

## **INFORMATION TO USERS**

This manuscript has been reproduced from the microfilm master. UMI films the text directly from the original or copy submitted. Thus, some thesis and dissertation copies are in typewriter face, while others may be from any type of computer printer.

**The quality of this reproduction is dependent upon the quality of the copy submitted.** Broken or indistinct print, colored or poor quality illustrations and photographs, print bleedthrough, substandard margins, and improper alignment can adversely affect reproduction.

In the unlikely event that the author did not send UMI a complete manuscript and there are missing pages, these will be noted. Also, if unauthorized copyright material had to be removed, a note will indicate the deletion.

Oversize materials (e.g., maps, drawings, charts) are reproduced by sectioning the original, beginning at the upper left-hand corner and continuing from left to right in equal sections with small overlaps.

Photographs included in the original manuscript have been reproduced xerographically in this copy. Higher quality 6" x 9" black and white photographic prints are available for any photographs or illustrations appearing in this copy for an additional charge. Contact UMI directly to order.

Bell & Howell Information and Learning  
300 North Zeeb Road, Ann Arbor, MI 48106-1346 USA  
800-521-0600

**UMI<sup>®</sup>**



## **NOTE TO USERS**

**This reproduction is the best copy available.**

UMI



# IMAGES DE LA COLÈRE en ART-THÉRAPIE

Analyse qualitative des images représentant la colère  
effectuées par des femmes  
ayant tendance à réprimer ou à extérioriser cette émotion

Danielle Desormeaux

Travail de recherche  
présenté  
au

Département des Thérapies par les Arts

Comme exigence partielle en vue de l'obtention du grade de  
Maîtrise ès arts (M.A.)

Université Concordia  
Montréal, Québec, Canada

Septembre 2000  
© Danielle Desormeaux 2000



National Library  
of Canada

Acquisitions and  
Bibliographic Services

395 Wellington Street  
Ottawa ON K1A 0N4  
Canada

Bibliothèque nationale  
du Canada

Acquisitions et  
services bibliographiques

395, rue Wellington  
Ottawa ON K1A 0N4  
Canada

*Your file* *Votre référence*

*Our file* *Notre référence*

The author has granted a non-exclusive licence allowing the National Library of Canada to reproduce, loan, distribute or sell copies of this thesis in microform, paper or electronic formats.

The author retains ownership of the copyright in this thesis. Neither the thesis nor substantial extracts from it may be printed or otherwise reproduced without the author's permission.

L'auteur a accordé une licence non exclusive permettant à la Bibliothèque nationale du Canada de reproduire, prêter, distribuer ou vendre des copies de cette thèse sous la forme de microfiche/film, de reproduction sur papier ou sur format électronique.

L'auteur conserve la propriété du droit d'auteur qui protège cette thèse. Ni la thèse ni des extraits substantiels de celle-ci ne doivent être imprimés ou autrement reproduits sans son autorisation.

0-612-54354-4

## SOMMAIRE

### Images de la colère en art-thérapie

Analyse qualitative des images représentant la colère effectuées par des femmes ayant tendance à réprimer ou à extérioriser cette émotion

Danielle Desormeaux

Quatre femmes éprouvant des difficultés à gérer leur colère ont participé à cette étude qui vise à comparer les différences et les similitudes visuelles contenues dans les images représentant la colère effectuées, lors d'un atelier d'art-thérapie, par deux groupes de femmes: celles qui ont tendance à réprimer l'expression de leur colère et celles qui l'extériorisent de façon improductive. Les participantes ont complété le questionnaire STAXI, ce qui a permis de déterminer que deux d'entre elles ont tendance à réprimer leur colère (*Anger-In*), que deux autres ont tendance à l'extérioriser inadéquatement (*Anger-Out*) et que trois participantes possèdent un tempérament colérique (*Trait-Anger*). Les participantes ont aussi répondu à un questionnaire concernant leur état de santé général. Un lien a pu être établi entre le fait de réprimer sa colère et l'expérience d'états dépressifs. Des différences et des similitudes dans la nature des lignes, des formes, de l'espace, de la syntaxe visuelle, des couleurs et du contenu manifeste ont été observées en fonction du mode d'expression de la colère de chaque participante, de son tempérament et de son état de santé. La majorité des différences s'observent quand les participantes sont regroupées par tempérament. La participante en bonne santé est celle pour qui les images sont le plus souvent associées à des expériences positives. Certaines images produites par les participantes éprouvant des problèmes de santé font référence directement à des parties du corps. Enfin, cette étude a permis de définir les particularités des pastels à l'huile, de la gouache et de l'argile comme matériaux pour l'expression de la colère.

## ABSTRACT

### Images of anger

Qualitative comparison between anger imagery produced by women who have a tendency to repress anger and by women who tend to express it ineffectively

Danielle Desormeaux

Four women having problems with the healthy expression of anger volunteered to participate in this project which is a qualitative comparison of the visual elements of images representing anger done in an art therapy workshop by two groups: women who have a tendency to repress this emotion and women who tend to express it ineffectively. The STAXI was completed by the participants and the results showed that two of them have a tendency to repress anger (Anger-In), that two tend to express this emotion ineffectively (Anger-Out) and that three participants have a natural tendency to experience anger frequently and intensely (Trait-Anger). The participants filled out a questionnaire about the state of their health. A relationship was observed between anger repression and depressed moods. Differences and similarities in the nature of lines, shapes, space, visual syntax, colors and manifest content were observed in relationship to the mode of anger expression of each participant, her temperament and the state of her health. The main differences are observed when the participants are grouped according to temperament (Trait-Anger). The healthiest participant is also the one who associated anger with positive experiences in her images. Some of the images produced by the participants having health problems often referred directly to body parts. This study can also define the characteristic of oil pastel, poster paint and clay as medium for the expression of anger.



## TABLE DES MATIÈRES

Introduction .....	1
<b>CHAPITRE I</b>	
<b>1.1 Colère et santé chez les femmes</b>	
1.1.1. Les femmes et la colère .....	9
1.1.2. Incidence des modes d'expression de la colère sur la santé .....	11
1.1.3. La colère et l'art en psychothérapie auprès des femmes .....	14
<b>1.2 Expression visuelle et émotions en art-thérapie</b>	
1.2.1. Les images porteuses d'émotions .....	19
1.2.2. Présentation des éléments formels de l'expression visuelle .....	21
1.2.3. Les matériaux d'expression artistique porteurs d'émotions .....	25
1.2.4. Étude qualitative de l'expression visuelle de la colère .....	27
<b>CHAPITRE II</b>	
<b>2.1. Méthodologie</b>	
2.1.1. Le questionnaire STAXI .....	35
2.1.2. Questionnaire sur l'état de santé .....	38
2.1.3. Atelier d'expression artistique de la colère .....	38
<b>2.2. Description des résultats</b>	
2.2.1. Expérience et expression de la colère .....	42
2.2.2. État de santé des femmes .....	51
2.2.3. Description qualitative des images de colère .....	53
2.2.4. Matériaux d'expression visuelle et colère .....	70
<b>2.3. Analyse des résultats et discussion</b>	
2.3.1. Résultats du STAXI .....	75
2.3.2. Difficultés d'expression de la colère et état de santé .....	76
2.3.3. Analyse des éléments formels d'expression visuelle .....	78
2.3.4. Analyse des matériaux d'expression visuelle .....	86
Conclusion .....	88
<b>Annexe I</b> .....	96
<b>Annexe II</b> .....	99
<b>Bibliographie</b> .....	102

## Introduction

Biologiste de formation, je me suis intéressée assez tôt aux relations étroites qui peuvent exister entre le corps et la psyché ainsi qu'à la dimension symbolique du corps comme véhicule de communication des maux de l'être. C'est en cherchant un sens à mes souffrances personnelles, autant physiques qu'affectives, que j'en suis venue à m'intéresser à la colère, surtout à ce qui rend cette émotion si difficile à gérer. Déjà, je soupçonnais que cette émotion, mal dirigée, pouvait avoir des conséquences fâcheuses sur la santé. À cause de sa piètre réputation et de sa grande puissance, la colère fait peur. Elle fait peur principalement aux femmes qui, souvent, ne veulent pas compromettre leurs relations personnelles, si importantes à leur équilibre affectif, et qui n'ont pas appris à s'affirmer parce que cette qualité n'était pas perçue comme un attribut positif pour elles. Mon expérience comme intervenante auprès des femmes m'a permis de constater qu'elles vivent souvent des situations injustes ou brimantes tout en étant incapables d'utiliser la colère qu'elle ressentent pour modifier leur environnement de façon positive ou pour établir des limites claires et saines pour elles-mêmes. Certaines femmes refoulent si parfaitement cette émotion qu'elles n'ont même plus conscience d'être en colère. Plusieurs d'entre elles ne la montrent pas, pour demeurer fidèle à l'image "positive" qu'elles ont d'elles-mêmes. D'autres, à l'inverse, sont victimes de la fréquence et de l'intensité de leurs crises de colère, qui restent souvent improductives. Ces façons de réagir à la colère peuvent avoir des conséquences fâcheuses sur la santé physique et mentale de ces femmes puisque, les problèmes ne se réglant pas, c'est leur corps qui porte toute cette intensité émotionnelle, à connotation négative, pendant des périodes prolongées ou à des fréquences élevées.

