dans cette profession sans toutefois y parvenir. On peut reconnaître dans cette œuvre le rapport au sang difficile qui aura marqué cette expérience. Laurence repense aussi à cette création représentant son chemin et se fait la réflexion que ça aura été tout un chemin. Elle constate que les associations possibles entre une œuvre et une période traversée sont nombreuses. Elle songe à cette œuvre qui lui rappelle ce moment de sa vie où elle tentait de se reprendre en main, de réfléchir sur sa condition et sur ses relations avec famille et amis. Quand elle y pense, elle comprend que l'œuvre du scorpion symbolise la situation qu'elle vit alors qu'elle explique avoir un cancer en forme de crabe. Une association s'est faite entre les deux créatures et l'œuvre a pris son sens.

**7. Pour Laurence, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie participe activement à l'évolution de son deuil d'un retour en Afrique. (2)**

Laurence a observé une grande évolution de son cheminement de deuil par rapport au projet de retour en Afrique depuis le début de sa participation à l'atelier d'art-thérapie. Lorsqu'elle regarde ses différents projets, elle voit qu'elle chemine vers l'acceptation. Elle comprend que ce n'est pas terminé, mais qu'il y a amélioration. Elle ne se sent pas à la même place aujourd'hui, c'est plus clair qu'avant. Elle le prend mieux, même si ce n'est pas encore estompé.

**8. Pour Laurence, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie lui procure beaucoup d'émotions agréables. (9)**

Laurence vit du plaisir dans la création artistique, comme au contact des matériaux, dans leur exploration, qui lui rappelle ces moments à l'enfance où elle explorait le garage de son père et tous ses matériaux. Elle aime travailler avec les doigts, tout en se salissant. Elle adore découvrir en essayant les différentes textures ou tester de nouvelles techniques comme celle de l'aquarelle utilisée pour réaliser les cartes de Noël. Lorsqu'elle regarde ses œuvres en après-coup, il lui arrive de vivre une grande satisfaction. C'est le cas avec l'une d'entre elles, réalisée en lien avec son cancer du sein. Elle la trouve belle. Avec une autre, elle replonge dans l'expérience plaisante du plein air et des piques-niques associés à beaucoup de bons souvenirs. Une de ses œuvres la rend très fière et elle songe à l'exposer dans son bureau afin de se souvenir de ces beaux moments.

**9. Pour Laurence, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie lui propose de faire appel à sa créativité pour se donner ce dont elle a besoin. (10)**

Il est parfois complexe de cheminer dans un processus de deuil comme celui de Laurence. Ne pas pouvoir retourner en Afrique pose un gros défi ici. Elle est en mesure de comprendre rationnellement pourquoi il lui est plus intéressant de se laisser cheminer vers l'acceptation. Toutefois, alors que son espoir lui est si précieux, elle décide d'intégrer un symbole d'espoir à cette œuvre afin qu'elle puisse tenir en elle toute l'ambivalence que ressent Laurence. Elle place cette petite chandelle, signifiant son espoir, entre le genou de sa sculpture. La lumière de celle-ci vient tout éclairer.

Les deuils sont multiples et variés. Face à la déception de ne pouvoir reprendre les activités qui lui procuraient beaucoup de plaisir auparavant, comme faire du vélo, elle répond par la création de

cette œuvre revisitant l'expérience de faire du vélo. Elle représente le plaisir et la liberté qu'elle ressentait à travers cette activité.

La création de ses œuvres lui permet aussi de faire sortir cette angoisse qu'elle ne semblait pas en mesure d'extérioriser autrement. Dans les faits, l'angoisse est partout dans ses premières œuvres. Elle se sent libérée une fois que cette grosse boule d'angoisse finit par s'exprimer. Face à cet adversaire difficile à cerner, se représenter sa maladie peut être chose difficile. Il s'avère très satisfaisant de produire une œuvre qui ressemble à l'image qu'elle se fait de son cancer. Laurence observe aussi que le choix du titre attribué à une œuvre participe à la qualité de l'expression de ce qu'elle a à l'intérieur et cherche à faire sortir.

En réponse aux multiples défis et limitations que la maladie amène, les réactions créatives de Laurence lui permettent de répondre à plusieurs de ses besoins. Par exemple, elle a commencé à créer des petits cahiers dans lesquels il lui est possible de consigner ce qu'elle veut, tant les secrets que les images qu'elle apprécie.

**10. Pour Laurence, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie lui offre les conditions propices à l'interprétation de sens et de compréhension de ce qu'elle vit. (10)**

Le sens que Laurence donne à l'interprétation de ses œuvres et de ce qu'elles lui font vivre compte beaucoup pour elle. Elle sent qu'elle peut aller chercher beaucoup de réponses en les consultant. Parfois, il s'agit de se laisser surprendre par l'interprétation qui s'impose. Comme cette œuvre à travers laquelle elle se voit très angoissée, sans savoir où aller. Elle se fait la réflexion à elle-même qu'elle ne comprend pas pourquoi elle n'arrive pas à pleurer à travers cette deuxième expérience du cancer alors que lors de la première, elle aurait beaucoup pleuré. Quand elle voit son scorpion, elle sait qu'il est méchant. Elle le sent. L'association entre son cancer et cette œuvre est pour elle évidente. Aussi, elle voit dans sa création des boules d'angoisse colorées. D'œuvre en œuvre, elle perçoit une diminution de ces boules d'angoisse, qui à un moment deviennent des filets d'angoisse, de plus en plus petits. On commence à y voir quelque chose de beau, de plus rond, de plus équilibré, avec un mélange de jaune reconnu comme le soleil qui vient l'éclairer. Elle constate même avoir utilisé du vert, et ce, même si elle n'aime pas vraiment cette couleur. Le sens associé, entre le vert et l'espoir, l'aurait amené à en intégrer dans sa création.

**11. Pour Laurence, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie l'aide à considérer tous les côtés et toutes les perspectives de ses œuvres. (3)**

En général, pouvoir regarder une œuvre de tous ses côtés et y voir des éléments intéressants est quelque chose que Laurence apprécie. Elle aime pouvoir les regarder de toutes sortes de façons. Lorsqu'elle se trouve devant une œuvre plus difficile à contempler, comme celle dans laquelle on peut voir plein de grosses bulles de brun qui lui font mal, elle chérit cette capacité à y voir le vert, signe d'espoir, lui permettant de mieux la tolérer.

**12. Pour Laurence, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie favorise le développement de sa capacité à se projeter dans son nouveau futur. (4)**

Laurence sent qu'il lui est plus facile de laisser libre cours à ses processus de création. Elle a appris à se laisser apparaître, à se représenter, à travers les cartes qu'elle fait. Elle s'y reconnaît et c'est là quelque chose qu'elle aime. Elle apprécie aussi pouvoir se projeter dans ses œuvres puis interpréter ce qu'elle y voit. Ceci lui propose de voir qu'elle traverse encore son deuil, mais que celui-ci s'achève. Elle peut verbaliser pouvoir n'avoir aucun regret. Pour le moment, l'espoir persiste. Il s'agit d'un deuil difficile, mais elle sent que cela chemine.

3.2.12 Structure individuelle : Madeleine

Neuf thèmes ont été mis en lumière dans l'entretien de Madeleine :

**1. Pour Madeleine, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie est soutenue par la présence rassurante de l'accompagnatrice par l'art ainsi que par ces autres participants qui traversent des épreuves tout comme elle. (4)**

La présence de Madeleine à l'atelier nécessite une adaptation. Les échanges avec les autres participants lui font sentir qu'elle n'est pas seule dans ce qu'elle vit. Ouvrir sur son expérience n'est pas chose simple, mais les questions de l'accompagnatrice par l'art l'amènent à accéder à ses émotions. Elle observe que lorsqu'elle est invitée à expliquer le choix de ses couleurs, des larmes montent à ses yeux. Elle se laisse vivre son émotion. Madeleine apprécie aussi avoir toute la latitude et le temps nécessaire pour interpréter ses œuvres réalisées à l'aveugle. Dans l'une d'elles, elle trouve un papillon.

**2. Pour Madeleine, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie est exempte de toute pression et la laisse aller à son rythme. (4)**

À l'atelier, Madeleine peut aller à son rythme. Rien n'est imposé. Elle peut prendre tout son temps et laisser son envie prendre forme. Ceci lui permet de sentir et de nommer qu'elle aurait envie de faire des mandalas. Puis, elle peut choisir les couleurs qui témoignent de ses émotions. Elle apprécie l'absence de pression dans la création.

**3. Pour Madeleine, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie vient lui proposer un accès à ses émotions pour ensuite pouvoir les explorer. (1)**

Lorsque Madeleine sent les larmes monter, au moment de discuter du choix de couleurs, de son œuvre, elle contacte ses émotions et est amenée à s'y intéresser.

**4. Pour Madeleine, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie est très agréable, stimulante et engageante. (4)**

Auparavant, Madeleine faisait de la peinture à l'huile. Sa participation à l'atelier lui redonne envie de peindre à la maison. Ses créations lui donnent l'opportunité de se sentir bonne et fière. Elle aimerait pouvoir reprendre en confiance avant d'envisager de recommencer la peinture à l'huile par contre puisque c'est plus difficile. Pouvoir aller à son rythme fait pour elle toute la différence et rend l'activité très agréable. En particulier, elle trouve que l'exploration de nouveaux matériaux plus inusités génère chez elle un grand intérêt.

**5. Pour Madeleine, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie lui permet une mise à distance de ses difficultés. (2)**

Pouvoir créer dans cet espace agréable, entourée des autres participants, tout en discutant avec eux, permet à Madeleine de ne plus penser à la maladie. Elle oublie tout et ne voit plus le temps passer.

**6. Pour Madeleine, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie est investie comme moyen d'expression de ce qu'elle vit. (1)**

Madeleine comprend qu'il lui est possible de faire appel à la création afin de faire sortir des choses, de pouvoir exprimer et mettre en dehors d'elle ce qu'elle vit.

**7. Pour Madeleine, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie l'amène à prendre conscience de son besoin. (3)**

Au fil de ses créations, Madeleine prend conscience des couleurs qu'elle préfère. Elle observe faire appel régulièrement à la couleur jaune dans le but de donner de la clarté à ses œuvres. Lorsqu'elle prend le temps de s'intéresser à ce fait, elle constate avoir besoin de clarté dans ses œuvres.



**8. Pour Madeleine, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie l'encourage à s'exercer à changer de perspective. (2)**

Regarder une œuvre en après-coup permet à Madeleine d'y voir bien de nouvelles choses. À même une seule œuvre, il est possible de percevoir autrement divers éléments.

**9. Pour Madeleine, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie semble l'avoir encouragée à être au plus près de ses envies et à s'affirmer davantage. (4)**

À travers ses présences à l'atelier, il devient de plus en plus facile pour Madeleine de reconnaître ce dont elle a envie et de pouvoir s'affirmer sur ce qu'elle veut. Ainsi, elle arrive à nommer souhaiter essayer de faire des mandalas. Aussi, il appert que la flamme de la créativité s'est rallumée pour elle et l'amène à retrouver le désir de créer au-delà de l'atelier. Elle a envie d'apprivoiser de nouveau la peinture à l'huile dans son atelier de la maison.

3.2.13 Structure individuelle : Nadine

Douze thèmes ressortent de l'entretien de Nadine :

**1. Pour Nadine, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie se voit bonifiée par la présence précieuse de l'accompagnatrice par l'art et les respectueux participants. (7)**

Nadine trouve, au Centre de jour, une impression de grande famille. Elle s'y sent accueillie à bras ouverts. La présence et l'aide de l'accompagnatrice par l'art y comptent pour beaucoup. Elle se sent en confiance et considère qu'elle peut l'aider à cheminer et gérer ses émotions. Elle est là aussi pour lui permettre de trouver des façons de voir autre chose que la maladie. Le cadre empreint de respect qui règne à l'atelier la rassure lorsque vient le moment de parler d'une œuvre. L'accompagnatrice par l'art vient la soutenir dans son expression alors que ce n'est pas toujours évident pour elle. Dans les moments où elle bloque, lorsque l'expérience est difficilement tolérable et qu'elle se sent envahie, ou encore lorsqu'il y a trop de gens autour, elle sait qu'elle peut compter sur son soutien pour pousser ses réflexions. Nadine observe qu'elle se sent plus touchée lorsqu'elle crée ou s'exprime sur une œuvre si elle est en présence d'un proche, comme c'est le cas lorsque sa sœur l'accompagne à l'atelier. Elle constate aussi qu'il lui est plus aisé, dans ce contexte rassurant, d'ouvrir sur les divergences de perceptions qu'il peut y avoir entre elle et ses proches par rapport à ce qu'elle vit.

**2. Pour Nadine, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie peut s'amorcer de manière instinctive et offrir des prises de conscience intéressantes. (1)**

Lorsque Nadine crée de manière spontanée, il lui arrive souvent de constater que l'œuvre s'avère révélatrice tout d'abord pour elle-même. Il s'agit là de quelque chose qu'elle apprécie.

**3. Pour Nadine, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie peut être exactement ce qu'elle souhaite. (3)**

L'atelier d'art-thérapie est un lieu où Nadine sent que c'est elle qui s'exprime et c'est ce qu'elle ressent qu'elle exprime ici et non ce qu'elle aimerait que les autres voient. Elle a envie qu'il s'agisse d'une espace d'exploration constante. De semaine en semaine, elle essaie de nouveaux produits et de nouveaux matériaux. Elle apprécie qu'il y en ait ici qu'elle ne connaisse pas encore. Ici, elle peut faire ce qu'elle veut avec les couleurs dont elle a envie.

**4. Pour Nadine, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie peut provoquer des réactions surprenantes qui déclenchent des prises de conscience précieuses. (2)**

Il peut arriver que Nadine se sente habitée par une montée d'émotions lorsqu'elle explique un dessin. Elle perçoit qu'elle gagne l'accès à des valeurs et des sentiments profonds dont elle n'aurait pas eu conscience autrement. Parfois, un dessin qu'elle pouvait considérer comme banal s'avère surprenant dans sa charge et peut lui amener des larmes. Elle sent qu'il lui est possible de prendre conscience de choses qu'elle n'aurait pas réalisées autrement.

**5. Pour Nadine, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie propose un reflet de son état général. (2)**

Au fil de ses créations, Nadine arrive à percevoir une évolution dans celles-ci. Elle la reconnaît, entre autres, à ses choix de couleurs. Pour elle, les couleurs sont signifiantes. Elle voit un passage du sombre au coloré. Elle y associe une évolution de son état général. L'apparition de couleurs dans ses œuvres est cohérente avec le fait qu'elle va mieux, et ce, même si la maladie demeure.



Figure 3.13 : Œuvre de Nadine  
Sans nom

Cette œuvre réalisée par Nadine lui permet de constater, à travers ses choix de couleurs, qu'elle va mieux.

**6. Pour Nadine, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie est source de bien-être et d'expériences plaisantes. (12)**

Le bien-être ressenti lorsque Nadine participe à l'atelier libre est au rendez-vous chaque semaine. Elle constate vivre un bonheur qu'elle ne pensait pas avoir auparavant. Elle apprécie les moments de quiétude et les sensations merveilleuses d'être dans le moment présent. Pendant qu'elle crée, elle sent qu'elle vit. Elle se découvre des talents qu'elle s'ignorait. Ceci lui amène la confiance d'être capable de faire bien des choses, elle aussi. Nadine se sent libre d'exprimer et de se laisser aller plus loin, sans devoir tenir compte des sensibilités des autres afin de ne pas blesser ou inquiéter ses proches. Créer, c'est s'évader un peu. Elle redécouvre ce qu'est l'émerveillement lorsqu'elle regarde ses œuvres. C'est très plaisant.

**7. Pour Nadine, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie entraîne sa capacité à mettre à distance ses tracas et rester engagée dans le moment présent. (3)**

Lors de l'élaboration d'une œuvre, Nadine cesse de porter attention aux autres réflexions qui la tracassent. Elle s'en détourne pour ne penser à rien d'autre que ce dessin. Elle est, dans cet instant,

tout à fait présente à ce qu'elle fait. Elle considère que cet état est très bon pour quelqu'un dans sa situation.