En tant qu'art-thérapeute, je m'intéresse particulièrement au processus créateur comme mode d'intervention auprès des personnes qui éprouvent des difficultés à prendre conscience de leur colère, à en faire l'expérience et à l'exprimer positivement pour s'affirmer. L'expression visuelle de l'émotion de colère à travers la création artistique présente, selon moi, un grand potentiel thérapeutique. Les images, le processus créateur et les matériaux d'expression visuelle permettent de véhiculer, d'exprimer et de transmettre des émotions, dans toute leur complexité et leur intensité, à l'intérieur du cadre sécuritaire que constitue le contexte art-thérapeutique. Ces images rendent possible, grâce à la fonction symbolique des éléments qui les composent, une meilleure compréhension de soi. Elles permettent, en servant d'intermédiaire concret et visible, d'établir un dialogue entre les niveaux cognitif et affectif de la personne. L'individu, à l'aide des images produites, peut donner un sens à ce qu'il vit et apprendre à utiliser sainement le potentiel de ses émotions pour orienter et motiver ses actions en vue d'un mieux être psychologique et physique.

Les images sont constituées d'éléments formels. Ceux-ci peuvent être comparés aux mots dans une phrase lorsqu'on les considère comme des véhicules d'expression. Les éléments formels de l'expression visuelle sont la ligne, la forme, l'espace, la syntaxe visuelle, la couleur et le contenu manifeste. Ces éléments structurent l'image. Lorsqu'une personne s'exprime visuellement, elle ne réfléchit généralement pas consciemment aux propriétés particulières des éléments formels qu'elle produit. Elle choisit ceux-ci spontanément, selon l'intention qui la motive et selon la nature de ce qu'elle tente d'exprimer. Ce n'est que plus tard, en contemplant l'image produite, que les liens entre les caractéristiques des éléments formels, le vécu affectif qu'elle véhicule et le sens profond qui lui est associé peuvent être établis. Pour l'expression d'une émotion

spécifique, comme la colère, certaines particularités des éléments formels de l'expression visuelle sont probablement reconnus par tous, universellement ou pour une société donnée, ou sont uniques à chaque individu.

Cette recherche présente une analyse qualitative de l'expérience de la colère basée sur l'observation des éléments formels utilisés pour son expression visuelle. Cette démarche expérimentale, qui étudie l'aspect concret et visible de l'expérience créatrice, s'inscrit dans le cadre plus large d'une approche phénoménologique d'investigation. Au niveau philosophique, la phénoménologie est la science de la conscience. C'est l'étude des phénomènes et de leur structure par l'expérience directe, immédiate et consciente de ceux-ci (Polkinghorne, 1989). Dans le contexte art-thérapeutique, un "phénomène" est ce qui peut être perçu et observé à l'aide des sens et de l'esprit. Il appartient au monde réel, par exemple les éléments formels constituant l'image, ou à l'expérience mentale, et comprend les pensées, les émotions, les rêves ou les fantasmes (Betensky, 1995).

Le but de ce projet de recherche est de comparer l'expression visuelle de la colère, par l'analyse qualitative des éléments formels de l'image, produite par des femmes ayant deux modes différents et improductifs d'expression de cette émotion; ces deux groupes sont constitués d'une part par les femmes qui répriment leur colère et d'autre part par celles qui l'expriment de façon inadéquate. Une des questions sous-jacente à la présente recherche est de déterminer s'il existe des différences et des similitudes dans la nature des lignes, des formes, de l'espace, de la syntaxe visuelle, des couleurs et du contenu manifeste choisis pour représenter la colère, entre ces deux groupes. Il s'agira de tenter d'identifier des thèmes, des couleurs et des éléments formels spécifiques à chacune de ces deux catégories de femmes en observant les productions artistiques effectuées, au cours d'un atelier d'art-

thérapie expérimental. Les images réalisées lors de l'atelier expérimental ont été effectués à l'aide des pastels à l'huile, de la gouache et de l'argile. Il sera aussi question de définir les particularités de chacun de ces matériaux en ce qui a trait à leur utilisation pour exprimer la colère. En tentant de définir quelles sont les caractéristiques visuelles des images créées par des femmes qui refoulent leur colère et par des femmes qui l'extériorisent inadéquatement, cette recherche repose sur l'hypothèse selon laquelle il serait possible de déceler le mode d'expression de la colère privilégié par une personne à travers les images qu'elle produit. L'expression inproductive de la colère, il en était question ci dessus, peut influencer l'état de santé d'un individu. Je tente d'observer dans quelle mesure l'expression visuelle de la colère fait référence au corps et quel liens peuvent être établis entre l'état de santé, le mode d'expression de la colère et l'expression visuelle de celle-ci.

Les résultats obtenus au cours de cette étude permettront d'élargir notre compréhension de l'expression artistique de cette émotion ce qui pourra favoriser une intervention plus appropriée en art-thérapie auprès des femmes qui éprouvent des difficultés avec l'expression de leur colère. La nature et les objectifs de cette intervention pourront tenir compte du mode d'expression de la colère inadéquat privilégié par chaque femme. Ce travail de recherche contribuera aussi à l'acquisition d'une meilleure compréhension des propriétés spécifiques des matériaux d'expression visuelle pour l'expression de la colère. Les indices recueillis au cours de ce projet permettront de mieux choisir et orienter les interventions auprès des ces personnes afin de les aider à prendre conscience de leur colère et à l'exprimer, dans le cas des femmes qui la répriment ou à mieux la diriger et la contrôler, dans le cas de celles qui l'extériorisent de façon improductive. L'expression artistique de la colère peut aussi contribuer à donner un sens à cette émotion et à enrichir leur

connaissance d'elles-même afin de favoriser une prise de pouvoir et, par conséquent, d'améliorer leur état de santé physique et mentale. Une meilleure connaissance des caractéristiques visuelles de l'expression de la colère peut contribuer à faciliter l'intervention dans le contexte d'une psychothérapie par l'art aussi bien que dans le cadre d'ateliers de gestion de la colère ou de tout autre type d'intervention spécifique qui utilise la création artistique comme moyen d'expression de cette émotion.

Le premier chapitre de ce projet de recherche présente le contexte théorique dans lesquels celui-ci s'inscrit. Dans la première partie, j'aborderai la problématique particulière qui sous-tend cette recherche, à savoir les difficultés qu'éprouvent plusieurs femmes à vivre et à exprimer leur colère de façon positive. J'établis un lien entre cette difficulté et le processus de socialisation des femmes dans la société occidentale. Ensuite, je présenterai les deux principaux modes d'expression de la colère, c'est-à-dire l'inhibition de l'expression et l'extériorisation abusive de cette émotion. Les hypothèses scientifiques qui permettent de faire le lien entre ces deux modes d'expression inefficaces de la colère et divers problèmes de santé physique et mentale seront brièvement présentées. Suite à ces observations générales au sujet de la difficulté qu'éprouvent souvent les femmes à exprimer sainement leur colère et sur les conséquences néfastes de cette difficulté sur leur santé et leur qualité de vie, les éléments importants à considérer, dans le cadre d'une approche art-thérapeutique avec ces personnes, seront brièvement présentés.

La seconde partie de ce chapitre consiste en une brève présentation des principes théoriques qui mettent en évidence les liens étroits existant entre l'expression visuelle et les émotions. Il sera question, tout d'abord, du pouvoir que possèdent les images et les matériaux d'expression visuelle à véhiculer, à transmettre, à susciter et à exprimer les émotions. Il sera suggéré que ce

pouvoir est rendue possible grâce au potentiel symbolique que possèdent les éléments formels de l'expression visuelle utilisés pour créer les images et grâce aux propriétés physiques et aux modes d'utilisation des matériaux d'expression visuelle. Puisque ce projet de recherche s'effectue dans le but de mieux comprendre l'expression visuelle de la colère par l'analyse des éléments formels qui sont utilisés pour son expression, ceux-ci seront définis et décrits dans cette même partie. Enfin, une brève revue de la littérature concernant l'étude qualitative de l'expression visuelle de la colère sera présentée.

Le second chapitre de ce projet de recherche a pour objet de décrire la démarche expérimentale utilisée afin de tenter de mieux comprendre l'expression visuelle de la colère par une étude comparative entre deux groupes de femmes ayant des modes d'expression différents de cette émotion. Tout d'abord, je présente les détails de la méthode que j'ai choisie de suivre pour réaliser ce projet. Celle-ci comprend trois parties permettant de recueillir des données, autant qualitatives que quantitatives, sur l'expérience et l'expression de la colère vécue par des femmes éprouvant des difficultés à gérer cette émotion. Premièrement, les femmes qui ont participé à cette étude ont répondu à un questionnaire (STAXI) qui évalue quantitativement l'intensité et la fréquence de la colère. De plus, ce test permet de différencier le mode d'expression de la colère privilégié par chacune d'elle. Ainsi, les résultats obtenus à l'aide de ce questionnaire m'ont permis de classer les femmes en deux groupes expérimentaux: les femmes qui ont tendance à réprimer leur colère et celles qui ont tendance à l'extérioriser inadéquatement. Les images produites par les membres de ces deux groupes de femmes sont comparées dans le but d'observer les différences, les similitudes et les particularités propres à chacun de ces groupes quant au choix des éléments formels pour l'expression visuelle de la colère.