**8. Pour Nadine, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie l'initie à des stratégies d'expression alternatives qui proposent des avenues satisfaisantes. (10)**

La possibilité de s'exprimer différemment représente quelque chose de très attirant pour Nadine qui reconnaît que ce n'est pas là quelque chose de généralement aisé pour elle. Surtout lorsque cela concerne des choses qui sont difficiles à saisir ou à dire. Pouvoir prendre le temps de pousser son interprétation serait déjà très aidant pour mieux capter la nature de son expérience, mais au-delà de cela, pouvoir le faire sortir d'elle autrement que par la parole serait soulageant. D'autant plus qu'elle constate qu'au moment de parler d'un dessin, l'émotion est bien plus accessible. Aussi, de cette façon, elle peut rester centrée sur sa volonté de n'exprimer que ce qu'elle ressent, sans influence de ce qu'elle souhaiterait que les gens autour voient. L'expression pour l'expression, sans direction ou influence. L'art lui propose beaucoup d'avenues pour ce faire.

Nadine mentionne ensuite que la création artistique lui permet de vivre le moment présent autrement que par la maladie et la douleur. Façon autre de pouvoir se sentir vivante.

**9. Pour Nadine, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie révèle des informations appréciables à travers l'interprétation de la composition de ses œuvres. (10)**

L'expérience de la création artistique amène Nadine à ressentir toutes sortes de choses et surtout, elle peut s'y intéresser en demeurant au plus près d'elle-même. Une interprétation plus poussée devient possible. Elle arrive à faire sortir des sentiments qui sont plus cachés. Elle prend conscience de choses qu'elle n'aurait potentiellement pas réalisées autrement.

Elle peut départager ce qu'elle apprécie de ce qui lui déplaît. À travers une de ses premières œuvres, Nadine identifie, à partir du choix des couleurs, qu'elle se sent bien, même heureuse. Elle comprend être à l'aise de continuer dans cet accompagnement. Se référer à ses choix de couleurs pour estimer son état général devient vraiment intéressant. Elle voit qu'elle va mieux quand elle regarde son œuvre et la trouve joyeuse. Elle aime ses couleurs. Elle apprécie de pouvoir mesurer son évolution par ses choix de couleurs plutôt que par le progrès de son talent. Elle est définitivement influencée

par son état général. Le fait d'aller bien en ce moment se répercute sur les couleurs qu'elle retrouve sur ses œuvres. Elle croit qu'advenant la nécessité de devoir amorcer de nouveaux traitements et faire face aux effets secondaires, les couleurs changeraient peut-être malgré elle.

**10. Pour Nadine, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie lui offre la possibilité de constater que son état influence sa perspective. (5)**

Selon Nadine, une évolution de sa perception de ses œuvres est définitivement perceptible. Elle repense à une image choisie lors de sa première présence à l'atelier. Elle voyait cette image comme étant chargée, sombre, en mouvement et de mauvais augure. Aujourd'hui, lorsqu'elle la regarde, ce sont des biscuits au chocolat. Elle y voit même le soleil à travers des nuages. Elle voit bien qu'elle est ailleurs quand elle observe ce qu'elle faisait au début. Possiblement qu'elle y verra autre chose dans six mois. Il peut arriver, en effet, que Nadine regarde une œuvre et l'interprète autrement d'une fois à l'autre. Toutefois, l'une d'entre elles semble exprimer quelque chose qu'elle n'avait pas du tout perçu auparavant. Aujourd'hui, lorsqu'elle la regarde, elle y perçoit son espoir de pouvoir accéder à de nouveaux traitements. Ceci lui permet de mettre en forme et en mot cet espoir.

**11. Pour Nadine, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie lui permet de se laisser aller et s'ouvrir à l'inspiration du moment. (1)**

Lorsqu'elle arrive à demeurer dans l'instant présent, elle sent qu'elle peut s'ouvrir et se laisser aller puis voir où l'exploration va l'emmener.

**12. Pour Nadine, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie la stimule à continuer d'avancer et à évoluer. (11)**

Aujourd'hui, la création d'œuvres représente plus pour Nadine qu'un moyen de trouver du bien-être. Elle parle souvent de son sentiment d'évolution et comment son cheminement à l'atelier lui permet d'en prendre pleinement conscience. Elle se sent aujourd'hui davantage vers le haut et moins du côté obscur. La création l'amène définitivement quelque part. Elle perçoit qu'elle avance et de belle façon. Elle gagne en confiance qu'elle est capable de bien des choses et se permet davantage de liberté pour s'exprimer. L'expérience de la création est un tremplin.

### 3.3 Structure comparative

À partir des treize structures individuelles, trois grandes catégories de thèmes ont pris forme. Dans chacune de ces catégories se retrouvent plusieurs thèmes. La première catégorie correspond aux conditions propices, favorisant la régulation des émotions, qui sont présentes lors de la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie. Le nombre de participantes chez qui une thématique a été relevée figure à la fin de chaque énoncé. Ils ont été explicités afin d'offrir une plus grande précision et davantage de nuances aux énoncés. La seconde catégorie rassemble les thèmes qui illustrent les diverses manières pour l'activité de création artistique de façonner la régulation des émotions chez les participantes. Finalement, dans la troisième catégorie de thèmes seront exposés les indices permettant de reconnaître qu'une forme de régulation des émotions a été rendue possible par la création artistique ainsi que ceux pointant vers l'appropriation du processus créatif par les participantes.

#### 3.3.1 Élaboration de dispositions et conditions propices à la régulation des émotions par la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie.

##### 3.3.1.1 Présence d'un entourage soutenant et sécurisant (12/13)

L'atelier est vécu comme un espace très particulier par les participantes qui identifient différents éléments venant influencer de manière positive leur expérience.

La présence et l'encadrement offerts par l'art-thérapeute ou l'accompagnatrice par l'art y sont pour beaucoup. Les participantes se sentent accueillies et reçues dans la bienveillance. Elles y sont consolées, rassurées. À travers quelques questions habiles, l'art-thérapeute favorise l'accès à l'expérience affective ou encore les guide vers les moyens d'expression qui pourraient répondre à leur besoin actuel. Elle s'assure aussi d'offrir un cadre qui tient compte des besoins et des limites de chacun. Clarisse souligne, en référence à l'art-thérapeute :

Mais elle est très consolante, elle est très rassurante...

Nadine, quant à elle, soulève des observations communiquées par l'APA qui l'ont invitée à s'intéresser autrement à son œuvre :

Puis, ce que L. me faisait remarquer, c'est tous me petits eh, mes petits coups de pinceau qui sont eh, ça je fais souvent ça dans mes « œuvres », des petits eh, ou soit des petits points ou des petites affaires comme ça. Je fais souvent ça. Pourquoi? Je sais pas.

La présence des autres participants de l'atelier a une influence significative sur l'expérience des participantes. L'effet de proximité et de vécu partagé propose une expérience positive où les participantes se sentent comprises et moins seules. La générosité et l'authenticité des partages mettent en confiance que dans cet espace, tout peut s'exprimer. Ce soutien serait précieux.

L'espace lui-même est vécu comme un sanctuaire agréable où l'on se sent bien. La présence de professionnels de santé à proximité s'avère un facteur rassurant. L'atelier devient un espace sans peur, thérapeutique en lui-même. Chacun est libre d'aller à son rythme, rien n'est imposé. Bien que par moment, l'affichage des œuvres des autres dans le lieu puisse avoir un effet positif, il peut aussi être vécu comme troublant et intimidant face au talent qu'elles se reconnaissent.

### 3.3.1.2 Juste équilibre entre traitement conscient et inconscient (8/13)

L'amorce d'une œuvre ou d'un projet peut se faire avec une intention définie. Toutefois, dans le cadre de l'atelier, l'amorce s'avère souvent instinctive, en libérant simplement le geste. Les participantes faisaient ce qui leur venait spontanément, se laissant surprendre par ce qui prend forme sur le canevas. Il est parfois difficile de mesurer tout ce qui est intégré à l'œuvre. Certains éléments cachés ne se révèlent que lorsque l'on s'y intéresse. Plusieurs participantes ont parlé d'un accès privilégié à leur inconscient lorsqu'elles ouvrent sur leur expérience de création. Cette voix inconsciente, présentant une symbolique parfois chargée, se dégage de l'œuvre grâce aux associations de son auteur. Ce que l'œuvre évoque prend forme dans l'après-coup et permet des prises de conscience riches. Éloïse témoigne de cet accès privilégié aux symboles intégrés à ses réalisations:

Il y a toutes sortes de symboles aussi qu'on peut décoder ça fait qu'une fois que tu vois ça, ben tu comprends mieux les affaires. Tu comprends mieux pourquoi tu te sens comme ça pis ça peut t'aider à dire : bon ben là qu'est-ce que je peux faire à partir de maintenant.

### 3.3.1.3 Rétroaction corporelle et intégration des sous-composantes de l'organisme (la physiologie, l'expression, les tendances à l'action et le sentiment subjectif) (2/13)

Il a été rapporté que la participation à l'atelier avait offert des opportunités d'expériences de création venant impliquer plusieurs aspects de l'expérience affective complexe vécue. En effet, lors de la création au mur, par lancers de peinture, il est devenu possible de faire coïncider l'intensité du ressenti affectif avec la vivacité et la force du geste. La cohérence atteinte dans l'expression était particulièrement bénéfique alors que l'accès à la parole pour s'exprimer s'avérait limité par les

conséquences de l'accident vasculaire cérébral. Pouvoir sentir dans le corps le mouvement cohérent avec la colère, cette charge agressive pouvant être liquidée dans le mouvement puis se voir éclater contre le mur, avec un choix de couleur toujours cohérent avec le vécu sont des éléments qui ont contribué à rendre l'expérience d'expression de l'affect plus complète et donc, d'autant plus satisfaisante.

Cette sensation de cohérence entre ce qui se trouve en dedans et en dehors se retrouve aussi lorsque l'œuvre propose d'illustrer avec justesse un ressenti indicible. Lorsque l'une des participantes voit son corps séparé de sa tête à travers sa création, elle se sent validée dans ce qu'elle ressent et constate que c'est bien ce qu'elle vit. Il lui était difficile de l'articuler, mais l'œuvre lui confirme qu'il s'agit là d'une façon satisfaisante de représenter son expérience à ce moment.

### 3.3.2 Manières dont l'activité de création artistique contribue à façonner la régulation des émotions.

À travers la création artistique, l'émergence des affects, leur régulation et leur expression sont facilitées, favorisant des dispositions générales positives du participant. Il est possible de reconnaître et d'identifier plusieurs processus venant y contribuer.

#### 3.3.2.1 Sensation de maîtrise et de contrôle (12/13)

L'expérience du système médical peut faire vivre le sentiment d'en être dépendant. À travers les traitements auxquels doivent se soumettre les participantes, cette impression de perte de contrôle sur leur situation, sur leur corps, sur leur vie, peut être difficilement tolérable. La création artistique leur permet de retrouver ici ce contrôle, ce pouvoir sur leurs choix. Pour l'une d'elles, c'est en s'autorisant à prendre tout son temps et à ne faire absolument rien avant d'en être pleinement satisfaite. Pour une autre, elle possède le pouvoir de transformer une erreur en quelque chose de beau. Il leur devient possible de ne faire que ce qu'elles veulent, d'aller à leur rythme. Elles peuvent visualiser leur cancer, le représenter, le brûler, le chiffonner ou tout simplement s'en détourner complètement pour faire consciemment autre chose. Cette reprise de pouvoir et de contrôle leur fait beaucoup de bien.

Lorsque Geneviève réalise sa première œuvre à l'atelier, elle constate en la créant qu'il s'agit en quelque sorte de son chemin de vie. Dans la période où la maladie prend place, elle se dit qu'elle

aimerait bien pouvoir traverser cette étape plus rapidement. Étant en contrôle de son œuvre, elle s'en donne les moyens :

Pis après ça, j'me suis dit ben, ouais, mais c'est long faire ça. Fait que je pourrais peut-être faire d'autre chose pis arriver avec, prendre un train, prendre un chemin, prendre quelque chose qui est motorisé, fait que la route est arrivée. Est-ce une voie de chemin de fer? Je le sais pas, mais j'me suis dit il faut que ça aille plus vite que ça.

### 3.3.2.2 Traitement actif des émotions (12/13)

La création artistique s'avère une activité qui favorise des dispositions attentives permettant aux participantes, en un premier temps, un accès privilégié à l'expérience affective qui les habite. À travers l'élaboration d'une œuvre, elles peuvent se sentir étonnées, remuées, parfois ébranlées par ce qui prend forme devant leurs yeux. Le contexte de l'atelier offrant un cadre contenant, il devient possible d'accueillir ces réactions et de se laisser approcher l'expérience. Les participantes sentent qu'elles peuvent prendre le temps d'aller l'interroger puis l'explorer. Elles cherchent parfois à mieux comprendre ce qui participe à leurs réactions. Ceci est vécu comme un processus plutôt actif où elles sentent que ça travaille. Cette disposition est propice aux prises de conscience et à la création de sens par rapport à leur expérience. À travers leur art, quelque chose se passe. Elles expliquent qu'elles ont accès à la source puis, à travers ce travail, au sens. Laurence le traduit bien lorsqu'elle explique s'être appuyé sur la créations de plusieurs œuvres pour soutenir son cheminement dans le deuil d'un éventuel retour en Afrique, où elle a passé une partie de sa vie :

Ben, j'vous présente Mme Émy, qui est une Africaine. Euh, ça peut être, elle représente en fait tous les amis que j'ai eus là-bas, pis que je reverrai pus. Pis euh, toute la, le, elle symbolise en fait tout la, la vie africaine que j'ai vécue là-bas. Toute la vie, parce que les robes, la chevelure, elle représente tout ça. Toutes mes amies, toute la culture, pis euh, il fallait absolument que je fasse ça, parce que, c'était vraiment important, pour faire un deuil. À partir de ce moment-là, parce que j'acceptais pas de pas aller, de pas y retourner. Fait que là, j'ai fait ça, là. Ça m'a permis d'accepter de pus y retourner. J'suis encore un peu dans le déni de pas y retourner. J'suis un peu têtue. Mais euh, j'espère un jour y retourner, mais, je pense pas que ce soit possible. Mais euh, j'fais mon cheminement avec ça.

### 3.3.2.3 Sentiment d'efficacité dans la gestion des émotions (10/13)

Plusieurs participantes ont souligné qu'elles trouvent ce qu'elles cherchent lorsqu'elles vont à l'atelier pour créer. Ce qu'elles y cherchent peut varier. Pour quelques-unes, il s'agit de pouvoir trouver un moyen de se défaire des émotions difficiles. Elles souhaitent liquider la frustration et se libérer de ce qu'elles trouvent désagréable. Une autre mentionne chercher à communiquer pour se

sentir mieux. Certaines souhaitent demeurer dans l'instant présent pour ce faire et constatent que la création leur offre cette possibilité. De nombreux bienfaits sont observés. La création artistique favorise une plus grande compréhension de soi, permet de se défouler, de cheminer dans son deuil et offre un accès privilégié à ses émotions. Lorsque Jeanne souhaite se défouler, elle sait qu'elle peut utiliser la spatule pour peindre. Elle trouve cette technique satisfaisante et efficace :

Fait que, pour moi c'était le fait d'utiliser cet outil là qui est un peu plus grossier, un peu plus, j'sais pas un peu plus agressif qu'un pinceau. Pis ça faisait partie un peu de mon défoulement. Mais à travers quelque chose que je trouvais beau. T'sais, quelque chose que j'affectionnais pis qui était optimiste. Parce que j'étais quand même dans une période où j'essayais d'être plus optimiste, même si je (inaudible) toujours sur du noir. Ça fait ressortir la couleur. C'est la, la luminosité que j'aime.

#### 3.3.2.4 Inscription des expériences dans le narratif de l'individu (9/13)

L'œuvre peut être investie comme un contenant dans lequel les participantes pouvaient intégrer leur représentation de la maladie et de ses étapes. Elles peuvent représenter ce qui est vécu d'un moment dans celle-ci. Pour certaines d'entre elles, il devient possible de voir l'évolution de leur expérience de la maladie d'œuvre en œuvre. Certaines participantes ont observé pouvoir mieux voir leur perception de l'évolution de leur état en regardant leurs créations ; en les voyant transiter du sombre au clair, de l'abstrait au figuratif. Pour Jeanne, suite à l'annonce d'une chimiothérapie à venir, un moment de replis s'en est suivi. C'est dans cette période qu'elle a eu l'impulsion de vérifier si la peinture qu'elle avait chez elle était encore bonne. Quelques tubes étaient encore bons :

Pis j'me suis dit, je m'en fous. J'vais commettre quelque chose. Pis c'était pas trop grand non plus, mais c'était un format qui m'inspirait. Souvent, j'fais des formats très carrés. J'suis vraiment quelqu'un qui aime ça carré, rond, carré. Pis là, c'était un format plus rectangulaire, pis ça m'a beau... vraiment donné le goût que faire quelque chose qui était comme une passation de gauche à droite, de passé vers l'avenir, pis je voulais avoir quelque chose d'optimiste. De dire, j'vais m'en sortir, j'vais réussir, à, à ce qu'il y ait une parcelle de moi qui réussisse à m'en sauver, dans le fond, de tout ça, là. Parce que c'est sûr que, quand tu fais une chimio au début, tu fais une radiothérapie au début, tu l'acceptes, c'est normal. T'as eu un diagnostic de cancer. Mais quand après cinq, six ans, ça revient, pis là, il faut que tu refasses de la chimiothérapie, la deuxième elle est comme frustrante. Pis là tu te dis, si y'en a deux, il va peut-être en avoir trois. T'sais c'est comme... T'as toujours comme espoir que c'est une passe, pis que tu vas t'en sortir. Mais là quand les récurrences s'installent pis que là, ça, ça persiste, là. Tu dis oh, là ça va faire partie de ma vie, là. T'sais, c'est pus euh, c'est pus temporaire, là.

Elles peuvent aussi venir ancrer ce qu'elles traversent par la maladie dans les étapes plus larges de leur vie. Ceci propose de pouvoir visualiser l'expérience de la maladie comme une étape du chemin

d'une vie bien plus vaste, ponctuée de moments et d'étapes phares. La maladie est intégrée comme une seule étape de ce long chemin. Il devient possible de s'intéresser à la façon dont cette expérience s'intègre à qui elles sont déjà.

À travers l'œuvre des masques, l'une des participantes réfléchit à sa maladie en considérant l'histoire de vie de plusieurs générations de femmes de sa famille. Elle s'interroge sur la signification et les répercussions de ce type spécifique de cancer sur la vie de chacune de ces femmes ; celles venues avant elle et celles qui suivront sa fille et sa petite fille.

### 3.3.2.5 Création de sens à l'expérience ressentie (12/13)

Dans la mesure où plusieurs conditions favorables sont réunies dans le contexte de création artistique de l'atelier d'art-thérapie, les participantes prennent conscience de leurs émotions à travers leurs réactions, tant dans le processus de création qu'au moment de contempler l'œuvre, et peuvent investir le temps, l'espace et l'énergie nécessaire à leur interprétation. À travers des associations, des prises de conscience et des déclics, elles élaborent le sens qu'elles donnent à leur expérience affective. Il s'avère que ce sens compte beaucoup. Saisir le sens de l'expérience ressentie serait généralement accompagné d'un soulagement issu de cette compréhension plus étoffée, riche et nuancée de ce qui contribue à leurs réactions. Elles ont, par le support concret de l'œuvre, un accès privilégié à leurs besoins, à leurs peurs et à leurs désirs. L'apaisement qui accompagne le sens peut être au rendez-vous même si la prise de conscience est en elle-même souffrante. La satisfaction de mettre le doigt sur une interprétation qui était plutôt fuyante est vécue par une des participantes comme celle sentie lorsqu'on trouve la bonne réponse à un problème mathématique. La sensation de cohérence qui en émane serait précieuse.

Lorsque Béatrice reçoit un commentaire d'une autre participante par rapport à l'œuvre qu'elle considérait un lever de soleil, elle s'observe dans une réaction vive :

Fait que là c'est comme si elle me disait quelque chose, là, que j'aimais pas, fait que j'ai dit « non »; pis là quand elle a dit c'est, c'est un, le, non, c'est un coucher de soleil, je l'ai obstiné. Mais c'est vrai que c'est un coucher de soleil mais ce que, pis là j'ai dit « non non, c't'un lever de soleil », parce que j'voulais absolument que ce soit positif mais j'ai bien vu qu'il était à l'est (voulait ici dire à l'ouest, qu'elle associe à la fin de quelque chose). (...) Mais c'est vrai que j'ai fait un coucher de soleil. Je l'ai associé comme, je l'ai associé comme eh négatif.

### 3.3.2.6 Développement de compréhension et d'acceptation (6/13)

Une fois que l'expérience affective se voit interprétée puis trouve sa cohérence pour l'individu, elle est vécue comme étant moins perturbante. Les participantes ont souligné que la compréhension cognitive de ce qui se passe sur la plan affectif propose ensuite la possibilité de s'assumer de manière bienveillante dans ce qui est identifié. Il devient possible d'être plus douce envers soi-même puis de tendre vers l'acceptation de l'émotion qui a pris forme. Ce dialogue ouvert entre l'œuvre et sa créatrice lui permet de mieux se comprendre et ainsi de mieux vivre les émotions qui ont été suscitées.

### 3.3.2.7 Source d'expériences positives et diminution des expériences négatives (12/13)

Les participantes ont rapporté un panaché d'expériences ressenties à travers leurs participations de création artistique. Bien que celles-ci puissent être variables d'une participante à une autre, celles qui en ont fait mention ont souligné que ces expériences affectives se sont avérées fondatrices de leur appréciation de leur participation à l'atelier.

Certaines ont nommé y reconnaître une expérience apaisante où le plongeon à l'intérieur de soi formait une bulle autour du moment présent. Elles y ont trouvé la tranquillité, le calme et la paix. Dans la quiétude, un sentiment de sécurité permet la détente et le bien-être. Nadine le décrit à sa façon :

Je m'aperçois que je fais des choses de plus en plus belles. J'me laisse aller, j'me découvre des talents. Ben, des talents... en tout cas (rires). Une créativité que je pensais que j'avais pas, pis que finalement j'me dis, ben oui, peut-être que je serais capable moi aussi de faire des choses, pis que, surtout que j'aime ça. Si j'aimerais pas ça, ça serait une autre histoire, mais j'aime ça. Fait que, c'est ça. C'est une ouverture que ça m'a fait. Une ouverture, vers l'art. Pis je pense que ça l'a, ça l'a sa place dans ce qu'on vit, justement. Ça nous permet de, de nous évader le temps qu'on fait ça, pis d'avancer, de, comme j'veous dis. D'évoluer aussi en même temps.

En ce sens, la création libre offre des expériences affectives qui s'avèrent proposer une certaine contenance, venant camper et soutenir une perception de soi plus positive. Certaines le formulent en soulignant pouvoir avoir un regard positif sur elle-même à travers la satisfaction et la fierté face à leurs créations. Il devient possible de prendre en confiance, se sentir intelligente et soutenir une meilleure estime. La création artistique favorise, selon elles, un mieux-être physique et mental.

Des expériences plus exaltantes ont aussi été rapportées. Plusieurs participantes ont souligné la joie et le plaisir comme étant, à la fois très présent et aussi, très importants pour elles. La création artistique serait source d'énergie pour l'une, un retour en enfance pour l'autre, une possibilité de retrouver des sensations agréables issues d'expériences provenant de leur passé. Créer les fait sentir vivantes et vivifiées. Elles s'amuse, s'autorisent à lâcher leur fou et à ressentir de l'excitation.

Du même coup, créer dans ce contexte a aussi pour effet de mettre à distance les expériences plus difficiles et sources de souffrance. Le sentiment de solitude fond. Elles peuvent se changer les idées et se détourner du négatif associé à la maladie et aux multiples deuils. Elles y trouvent une échappatoire de leur réalité. Il leur est possible de s'évader un peu.

### 3.3.3 Indices témoignant de la régulation des émotions

#### 3.3.3.1 Excitation réduite ou augmentée vers un équilibre plus tolérable (12/13)

Pour les participantes, la création plastique leur a permis de faire sortir ce qu'elles sentaient parfois coincé en elles. Il devient possible de se décharger de quelque chose de pesant pour ensuite le fixer dans l'œuvre. Elles peuvent vivre une sensation de défoulement bénéfique. Elles arrivent à mieux se détourner des expériences et des pensées désagréables telles que les peurs, la tristesse, les vieux questionnements appartenant au passé ou encore l'anticipation anxieuse de l'avenir. Lorsqu'elles créent, elles font le vide. Elles se centrent sur l'activité dans laquelle elles sont engagées et ne pensent plus à rien. Lorsqu'elles entrent à l'intérieur d'elles-mêmes, elles trouvent cette bulle où rien ne les atteint. Pour l'une d'elles, cet état lui est semblable à la prière. Pour certaines, grâce à cette concentration, qui peut même faire disparaître les conversations environnantes, il est possible de cultiver le calme. Pour une autre, le choix du bleu dans ses œuvres a pour fonction de favoriser la relaxation et le sommeil. Une œuvre en elle-même peut devenir source de calme et la regarder en temps de tourments devient un ancrage.

Les participantes observent qu'après avoir créé, elles se sentent mieux. Elles reconnaissent une sensation de calme et d'apaisement. Une fois fixée sur le papier, l'intensité de la souffrance diminue. Pour certaines, ceci aide à rendre l'expérience de la maladie plus tolérable. L'une explique se sentir vivre à nouveau en harmonie avec le monde, une autre remarque qu'elle n'a plus peur.

### 3.3.3.2 Résilience (12/13)

Devant l'angoisse associée à la maladie, devant les difficiles nouvelles réalités dues à la perte de capacités physiques, devant la perte de repères qui happe l'individu vivant avec un diagnostic de cancer, se présente la possibilité, voire la nécessité, de s'ajuster pour mieux y faire face.

Les participantes ont fait part de l'importance de pouvoir s'adapter afin de répondre à leurs besoins d'expression, de communication ou encore de pouvoir sentir qu'elles peuvent encore toucher les gens. La création artistique leur a fait découvrir des moyens alternatifs de prendre soin de leurs besoins. Elles ont pu ensuite faire le choix volontaire et conscient de s'approprier cette activité pour ce faire. Ainsi, elles peuvent communiquer autrement que par la parole. Pour Doris, l'adaptation a aussi dû se faire face à des capacités physiques diminuées :

Mais là, vu que j'ai moins la capacité ben, là j'ai fait comme : ok, j'ai pas ça donc faut que je compense pis, sans vraiment y réfléchir j'ai compensé par la couleur. La couleur est devenue super importante. Pis là je pouvais par exemple voir des, d'autres, ouin. C'est pas mal ça. Fait que finalement j'ai trouvé exactement ce que j'avais vu, couchée, dans le gazon.

Les participantes peuvent faire appel à leurs œuvres pour mieux se situer et se repérer dans les différentes étapes troubles de la maladie. Elles adaptent leur rythme face aux douleurs, elles compensent par la couleur là où les capacités physiques ne permettent plus la délicate précision passée. Face à un adversaire difficile à cerner comme le cancer peut l'être, la création de l'œuvre permet de se le représenter. Quand la maladie frustre ou prive, la création plastique propose quelque chose. Lorsque l'une s'ennuie de son chat pendant son absence prolongée durant les traitements, elle en fait une pyrogravure. Quand on interdit à une autre de se procurer un aquarium pendant les traitements, elle se sculpe un beau poisson. Si une activité physique comme le vélo n'est plus possible, la liberté de l'activité s'exprime dans l'œuvre. Par la création artistique, il devient possible de se donner ce dont elles ont besoin. Comme c'est le cas pour l'une des participantes qui explique comment ses créations l'aident à cheminer dans son processus de deuil de cette vie d'avant.

Ces femmes nomment aussi en quoi cette activité les soutient pour apprendre à mieux tolérer ce qui est pénible. Elles sentent avoir les conditions favorables pour se laisser accéder aux pensées plus difficiles. Les œuvres s'avèrent être un bon soutien au dialogue avec soi-même sur les thématiques angoissantes. Ultiment, la création artistique en contexte d'atelier libre d'art-thérapie favorise et stimule les capacités d'adaptation des participantes.

### 3.3.3.3 Capacité à changer de perspective (11/13)

Le changement de perspective, tel que décrit par les participantes, peut s'effectuer de multiples façons. Prendre un pas de recul, se donner une distance physique ou temporelle, changer l'angle, à l'horizontale, à la verticale, à plat, la mettre au mur ou encore simplement interroger ce qui prend forme lorsque l'œuvre est regardée, sont toutes des actions que les participantes ont pu essayer pour se donner de nouvelles perspectives sur leurs œuvres puis les voir autrement. Nous pourrions aussi inclure l'effet que peut avoir la perception d'un autre sur sa création. Lorsque les participantes s'intéressent autrement à leurs œuvres, des compréhensions alternatives viennent proposer de nouvelles prises de conscience parfois ardues ou ouvrir sur des interprétations différentes de leur réalité. Pour l'une, l'évolution perçue dans ses œuvres l'aide à réinterpréter ses émotions. Pour Inès, une même création a pu lui faire songer à son lien avec son fils puis, par la suite, après ce pas de recul qui permet de voir autrement, elle y a vu son lien à sa propre mère.

L'effet de ces changements de perspective peut être significatif et saisissant. Pour une des participantes, considérer son œuvre comme étant enjouée et positive lui a permis d'entreprendre les traitements de manière enjouée et positive. Une autre souligne comment il a été important pour elle d'arriver à voir le vert, signe d'espoir, dans cette œuvre remplie de grosses bulles de brun, source d'angoisse. Constaté qu'elle était capable de voir le vert lui permettait de mieux tolérer cette période si angoissante.

Il a été soulevé que l'état général influençait aussi ce que la personne voit dans son œuvre. Ce qui pouvait être perçu comme sombre est aujourd'hui considéré comme étant une série de biscuits au chocolat. Dans le cas d'une autre création, considérée comme étant plus « trash », rock'n'roll et frustrée par son auteur, elle est aujourd'hui vue avec une distance offerte par le temps qui a passé. La participante y voit aujourd'hui une bonne dose d'énergie au-delà de la déprime. Elle apprécie d'avoir pu laisser sa perception évoluer.

Apprendre à voir plusieurs perspectives est une chose. Choisir de se détourner de l'une pour en investir une autre peut être plus difficile. L'effet rapporté serait toutefois motivant. Plusieurs participantes ont souligné l'amélioration de leur état d'âme. Il est possible d'apprendre à ne pas rester centré sur ses difficultés, à considérer le potentiel d'une erreur plutôt que sa limite. Pour l'une, cet exercice lui a permis de voir le bon côté des choses, puis à considérer les moments difficiles de sa vie, où elle aurait souhaité mourir, comme ayant été des passages dans sa vie.

D'autres ont exprimé pouvoir voir la maladie comme un cadeau, voir ce qu'elles ont gagné plutôt que perdu ou encore comme un tremplin dans leur vie afin de ne pas demeurer coincée dans la colère. Inès souligne qu'une erreur, c'est quand même bien, parce que ça veut dire qu'elle est vivante.

#### 3.3.3.4 Sensation de disponibilité (7/13)

L'aspect prioritaire pour les participantes à travers leur participation à l'atelier d'art-thérapie est de se sentir mieux. Prendre soin de l'expérience souffrante et désagréable qui découle de tels diagnostics implique de leur permettre de s'apaiser, se calmer, se délester et se libérer des pensées et émotions qui sont pénibles. Lorsque ceci est possible, que la personne se sent apaisée et en meilleure harmonie avec ce qui l'entoure, il arrive qu'elles se sentent redevenir disponible à une création pour elle-même. Elles redeviennent capables d'écouter et suivre leur inspiration et se disent ouvertes aux surprises. Pour certaines, ceci offre la possibilité de créer dans un plaisir renouvelé, sans attente aucune. Doris parle de ces moments de « vide la palette » comme étant source d'une belle énergie. Éloïse identifie que c'est dans cette disposition d'ouverture qu'il est devenu possible de laisser l'œuvre de l'oiseau évoluer et devenir son Phoenix.