Deuxièmement, au cours de cet atelier, les femmes ont répondu à un questionnaire permettant de connaître leur état de santé général présent et passé. Les résultats obtenus à l'aide de ce questionnaire me permettent de mieux comprendre les liens qui existent entre le mode d'expression de la colère et l'état de santé des femmes qui gèrent mal cette émotion. Troisièmement, les participantes ont été invitées à représenter visuellement l'émotion de colère telle qu'elles la ressentaient à l'aide de trois matériaux d'expression visuelle différents: les pastels à l'huile, la gouache et l'argile. Ces trois matériaux ont été choisis en fonction de leur nature et de leurs propriétés physiques différentes, ceci dans le but de mieux connaître les caractéristiques propres à chacun d'eux pour l'expression visuelle de la colère. Ces renseignements ont été recueillis à l'aide d'un court questionnaire qui invitait les femmes à s'exprimer à partir de leur expérience subjective du processus d'expression visuelle de la colère à l'aide de ces matériaux.

La seconde partie de ce chapitre présente la description détaillée des résultats obtenus au cours de l'atelier. Les résultats recueillis à l'aide du questionnaire STAXI permettent de constater que deux femmes ont tendance à réprimer leur colère et deux femmes qui ont tendance à l'extérioriser de manière inadéquate. Ces deux groupes de femmes, malgré la petite taille de l'échantillon et avec toutes les réserves que cela implique, sont comparés au cours de cette étude. Le questionnaire STAXI permet de distinguer les femmes entre elles selon le tempérament (colérique ou non) et selon l'intensité de la colère ressentie au moment de l'atelier, ce qui ajoute des éléments de réflexion sur les résultats obtenus lors de l'expression visuelle de la colère. Les images de la colère produites par ces quatre participantes seront décrites et comparées afin d'en déterminer les différences et les similitudes en ce qui concerne l'utilisation de la ligne, de la forme, de l'espace, de la syntaxe visuelle,



de la couleur et du contenu manifeste. D'autres facteurs, comme le tempérament et l'intensité du sentiment de colère ressenti au moment de l'atelier, seront aussi à considérer afin de différencier les images produites par les quatre participantes. Enfin, les propriétés et les caractéristiques que possèdent les matériaux d'expression visuelle et qui en font des véhicules efficaces pour l'expression de la colère, seront présentées dans la seconde partie du second chapitre.

## CHAPITRE I

### 1.1. Colère et santé chez les femmes

#### 1.1.1. Les femmes et la colère

Dans la société occidentale, la colère et ses conséquences sur l'état de santé constitue un enjeu important dans la vie des femmes. Culturellement, l'expression directe de l'émotion de colère par une femme demeure encore fréquemment proscrite (Thomas, 1993). Par ailleurs, les femmes ont souvent été et sont encore placées dans des positions de subordination qui suscitent en elles de la colère. L'incidence de la victimisation des femmes, la sexualisation culturelle, qui attribue à chacun des sexes des rôles spécifiques, et la dévaluation du féminin influencent la capacité de celles-ci à faire face aux sentiments d'impuissance, de perte de pouvoir, de colère, de honte et de rage qu'elle éprouvent (Crump, 1995). L'expression de la colère est un enjeu auquel plusieurs femmes font face avec difficulté, en partie à cause des messages qui leur sont transmis au cours du processus de socialisation. La femme en colère reçoit souvent toutes sortes d'étiquettes peu flatteuses comme celles de "mégère", d'"enragée" ou de "folle" (Lerner, 1994). Pour beaucoup de femmes, une image de soi qui inclut l'expression de la colère paraît grotesque, anormale, voire même inacceptable. Parce qu'elles ne peuvent exprimer leur colère de façon directe, les femmes ont tendance à l'étouffer ou à la réprimer. La pression ainsi créée devient parfois si élevée que la colère se déverse de façon explosive. Puisque ce comportement s'avère disproportionné par rapport à sa cause, les femmes réagissent souvent en redoublant d'efforts pour contrôler leur colère, répétant ainsi le même modèle improductif d'expression (Thomas, 1993).

Les femmes démontrent une plus grande tendance à manifester des modèles comportementaux improductifs en ce qui concerne l'expression de la

colère, surtout à cause du processus de socialisation par lequel s'établissent les rôles propres à chacun des sexes. Le rôle sexuel se définit par les comportements qui sont considérés acceptables et désirables pour les hommes et les femmes à l'intérieur d'une société donnée (Worell & Remer, 1992). Les hommes et les femmes, au cours de la socialisation, apprennent différents modes d'expression de la colère. Si les deux genres présentent parfois des difficultés à gérer la colère et à l'exprimer de façon efficace, une différence s'observe dans la façon dont les difficultés se manifestent. Malgré de nombreuses exceptions, les femmes ont tendance à être trop inhibées et les hommes, pas assez, dans l'expression directe de la colère (Sharkin, 1993). Les hommes et les femmes développent, lors de la socialisation, des comportements, des attitudes, des préférences et des buts de vie en accord avec les rôles sexuels. Traditionnellement, les traits qui ont été encouragés pour les femmes sont la douceur, la gentillesse, les soins aux autres, la soumission, l'expression des émotions et la dépendance (Thomas, 1993). Les rôles sexuels déterminent aussi comment les individus se perçoivent et s'évaluent, la façon dont ils interagissent avec les autres ainsi que les possibilités de croissance personnelle, de développement et de bien-être (Worell & Remer, 1992). Le prototype du modèle réservé aux femmes ne comprend habituellement pas la colère ou l'agressivité et se caractérise par un oubli de soi et le service aux autres.

Les femmes apprennent souvent que l'agressivité et la colère peuvent blesser les autres, compromettre leurs relations interpersonnelles et même les mettre en danger d'être agressées (Doherty, Moses & Perlow, 1996). Plutôt que d'utiliser l'agressivité pour leur accomplissement personnel dans le monde, les femmes l'inhibent et, plus souvent qu'autrement, la retourne contre elles. Cette réaction provoque une diminution de leur estime personnelle, l'expérience d'un

sentiment d'infériorité et favorise de développement d'un grand besoin d'approbation (Doherty, Moses & Perlow, 1996). La reconnaissance de l'agressivité en elles est souvent suivi, chez les femmes, par des sentiments de culpabilité, d'anxiété et de dépression. La colère silencieuse favorise la dépression, la haine de soi et le sentiment de ne pas avoir de pouvoir sur soi ou sur sa vie (Doherty, Moses & Perlow, 1996). La colère, issue de cet état de conscience, devient synonyme de perte de contrôle, de passion débridée ou de mauvais caractère. La colère peut aussi être exprimée par des larmes, par le sentiment d'être blessé, par le doute de soi, par la soumission silencieuse ou par le blâme improductif (Crump, 1995).

#### 1.1.2. Incidence des modes d'expression de la colère sur la santé

L'influence des émotions sur la santé fut observée et reconnue depuis la civilisation grecque et, au cours de l'histoire, celle-ci fut nourrie par les croyances populaires bien avant que cette hypothèse ne soit vérifiée par la recherche scientifique. Cependant, les découvertes qui ont été faites au cours des dernières décennies concernant les interactions qui existent entre le système nerveux central (origine des pensées et des émotions), le système endocrinien (origine des hormones) et le système immunitaire (origine des défenses contre la maladie), permettent une nouvelle compréhension du lien qui existe entre les émotions et la santé (Thomas, 1993). Un mode d'expression improductif de la colère peut avoir des effets négatifs sur la santé physique et mentale d'un individu. Dans cette section, il sera question des observations expérimentales qui permettent de penser que la colère réprimée est associée à la maladie, mais aussi que la colère extériorisée de façon inproductive peut aussi être dangereuse pour la santé.

Le refoulement fait référence à un processus par lequel des aspects indésirables de l'expérience sont exclus de la conscience. Le refoulement de la colère est un mode de réaction qui implique que l'individu garde ses émotions pour lui-même, souvent de façon inconsciente, et agit comme si de rien n'était. Quand l'affectif est dissocié du cognitif et que le contenu douloureux est exclu de la conscience, les deux processus cessent d'être mutuellement autorégulés, ce qui fait qu'un état de "désordre" ou de déséquilibre s'installe (Swartz & Kline, 1995). Cette inhibition est un processus actif qui nécessite une grande dépense d'énergie psychique et physique (Swartz & Kline, 1995). Une telle inhibition peut bloquer les processus cognitifs dont l'individu a besoin pour faire face aux situations difficiles. De plus, les formes chroniques d'inhibition peuvent devenir des agents stressants importants qui affecteront le fonctionnement du système cardiovasculaire, les fonctions immunitaires, l'activité du système nerveux autonome, l'activité musculaire et d'autres systèmes du corps (Trau & Pennebaker, 1993).

Le refoulement de l'expression émotionnelle et l'incapacité à comprendre un conflit ont été associés à des troubles psychophysiologiques et à la somatisation (Kirmayer, Robbins & Paris, 1994). Le conflit, impliquant l'environnement psychologique et social de l'individu, peut alors se traduire symboliquement et être représenté dans un ou plusieurs organes ou systèmes physiques (Bahnsen, 1982). Les maladies psychosomatiques comprennent, entre autres, l'alexithymie, qui se caractérise par une incapacité à exprimer spontanément et à communiquer des émotions. Les émotions trouvent une expression à travers des voies autonomes et sont traduites en un "langage organique" (Taylor, Bagby & Parker, 1991). Par ailleurs, certains chercheurs ont permis d'associer un type de personnalité au cancer (Trau & Pennebaker, 1993). Celui-ci comprendrait la tendance à refouler les réactions émotionnelles, surtout la

colère, combinée à une tendance à la conformité et à la docilité. Ces personnes s'affirmeraient peu et feraient preuve d'une extrême patience. Elles sembleraient conscientes de leurs émotions négatives mais préféreraient les abriter derrière la gentillesse et le calme, choisissant de se conformer, de se soumettre et de s'oublier. Ces personnes seraient souvent passives et soucieuses de plaire aux autres (Trau & Pennebaker, 1993). Par ailleurs, une étude a pu démontrer que la passivité, combinée au refoulement de la colère et à un style introspectif, prédisposeraient les femmes à la dépression (DeChant, 1996). Aussi, plus une femme est déprimée, plus elle a de chance d'éprouver des symptômes physiques lorsqu'elle éprouve de la colère (Crump, 1995). D'autres troubles mentaux ont également été associés à une mauvaise gestion de la colère, tels l'anorexie, la boulimie, le trouble de personnalité limite, les différentes assuétudes (alcool, drogue, etc.) et les troubles anxieux, qui affectent souvent les femmes (Thomas, 1993; Crump, 1995).

Trop peu ou beaucoup trop d'expression de la colère contribue à maintenir un mode de communication inefficace qui résulte en une déficience en ce qui a trait à la compétence émotionnelle et à la biorégulation individuelle (Trau & Pennebaker, 1993). Les personnes qui ne peuvent pas exprimer leur colère de manière directe et authentique au fur et à mesure qu'elles la ressentent sont aussi celles qui sont le plus enclines à exploser sous le feu de la colère (Birnbbaum, 1973). Ce mode d'expression de la colère combiné à des attaques verbales ou physiques, des blâmes, ou un déplacement malsain de celle-ci peut causer une escalade du sentiment de colère plutôt que son soulagement (Thomas, 1993). Une telle expression peut amener l'individu à se centrer sur sa colère, ce qui a pour conséquence son amplification (Redfort & Williams, 1993). Les individus qui expriment ainsi leur colère sont hautement à risque de développer des maladies qui menacent leur survie. Leur système nerveux est constamment soumis à un

état de stress considérable résultant de l'activation rapide de la réaction d'attaque ou de fuite du système nerveux sympathique, combiné à une déficience de la réaction calmante du système parasympathique. Cet état contribue probablement aux problèmes de santé qu'ils éprouvent (Redford & Williams, 1993). Selon Redford et Williams (1993), les personnes dites "hostiles" sont aussi plus enclines à manifester des comportements à risque qui affectent leur santé comme trop manger, boire ou fumer. De plus, parce qu'elles ont tendance à faire fuir les gens autour d'eux, les personnes hostiles souffrent souvent d'isolement, ce qui les prédispose aussi à éprouver des problèmes de santé (Redford & Williams, 1993).

Parler de sa colère semble être un choix orienté vers la santé puisque l'expression saine de cette émotion est associée à une bonne santé physique (Thomas, 1993). Dans le cadre psychothérapeutique, les émotions sont considérées comme un aspect important de l'expérience humaine. Elles ne doivent pas être rejetées ou mises de côté mais plutôt utilisées comme guide pouvant orienter le développement de la thérapie. Dans ce contexte, la prise de conscience des émotions qui ont subi des distortions ou qui ont été reniées par le passé est encouragée (Thomas, 1993). La prise de conscience et l'expérience des émotions permettent à la personne d'entrer en contact avec ses motivations profondes à changer, dans un processus de croissance personnelle. Elles peuvent amener l'individu à poser des actions constructives. L'expression artistique de la colère peut aider les femmes à prendre conscience, à exprimer et à donner un sens à celle-ci, favorisant ainsi la connaissance de soi, la prise de pouvoir personnel et la santé.

### 1.1.3 La colère et l'art en psychothérapie auprès des femmes

Dans le but de mieux aider les femmes qui éprouvent des difficultés à exprimer positivement leur colère, une approche art-thérapeutique d'orientation féministe peut être utilisée. Voici, en quelques lignes, les principes de bases impliqués dans l'application de ce mode d'intervention auprès de cette clientèle. Thomas (1993) mentionne certaines pistes d'intervention importantes à considérer dans une approche thérapeutique avec des femmes qui ont tendance à exprimer d'emblée leur colère et avec celles qui retiennent son expression. Ces éléments peuvent être introduits dans le cadre de l'art-thérapie. Avec les femmes qui expriment leur colère, l'intervention tentera de les aider à orienter leur colère vers les véritables sources de celle-ci, à agir de façon efficace à partir de leur colère, à développer un sentiment de contrôle, à apprendre à utiliser la pensée rationnelle plutôt que les émotions, à diminuer l'expression excessive de la colère par l'apprentissage de techniques de relaxation et à s'affirmer plutôt que de devenir agressive. Avec les femmes qui répriment leur colère, l'accent sera mis sur la prise de conscience de leur colère et des autres émotions qu'elles éprouvent. L'intervention visera à faciliter l'expérience et l'expression de la colère, à permettre d'expérimenter les limites de cette émotion afin de concevoir que celle-ci n'est pas synonyme de perte de contrôle, à dépasser le sentiment de culpabilité et les réactions inhibantes venant des autres et, finalement, à mettre en pratique des techniques pour prendre soin d'elles-même.

À l'aide de leur colère, les femmes peuvent apprendre à identifier leurs problèmes, à mobiliser leur énergie afin de répondre à une menace perçue et à trouver des moyens de changer, de se développer et de se protéger. Une approche d'orientation féministe en art-thérapie peut contribuer à la mise en valeur, pour ces femmes, des forces personnelles nécessaires à leur autonomie. De plus, une approche féministe en art-thérapie permet d'aider la cliente à



prendre conscience que ses problèmes peuvent être causés par un contexte malsain aussi bien que par des conflits personnels et intrapsychiques (Hogan, 1997). L'influence des règles sociales, de la socialisation des genres et du sexisme permet de dissocier les sources externes des sources internes du problème d'expression de la colère. Cette colère peut servir à modifier les croyances internalisées concernant les comportements appropriés pour les femmes (Worell & Remer, 1992). Ainsi, la colère dirigée contre des injustices sociales ou personnelles devient une source de pouvoir sur sa propre vie et sur la société (Crump, 1995). Les femmes doivent développer un sentiment d'identité qui soit solide et, pour ce faire, il est essentiel qu'elles traduisent leur colère en une affirmation claire et non accusatrice afin d'établir leurs limites. La thérapie d'orientation féministe permet l'expression de leur être authentique plutôt que de favoriser un ajustement à une société dysfonctionnelle qui décide de ce qui est bon pour elles. Le processus créatif en thérapie favorise l'expression de la personne authentique. Ainsi, un des objectifs principal d'une approche féministe en art-thérapie est de faciliter l'expression de la colère. Les femmes sont encouragées à se redéfinir en se basant sur la confiance en leur expérience personnelle, en leurs points de vue et en leurs valeurs, en tant que femmes (Worell & Remer, 1992).

La capacité à ressentir pleinement les émotions est l'un des éléments qui contribue à la réussite d'une psychothérapie (Crump, 1995). L'art-thérapie s'avère être une approche de choix pour les individus qui éprouvent de la difficulté à exprimer leurs émotions. L'art permet aux femmes de se centrer sur ce qu'elles vivent intérieurement, d'exprimer et de relâcher les émotions que la famille ou les amis n'ont pu être à même d'accueillir (Speert, 1992). Le pouvoir que possède un matériau d'expression artistique à évoquer une réponse émotionnelle plutôt qu'intellectuelle est un aspect central du potentiel de l'art

comme processus thérapeutique (Anderson, 1995). Les bras et les mains peuvent être impliqués dans l'expressions visuelles en utilisant le matériel artistique pour gribouiller, étamper, effleurer, froter et recouvrir. La matière, la couleur, la forme, la ligne et le volume peuvent devenir, dans le cadre art-thérapeutique, le territoire sécuritaire où le corps peut être impliqué, à l'aide de gestes rigoureux, bruyants et même violents, qui vont encourager et incarner la décharge cathartique de l'émotion. Une fois cette expression rendue possible, la cliente peut commencer à intégrer les aspects affectif et rationnel de son expérience et à atteindre ainsi un meilleur équilibre psychologique (Anderson, 1995).

L'expression artistique présente une richesse symbolique qui permet aux clients d'exprimer, de reconnaître et de verbaliser les émotions à l'intérieur d'un contexte supportant (Heiman, Strnad, Weiland & Wise, 1994). Selon Fabre-Lewin (1996) les images créées offrent plusieurs avenues d'exploration personnelle permettant de donner un sens à l'expérience. Elles sont comme des histoires visuelles de la vie et des relations de la cliente, le reflet de ce qui la préoccupe et de ce qui est important pour elle. Les images constituent aussi des références symboliques à l'expérience de vie, qui peuvent s'exprimer par la représentation de formes humaines ou animales, des éléments de la nature, des objets réels ou inventés et par des abstractions. L'image peut aussi être une illustration du processus transférentiel à l'art-thérapeute, et permet de mieux comprendre le rôle que joue celle-ci dans la réactualisation de conflits impliquant des personnes significatives pour la cliente. Enfin, l'image peut être vue comme la manifestation d'un matériel inconscient reflétant les émotions, les pensées et les conflits qui ont été refoulés hors de la conscience ou qui sont trop difficile à gérer (Fabre-Lewin, 1996). À l'aide de l'expression artistique, la cliente peut aussi expérimenter, de façon créative, différentes versions des rôles qu'elle joue

dans sa famille et dans d'autres contextes sociaux. L'art peut contribuer à donner une voie d'expression à ses besoins profonds. La feuille de papier ou l'espace de création se transforme en un cadre, un contenant, à l'intérieur duquel la femme peut assumer son pouvoir décisionnel et où l'action de dessiner ou de peindre favorise la prise de conscience en sa capacité à créer et à donner forme à ce qu'elle est aussi bien qu'à sa vie (Fabre-Lewin, 1996). Ainsi, créer des images et des objets à l'intérieur d'un cadre thérapeutique permet aux femmes de se relier à leur esprit aussi bien qu'à leur corps (Faber-Lewin, 1996). Les femmes ont besoin de risquer de ressentir leur douleur et leur colère à travers la conscience de leur corps afin de faire place aux processus naturels de guérison de leurs souffrances psychologiques et physiques (Faber-Lewin, 1996).