Pour Inès, il est intéressant d'observer que l'état de bien-être cultivé dans l'atelier, cet état de présence à soi tout en exerçant une forme de distance, la rend disponible aux réflexions plus difficiles autour de la mort et de l'au-delà. C'est là qu'elle se sent en mesure d'aller explorer ces réflexions autrement trop angoissantes.

#### 3.3.3.5 Évolution et croissance (13/13)

Les participantes ont constaté que le potentiel des bienfaits de la création artistique est vaste. Elles sentent que cela participe à leur évolution. Elles observent des changements dans leur processus de création lui-même entre leurs premières présences et aujourd'hui comme Agnès qui se souvient qu'au début, elle créait en libérant simplement le mouvement. Elle laissait aller le geste. Maintenant, elle voit qu'elle amorce ses créations avec un objectif. Il y a une intention qui guide le geste. Aussi, une fois le pronostic présenté comme étant curatif et que la guérison est apparue à l'horizon, les créations d'Agnès se sont mises à changer, passant de l'abstrait au figuratif.



Figure 3.14 : Œuvre d'Agnès  
Espoir

Première œuvre réalisée par Agnès  
en libérant simplement le  
mouvement.



Figure 3.15 : Œuvre d'Agnès  
Sans nom

Cinquième œuvre réalisée  
par Agnès dans l'atelier.



Figure 3.16 : Œuvre d'Agnès  
Sans nom

Sixième œuvre réalisée dans l'atelier.  
Agnès y voit une plus grande  
capacité à créer des œuvres  
figuratives.

Pour certaines, c'est le bourgeonnement d'envies d'essayer de nouvelles techniques qui vient traduire une plus grande confiance ou un retour de l'estime mis à mal par la maladie. Elles se voient prendre des risques, comme Hortense qui commence à mélanger les couleurs alors qu'elle ne faisait pas cela avant. Doris, quant à elle, remarque qu'elle ne compense plus par défaut, mais bien par envie aujourd'hui. Elle nomme aussi combien elle apprécie pouvoir maintenant créer sans cet effet de retour aux souvenirs souffrants.

Toutefois, les effets bénéfiques de leurs expériences de création artistique vont au-delà de l'atelier. Elles sont plusieurs à rapporter une influence de leurs prises de conscience faites dans ce contexte sur leur vie en général. Elles voient en quoi cette pratique est venue soutenir le développement d'un potentiel de transformation et de croissance. Certaines ont vu la flamme de la créativité se rallumer en elles et s'exporter dans leur vie au quotidien. Elles s'autorisent davantage de spontanéité non seulement dans la création artistique, mais dans la vie aussi. Elles ont pu apprendre à se laisser apparaître dans leurs envies, leurs désirs et leurs limites. Elles ont pu se pratiquer à s'affirmer dans celles-ci. Elles se sont exercées au lâcher-prise. Ce sont là des aptitudes qui demeurent puis s'intègrent dans leur vie par-delà l'atelier.

Plusieurs d'entre elles ont rapporté en quoi leur expérience de création artistique a su influencer leur vie d'une manière significative et profonde. Elles observent des changements dans leur énergie, leur vision, leur tolérance au risque. Elles développent leur capacité à se projeter dans la vie. Par exemple, Éloïse voit comment elle se sent mieux dans son adaptation à la vie avec la maladie, mais elle voit aussi des occasions d'aller de l'avant dans sa vie. Elle nomme son désir de pouvoir mettre à contribution toutes les prises de conscience qu'elle a pu faire afin de se servir de la maladie pour changer ce qu'elle n'aime pas d'elle et se transformer en quelqu'un qu'elle apprécie davantage. Inès, quant à elle, se promet de relever de nouveaux défis puisqu'elle voit bien qu'elle peut arriver à de grandes choses, même si elle a des doutes au début. Elle sent qu'elle embrasse mieux aujourd'hui toutes les parties d'elle puisque celles-ci forment un tout. Il devient possible de s'assumer sans honte. Geneviève sent qu'elle retrouve les repères de sa vie normale. Elle retrouve le mouvement et la structure d'un quotidien associé à une vie active lors de ses présences à l'atelier et ce sentiment la suit bien après. Pour Jeanne, plus elle découvre ce qu'elle peut faire avec la création artistique, plus elle envisage de nouvelles possibilités. Elle comprend qu'elle peut être autrement que ce qu'elle avait intégré comme perception d'elle-même. À travers la création, elle se surprend par une patience qu'elle ne se serait jamais imaginée. Aussi, dans les moments où elle souhaite prendre des décisions ou envisage des changements de cap, elle utilise maintenant la création artistique afin d'être au plus près d'elle-même dans ce processus.

Cette capacité à intégrer les expériences vécues grâce à l'activité de création artistique, puis à se les approprier de manière libre, adaptée et créative, semble témoigner que les participantes ont pu retrouver, ne serait-ce qu'en partie, une dimension de leur santé. Le Tableau 3.1 qui suit montre une synthèse comparative des résultats.

Tableau 3.1 Synthèse comparative

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	L	M	N	Total
Entourage soutenant		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12
Juste équilibre entre traitement conscient et inconscient	X	X		X	X		X			X	X		X	8
Intégration des sous-composantes				X	X									2
Maîtrise/Ctr	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	12
Traitement actif des émotions	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	12
Efficacité gestion émotions	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X			10
Inscription au narratif	X	X		X	X		X	X		X	X		X	9
Création de sens	X	X		X	X		X	X	X	X	X	X	X	11
Plus acceptation et compréhension			X	X	X				X	X	X			6
Diminution de l'expérience dépressive et expériences positives		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12
Excitation réduite ou augmentée vers équilibre plus tolérable	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	12
Résilience	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	12
Changement de perspective		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	11
Disponibilité	X	X	X	X	X				X				X	7
Croissance	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	13
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	

## CHAPITRE 4

### DISCUSSION

Dans le contexte du présent chapitre, nous allons pouvoir mettre en relation les résultats de l'étude et les notions théoriques existantes afin de venir les appuyer. Il est pertinent de rappeler que l'élaboration de l'analyse comparative de l'étude s'est organisée en fonction des éléments figurant au Tableau 1.1 (Tableau des dimensions de la régulation des émotions) présenté à la toute fin du contexte théorique. Le choix de cette organisation des résultats se voulait une amorce de l'intégration des parallèles entre les partages des participantes et la théorie présentée au chapitre 1 de cet essai. Grand nombre d'éléments de ce tableau sont apparus à travers l'analyse alors que d'autres n'ont pas été soulevés par les participantes. Notamment, comme appuyé par nos échanges informels avec l'art-thérapeute de la Fondation québécoise du cancer, Lucie; bien que l'expectative implicite de la chercheuse aurait pu témoigner d'une attente de découvrir des différences entre les expériences et réflexions liées à la mort chez les des participantes des milieux curatif et palliatif, ce ne fût pas le cas. Également notable que très peu de participantes auront traité de ce sujet directement à travers les entretiens.

Les résultats seront présentés ici. Ensuite, des parallèles seront créés entre les intentions et effets recherchés par la psychothérapie en général et les expériences relatées par les participantes.

Avant d'aller de l'avant, nous nous rappellerons, tel que précédemment présenté dans le premier chapitre, que de nombreuses définitions du concept d'émotion existent. Nous continuons de nous orienter à travers les résultats de la recherche en considérant qu'une émotion est constituée, à la fois, par (1) les pensées suscitées par une situation, (2) les modifications biologiques qui sont impliquées, (3) la tendance qui donne lieu à l'action, ou non. Aussi, s'y retrouvent (4) les modifications expressives et comportementales. Il s'agit ici de l'aspect le plus observable pour l'environnement. Puis, (5) la nature subjective de l'expérience individuelle de l'émotion (Sander et Scherer, 2019). Elles communiquent des informations sur nos besoins, nos frustrations et nous motivent à éviter ou fuir les difficultés, à tendre vers le changement ou à nous sentir satisfaits (Leahy *et al.* (2011).

#### 4.1 Rassembler des conditions propices favorisant la régulation des émotions

Lorsqu'une personne est accueillie dans un milieu comme la Fondation québécoise du cancer ou encore le Centre de jour de la Maison Victor-Gadbois, elle arrive dans une période trouble de sa vie. Face à la maladie, la personne se trouve généralement dans un état de dysrégulation affective. En réaction à de telles expériences émotionnelles, Leahy *et al.* (2011) rapportent que la personne peut présenter une intensification excessive des émotions ou encore une désactivation excessive de celles-ci. L'intensification excessive, ressentie comme une augmentation de l'intensité peut être vécue comme intrusive, non-désirée, problématique et pouvant submerger l'individu. Elle peut s'exprimer en sensation de panique, de terreur, en sentiment d'urgence ou de peur aiguë. L'expérience peut aussi être vécue comme traumatique et difficile à tolérer (traduction libre, Leahy *et al.*, 2011, p. 2). Ces expériences, résultant d'une intensification excessive dans la dysrégulation des émotions, sont des états rapportés par les participantes à travers leurs partages. Elles se présentent à l'atelier avec le souhait de pouvoir prendre soin des émotions sous-jacentes à leurs difficultés afin de se sentir mieux.

L'atelier d'art-thérapie est un espace qui offre une réunion de conditions distinctives qui ont la particularité de pouvoir sembler simples et banales. Le lieu est ouvert et paisible. L'accueil est chaleureux et les personnes qui y sont en charge savent guider le nouvel arrivant pour pouvoir communiquer l'aspect non-directif tout en soutenant la personne dans une exploration lui permettant de démystifier le lieu puis se l'approprier. Pour l'œil non averti, l'activité peut n'être qu'occupationnelle. Ce qui serait déjà une chose en soit. Toutefois, ce peut être beaucoup plus, comme a pu le démontrer l'étude. L'invitation est subtile, presque inconsciente. La table est mise.

Le lieu et les personnes qui l'occupent forment un environnement sécurisant dans lequel existent une ouverture et une absence de jugement propre au vécu partagé par les participants qui s'y trouvent. La rencontre avec les œuvres affichées et les échanges, avec ou sans paroles, peuvent favoriser l'introspection et le contact avec sa propre expérience (Piot et Plante, 2009; Matton et Plante, 2023). Le soutien ressenti par les participantes de l'étude à travers leurs relations dans l'atelier rend plus tolérable un processus de changement en permettant à la personne de se déposer et se laisser avoir envie de changer son expérience émotionnelle (Hanna, 2002). La teneur des relations et du soutien perçu peut aussi engager la personne dans des dispositions propices vers les autres facteurs précurseurs au changement tel qu'identifiés par Hanna (2002). Ce serait, en quelque sorte, un bon tremplin.

L'expérience de la création artistique en atelier ou en studio libre propose une invitation ouverte à l'individu de se laisser choisir ce dont il a envie. C'est donc régulièrement avec une certaine spontanéité que les participantes ont choisi leurs matériaux et ont laissé libre cours à leur imagination pour amorcer leurs œuvres. Comme Geneviève l'explique, c'est un peu ce qui s'est passé pour l'élaboration de l'œuvre de la Colonne :

J'ai commencé par des, j'ai fait des lignes au début, j'pensais faire des pointillés, pis finalement j'ai trouvé que ça ressemblait à des pas, pis des pas, j'ai fait après ça une marelle, de la marelle, j'avais mis une grande ligne, pis après ça j'ai trouvé que ça ressemblait à la colonne vertébrale de mes radios.

La réalisation d'œuvre dans cette dynamique de spontanéité permet de laisser apparaître des éléments moins conscients tout en cultivant l'attention du participant afin qu'il s'en saisisse et puisse construire le sens engageant ainsi cette capacité latente de projeter les conflits intérieurs sous forme visuelle (Hinz, 2009). En effet, pour la plupart des participantes, les images issues de leur inconscient auront été riches en interprétations possibles, offrant à leur tour la possibilité de prendre conscience de (rendre conscient) leur vécu à travers des expériences à plusieurs niveaux, tant kinesthésique, sensitifs, affectifs, symboliques et cognitifs (Hinz, 2009 ; Kagin et Lusebrink, 1978). Ce juste équilibre entre dynamiques conscientes et inconscientes contribue aussi à l'établissement des conditions propices à la régulation des émotions (Scherer, 2007).

C'est un équilibre entre la capacité de laisser émerger et la disponibilité psychique d'en explorer le sens.

Une autre voie d'accès avantageuse pour s'intéresser à leur expérience aura, pour certaines participantes, été de sentir une cohérence entre leur ressenti et différents niveaux du continuum des thérapies expressives de Kagin et Lusebrink (1978). Les participantes rapportent une plus value lors de l'atteinte de cette sensation de cohérence ou de concordance à travers le corps et l'interprétation cognitive de l'expérience affective ressentie. C'est ce que Doris énonce lorsqu'elle parle de sa création par lancers de peinture contre le mur :

Pis, moi j'étais ben frustrée faque tsé, couleurs sombres, pis tout. J'veux dire, toute la frustration c'était la même chose que si j'avais eu un, un punching bag. Pis que j'avais fessé dessus. Tsé, à force de pitcher les couleurs, là, j'me suis calmée. Au début : « Aaaaaarghhhh » puis là, tranquillement, là... vers la fin, quand je suis partie, j'étais correct. Mais en arrivant, m'a te dire que j'avais pas de sourire !

Dans ce que Doris exprime, il est possible de reconnaître l'intégration des composantes physiologiques cohérentes avec son sentiment subjectif de colère. Le choix des couleurs sombres, les mouvements vifs et répétés témoignent de l'expression et de la tendance à l'action associées à cette émotion. Se sont, ici aussi, rassemblées des conditions favorisant la régulation des émotions selon Scherer (2007). Allant également en ce sens, les œuvres d'Éloïse et de Jeanne leur ont permis d'arrimer, pour la première, l'expérience préverbale, le ressenti, avec le résultat plastique, lui permettant de mieux saisir ce qu'elle ressent et ce qu'elle vit. Pour la seconde, l'agressivité du geste lorsque la spatule remplace le pinceau l'a aidé à sentir cette satisfaction dans le geste qui met au diapason l'intérieur et l'extérieur.





Figure 4.2 : Œuvre de Jeanne  
Colonne de magma

Œuvre réalisée avec un outil plus agressif (spatule), permettant au geste de mettre au diapason l'intérieur et l'extérieur.

#### 4.2 Manières dont l'activité de création artistique contribue à façonner la régulation des émotions

Selon Planchon (2004), l'art-thérapie est « une démarche de guérison qui intègre les soins physiques, ainsi que le soutien affectif et spirituel, et qui permet au malade de faire appel à la créativité pour faire face au vécu de sa maladie » (p. 34). Ainsi, une fois les conditions favorables rassemblées et que les participants se prêtent à l'activité de création en se déposant dans le cadre, commencent à prendre forme, telle des réactions chimiques, les effets souhaités par l'art-thérapie en contexte d'atelier ou de studio libre. En ce qui concerne la régulation des émotions, l'étude soulève des éléments qui sont cohérents avec des stratégies adaptatives ponctuelles, mais aussi certaines stratégies ayant des effets plus prolongés dans le temps. Nous tenterons de venir nuancer et apporter une interprétation plus pointue en nous appuyant sur les théories de Leahy *et al.* (2011) et Gross (2014).

Ce dernier fait la distinction entre le « coping » et la régulation des émotions en soulignant que le « *coping* » correspond à un des aspects de la régulation affective, tout comme la régulation des émotions. Il précise que le « *coping* » cherche à diminuer les affects négatifs et fait généralement

référence à des périodes plus longues que la régulation des émotions. Lorsqu'il s'attarde à la régulation des émotions comme telle, nous comprenons ici la volonté d'un soulagement plus ponctuel sans nécessairement viser, par exemple, l'adaptation face à un deuil, qui serait ici davantage compris comme du « *coping* ». Gross (2014) fait état de cinq types de stratégies pouvant permettre à la personne d'atteindre les buts visés par la régulation de l'émotion. Il parle d'abord de (1) la sélection de situation qui peut être résumée par l'idée de choisir des actions qui feront en sorte de se trouver dans une situation ou encore de l'éviter. Ensuite, on retrouve (2) la modification de situation, où la situation elle-même se voit modifiée afin de pouvoir modifier l'impact de celle-ci sur les émotions. Il y a aussi (3) le déploiement de l'attention, qui fait référence à la possibilité de rediriger l'attention afin d'influencer ses émotions. La distraction en est un bel exemple. Puis, (4) le changement cognitif, qui implique de modifier son évaluation d'une situation, par exemple, à travers le changement de perspective, permettant de trouver des avantages ou des désavantages à la situation. Enfin, Gross identifie (5) la modulation de la réponse comme dernier type de stratégie de régulation des émotions (Gross, 2014). La modulation de la réponse fait référence aux tentatives directes de l'individu pour influencer sa réponse émotionnelle. Ceci s'applique tant sur des réponses expérientielles, comportementales ou physiques. C'est dans cette catégorie de stratégies que l'on retrouve toutes les stratégies d'apaisement comme la respiration profonde, les techniques de relaxation ou encore des stratégies plus problématiques à long terme comme la consommation d'alcool, de drogue, de cigarette ou de nourriture afin de modifier l'expérience émotionnelle.

Pour Leahy *et al.* (2011), afin de pouvoir tendre vers des comportements et stratégies adaptatives, il est utile de chercher à mettre en action des stratégies pour mieux faire face (*coping*) et favoriser un meilleur fonctionnement chez la personne selon ses valeurs et ses buts (Leahy *et al.*, 2011). Folkman et Lazarus (1988) identifient huit façons de faire face aux difficultés ; la confrontation, la prise de distance, le contrôle de soi, la recherche de support social, l'acceptation de la responsabilité, la fuite et l'évitement, la résolution de problème structurée ainsi que la réévaluation positive d'une situation. Il est intéressant de considérer ici les résultats de l'étude sous cet angle alors que plusieurs de ces stratégies énoncées ici se retrouvent dans les effets de la création artistique rapportés par les participantes. Leahy *et al.* (2011) soulignent que la possibilité de faire face (*coping*) fait partie de la régulation des émotions, entre autres en permettant d'éviter une escalade de l'intensité de celles-ci.

Les stratégies adaptatives pouvant être visées sont identifiées par Leahy *et al.* (2011) comme étant par exemple,

les exercices de relaxation offrant un auto-apaisement, la distraction temporaire, l'exercice physique, l'association entre les émotions et les valeurs phares de l'individu, la modification de l'émotion vers une émotion plus agréable, la pleine conscience, l'acceptation, les activités plaisantes, la communication intime partagée ou toute autre stratégie proposant de soutenir le processus permettant de faire face et de tolérer ou apprendre des émotions intenses. (Traduction libre, Leahy *et al.*, 2011, p. 3)

Encore ici, il est possible de remarquer en quoi bon nombre des résultats de l'étude peuvent être interprétés comme des stratégies adaptatives de coping ou de régulation des émotions. Nous allons nous intéresser à ce que les participantes ont su exprimer à ce sujet.

#### 4.2.1 Sensation de maîtrise et de contrôle

Comme il a été explicité dans les analyses individuelles, la sensation de perte de contrôle et d'impuissance a pu être source de souffrance chez les participantes qui ont dûes se déposer entre les mains du corps soignant sans savoir ou pouvoir faire quoi que ce soit face au diagnostic. La détresse qui peut s'en suivre peut être difficilement tolérable. À travers la création plastique, l'étude a su démontrer comment les participantes ont pu reprendre une forme de contrôle sur leur environnement. Cette sensation de maîtrise, par exemple sur les matériaux ou encore le rythme de création, propose au participant un apaisement qui peut rendre l'expérience plus tolérable. En ce sens, cette fonction peut être perçue comme une stratégie de régulation de l'émotion (Gross, 2014), mais peut aussi aider à s'adapter à la maladie, de manière plus large, en tant que mécanisme pour y faire face (Folkman et Lazarus, 1988). Les partages des participantes vont aussi dans le sens de Giese-Davis et al. (2002, cité dans Gauthier et Englebert, 2012) alors que le sentiment de maîtrise est augmenté à travers la confrontation active à l'événement (la maladie) à travers l'expression (ici artistique).

#### 4.2.2 Traitement actif des émotions

L'étude démontre que les participantes se sont engagées dans un processus exploratoire de leur expérience à travers leur rapport aux œuvres. Elles se servent de ce qu'elles créent, tant dans l'élaboration de l'œuvre que dans le rapport au résultat, afin de donner forme à des sentiments confus qu'elles cherchent à mieux comprendre pour retrouver le sens de leur ressenti (Naumburg (1958, cité dans Dalley, 1984). Les participantes rapportent en majorité que cette exploration de leur vécu émotionnel les a aidées dans leur adaptation à leur situation (Mikolajczak et Deseilles, 2012).

Inès illustre bien ceci lorsqu'elle parle de ce qu'elle a ressenti lorsqu'elle regardait son gribouillage :

Et puis là, les lignes roses étaient l'amour du fils, les lignes grise l'amour de la mère, eh le le le mélange d'amour qu'on se donne ensemble parce que je l'aime beaucoup il m'aime beaucoup. Eh, le jeu, un peu, le, le, l'inquiétude parce que il a 20 ans pis je veux pas le laisser. Eh, fait que tout ça est revenu.

Inès rajoute plus tard qu'elle prend le temps de réfléchir à une œuvre jusqu'à ce qu'elle soit allée y trouver ce qu'elle y cherchait. Encore ici, les aspects inconscients qui prennent forme à la conscience semblent des éléments désirés chez les participantes comme Inès.

Le traitement actif des émotions serait utile dans l'accès à l'émotion puis dans l'élaboration des prises de conscience qui y sont associées. L'effet et l'utilité de cette stratégie serait dans un instant donné et donc, serait davantage considéré dans la régulation des émotions (Gross, 2014) que dans le travail de (*coping*) impliquant une période prolongée (Gross, 2014).

#### 4.2.3 Sentiment d'efficacité dans la gestion des émotions

Giese-Davis *et al.* (2002) rapportent qu'un sentiment d'efficacité personnelle dans la gestion de l'expérience émotionnelle peut prendre forme grâce à l'expression. Ceci va dans le sens des résultats de l'étude. Toutefois, les résultats vont plus loin. Les participantes ont été nombreuses à souligner qu'elles se sont appropriées cette activité parce que cela fonctionne pour elles. Ce qui fonctionne est déterminé par leurs besoins et leurs buts individuels, mais ultimement, la création en contexte de studio libre d'art-thérapie leur offre une façon de se procurer ce dont elles ont besoin. Le résultat est positif lorsque leur but est de pouvoir apaiser le sentiment de solitude. Si elles ont besoin de pouvoir trouver la tranquillité, la paix, la sérénité en plongeant au plus profond d'elles-mêmes pour embrasser le moment présent, la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie est toute indiquée. Les participantes qui recherchent une façon de se sentir en position de contrôle y trouvent aussi une satisfaction de ce besoin tout comme c'est le cas de celles qui souhaitent interroger leur inconscient pour explorer le sens de leur expérience affective. Pour ces femmes, avoir trouvé un moyen qui fonctionne pour répondre à leur besoin afin de prendre soin de leur expérience émotionnelle représente quelque chose de très positif. Pour Béatrice, il s'agissait de pouvoir se centrer sur elle et sur l'émotion du moment :

C'que l'art-thérapie m'a permis c'est de m'offrir du temps à moi. Parc'que quand j'fais des mandalas, je suis centrée sur moi. Quand je fais un tableau je suis centrée sur, sur

l'émotion présente. pas l'émotion e d'il y a une heure pas l'émotion que j'avais avoir plus tard, l'émotion qui est actuellement là.

Dans cette optique, se sentir efficace dans sa gestion des émotions peut être interprété à la fois comme un effet de la participation de la personne à cette activité. Il peut, aussi, être intéressant de considérer ce sentiment d'efficacité comme stratégie de régulation des émotions en lui-même. En effet, se sentir outillé pour se réguler, si le besoin se présente, est reconnu ici en soi comme stratégie de régulation en modulant la réponse (apaisement) (Gross, 2014) face à un stresser potentiel à travers la confiance de pouvoir s'en occuper.

#### 4.2.4 Inscription des expériences dans le narratif de l'individu

Les résultats de la présente étude viennent appuyer ce que stipule De M'Uzan (1977) quant à l'effet régulateur de la mise en ordre à travers le travail de l'élaboration. Chez plus de la moitié des participantes, il est possible de reconnaître ce travail d'intégration de l'étape de la maladie et ses significations pour la personne, dans son histoire personnelle. Pour certaines, cet effort d'organisation s'attarde davantage à l'aspect chronologique et permet de mieux comprendre la place de cette étape dans la vie de l'individu, à savoir comment la maladie est venue bousculer une période de leur vie (professionnelle, personnelle), par exemple. Le besoin de se situer, à travers la maladie, s'est aussi exprimé dans les créations des participantes. Leurs œuvres devenant des points de repères pour elles. Pour d'autres, l'exploration s'intéresse davantage au sens de l'arrivée de la maladie, par exemple le sens donné à un diagnostic de cancer de l'utérus dans la vie d'une femme quant à sa maternité. Pour Greenberg (2021), le travail de construction, ou d'excavation du sens permet un apaisement. Dans la mesure où le premier narratif serait non-verbal et prendrait forme en images et en émotions (Angus et Greenberg, 2011), le point d'appui de l'œuvre pour faire le pont entre les parties inconscientes et conscientes de l'individu devient fort intéressant.

Cette inscription dans le narratif correspond à une des attentes de Piot et Plante (2009) d'offrir un baromètre de l'intégration des transformations de son corps et une évaluation constante de sa situation par le participant. C'est là quelque chose que Nadine a su exprimer :

Parce que, si je pars de l'image choisie au départ, que je voyais juste le sombre, pis je regarde aujourd'hui ce que je fais pis qui est tellement plus coloré. J'me dis, bon ben, à quelque part, j'vois d'autres choses. Par mes dessins, j'vois d'autres choses. Ça veut pas dire que je vais mieux, ben, oui, ça veut dire que j'avais mieux. Mais euh, la maladie elle reste, elle demeure.

Dans ce cas, l'inscription dans le narratif présente le potentiel de pouvoir soutenir l'adaptation à la maladie de manière plus prolongée dans le temps et il serait plus ajusté de considérer cette stratégie comme une stratégie de (*coping*) (Gross, 2014).

#### 4.2.5 Création de sens à l'expérience ressentie

Park (2010) propose, suite à une revue des théories influentes sur l'adaptation aux stressors de la vie, une série de principes généraux pour lesquels elle rapporte un consensus de la part des auteurs consultés. Elle identifie que

(1) les individus possèdent des systèmes d'orientation auxquels on réfère en tant que sens global, issu de leurs croyances, de leurs buts et de leurs expériences subjectives, proposant un cadre cognitif qui permet d'interpréter leurs expériences, (2) lorsque l'individu rencontre des situations présentant le potentiel de mettre au défi ou créer un stress par rapport à leur « sens global », l'individu évalue les situations et leur assigne un sens. (3) L'étendue de l'écart entre le sens donné au stressor et leur « sens global » détermine le degré de détresse ressentie, (4) la détresse causée par cet écart déclenche un processus de création de sens, (5) à travers les efforts de création de sens, l'individu tente de réduire cet écart afin de rétablir la sensation que le monde fait sens et que leur vie est digne d'intérêt. (6) Ce processus, lorsque réussi, propose un meilleur ajustement à l'événement stressant. (Traduction libre de Park, 2010, p. 257-258)

Ces principes généraux seraient la base du modèle de création de sens proposé par Park et Folkman (1997). Park (2010) précise que les stratégies de création de sens peuvent être inconscientes ou intentionnelles. Les stratégies intentionnelles représentent les tentatives pour réévaluer le sens global ou le sens donné à la situation stressante afin de diminuer l'écart et ainsi la détresse. Cette stratégie de (*coping*) est considérée différente des autres stratégies de (*coping*) par cette intention de diminuer l'écart précédemment décrit. Park (2010) cite Folkman (1997) pour soulever les trois aspects de cette stratégie de (*coping*) : (1) la réévaluation positive, (2) revisiter ses buts et prévoir des stratégies qui seront plutôt orientées vers une résolution de problème axée sur les buts et, (3) activer les croyances et expériences spirituelles (traduction libre, Park, 2010, p. 259). Dans les effets souhaités par la création de sens, Park (2010) :

identifie la possibilité pour la personne de ressentir le fait d'avoir (1) « fait sens » de quelque chose. Elle relève aussi (2) le développement d'acceptation, (3) la réattribution de la compréhension de la cause de l'événement, (4) la perception de croissance ou de changements positifs dans la vie de la personne, (5) l'intégration des changements issus de l'événement stressant dans l'identité, (6) la réévaluation du sens attribué au stressor, (7) un changement des croyances globales, (8) un changement au niveau des

but et (9) une perception du sens de la vie modifiée ou retrouvée. (Traduction libre, Park, 2010, p. 260-261)

Les résultats de l'étude sont cohérents avec ce modèle de la création de sens. En effet, une grande majorité des participantes ont rapporté que la création artistique leur a proposé d'élaborer ou d'aller chercher un sens à leur expérience affective. Faisant parfois face à une difficulté pour trouver les mots, ou même comprendre en terme d'émotions, afin de pouvoir donner forme à leur expérience, certaines participantes ont pu se sentir envahie par l'angoisse (Bourgeois-Guérin, 2010). Kübler-Ross (1975) soulignait que certaines étapes d'introspection se déroulent au-delà des mots. L'art-thérapie, selon Piot et Plante (2009), propose de symboliser l'invisible par la créativité et la richesse de l'art afin de contourner cette limite expressive. Les résultats de l'étude viennent supporter cet énoncé. Klein (2007) parlait de ce détour par l'art-thérapie afin de s'approcher de soi. Éloïse le décrit bien quand elle parle de ses œuvres, réalisées sans porter attention, simplement en laissant libre cours à l'inspiration :

Il y a toutes sortes de symboles aussi qu'on peut décoder ça fait qu'une fois que tu vois ça ben tu comprends mieux les affaires tu comprends mieux pourquoi tu te sens comme ça pis ça peut t'aider à dire bon ben là qu'est ce que je peux faire à partir de maintenant.

Éloïse soulève aussi dans cet extrait le potentiel de la mise en sens de l'expérience, à travers la compréhension de son ressenti, de regagner le pouvoir et l'autonomie de faire appel à ses ressources personnelles pour prendre action quant à la suite.

Il est de notre avis que l'élaboration de sens propose à la fois un facteur apaisant et structurant, pouvant contribuer à la régulation des émotions, entre autres par le changement cognitif qu'implique l'intégration de cette nouvelle façon d'interpréter et comprendre le vécu (Gross, 2014), mais aussi ce potentiel adaptatif permettant de mieux faire face à la situation (*coping*).

#### 4.2.6 Développement de compréhension et d'acceptation

Le développement de compréhension et d'acceptation est étroitement lié à l'élaboration du sens présenté ci-haut. En effet, ce sont des effets de l'élaboration du sens tels que répertoriés par Park (2010). Près de la moitié des participantes ont formulé, d'une façon ou d'une autre, que leur participation à l'activité de création artistique leur a permis une plus grande acceptation de leur réalité. Elles auraient observé faire usage de plus de douceur et de bienveillance envers elles-mêmes. Cette possibilité de pouvoir accepter et intégrer cette nouvelle réalité de la maladie dans le sens

global de soi (Park, 2010) propose à l'individu une adaptation plus sereine en réajustant les buts, les attentes et les espoirs face à leur vie. On y retrouve les éléments présents dans les étapes du deuil de Kübler-Ross (1969). En effet, par ces étapes, à travers lesquelles la personne peut cheminer, par va et vient, par oscillations, par périodes plus stagnantes ou par prises de conscience, une évolution d'un processus réflexif transite d'une période initiale de refus et l'isolement, suivi de l'irritation, du marchandage, de la dépression, puis de l'acceptation. Les différentes fonctions tenues par la création artistique en contexte de studio libre d'art-thérapie viennent offrir les conditions à la fois sécurisantes et stimulantes pour venir en soutien dans ce cheminement. Entre autre, dans cette perception du sens de soi (Park, 2010). Le sens vient contribuer à l'apaisement et soutenir la personne dans l'angoisse et la dépression. Une fois l'intégration possible et les modifications identitaires entamées, l'acceptation peut s'amorcer.