## 1.2. Expression visuelle et émotions

### 1.2.1. Les images porteuses d'émotions

Toute image créée subjectivement est porteuse de sens et présente une composante émotionnelle (Lusebrink, 1990). L'expérience des images intérieures et leur expression visuelle à l'aide de matériaux artistiques s'influencent mutuellement. Les images peuvent représenter les émotions et celles-ci peuvent être suscitées par une image. L'image créée interagit et influence l'expérience subjective intérieure. Elle sert de support à l'expérience émotionnelle. Selon Lusebrink, l'expression visuelle d'une émotion permet de créer "l'ordre à partir du chaos" en lui donnant une forme. Elle favorise le dialogue entre la réalité intérieure et la réalité extérieure (Lusebrink, 1990).

Toujours selon Lusebrink (1990), la création d'images est associée à un mode d'expérience holistique. En effet, leur création implique la contribution simultanée des facultés perceptuelle, cognitive, émotive et physique. Puisque l'expression émotive est aussi constituée des informations en provenance de ces quatre niveaux d'expérience, le processus artistique, par la création d'image, devient un mode privilégié pour communiquer les émotions. Les images peuvent favoriser l'autorégulation mentale, émotionnelle et physique puisqu'elle est une création organisée et sensée, donc intégrative, de l'expérience à tous ces niveaux. Elles constituent un excellent moyen, pour un individu, d'exprimer son expérience subjective et d'assimiler différentes informations sur son être intime. Elle peut favoriser la guérison et permettre au stress d'être évacué. Les images peuvent servir à modifier les états émotifs et à atténuer l'aspect menaçant de ceux-ci en leur donnant un sens et une forme, en contenant l'intensité de l'expérience et en permettant de prendre une certaine distance par rapport à ceux-ci (Lusebrink, 1990).

Selon Lusebrink (1990), les couleurs sont intimement liées aux émotions et le mélange de celles-ci, par exemple en peinture, accentue leur qualité émotionnelle. La présence ou l'absence de couleur dans une image reflète souvent l'état affectif de son créateur. La couleur de fond d'une image peut exprimer une humeur dominante ou envahissante. De la même façon, les lignes, à travers leur mouvement, traduisent souvent l'humeur de l'artiste. Les formes fournissent une structure à l'émotion et l'émotion anime la forme. Les formes aux contours géométriques ou épais peuvent indiquer, par exemple, que les émotions sont contrôlées. Les émotions intenses peuvent causer des distortions dans la représentation des formes, par exemple, en modifiant leurs proportions. L'utilisation d'un matériau plus solide, comme les pastels ou l'argile, qui offre une certaine résistance à être transformée, permet de mieux contrôler l'expression des émotions intenses. La représentation de l'état affectif s'effectue de façon kinésique par l'utilisation de lignes ou de gestes dynamiques, de façon cognitive, par une représentation schématique et de façon symbolique par l'utilisation de représentations métaphoriques (Lusebrink, 1990).

Les images ne font pas que contenir les émotions mais elles expriment aussi la composante somatique de celles-ci (Lusebrink, 1990). Les émotions sont associées à l'action (lente, brusque ou désorganisée), aux sensations (douce, rude, froide), aux images illustrant les situations qui les suscitent, aux symboles qui représentent certains aspects de l'expérience et aux descriptions verbales qui tentent de les décrire, de les expliquer, de les dire. L'expérience d'une image permet de créer un pont entre le corps et l'esprit, entre les niveaux conscients de compréhension et les changements physiologiques dans le corps puisqu'elle s'organise à partir de la réaction physique et s'élabore en faisant appel aux dimensions perceptuelle et cognitive de l'expérience (Lusebrink, 1990). L'utilisation répétée et continue d'images peut influencer le fonctionnement du corps, y

compris celui du système nerveux autonome et du système immunitaire (Lusebrink, 1990). Le processus permettant de traduire une sensation physique et une émotion en image symbolique permet à l'individu de faire face au stress à un niveau cognitif puisque ce qu'il ressent possède désormais une forme, un sens, ce qui permet de le délimiter et d'y exercer un certain contrôle. La capacité à assimiler une expérience émotionnelle à l'aide d'images favorise donc la guérison en établissant un meilleur équilibre psychique (Lusebrink, 1990). De plus, la création d'images favorise l'implication active de l'individu dans le processus de croissance et de guérison. La capacité d'exprimer des émotions ou non constitue une composante importante de l'état de santé d'un individu. L'incapacité à vivre et à exprimer des émotions est associée à des lacunes dans la fonction symbolique, cette capacité que présentent les individus à interpréter, au delà des faits et des détails de la réalité concrète, leur expérience subjective en langage métaphoriques. Un blocage au niveau de l'expression des émotions, donc de la capacité à l'élaborer un conflit émotif au niveau mental en lui donnant un sens, peut contribuer au développement de maladies psychosomatiques, car ceci peut affecter le fonctionnement du système immunitaire (Lusebrink, 1990).

### 1.2.2. Présentation des éléments formels de l'expression visuelle

Comment quelque chose est raconté est aussi important que ce qui est raconté. Les éléments formels de l'expression visuelle s'organisent pour former l'aspect structural de l'image porteuse de sens. Ils sont la syntaxe visuelle permettant de communiquer ce sens. Selon Lusebrink (1990), l'image, constituée d'éléments formels, possède trois niveaux d'interprétation. Le premier niveau est constitué des éléments visuels de base, tels la ligne, la forme et la texture. Le deuxième niveau comprend les propriétés de chacun de ses éléments: la grosseur, la forme, la direction et la couleur. Finalement, le contexte spatial, les

interrelations entre les éléments et la syntaxe visuelle permettent d'appréhender l'image à un troisième niveau, à savoir le style. Chaque individu possède un style caractéristique, un mode d'expression unique, une façon bien à lui de choisir, de former et de combiner ces éléments lors de la création artistique. De plus, la création d'un élément visuel est influencé par l'humeur, le niveau de conscience, le degré d'introspection ou d'extroversion et le niveau de développement ainsi que par le degré de contrôle ou de spontanéité de l'individu au moment de la création. Afin d'aborder tous les niveaux d'interprétation qualitative d'une image tel que présentés par Lusebrink (1990), les éléments formels qui seront analysés au cours de la présente étude comprendront la ligne, la forme, l'espace, la couleur et la syntaxe visuelle. En plus de ces éléments, le contenu manifeste de l'image sera aussi étudié.

Le premier élément formel de l'expression visuelle qui sera analysé dans ce projet de recherche sera la ligne. Celle-ci se définit par sa longueur, par la pression utilisée et par l'énergie investie lors de sa création. Elle possède une direction et guide l'œil à travers l'image. Elle peut être horizontale, verticale, oblique, circulaire, courbe, angulaire, croisée ou discontinue. Elle peut différencier, délimiter, diviser ou relier. Elle peut servir à représenter des abstractions, des signes ou des symboles servant à transmettre une idée ou une émotion (Lusebrink, 1990). Le contenu symbolique des lignes fait souvent référence à des rythmes inspirés de la nature et du monde qui nous entoure. Par exemple, la cime des montagnes qui pointent vers le haut évoque en nous un sentiment de grandeur. Ces lignes, qui inspirent des émotions associées à leur origine, sont souvent utilisées spontanément pour l'expression personnelle (Betensky, 1995).

Par ailleurs, la forme, un autre élément formel de l'expression visuelle, est une ligne entourant un espace, ou une couleur couvrant un espace. Elle se caractérise par son contour, sa taille, son arrangement directionnel ou son axe

principal, ainsi que par sa texture et ses détails. Elle peut être géométrique ou organique, petite ou grosse, bien définie, ou diffuse et encapsulée. Elle s'oriente horizontalement, verticalement ou en diagonale et présente une texture lisse ou rugueuse. Les formes peuvent aussi être abstraites ou figuratives, bidimensionnelles ou tridimensionnelles. Elles possèdent une "gestalt" propre, une organisation, une qualité constituée de l'ensemble de leurs composantes. Une "bonne" gestalt correspond à la meilleure organisation possible des éléments qui la composent et se caractérise par la régularité, la symétrie, l'inclusion, l'harmonie et la simplicité, alors qu'une organisation tendue des éléments compromet celle-ci. La signification symbolique des formes s'exprime à travers leur aspect global, dans la nature de leurs composantes, dans leur interaction entre elles et dans leur localisation dans l'espace (Betensky, 1995). L'espace est la surface bidimensionnelle sur laquelle la forme ou la ligne est représentée et celui-ci peut aussi être considérée comme un élément formel d'expression visuelle. Il est aussi délimité par le contour de la page. Le contenu de l'image peut se situer à gauche ou à droite de la page, vers le haut ou vers le bas. Les formes et lignes peuvent être disposées horizontalement, verticalement, diagonalement ou radialement dans l'espace. Elles peuvent se prolonger à l'extérieur de la page. L'image peut aussi recouvrir complètement la page.