#### 4.2.7 Source d'expériences positives et diminution des expériences négatives

Il s'agit d'un aspect qui a su faire l'unanimité dans l'expérience rapportée par les participantes. En tête, on retrouve le plaisir, mais pas seulement. Les expériences agréables énoncées pouvaient remplir différents critères des stratégies de régulation des émotions. En effet, ces dernières auront soulevé l'importance de la distraction que leur apporte cette activité. Elles ont la possibilité de se détourner de la maladie et de profiter pleinement de ces instants campés dans le moment présent. Elles déploient leur attention (Gross, 2014) de manière stratégique vers des activités qui les engagent pleinement. Elles ont la possibilité de moduler leur réponse de stress en venant s'apaiser à travers le sentiment de communauté, de calme, de sérénité, de paix (Gross, 2014). Elles peuvent rencontrer l'état de flow qui vient réduire l'anxiété (Sarid et Huss, 2010). Ces résultats vont aussi dans le sens des attentes de Piot et Plante (2009) qui citaient les effets apaisants de l'expression par l'art. Les participantes ont pu vivre un sentiment de liberté, une énergie, un sentiment d'excitation. Elles ont parlé de cette impression de retour à l'enfance, avec cette joie dans la découverte. Elles ont été plusieurs à rapporter le sentiment de liberté proposé par la création artistique. Elles sont parfois émues et formulent leur gratitude d'avoir pu vivre ces expériences dans un chapitre difficile de leur vie.

Bien sûr, les expériences positives sont un élément important dans la motivation des participantes à poursuivre cette activité. Il demeure intéressant aussi de mesurer comment le fait de pouvoir se tourner vers des activités source de plaisir permet aussi de se détourner des affects plus dépressifs

associés à la réalité de la maladie. Elles sentent qu'elles peuvent se changer les idées de manière efficace.

#### 4.3 Indices témoignant de la régulation des émotions ou des stratégies pour faire face (*coping*)

Les résultats de l'étude permettent également de voir comment les effets de la régulation des émotions influencent l'état général des participantes. Certains éléments qui ont été considérés comme des effets de la régulation, comme par exemple la capacité de changer de perspective, sont présentés dans la littérature comme des stratégies de régulation. Dans cette section, nous présenterons pourquoi il est de notre opinion que dans les témoignages recueillis, ce pivot a parfois aussi été rendu possible grâce à des dispositions générales plus régulées.

##### 4.3.1 Excitation réduite ou augmentée vers un équilibre plus tolérable

À travers les effets recherchés par la régulation des émotions se retrouvent le désir de pouvoir modifier l'émotion négative plutôt que de s'en débarrasser (Mikolajczak, 2012), celui de pouvoir maintenir son intensité dans une intervalle gérable pour l'individu (Leahy, 2011) et de permettre à la personne de chercher à atteindre ses buts (Gross, 2014). Les résultats de l'étude présentent plusieurs exemples venant démontrer comment la création artistique en contexte d'atelier ou studio libre peut contribuer à ses effets bénéfiques. La presque totalité des participantes ont soulevé cet aspect sous une forme ou une autre. Pour plusieurs l'effet de réduction de l'excitation est associé avec l'expression elle-même. La possibilité de pouvoir faire « sortir » quelque chose de désagréable et difficile hors de soi, puis de venir le fixer sur la toile, le papier ou encore l'argile, permet de s'en sentir déchargé. C'est une façon de pouvoir faire sortir les émotions vécues comme toxiques. Il en résulte une diminution de l'intensité de la souffrance. Cet aspect vient appuyer la tendance expressive voulant que l'art-thérapie « donne une part importante au caractère libérateur de la pratique d'un art et de ses effets, reposant sur la décharge émotionnelle liée à l'extériorisation du souvenir des éléments traumatisants et refoulés en rapport à la maladie » (Planchon, 2004, p. 34).

Pour certaines d'entre elles, c'est aussi en faisant le vide au moment de la création qu'elles trouvent le calme qui leur fait du bien. La création devient un moyen à leur disposition de cultiver ce calme à travers la concentration nécessaire à la réalisation de leurs œuvres. Cette disposition générale de calme pour la création aiderait à ramener l'expérience globale des participantes dans une fenêtre plus tolérable.

#### 4.3.2 Capacité à changer de perspective

Comme il a été présenté plus tôt, le changement de perspective correspond à l'une des stratégies de régulation des émotions qui peut permettre de mettre des émotions à distance en s'en détournant par la distraction (déploiement de l'attention) (Gross, 2014) ou encore de prendre conscience d'éléments inconscients qui prennent forme au détour d'un angle. En tant que changement cognitif (Gross, 2014), elles participent à la réévaluation positives (Folkman et Lazarus, 1988). Ce sont des contributions importantes à la régulation des émotions. Qui plus est, les participantes témoignent également de cette possibilité de se détourner des difficultés lorsqu'elles se sentent suffisamment apaisées ou régulées. Le changement de perspective s'inscrit donc aussi comme indicateur d'un mieux-être. C'est le cas lorsque l'une arrive à voir la luminosité d'une œuvre alors qu'auparavant, elle ne pouvait que voir les grosses bulles d'angoisse. L'espoir peut apparaître.

#### 4.3.3 Sensation de disponibilité

Dans le même sens que le changement de perspective qui devient possible lorsque l'individu se sent mieux, la sensation de redevenir disponible est aussi rapportée par plus de la moitié des participantes. Cette disponibilité prend différentes formes comme le désir de pouvoir créer pour le plaisir, sans attente et sans intention de prendre soin de sa souffrance. Le pivot offert par le changement de perspective qui ensuite ouvre sur le monde extérieur peut permettre à l'individu de revenir vers les autres, réinvestir les liens, se projeter dans l'avenir dont le sens et les buts ont été revisités pour intégrer de manière plus sereine la réalité de la maladie dans sa vie (Folkman et Lazarus, 1988; Leahy *et al.*, 2011; Gross, 2014).

#### 4.3.4 Résilience

La résilience représente l'habilité de l'individu à maintenir ou restaurer un fonctionnement psychologique et physique relativement stable lorsque confronté à des événements stressants ou l'adversité (Seiler et Jenewein, 2019). Aguilar (2018) ajoute que la résilience représente ce qui permet de prospérer, au-delà de simplement survivre. Elle est considérée comme un mécanisme dynamique pouvant changer au fil du temps et des circonstances (Seiler et Jenewein, 2019). Seiler et Jenewein (2019) précisent que pour la personne vivant avec un cancer,

la résilience se traduit par plusieurs dispositions et caractéristiques personnelles qui soutiennent l'individu dans son adaptation incluant entre autres le sens et les buts de la vie, un sens de cohérence, d'estime de soi, d'émotions positives, un sentiment

d'efficacité, de flexibilité cognitive, de capacités à faire face (*coping*), de support social et de spiritualité. (Traduction libre, Seiler et Jenewein, 2019, p. 2)

Les participantes ont démontré la capacité de trouver dans la création artistique ce dont elles avaient besoin, se l'approprier, et s'en servir au service de l'adaptation à leur situation. Il est de notre opinion qu'il s'agit d'une forme de résilience qui témoigne que les divers éléments de la régulation des émotions, des capacités de faire face (*coping*), la possibilité de créer un sens à leur expérience tout en retravaillant le sens global de leur vie. À travers l'expérience de la création artistique, elles ont su se donner les moyens pour prendre soin de leurs besoins. L'œuvre de Doris, faisant appel à la couleur afin de pouvoir toucher les gens et communiquer autrement que par une précision dans le trait en est un bel exemple.



Figure 4.3 : Œuvre de Doris  
Sans titre

Œuvre réalisée avec l'intention  
d'utiliser la couleur pour toucher les  
gens.

Seiler et Jenewein (2019) identifie les facteurs contribuant à la résilience comme étant de nature « (1) démographique, (2) des variables reliées au cancer, (3) des variables associées à la personnalité, (4) le contexte social, (5) les stratégies pour faire face (*coping*), (6) l'optimisme, l'espoir et la spiritualité, ainsi que (7) le sens de cohérence » (traduction libre, Seiler et Jenewein, 2019, p. 27-28).

Plus spécifiquement, dans les variables traitant de la personnalité, ces auteurs parlent du concept de soi cohérent, d'estime, d'optimisme, d'émotions positives et d'une sensation de contrôle (Seiler et Jenewein, 2019). Nous retrouvons plusieurs de ces éléments dans les résultats de la présente étude, ce qui vient appuyer et expliquer en quoi une résilience a pu être observée chez plusieurs participantes. De manière tout aussi intéressante, il appert que les résultats exposés tout au long de cette étude soient aussi cohérents avec ce que Seiler et Jenewein (2019) reconnaissent comme les conséquences de la résilience soit; des changements positifs de vie, un sentiment de bien-être social et émotionnel amélioré et des opportunités de croissance.

#### 4.3.5 Évolution et croissance

Toutes les participantes ont rapporté avoir senti que la création artistique en contexte de studio ou d'atelier libre d'art-thérapie les a fait cheminer et évoluer. Cette expérience s'est avérée transformatrice pour plusieurs. Un des éléments intéressants figurant dans les résultats est que pour nombre d'entre elles, les changements, les apprentissages sur elles-mêmes, les découvertes et prises de conscience ou encore le travail de communication s'est exporté au-delà des frontières de l'atelier pour être intégré à leur vie. Il est de notre opinion que nous nous trouvons en présence d'exemples de croissance post-traumatique telle que décrite par Seiler et Jenewein (2019) soit : « des changements psychologiques positifs et subjectifs émergeant lorsque la personne endure des crises majeures ou événements traumatiques dans sa vie » (traduction libre, Seiler et Jenewein, 2019, p. 25). Ces auteurs donnent quelques exemples de croissance post-traumatique dont bon nombre vont dans le sens des résultats de l'étude :

(1) une plus grande appréciation de la vie, (2) des priorités de vie modifiées ou renouvelées, (3) sentiment de force individuelle rehaussé, (4) relations sociales améliorées, (5) nouvelles possibilités perçues, (6) le développement d'une spiritualité plus profonde, (7) un sens personnel donné, (8) des comportements positifs orientés vers la santé et (9) une augmentation du sentiment de contrôle personnel. (Traduction libre, Seiler et Jenewein, 2019, p. 25)

Pratiquement tous ces éléments figurent dans les expériences rapportées par les participantes. On y perçoit une vie plus riche, plus significative et plus gratifiante (Seiler et Jenewein, 2019) grâce à la croissance post-traumatique.

## CHAPITRE 5

### CONCLUSION

#### 5.1 Retour sur les objectifs et question de recherche

L'objectif de ce projet de recherche était de pouvoir explorer l'expérience des personnes vivant avec une maladie présentant un pronostic variable, dont le traitement avait une visée curative ou palliative, à travers leurs créations réalisées en atelier libre d'art-thérapie ou d'accompagnement par l'art.

Nous souhaitons mieux comprendre la contribution de la création artistique dans la régulation des émotions des personnes s'y adonnant, dans le contexte ci-indiqué, tout en demeurant ouverte à découvrir les différentes facettes de leur expérience individuelle.

Notre question de recherche s'organisait autour de la participation la création artistique dans la régulation des émotions de la personne vivant avec une maladie au potentiel fatal. Pour y répondre, nous avons fait le choix d'une méthodologie qualitative. Nous sommes allée rencontrer et interviewer 13 femmes issues de deux milieux offrant des ateliers d'art (art-thérapie pour l'un et accompagnement par l'art pour l'autre). Par le moyen d'entretiens semi-directifs, nous avons écouté les participantes nous parler de leurs œuvres, dans l'ordre chronologique de leur création, expliquant l'œuvre elle-même, mais également ce dont elles se souvenaient concernant leur vécu, leur réalité et leurs préoccupations au moment de ladite création. Un canevas d'entretien a été préparé pour orienter la discussion en cas de besoin, si la personne s'engageait sur des thèmes trop éloignés du sujet de la recherche.

#### 5.2 Contribution spécifique

Les résultats de cette recherche exploratoire permettent de mieux cerner les différents éléments qui constituent l'expérience de la création artistique en atelier d'art-thérapie ou d'accompagnement par l'art pour la population visée. Ces résultats viennent valider ce que l'offre de services d'art-thérapie prétend offrir, par exemple, sur le site internet de la Fondation québécoise du cancer.

À la lumière de cette analyse, nous parvenons à identifier différents usages et effets de la création artistique sur l'élaboration de dispositions et de conditions propices permettant au participant de s'approcher de son expérience et de cheminer à travers le processus de réflexion associé à son rapport à la maladie. L'identification et la régulation des émotions, entre autres celles associées à l'anxiété et à l'angoisse généralement vécues pendant ce chapitre de la vie, auront été observées et comprises d'une manière plus riche et rigoureuse. Les résultats témoignent également de la portée des stratégies sur des stratégies plus long terme afin de faire face (coping) et s'adapter à leur réalité. De plus, l'étude démontre des effets bénéfiques allant au-delà du thème et du cadre initial de la régulation des émotions de la personne vivant avec une maladie, mais contribuant positivement aussi à son évolution et à sa qualité de vie tel que dans leurs rapports interpersonnels ou la définition de leurs buts et priorités dans leur vie.

Nous avons aussi constaté que les résultats de cette étude exploratoire ouvrent des champs d'intérêt pour la recherche future, pouvant nourrir le domaine de l'art-thérapie, comme l'exploration des effets du lieu même de l'atelier, des fonctions des relations sociales dans l'atelier, la création comme outil de communication permettant d'entrer en relation, l'influence de l'art-thérapeute sur l'expérience des participants, de la façon dont les apprentissages faits en atelier peuvent être exportés dans le quotidien ou encore dans le domaine des soins curatifs et palliatifs.

### 5.3 Limites de la recherche

En amorçant le projet, nous recherchions entre 8 et 12 participants et souhaitions nous entretenir avec des personnes dont l'accompagnement était de nature palliative. Nous avons rencontré de grandes difficultés à trouver des participants. Nous avons été sensibilisée assez rapidement au rapport complexe de la personne avec la dénomination « palliative » associée à son traitement. Ainsi, bien que nous ayons eu accès à une population vivant avec le cancer, initialement, nous ne trouvions personne s'identifiant comme recevant un accompagnement palliatif. Auprès des maisons offrant des services de soins palliatifs, nous avons été informée que la clientèle qui y est accueillie n'est généralement pas disposée à participer à une telle recherche étant donné leur état de santé général. Toutefois, nous avons reçu l'information qu'un Centre de jour était en développement et qu'il recevrait éventuellement des personnes dont l'état général permettrait ce type d'entretien. Une période d'environ 18 mois était cependant à prévoir avant de pouvoir procéder, puisque le centre n'existait pas encore.

Nous avons fait le choix d'ouvrir nos critères de recherche pour inclure une population recevant un accompagnement curatif afin de pouvoir nous assurer de la faisabilité du projet. Finalement, nous avons rencontré 13 femmes, ce qui est même au-delà du nombre de participants initialement recherché.

Nous avons constaté qu'uniquement des femmes ont accepté de participer au projet de recherche, ce qui nous amène à reconnaître une limite quant à l'interprétation des résultats. Bien que la population fréquentant les ateliers visités soit majoritairement féminine, elle ne l'est pas exclusivement. Il aurait été enrichissant de pouvoir bénéficier du partage de l'expérience masculine. De même, bien que notre intention n'ait pas été de viser l'homogénéité, nous convenons que notre échantillon est constitué uniquement de personnes de race blanche. Il serait souhaitable de pouvoir profiter du point de vue d'un plus large éventail culturel.