La couleur permet d'appréhender la vie intérieure de l'artiste car elles sont souvent associées à des atmosphères, des émotions, des souvenirs, des sensations et même à des sons et à des goûts (Betensky, 1995). Elle sert à différencier les formes et à donner une atmosphère à l'image. Les couleurs peuvent être pures ou, diluées avec du blanc, former des teintes pastel. Le mélange de différentes couleurs ou l'addition de noir atténue leur intensité. Chaque couleur évoque une réaction spécifique chez celui ou celle qui la perçoit. Les couleurs complémentaires saturées sont souvent perçues comme étant plus



intenses que les tons pastels ou que les teintes de gris. Elles sont porteuses d'une vibration, d'une énergie propre à chacune d'elles. Certaines couleurs sont très stimulantes comme le rouge, l'orangé et le jaune, alors que d'autres, comme le vert, le bleu, le mauve et le brun, le sont moins. Le blanc, le gris et le noir émettent une faible stimulation visuelle. La signification des couleurs est associée à l'humeur et aux émotions qu'elles transmettent ou suscitent. Ces significations peuvent être individuelles et/ou collectives.

La syntaxe visuelle s'élabore à partir du caractère dynamique et de la disposition des formes et des lignes dans l'espace créé par la page. Les relations qui sont établies entre la taille, la forme et la localisation des éléments visuels créent un mouvement ou une tension dans le champ visuel. Ce mouvement peut être rythmique, ou s'exprimer par des superpositions, des interpénétrations ou la création d'un équilibre entre les éléments. Il peut être organisé ou non, statique ou chaotique, éclaté ou concentrique. Un autre aspect de l'image, son contenu manifeste, peut être étudié pour l'analyse qualitative des créations visuelles. Celui-ci est représenté par l'image ainsi que par ce que l'artiste a eu l'intention de représenter.

Le processus créatif en art visuel implique souvent l'utilisation de représentations métaphoriques ou symboliques. Le symbole correspond souvent à une formulation entière d'une idée ou d'une émotion peu définie ou complexe (Jacobi, 1974). Les métaphores et les symboles peuvent révéler le sens de ce qui est exprimé par l'image. La fonction symbolique peut servir à développer une relation au monde plus créative. Au-delà de la simple description de concepts, la métaphore et le symbole sont colorés par les états affectifs qui leur sont associés. Ils reflètent certains aspects plus profonds de la réalité qui sont difficiles à appréhender par d'autres moyens de connaissance. Puisque la vie se manifeste sur plusieurs plans --matériel, spirituel, biologique et psychologique--

ceux-ci peuvent se refléter mutuellement par analogie à l'aide des symboles et des métaphores (Jacobi, 1974).

Au cours de cette étude, le contenu métaphorique des images créées par les participantes ne sera pas approfondi; il sera plutôt classifié afin de tenter d'en dégager les particularités liées à l'expression de la colère. Ainsi, l'étude du contenu des images de la colère produites au cours de ce projet de recherche seront classifiées par thèmes afin de pouvoir comparer les deux modes d'expression de la colère à l'étude. La classification par thèmes qui sera utilisée s'inspire directement des résultats obtenus par Kaplan (1998, 1996, 1994b, 1994a). Les représentations visuelles de la colère produites par les femmes seront réparties en quatre catégories thématiques. Premièrement, le "portrait" correspond à toute représentation visuelle dont l'élément principal est un visage, total ou partiel, une personne ou un personnage, vu de plein pied ou partiellement.

Deuxièmement, les images de "chaos" correspondent à toute représentation visuelle constituée d'un gribouilli, de lignes enchevêtrées ou emmêlées, représentant la confusion ou une abstraction de la colère en excluant les représentations pouvant être associées à un phénomène d'explosion. En troisième lieu, les "éléments déchainés" (*disaster*) comprennent tout contenu visuel représentant une explosion, une tempête, du feu ou tout autre phénomène du même ordre. Enfin, la catégorie "autre" comprend toute représentation différente des trois autres catégories mentionnées.

### 1.2.3. Les matériaux d'expression artistique porteurs émotion

La variété des matériaux d'expression visuelle permet de vivre le processus créatif à divers niveaux d'expérience. Chaque matériau permet de ressentir l'expérience artistique à un niveau de profondeur qui lui est propre. Les

matériaux possèdent un potentiel d'expression spécifique et nécessitent des habiletés particulières à leur utilisation. De plus, leur potentiel à transmettre les émotions varie. Les matériaux d'expression visuelle peuvent être classés selon leur influence sur le processus créateur (Lusebrink, 1990). Ils peuvent être différenciés selon leur fluidité, selon leur degré de complexité ou de contact direct avec l'artiste ou le client. Les propriétés particulières d'un matériau dépendent aussi du style d'interaction et du niveau de développement de chaque individu qui l'utilise.

Selon le mode de classement décrit par Lusebrink (1990), le continuum qui s'étend du fluide au solide pour la classification des matériaux d'expression visuelle se réfère aux qualités structurales particulières qui leur sont inhérentes. Ce continuum serait constitué, pour les matériaux à deux dimensions, par la peinture à l'eau, le matériau le plus fluide, puis par la gouache, les pastels, les feutres et, finalement, par les crayons à mine, le matériau le plus solide. Pour les matériaux à trois dimensions, ce continuum s'étend de l'argile, à son extrémité la plus fluide, au bois et, finalement, à la pierre. La seconde catégorie de classification, celle qui propose un continuum qui différencie les matériaux selon leur degré de complexité, tient compte du nombre d'étapes, d'opérations physiques ou mentales que nécessite son utilisation. Les crayons à mine, les crayons feutres et les pastels seraient les matériaux les plus simples à utiliser, car ils ne nécessitent qu'une étape pour tracer une ligne. La peinture est plus complexe, car elle nécessite l'utilisation d'un outil et, souvent, la création de mélanges de couleurs. La troisième classification des matériaux d'expression visuelle tient compte de la nécessité d'utiliser un médiateur, un outil, qui introduit une distance entre l'individu et le matériel. Cette distance favorise un meilleur contrôle au niveau cognitif et une réduction de l'implication directe avec le

matériau. Cette distance permet de différencier l'expérience artistique et le regard porté sur celle-ci (Lusebrink, 1990).

Selon Lusebrink (1990), la nature et les propriétés particulières des matériaux d'expression artistique leur confèrent une capacité unique à véhiculer les émotions, tant au cours du processus créateur qu'en ce qui a trait au produit fini. Le degré de fluidité ou de solidité du matériau permet à la cliente une expression kinésique particulière, impliquant certains gestes et mouvements nécessaires ou rendu possible pour son utilisation, qui favorise l'expression de certaines émotions. Les matériaux que la cliente peut toucher directement suscitent, évoquent et favorisent l'expression d'émotions variées qui dépendent de la texture, de la couleur, de la fluidité ou de la température du matériau. Certains matériaux, plus solides, ou dont l'utilisation nécessite la participation d'un outil, permettent parfois une meilleure maîtrise de l'acte créateur, ce qui peut aussi favoriser le contrôle des émotions.

#### 1.2.4. Etude qualitative de l'expression visuelle de la colère

Peu de chercheurs se sont directement intéressés à l'étude qualitative et phénoménologique de l'expression visuelle de la colère en ce qui a trait aux éléments formels impliqués dans son expression. Les observations cliniques semblent être la source principale de la plupart des connaissances disponibles à ce sujet. Par exemple, il est bien connu qu'il existe une corrélation entre la couleur rouge, les lignes angulaires et l'expression de la colère. Cependant, peu d'études ont analysé plus systématiquement cette question. L'auteur qui s'est le plus penchée sur l'étude de l'imagerie liée à la colère est sans doute Frances Kaplan (1998, 1996, 1994b et 1994a). Elle s'est intéressée aux images représentant la colère créées par un groupe d'étudiants (Kaplan, 1994a). Elle a élaborée une procédure pour l'exécution de dessins dans laquelle elle demandait aux

participants de représenter la colère comme si elle était visible, puis d'ajouter un titre descriptif à leur dessin. Cette étude lui a permis de constater que les images qui prédominaient pour exprimer la colère étaient de nature négative, représentant des démons, une certaine désorganisation, une perte de contrôle ou des phénomènes de destruction, ce qui, selon l'auteur, suggère une difficulté à apprécier les aspects constructifs de cette émotion. Elle s'est aussi intéressée aux couleurs, aux thèmes et aux éléments formels de l'expression visuelle utilisée pour représenter la colère (Kaplan, 1994a et 1994b). Elle a découvert, suite à l'analyse qualitative de dessins de colère, que des signes et des symboles communs sont utilisés pour exprimer visuellement cette émotion. L'auteur a découvert que la colère est souvent associée aux couleurs noire et rouge, ou noire et orangée. Les couleurs chaudes comme le rouge, l'orangé et le jaune sont aussi souvent utilisées pour représenter la colère. Les thèmes principaux observés dans les dessins sont les visages de monstres, les représentations humaines partielles (tête ou partie supérieure du corps) et les gribouillis représentant la confusion, le chaos ou une abstraction de la colère. La colère est aussi souvent représentée par le feu, les explosions et les tempêtes.