Également, nous devons ici mentionner que les personnes ayant choisi de participer au projet sont des personnes qui se sont investies dans la création et ont continué sur des périodes de durées variables. Nous tenons pour acquis que les personnes n'ayant pas pris plaisir à l'expérience de création dans ce type de contexte n'ont pas poursuivi leur participation, et donc que les participantes à l'étude avaient un biais favorable par rapport à la pratique de la création artistique dans ce type d'atelier.

Aussi, bien que le nombre de participants ait excédé le nombre recherché pour notre étude exploratoire, il nous apparaît important de venir souligner à nouveau que les résultats n'ont pas la prétention de pouvoir être généralisés à une quelconque population.

Par ailleurs, nous sentons la responsabilité de divulguer que notre intérêt de départ pour la créativité comme domaine de recherche était lui aussi teinté d'un biais positif. Bien que la chercheuse principale ait travaillé de manière rigoureuse et pratiqué sa capacité à mettre entre parenthèses sa perception personnelle ainsi que la thèse naturelle du monde, nous ne pouvons prétendre à une neutralité sans faille.

Finalement, suite à un premier examen des entretiens avec une question de recherche initiale dont la volonté exploratoire s'est avérée trop vaste et dont la focale était d'explorer le processus réflexif des participants, il s'est avéré nécessaire de choisir un seul des thèmes pour l'investiguer davantage. Le fait est que les données, les partages des participantes, étaient simplement trop riches et variées

pour offrir un seul essai doctoral cohérent. Il nous fera plaisir de partager les entretiens lors de recherches à venir pour s'intéresser plus spécifiquement à tous les thèmes qui pourraient être dignes d'intérêt afin de faire progresser le domaine de l'art-thérapie.

#### 5.4 Perspectives

À l'issue de cette étude exploratoire, les résultats confluent vers plusieurs résultats trouvés dans la littérature sur l'expérience de l'art-thérapie, en particulier auprès de populations vivant avec la maladie, tel le cancer. Toutefois, la présente étude vient étoffer et enrichir ce qui se retrouve dans les recherches précédentes en explicitant, par exemple, comment la création artistique en contexte d'atelier d'art-thérapie joue sur l'expérience de l'anxiété et de l'angoisse, plutôt que de se limiter à identifier une réduction de celle-ci. Une des richesses de cette étude correspond à la profondeur des partages des participantes offrant une compréhension plus détaillée de la participation de la création artistique sur leurs expériences de régulation des émotions.

Nous espérons que l'étude pourra contribuer à appuyer la pratique de la création artistique dans un contexte d'atelier d'art-thérapie pour diverses populations, au-delà de la population spécifiquement rencontrée. Il est de notre avis, à partir des résultats, que toute personne traversant une période de grands changements, nécessitant une adaptation certaine, pourrait tirer profit de cette expérience pouvant contribuer de manière positive à la régulation des émotions associée aux défis et deuils multiples qui parsèment le parcours de vie de tout un chacun.

## ANNEXE A

### DESCRIPTION DU PROJET DE RECHERCHE ET FORMULAIRE DE CONSENTEMENT POUR LES PARTICIPANTS

#### FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

##### **Titre du projet de recherche**

*Une étude exploratoire de la création artistique chez la personne vivant avec une maladie grave.*

##### **Étudiant-chercheur**

Véronique Paradis  
Doctorante en psychologie, Université du Québec à Montréal  
(514)

##### **Direction de recherche**

Pierre Plante  
Psychologue et art-thérapeute  
Président de Créa-Québec  
Directeur du programme des études de cycles supérieurs  
Département de psychologie  
Université du Québec à Montréal  
Tél. : (514) 987-3000 poste 7855  
Courriel : [plante.p@uqam.ca](mailto:plante.p@uqam.ca)  
<http://pierreplante.ca>

##### **Préambule**

Nous vous demandons de participer à un projet de recherche qui implique un entretien avec la chercheuse. Avant d'accepter de participer à ce projet de recherche, veuillez prendre le temps de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent.

Ce formulaire de consentement vous explique le but de cette étude, les procédures, les avantages, les risques et inconvénients, de même que les personnes avec qui communiquer au besoin.

Le présent formulaire de consentement peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles.

### **Description du projet et de ses objectifs**

Cette recherche porte sur la créativité à travers le cheminement des soins dispensés à une personne atteinte d'une maladie grave. Nous souhaitons réaliser des entretiens avec des adultes bénéficiant actuellement de soins, ayant eu l'occasion de participer à des ateliers libres d'art à travers la maladie. Nous recherchons entre 8 et 12 personnes que nous pourrions rencontrer une ou plusieurs fois, selon les besoins de chacun. Les personnes qui désirent partager leur expérience et parler de leurs œuvres doivent pouvoir le faire en français ou en anglais. Les rencontres doivent être réalisées avant l'hiver 2017.

Nos intentions sont de pouvoir explorer ce que vit la personne qui crée des œuvres de façon libre et non dirigée pendant cette étape de leur vie. Nous n'avons pas d'hypothèse de recherche à valider. Nous sommes ouverts à tout ce que vous souhaitez partager par rapport à vos créations.

### **Nature et durée de votre participation**

La participation à la recherche implique de rencontrer la chercheuse dans un lieu de votre choix, vous permettant de vous sentir confortable et en sécurité. Nous vous inviterons à amener des œuvres que vous avez réalisées lors d'ateliers libres d'art ou d'art-thérapie. Autant que possible, nous vous demanderons de les placer en ordre chronologique de création. L'entretien consiste principalement à vous entendre parler de vos créations. Nous ne prévoyons pas un nombre de rencontres fixe pour compléter l'entretien. Il se peut que vous n'ayez besoin que d'une seule rencontre. Toutefois, si vous sentiez le besoin de prendre une pause, ou une distance pour quelque raison que ce soit, il sera possible de reprendre l'échange à un autre moment.

Un enregistrement audio de l'entretien sera réalisé. Pour ceux qui y consentent, des photos des œuvres pourront être prises à des fins de publication dans la thèse. Cependant, si vous n'y consentez pas, cela ne change en rien la valeur de votre participation.

### **Avantages liés à la participation**

Vous ne retirerez personnellement pas d'avantage à participer à cette étude, hormis la possibilité de vous exprimer librement sur votre expérience personnelle ainsi que de contribuer à l'avancement des connaissances autour de ces enjeux.

### **Risques liés à la participation**

En principe, aucun risque physique n'est lié à la participation à cette recherche. Il n'en demeure pas moins que ce partage peut faire vivre nombre d'émotions. Si vous sentiez le besoin de poursuivre vos réflexions ou si vous aviez besoin de soutien à la suite de votre participation, un accompagnement peut vous être offert par le travailleur social de la Maison Victor-Gadbois. Aussi, une liste de références en services d'écoute et de psychothérapie peut vous être remise à la fin de l'entretien.

### **Confidentialité**

Vos informations personnelles ne seront connues que des chercheurs et ne seront pas dévoilées lors de la diffusion des résultats. Les entrevues transcrites seront numérotées et seuls les chercheurs auront la liste des participants et du numéro qui leur aura été attribué. Les enregistrements seront détruits dès qu'ils auront été transcrits et tous les documents relatifs à votre entrevue seront conservés dans des fichiers protégés par des mots de passe et stockés sur le site Dropbox pour toute la durée de l'étude. L'ensemble des documents sera détruit cinq ans après la dernière communication scientifique.

### **Participation volontaire et retrait**

Votre participation est entièrement libre et volontaire. Vous pouvez refuser d'y participer ou vous retirer en tout temps sans devoir justifier votre décision. Si vous décidez de vous retirer de l'étude, vous n'avez qu'à aviser Véronique Paradis verbalement ; toutes les données vous concernant seront détruites. Une fois la thèse soumise pour approbation, les changements ne seront toutefois plus possibles.

### **Indemnité compensatoire**

Nous n'offrons pas d'indemnité compensatoire.

### **Des questions sur le projet ?**

Pour toute question additionnelle sur le projet et sur votre participation, vous pouvez communiquer avec les responsables du projet: M. Pierre Plante, directeur de recherche, professeur, psychologue et art-thérapeute, (514) 987-3000 poste 7855 ou par courriel à l'adresse : [plante.p@uqam.ca](mailto:plante.p@uqam.ca). Véronique Paradis, étudiante au doctorat de psychologie, (514) 568-9944 ou à l'adresse courriel suivante : [veroniqueparadis21@gmail.com](mailto:veroniqueparadis21@gmail.com).

Des questions sur vos droits? Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPE) a approuvé le projet de recherche auquel vous allez participer. Pour des informations concernant les responsabilités de l'équipe de recherche sur le plan de l'éthique de la recherche avec des êtres humains, ou pour formuler une plainte, vous pouvez contacter la coordination du CERPE: [cerpe4@quam.ca](mailto:cerpe4@quam.ca).

Votre collaboration est essentielle à la réalisation de notre projet et l'équipe de recherche tient à vous en remercier.

### **Consentement**

Je déclare avoir lu et compris le présent projet, la nature et l'ampleur de ma participation, ainsi que les risques et les inconvénients auxquels je m'expose tels que présentés dans le présent formulaire. J'ai eu l'occasion de poser toutes les questions concernant les différents aspects de l'étude et de recevoir des réponses à ma satisfaction.

Je, soussigné(e), accepte volontairement de participer à cette étude. Je peux me retirer en tout temps, sans préjudice d'aucune sorte. Je certifie qu'on m'a laissé le temps voulu pour prendre ma décision.

Une copie signée de ce formulaire d'information et de consentement doit m'être remise.

---

Prénom Nom

---

Signature

---

Date

### **Engagement du chercheur**

Je, soussigné(e) certifie

(a) avoir expliqué au signataire les termes du présent formulaire ; (b) avoir répondu aux questions qu'il m'a posées à cet égard ;

(c) lui avoir clairement indiqué qu'il reste, à tout moment, libre de mettre un terme à sa participation au projet de recherche décrit ci-dessus ;

(d) que je lui remettrai une copie signée et datée du présent formulaire.

---

Prénom Nom

---

Signature

---

Date

## ANNEXE B

### FORMULAIRE D'AUTORISATION DE PUBLICATION DE PHOTOS DES ŒUVRES DÉNOMINALISÉES

#### Formulaire d'autorisation de prise de photos

Dans le cadre de cette recherche, nous aurons l'opportunité de traiter de l'expérience de création d'œuvres avec différents médiums. Nous souhaiterions pouvoir publier des photos de certaines d'entre elles afin de venir illustrer le propos à travers la thèse.

Les photos ne seront pas identifiées. Cependant, si vous avez par le passé montré vos œuvres à d'autres, ceci pourrait créer un biais à l'anonymat quant à votre participation à l'étude.

Nous demanderons de nouveau l'autorisation aux participants au moment de choisir les photos. Vous demeurez libres de refuser qu'une photo soit publiée jusqu'au moment de la publication de la thèse, et ce, sans préjudice. Si vous refusez de nous autoriser à utiliser une photo, elle sera détruite.

Il est tout à fait possible de participer à cette étude tout en refusant que des photos de vos œuvres soient prises.

Dans le cadre de l'entretien de recherche, j'accepte que des photos de mes œuvres soient prises.

Dans le cadre de l'entretien de recherche, je refuse que des photos de mes œuvres soient prises.

---

Nom du participant

---

Signature

---

Date

## ANNEXE C

### CANEVAS D'ENTRETIEN

#### **Avant l'entretien**

Il sera demandé au participant de tenter, au mieux de ses capacités, d'établir un ordre chronologique de réalisation de ses œuvres.

En début d'entretien, nous rappellerons au participant qu'il lui est possible de prendre une pause ou de mettre en suspens l'entretien s'il ne se sent pas bien. Aussi, qu'il est possible de se retirer de l'étude à tout moment, et ce, sans préjudice.

#### **Entretien**

Ce sont des entretiens non dirigés.

***Nous demanderons au participant de nous parler de ses œuvres et de comment il se sentait au moment de leur création.***

Les relances seront ouvertes. Nous inciterons le participant à poursuivre sa réflexion, à préciser sa pensée, à nous en dire davantage. Par ailleurs, il pourrait être nécessaire de rediriger le participant vers le thème si ce dernier ne parle plus du tout de ses œuvres ni de son expérience. Si c'est le cas, nous tenterons de l'inviter à expliciter le lien entre le thème de l'entretien et ce dont il nous parle afin de le ramener sans trop l'orienter, tout en demeurant ouvert au fait que ce dont il parle pourrait être en contexte même si nous ne le pensons pas.

#### **Fin de l'entretien**

Nous remettrons la feuille de références de services de soutien au participant.

## APPENDICE A

### RÉFÉRENCES POUR DU SOUTIEN POUR LES PARTICIPANTS

#### Références pour du soutien

##### SERVICES D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

Tel Aide

*7 jours sur 7, 24 h/24*

Service d'écoute téléphonique (514) 935-1101

Service Info-Cancer

*Fondation québécoise du cancer*

*Lundi au vendredi de 9 h à 17 h*

Service d'écoute téléphonique 1-800-363-0063

Centre d'écoute et de références de l'UQAM

*Lundi au jeudi de 9 h à 18 h*

*Vendredi de 9 h à 17 h*

Service d'écoute téléphonique et références (514) 987-8509

Maison Monbourquette

*Services spécialisés autour du deuil*

*Lundi au vendredi de 10 h à 22 h*

Service d'écoute téléphonique (514) 523-3596 x 2

##### SERVICES DE PSYCHOTHÉRAPIE

Ordre des psychologues du Québec

Trouver un thérapeute :

Par internet

<https://www.ordrepsy.qc.ca/fr/public/trouver-un-professionnel2/service-de-reference.sn>

Par téléphone (514) 738-1881

*Lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30*

##### FONDATION QUÉBÉCOISE DU CANCER

2075, rue de Champlain

<https://fqc.qc.ca/fr> (514) 527-2194

##### FONDATION VIRAGE

Hôpital Notre-Dame

1560, rue Sherbrooke Est (514) 890-8000 poste 28139

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Abbing, A., Ponstein, A., van Hooren, S., de Sonnevile, L., Swaab, H. et Baars, E. (2018). The effectiveness of art therapy for anxiety in adults: A systematic review of randomised and non-randomised controlled trials. *PLOS ONE*, 13(12), article e0208716, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208716>
- Aguilar, E. (2018). *Onward: Cultivating emotional resilience in educators*. Jossey-Brass.
- American Cancer Society. (1993). *After diagnosis: Common questions & expectations for people facing cancer*. Author.
- Angus, L. E. et Greenberg, L. S. (2011). *Working with narrative in emotion-focused therapy changing stories, healing lives*. Washington D.C. : American Psychological Association.
- Bachelor, A. et Joshi, P. (1986). *La méthode phénoménologique de recherché en psychologie*. Québec: Les presses de l'Université Laval.
- Baker, J. M. (2016). *Relations among dimensions of emotion regulation and aggressive behavior* [Mémoire de maîtrise, Eastern Michigan University]. Digital Commons @ EMU. <http://commons.emich.edu/theses/796>
- Bar-Sela, G., Atid, L., Danos, S., Gabay, N. et Epelbaum, R. (2007). Art therapy improved depression and influenced fatigue levels in cancer patients on chemotherapy. *Psycho-Oncology*, 16(11), 980-984. <https://doi.org/10.1002/pon.1175>
- Benoit, J. (2007). *Cheminement spirituel en fin de vie : développement d'une démarche d'accompagnement par l'application des étapes du mourir d'Élisabeth Kubler-Ross* [Mémoire de maîtrise, Université de Sherbrooke]. Savoirs UdeS. <http://savoirs.usherbrooke.ca/handle/11143/5210>
- Berghuis, J. P. et Stanton, A. L. (2002). Adjustment to a dyadic stressor: A longitudinal study of coping and depressive symptoms in infertile couples over an insimulation attempt. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 433-438. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.2.433>
- Bilgin, E., Kirca, O. et Ozdogan, M. (2018). Art therapies in cancer – A non-negligible beauty and benefit. *Journal of Oncological Sciences*, 4(1), 47-48. <https://doi.org/10.1016/j.jons.2017.12.003>
- Boehm, K., Cramer, H., Staroszyński, T. et Ostermann, T. (2014). Arts therapies for anxiety, depression, and quality of life in breast cancer patients: A systematic review and meta-analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2014, article 103297. <https://doi.org/10.1155/2014/103297>
- Bourgeois-Guérin, V. (2010). La souffrance en lien avec les écueils de la communication chez les femmes atteintes de cancer incurable. *Canadian Journal of Aging*, 29(4), 529-541. <https://doi.org/10.1017/S071498081000053X>