Les résultats obtenus au cours de ces études ont permis à Kaplan de constater qu'il existe une corrélation entre un niveau normal de colère et le passage à l'acte qui favorise le changement (Kaplan, 1994b). En mesurant, à l'aide d'un questionnaire, l'implication sociale des participants, elle a observé une corrélation entre celle-ci et une fréquence modérée (ou normale) de la colère, mesurée à l'aide du STAXI (Spilberger, 1998). Elle a aussi observé une corrélation entre l'état subjectif de colère vécu par les participants et l'intensité du dessin, et entre certains thèmes (Kaplan, 1994a). Elle a observé qu'en général, les personnes qui ressentent le plus de colère, selon les résultats obtenus pour cette mesure à l'aide du questionnaire STAXI, sont aussi celles qui

ont le plus tendance à produire des images qui remplissent la page, dont les couleurs sont vives et intenses, d'aspect dynamique, et dont la pression utilisée pour tracer les lignes semble forte. De plus, en regroupant les images de la colère produites par des personnes qui expriment et ressentent la colère à un degré inférieur, supérieur et situé dans la moyenne, cette auteure a observé une différence dans la fréquence de l'utilisation de certains thèmes pour ces groupes. Les individus qui se situent aux extrémités inférieure et supérieure à la moyenne ont tendance à représenter la colère à l'aide de portraits (représentations humaines) alors que ceux qui se situent dans la moyenne représentent plutôt la colère à l'aide de thèmes impliquant les éléments, comme le feu, les explosions et les tempêtes (Kaplan, 1994a).

Cette auteure s'est aussi intéressée à la transformation des images représentant la colère dans le cadre d'un atelier sur la gestion de cette émotion. Les participants ont été invités, lors de la procédure expérimentale, à visualiser l'image de la colère créée au début de l'atelier et de la modifier de façon à ce qu'elle devienne une image "positive". Les images modifiées présentaient une diminution de l'utilisation des couleurs précédemment associées à la colère et une augmentation de la présence du bleu et du vert pâle. De nouveaux thèmes ont été introduits dans le dessin et les thèmes des premiers dessins furent modifiés. Des changements au niveau des lignes et de leur orientation ont aussi été observés. Par ailleurs, les images transformées conservaient un aspect dynamiques suggérant ainsi que l'énergie portée par cette émotion peut être canalisée de façon positive. De plus, cette expérience permet d'émettre l'hypothèse selon laquelle une modification de l'imagerie associée à la colère pourrait être un moyen de favoriser des changements positifs chez les participants (Kaplan, 1996).

Il fut proposé ci-dessus que les femmes entretiennent souvent une relation problématique avec leur colère. Au cours du processus de socialisation, celles-ci comprennent que l'expression de la colère est incompatible avec une image positive du féminin. Elles n'apprennent donc pas, au cours de leur développement, à gérer cette émotion de façon positive en s'affirmant. Ce style d'éducation aura pour conséquence que certaines femmes auront tendance à craindre leur colère, à refouler son expression et, parfois même, l'expérience. D'autres, ayant plus de difficulté à contrôler cette émotion, auront plutôt tendance à la contenir jusqu'à ce qu'elle éclate et se déverse de façon improductive sur l'entourage. Ces deux façons de composer avec la colère ne permettent pas aux femmes d'exercer un pouvoir positif sur elles-même et sur leur environnement afin d'effectuer les changements qui s'imposent souvent pour que leur sécurité, leur respect d'elles-même ainsi que leur santé soient préservés. Les conséquences d'une mauvaise gestion d'une émotion aussi intense que la colère peut, en effet, avoir des répercussions désastreuses sur la santé. Différentes recherches ont permis de mettre en évidence les relations qui existent entre les problèmes d'expression de la colère et la maladie physique et mentale, que ce soit dans le cas où la colère est réprimée ou dans celui où elle est extériorisée de façon improductive. Dans les deux cas, l'incapacité à exprimer sainement la colère peut provoquer de fortes tensions qui s'exerceront sur le corps et qui affecteront la capacité de celui-ci à combattre la maladie.

Afin de permettre aux femmes d'appivoiser cette émotion qui leur pose problème, il fut proposé qu'une approche féministe en art-thérapie peut constituer une intervention thérapeutique tout à fait appropriée. En effet, les images et les matériaux d'expression visuelle constituent des véhicules par excellence pour permettre aux femmes d'expérimenter, d'exprimer et d'établir un dialogue avec cette émotion afin de comprendre son message. Les femmes,

supportées par le processus créateur, en art-thérapie, pourraient mieux apprécier la validité de cette émotion et apprendre à la considérer comme un attribut féminin personnellement et socialement acceptable. À l'aide des images créées en art-thérapie, les clientes peuvent apprendre à contenir leur colère sans la refouler ou sans l'exprimer inadéquatement. Elles peuvent expérimenter, à l'aide du processus artistique, leur pouvoir personnel d'action et de décision et leur capacité à créer, à modifier et à influencer leur propre vie et leur environnement. Les images, le matériel artistique utilisé pour les créer et les éléments formels de l'expression visuelle possèdent des propriétés intrinsèques propres à véhiculer, à transmettre et à susciter des émotions. Le processus créateur lui-même permet à l'individu de vivre une expérience holistique. Il permet d'intégrer l'expérience aux niveaux physique, émotif et cognitif simultanément, car il fait appel à tous ces niveaux d'expression. La création d'image présente donc d'innombrables possibilités de croissance et de guérison, car elle permet de donner un sens profond à ce qui est vécu par la personne entière à ce moment là.



## CHAPITRE II

La création artistique peut devenir un élément important de l'intervention visant à aider les femmes à mieux vivre avec leur colère, par exemple, dans le cadre d'ateliers ou de programmes spécialisés en gestion de la colère ou dans un cadre art-thérapeutique traditionnel. Certains chercheurs se sont intéressés aux images représentant l'émotion de colère afin de mieux comprendre les relations qui existent entre les images et l'expérience subjective de cette émotion. Les éléments qui ont retenu l'attention des chercheurs sont les thèmes, les couleurs et les éléments formels qui sont typiquement utilisés pour représenter la colère. L'objectif principal de la présente recherche est d'accroître la compréhension des représentations visuelles de l'émotion de colère dans le but d'apprendre à négocier plus adéquatement avec cette réaction complexe, intense et naturelle, en art-thérapie. De façon spécifique, cette étude explorera les différences et les similitudes des images créées par des femmes manifestant deux modes distincts d'expression de la colère. Pour ce faire, les éléments formels de l'expression visuelle, à savoir la ligne, la forme, la couleur, l'espace, la syntaxe visuelle et le contenu manifeste seront décrits et comparés entre les deux groupes expérimentaux. Ainsi, ce projet tentera de démontrer s'il existe des différences visuelles et de contenu entre l'expression de la colère par des femmes qui ont tendance à réprimer leur colère et celle des femmes qui l'extériorisent inadéquatement. Cette étude fournira de plus des pistes de réflexion concernant la spécificité de trois différents matériaux d'expression visuelle, à savoir les pastels à l'huile, la gouache et l'argile, pour l'expression de la colère, ceci en analysant les commentaires émis par les participantes au cours de l'atelier. Les références à la symbolique du corps contenues dans cette expression seront aussi étudiées.

Les femmes qui ont accepté de participer à cette étude ont été recrutées à partir d'un centre de services psycho-social pour femmes de la région estrienne. Un feuillet expliquant les buts et le déroulement du projet à été affiché dans un endroit bien visible au centre, et les différentes intervenantes du milieu ont également donné de l'information aux femmes fréquentant différents ateliers. Dix femmes se sont inscrites et, de ce groupe, pour diverses raisons pratiques, il ne fut possible d'en rencontrer que quatre. Les femmes qui souhaitaient participer au projet de recherche devaient éprouver des difficultés en ce qui concerne l'expérience et l'expression de leur colère. Ce critère était le seul pré-requis nécessaire à leur acceptation. Ainsi, le groupe qui constitue l'échantillon de cette recherche comprend quatre femmes dont l'âge varie entre 39 et 54 ans, qui possèdent une éducation secondaire ou collégiale, qui sont soit retraitées, soit à la maison ou encore sur le marché du travail. Deux des femmes vivent avec un conjoint de fait, une est séparée, l'autre est divorcée. Ce sont des femmes qui fréquentent le centre, qui sont donc impliquées dans une recherche personnelle afin d'améliorer leur bien-être et leur croissance. Elles possèdent, par le fait même, une bonne capacité d'introspection et de communication de leur expérience personnelle et sont ouvertes à l'exploration.

Les quatre participantes ont été conviées à une journée-atelier de recherche qui a eu lieu au centre des femmes. La journée a débuté par la présentation du projet et de son contexte et par la signature des formulaires de consentement (voir annexe 1). Les femmes ont ensuite répondu à deux questionnaires faisant partie du protocole expérimental et qui seront décrits plus loin (voir annexe 2). Puis, les participantes se sont dirigées vers un local spécialement aménagé pour les activités d'expression artistiques où elles ont pu exprimer visuellement, à l'aide des pastels à l'huile, de la gouache et de l'argile, l'émotion de colère. Le second chapitre de cette étude présente la description et

l'analyse détaillée du processus expérimental et des résultats obtenus au cours de cet atelier. Dans la première partie du chapitre, je présente la méthodologie utilisée pour ce projet de recherche. La seconde partie porte sur la description des résultats obtenus. Ceux-ci sont analysés et discutés à la lumière des objectifs poursuivis par cette étude, dans la troisième partie.

## 2.1. Méthodologie

### 2.1.1. Le questionnaire STAXI

Le STAXI (*State-Trait Anger Expression Inventory*) fut développé par Spielberger (1988) afin de mesurer l'expérience et le mode d'expression de la colère d'un individu donné. Ce questionnaire fut élaboré dans le but d'évaluer les différentes composantes de la colère afin de pouvoir mieux décrire la personnalité des individus normaux ainsi que celle de gens souffrant de maladie mentale ou physique. Spielberger (1988) a élaboré ce test dans le but de mesurer la contribution des composantes de la colère dans le développement de certaines maladies physiques.