- Boutin, G. (2008). *L'entretien de recherche qualitatif* (édition revue et corrigée). Presses de l'Université du Québec.
- Boyer-Labrousche, A. (2017). *Pratiquer l'art-thérapie*. Dunod.
- Bruchez, C., Fasseur, F. et Santiago, M. (2007). Entretiens phénoménologiques et entretiens focalisés sur l'activité : analyse comparative, similitudes et variations. *Recherches Qualitatives, Hors série*(3), 98-125. [http://www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/hors\\_serie/hors\\_serie\\_v3/bruchez\\_al-final3.pdf](http://www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/hors_serie/hors_serie_v3/bruchez_al-final3.pdf)
- Campos, J. J., Frankel, C. B. et Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child Development*, 75(2), 377-394. <http://www.jstor.org/stable/3696646>
- Clerget, J. (2015). *Corps, image et contact*. ERES.
- Cozolino, L. J. (2002). *The neuroscience of psychotherapy: Building and rebuilding the human brain*. Norton.
- Csikszentmihalyi, M. (2006). *La créativité: psychologie de la découverte et de l'invention*. R. Laffont.
- Dalley, T. (dir.). (1984). *Art as therapy: An introduction to the use of art as a therapeutic technique*. Routledge.
- Darwin, C. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. Cambridge University Press.
- De M'Uzan, M. (1977). *De l'art à la mort*. Gallimard.
- Deiner et Choi (2009). *Culture and well-being*. Springer.
- DiGiuseppe, R. et Tafrate, R.C. (2007). *Understanding anger disorders*. Oxford University Press.
- Douesnard, S. (2001). Insoutenable deuil : réflexions sur l'approche du deuil et les pratiques auprès des enfants cancéreux. *Prisme*, (36), 34-43.
- Estep, M. (1995). To soothe oneself: art therapy with a woman recovering from incest. *American Journal of Art Therapy*, 34(1), 9-18.
- Evans, K. (2005). On death and dying. Dans D. Waller et C. Sibbett (dir.), *Art therapy and cancer care* (p. 1-11). Open University Press.
- Favara-Scacco, C., Smirne, G., Schiliró et Di Cataldo, A. (2001). Art therapy as support for children with leukemia during painful procedures. *Medical and Pediatric Oncology*, 36(4), 474-480. <https://doi.org/10.1002/mpo.1112>
- Filstead, W.J. (1981). Using qualitative methods in evaluation research. *Evaluation Review*. 5(2), 259-268.
- Flanagan, L. M. (2011). Object relations theory. Dans J. Berzoff, L. M. Flanagan et P. Hertz (dir.), *Inside out and outside in: psychodynamic clinical theory and psychopathology in contemporary multicultural contexts* (p. 118-157). Rowman & Littlefield.

- Foddy, W. H. (1993). *Constructing questions for interviews and questionnaires: Theory and practice in social research*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511518201>
- Folkman, S. et Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466–475. <https://doi-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/10.1037/0022-3514.54.3.466>
- Gauthier, J.-M. et Englebert, J. (2012). Approche phénoménologique de la régulation des émotions. Dans M. Mikolajczak et M. Desseilles (dir.), *Traité de régulation des émotions* (p. 283-297). De Boeck.
- Geue, K., Goetze, H., Buttstaedt, M., Kleinert, E., Richter, D. et Singer, S. (2010). An overview of art therapy interventions for cancer patients and the results of research. *Complementary Therapies in Medicine*, 18(3-4), 160-170. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2010.04.001>
- Giorgi, A. (1997). The theory, practice, and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research procedure. *Journal of Phenomenological Psychology*, 28(2), 235-260. <https://doi.org/10.1163/156916297X00103>
- Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology: A modified Husserlian approach*. Duquesne University Press.
- Giorgi, A. P. et Giorgi, B. (2008). Phenomenological psychology. Dans C. Willig et W. Stainton-Rogers (dir.), *The SAGE handbook of qualitative research in psychology* (chap. 10). SAGE publications. <https://dx.doi.org/10.4135/9781848607927.n10>
- Goldfried, M. R. (1980). Toward the delineation of therapeutic change principles. *American Psychologist*, 35(11), 991-999. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.35.11.991>
- Greenberg, L. (2021). *Changing emotion with emotion: A practitioner's guide*. American Psychological Association.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation*. Guilford Press.
- Guité-Verret, A. et al. (2023). Intentional presence and the accompaniment of dying patients. *Medicine, Health Care and Philosophy*. 26, 477–486. <https://doi.org/10.1007/s11019-023-10161-z>
- Haeyen, S., van Hooren, S. et Hutschemaekers, G. (2015). Perceived effects of art therapy in the treatment of personality disorders, cluster B/C: A qualitative study. *The Arts in Psychotherapy*, 45, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.04.005>
- Hanna, F. J. (2002). *Therapy with difficult clients: Using the precursors model to awaken change*. American Psychological Association.
- Hass-Cohen, N. (2003). Art therapy mind body approaches. *Progress, Family Systems Research, and Therapy*, 12, 24-38.
- Heenen-Wolff, S. (2012). Approche psychanalytique de la régulation des émotions. Dans Mikolajczak et Desseilles (dir.), *Traité de régulation des émotions* (Chapitre 10). De Boeck.

- Hilfiger, M. (2011). Platon : la pensée, dynamique du soin. *Le Coq-héron*, 206(3), 12-32.  
<https://doi.org/10.3917/cohe.206.0012>
- Hinz, L. D. (2009). *Expressive therapies continuum: A framework for using art in therapy*. Routledge.
- Imara, M. (1975). L'acte de mourir, dernière étape de la croissance. Dans E. Kübler-Ross (dir.), *La mort : dernière étape de croissance* (p. 219-242). Prentice-Hall.
- Jager, B. (1996). The obstacle and the threshold: Two fundamental metaphors governing the natural and the human sciences. *Journal of Phenomenological Psychology*, 27(1), 26-48.  
<https://doi.org/10.1163/156916296X00023>
- Jung, C. G. (1958). *Types psychologiques*. Georg.
- Jurist, E. (2019). How emotions are made : The secret live of the brain, by Lisa Feldman Barrett. *Journal of the theoretical and philosophical psychology* 39, no. 3, 193-198.
- Kagin, S. L. et Lusebrink, V. B. (1978). The expressive therapies continuum. *Art Psychotherapy*, 5(4), 171-180. [https://doi.org/10.1016/0090-9092\(78\)90031-5](https://doi.org/10.1016/0090-9092(78)90031-5)
- Klein, J. (2007). L'art-thérapie. *Cahiers de Gestalt-thérapie*, 20(1), 55-62.  
<https://doi.org/10.3917/cges.020.0055>
- Kongkasuwan, R., Voraakhom, K., Pisolayabutra, P., Maneechai, P., Boonin, J. et Kuptniratsaikul, V. (2015). Creative art therapy to enhance rehabilitation for stroke patients: A randomized controlled trial. *Clinical Rehabilitation*, 30(10), 1016-1023.  
<https://doi.org/10.1177/0269215515607072>
- Kramer, E. (1971). *Art as therapy with children*. Shocken Books.
- Kübler-Ross, E. (1969). *Les derniers instants de la vie*. Éditions Labore et Fides.
- Kübler-Ross, E. (dir.). (1975a). *La mort : dernière étape de croissance*. Prentice-Hall.
- Kübler-Ross, E. (1975b). La mort dans ma vie personnelle. Dans E. Kübler-Ross (dir.), *La mort : dernière étape de croissance* (p. 182-191). Prentice-Hall.
- Leahy, R., Tirsch, D. et Napolitano, L. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Leckey, J. (2011). The therapeutic effectiveness of creative activities on mental well-being: A systematic review of the literature. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 18(6), 501-509. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2011.01693.x>
- Le Guay, D. (2014). Envisager une personne quand elle s'achemine vers la mort. Dans : Dominique Jacquemin éd., *Manuel de soins palliatifs* (p. 3-25). Dunod. <https://doi-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/10.3917/dunod.jacqu.2014.01.0003>
- Levine, K. S. (1995). *Poiesis, the language of psychology and the speech of the soul*. Palmerston Press.

- Levy, B. I., Kramer, E., Kwiatkowska, H. Y., Lachman, M., Rhyne, J. et Ulman, E. (1980). Symposium : Integration of divergent points of view in art therapy. Dans E. Ulman et C. Levy (dir.), *Art therapy view points* (p. 3-13). Schoken Books.
- Little, M., Jordens, C. F., Paul, K., Montgomery, K. et Philipson, B. (1998). Liminality: A major category of the experience of cancer illness. *Social Science & Medicine*, 47(10), 1485-1494. [https://doi.org/10.1016/s0277-9536\(98\)00248-2](https://doi.org/10.1016/s0277-9536(98)00248-2)
- Luzzatto, P. (2005). Musing with death in group art therapy with cancer patients. Dans D. Waller, C. Sibbett (dir.), *Art therapy and cancer care* (p. 163-171). Open University Press.
- Malchiodi, C. (2003). *Handbook of art therapy*. Guilford Press.
- Malchiodi, C. (2005). *Expressive therapies*. Guilford Press.
- Manne, S. L., Sherman, M., Ross, S., Ostroff, J., Heyman, R. E. et Fox, K. (2004). Couples' support-related communication, psychological distress, and relationship satisfaction among women with early stage breast cancer. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(4), 660-670. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.72.4.660>
- Matton, A. et Plante, P. (2023). *Le phénomène de l'affichage et du partage des œuvres en art-thérapie chez les adultes et les enfants atteints de cancer*. Université du Québec à Montréal.
- Mauksch, H. O. (1975). Le contexte organisationnel de la mort. Dans E. Kübler-Ross (dir.), *La mort : dernière étape de croissance* (p. 36-58). Prentice-Hall.
- McFall, R. M. (1970). Effects of self-monitoring on normal smoking behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(2), 135-142. <https://doi.org/10.1037/h0030087>
- McNiff, S. (1986). *Educating the creative arts therapist: A profile of the profession*. Charles C Thomas Publisher.
- Mignot, H. (2015). Chapitre 20. Elisabeth Kübler-Ross - Accompagnement et dimension spirituelle. Dans Salamagne, M., & Thominet, P. (Eds.), *Accompagner : Trente ans de soins palliatifs en France*. Demopolis.
- Mikolajczak, M. et Deseilles, M. (dir.). (2012). *Traité de régulation des émotions*. De Boeck.
- Miller, B. (1984). Art therapy with the elderly and the terminally ill. Dans T. Dalley (dir.), *Art as therapy: An introduction to the use of art as a therapeutic technique* (p. 127-139). Routledge.
- Moon, C.H. (2015). Open Studio Approach to Art Therapy. Dans D.E. Gussak et M.L. Rosal (eds.), *The Wiley Handbook of Art Therapy*. Wiley Blackwell.
- Mucchielli, A. (1983). *L'analyse phénoménologique et structurale en sciences humaines*. Presses universitaires de France.
- Naumburg, M. (1966). *Dynamically oriented art therapy: Its principles and practice*. Grune & Stratton.
- Novaco, R. W. (1975). *Anger control: The development and evaluation of an experimental treatment*. Lexington.

- Ochsner, K.N. et Gross, J.J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in cognitive science*, 9 (5), 242-249.
- Paradis-Pinard, E. et Plante, P. (2020). *Entre l'homme et l'art: une étude exploratoire des programmes visant le mieux-être au Musée des Beaux-Arts de Montréal et du rôle de médiateur muséal oeuvrant auprès de personnes issues de populations marginalisées*. Université du Québec à Montréal.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Park, C. L., Armeli, S. et Tennen, H. (2004). Appraisal-coping goodness of fit: A daily internet Study. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(5), 547-653. <https://doi.org/10.1177/0146167203262855>
- Pascual-Leone, A., Yeryomenko, N., Morrison, O.-P., Arnold, R. et Kramer, U. (2016). Does feeling bad, lead to feeling good? Arousal patterns during expressive writing. *Review of General Psychology*, 20(3), 336-347. <https://doi.org/10.1037/gpr0000083>
- Piot, V. et Plante, P. (2009). L'approche studio libre en oncologie : description de l'atelier d'art-thérapie offert par Maurice Brault à la Fondation québécoise du Cancer. *Revue québécoise de psychologie*, 30(3), 99-119. <https://www.researchgate.net/publication/283909915>
- Planchon, C. A. (2004). L'art-thérapie en cancérologie. *Revue Francophone Psycho-Oncologie*, 3(1), 33-38. <https://doi.org/10.1007/s10332-004-0006-6>
- Ponterotto, J.G. (2005). Qualitative research in counselling psychology: A primer on research paradigms and philosophy of science. *Journal of counselling psychology*, 52(2), 126-136.
- Polster, E. et Polster, M. (1973). *Gestalt therapy integrated*. Brunner/Mazel.
- Puetz, T.W., et al. (2013). Effects of creative arts therapies on psychological symptoms and quality of live in patients with cancer. *Jama International medicine*, 173 (11), 960-969.
- Ricot, J. (2019). Chapitre 2. Du soin aux soins palliatifs. Dans : , J. Ricot, *Penser la fin de vie* (pp. 73-102). Presses de l'EHESP.
- Sander, D. et Scherer, K. (dir.). (2019). *Traité de psychologie des émotions*. Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.sande.2019.01>
- Sarid, O. et Huss, E. (2010). Trauma and acute stress disorder: A comparison between cognitive behavioral intervention and art therapy. *The Arts in Psychology*, 37(1), 8-12. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2009.11.004>
- Scherer, K. R. (2007). Component models of emotion can inform the quest for emotional competence. Dans G. Matthews, M. Zeidner et R. D. Roberts (dir.), *The science of emotional intelligence: Knowns and unknowns*. (p. 101-126). Oxford University Press.
- Seiler, A. et Jenewein, J. (2019). Resilience in cancer patients. *Frontiers in Psychiatry*, 10, article 208. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00208>

- Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., Cameron, C. L., Bishop, M., Collins, C. A., Kirk, S. B., Sworowski, L. A. et Twillman, R. (2000). Emotionally expressive coping predicts psychological and physical adjustment to breast cancer. *Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 875-882.
- Stern, D.N., (1985). *The interpersonal world of the infant A view from psychoanalysis and developmental psychology*. Routledge.
- Thieffry, J. (2014). Les besoins spirituels lorsque la vie psychique et/ou physique s'altère. Dans : Dominique Jacquemin éd., *Manuel de soins palliatifs* (p. 132-144). Dunod. <https://doi-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/10.3917/dunod.jacqu.2014.01.0132>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Thyme, K. E., Sundin, E. C., Wiberg, B., Öster, I., Åström, S. et Lindh, J. (2009). Individual brief art therapy can be helpful for women with breast cancer: A randomized controlled clinical study. *Palliative and Supportive Care*, 7(1), 87-95. <https://doi.org/10.1017/s147895150900011x>
- Turner, V. (1986). *The anthropology of performance*. Performing Arts Journal publications.
- Visser, A. et Op't Hoog, M. (2008). Education of creative art therapy to cancer patients: Evaluation and effects. *Journal of Cancer Education*, 23(2), 80-84. <https://doi.org/10.1080/08858190701821204>
- Wix, L. (2010). Studios as locations of possibility: Remembering a history. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 27(4), 178-183. <https://doi.org/10.1080/07421656.2010.10129388>
- Wood, M. J., Molassiotis, A. et Payne, S. (2011). What research evidence is there for the use of art therapy in the management of symptoms in adults with cancer? A systematic review. *Psycho-oncology*, 20(2), 135-145. <https://doi.org/10.1002/pon.1722>
- Yardley, L. (2017). Demonstrating the validity of qualitative research. *Journal of Positive Psychology*, 12(3), 295-296. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1262624>