Les deux composantes principales de l'expérience de l'émotion de colère telle que conceptualisée par Spielberger (1988) sont *State-Anger* (colère-état) et *Trait-Anger* (colère-trait). La composante *State-Anger* se définit comme étant un état émotionnel composé de sentiments subjectifs d'intensité variable se situant entre un état de faible contrariété ou d'irritation et un état de rage ou de fureur intense. Cette intensité s'accompagne de tensions musculaires et d'une activation du système nerveux autonome, en fonction du sentiment d'injustice perçu par la personne, des attaques ou des traitements injustes infligés par les autres ou, encore, des frustrations vécues lorsque l'individu rencontre des obstacles à ses comportements orientés vers un but auquel il tient. Par ailleurs, la composante *Trait-Anger* se définit comme étant la disposition naturelle à percevoir plusieurs situations comme étant contrariantes ou frustrantes ainsi que la tendance à répondre à ces situations par une élévation fréquente de l'intensité de la composante *State-Anger*.

D'autres questions comprises dans le STAXI permettent de mesurer l'expression de la colère. Celle-ci peut être divisée en trois composantes

principales, dont deux seront retenues pour cette étude. Le premier mode d'expression de la colère mesuré par le STAXI est *Anger-Out* (colère-exprimée) et décrit la tendance que manifestent certains individus à exprimer et à extérioriser leur colère envers des personnes ou des objets de l'entourage. La deuxième composante de l'expression de la colère, *Anger-In* (colère-réprimée), implique une retenue ou un refoulement du sentiment de colère. Le troisième mode d'expression, *Anger-Control* (colère-contrôlée) ne peut être considéré pour cette étude puisque des données concernant un groupe témoin normatif pour cet échantillon (femmes adultes) ne sont pas disponibles (Spielberger, 1988).

Au cours de la présente étude, le questionnaire STAXI fut présenté aux participantes, au début de la rencontre, dans le but d'obtenir des mesures quantifiables permettant de mieux les connaître. Leur mode d'expression privilégié de la colère peut ainsi être évalué et décrit. Ces mesures servent de points de référence et permettent, dans un premier temps, de comparer les créations artistiques effectuées par des femmes ayant différents modes d'expression de la colère. De plus, les mesures obtenues à l'aide de ce test permettent de tenter d'établir certains parallèles entre la colère vécue subjectivement par ces femmes et l'expression visuelle qu'elles en font.

Le STAXI comprend 44 questions; pour y répondre, les individus s'auto-évaluent sur une échelle de 1 à 4, ce qui sert à déterminer l'intensité ou la fréquence à laquelle le sentiment de colère est ressenti, exprimé ou réprimé. Les résultats peuvent être transformés en rang centile à l'aide de tableaux normatifs (Spielberger, 1988). Les centiles fournissent une information précise concernant la position d'un sujet par rapport à une population normative particulière, dans ce cas-ci, par rapport à un groupe représentatif de femmes adultes. Les tableaux normatifs obtenus pour cette population sont inclus dans le document servant à analyser les résultats du STAXI qui accompagne le questionnaire

(Spielberger, 1988). Une représentation graphique des résultats obtenus pour chacune des mesures permet d'établir un profil ou un patron d'expression de la colère. Les scores obtenus lors du test STAXI qui se situent entre le 25 ième et le 75 ième centile peuvent être considérés comme étant moyens, donc normaux, pour cette population spécifique. Par contre, les individus qui obtiennent des résultats se situant au-delà du 75 ième centile comprennent ceux qui sont plus enclins à ressentir ou/et à exprimer des sentiments de colère à un degré qui affecte probablement leur fonctionnement optimal et leurs relations interpersonnelles. Ces individus seraient même prédisposés à développer des problèmes d'ordre physique et psychologique (Spielberger, 1988). Les répondants qui obtiennent des scores situés en deçà du 25 ième centile ressentent, expriment ou répriment généralement peu de colère. Cependant, un score peu élevé peut aussi indiquer que la personne a recours, de façon excessive, à certains mécanismes de défense, comme le déni ou le refoulement, ceci dans le but d'éviter l'expérience de sentiments de colère perçus comme étant inacceptables (Spielberger, 1988).

La version du STAXI utilisée pour cette étude est reproduite en annexe (voir annexe 2). Il s'agit d'une traduction libre en français que j'ai effectuée moi-même en tentant de respecter le sens, la nature et l'intégralité des questions de la version originale développée par Spielberger (1988), laquelle est mise à la disposition des professionnels et des étudiants comme outil de recherche (Testothèque de l'UQAM). Le questionnaire fut complété par chacune des quatre participantes suite à une brève présentation du projet de recherche et à la signature des formulaires de consentement. Ce premier volet s'est effectué au tout début de la rencontre et a eu lieu dans un local différent de celui où s'est déroulé l'atelier d'expression artistique.

### 2.1.2. Questionnaire sur l'état de santé général

Un bref questionnaire sur l'état de santé général fut aussi présenté aux participantes avant l'atelier. Cette évaluation comprend 13 questions et permet de déterminer si la personne a déjà souffert ou souffre présentement de maladies ou de problèmes au niveau de chacun des principaux systèmes physiques (digestif, respiratoire, peau, etc.) ainsi qu'au niveau psychologique (maladie mentale, dépendance, etc.). Sans être exhaustif, ce questionnaire sert à établir un lien entre l'état de santé général de la participante et son mode d'expression de la colère. Il ne permet pas d'établir un diagnostic ni de connaître la nature exacte des problèmes affectant la participante.

### 2.1.3. Atelier d'expression artistique de la colère

Après avoir complété les questionnaires et les formulaires de consentement, les quatre participantes furent invitées à se rendre dans un local où chacune d'elle pouvait s'installer confortablement à une grande table commune afin de débiter l'atelier de recherche. L'atelier débuta par une brève introduction concernant la nécessité de créer un environnement sécuritaire afin de permettre à chaque participante d'exprimer librement ses émotions dans un contexte de respect, de confidentialité et d'ouverture. Il fut convenu que, pour la durée de l'atelier, les participantes se permettraient d'exprimer, sans jugement, cette émotion, telle qu'elle la ressentait, à l'aide du matériel artistique. D'un commun accord, les femmes ont décidé de demeurer ouvertes aux confidences ou aux désirs de partager ce qu'elles vivaient par rapport à la colère au cours de l'atelier. De plus, un moment de partage fut prévu pour la fin de la journée afin de permettre à chaque participante de présenter son travail artistique et d'exprimer, si elle le souhaitait, son expérience personnelle de la colère en lien avec le processus créatif et les images produites pendant l'atelier.

Suite à cette introduction, les participantes furent invitées à explorer l'émotion de colère à l'aide d'une relaxation guidée. Cette relaxation leur fut présentée comme étant un moyen d'entrer en contact avec l'émotion dans le but de la ressentir et de l'observer, sans pour autant se laisser submerger par elle ou par les événements qui la suscitent. Assises dans une position confortable, les yeux fermés, les participantes furent amenées à diriger leur attention vers leur respiration, puis vers leur corps, et à se détendre. Elles furent ensuite invitée à ressentir en elle, dans leur corps, l'émotion de colère, puis, à la situer (où, comment) en terme de sensation physique. Graduellement, les participantes ont tenté de voir la couleur de cette colère, sa forme, son mouvement et à lui attribuer des images ou des métaphores. En ramenant doucement leur attention dans la pièce, les femmes ont tenté de garder ces images en tête et de demeurer en contact avec l'émotion de colère afin de se laisser guider par celle-ci lors du processus de création.

Le déroulement de la journée s'est effectué en trois parties au cours desquelles les participantes ont pu exprimer leur colère à l'aide de trois matériaux différents: les pastels à l'huile, la gouache et l'argile; après quoi elles ont répondu par écrit aux trois questions suivantes:

- 1- Qu'est-ce que vous avez représenté?
- 2- Qu'est-ce que vous avez ressenti pendant le processus?
- 3- Que pensez-vous de ce matériau comme véhicule pour exprimer l'émotion de colère?

a) Représentation visuelle de la colère à l'aide de pastels à l'huile

Au cours de la première partie de l'atelier, les quatre participantes ont pu exprimer l'émotion de colère telle qu'elles la ressentaient, à l'aide de pastels à



l'huile. Des boîtes de 36 couleurs et des feuilles de papier de dimension 45 X 60 cm furent mises à leur disposition en quantité suffisante et non limitée. Les participantes ont disposé d'une période de trente minutes pour effectuer leur dessin, individuellement. À la fin de cette période, les participantes ont répondu, par écrit, aux trois questions concernant leur image et leur expérience subjective du processus et de l'utilisation du matériau. Elles ont ensuite décidé de prendre une courte pause.

#### **b) Représentation visuelle de la colère à l'aide de la gouache**

Au cours de la seconde partie de l'atelier de recherche, les participantes ont représenté de l'émotion de colère à l'aide de la gouache. Elles ont eu accès à cinq couleurs de peinture différentes disposées dans des assiettes individuelles, à savoir le rouge, le bleu, le jaune, le blanc et le brun. Des feuilles blanches d'une dimension 45 X 60 cm ont été aussi mises à leur disposition. Les principes de base du mélange des couleurs primaires pour obtenir toutes les couleurs souhaitées incluant le noir, leur a été expliqué brièvement. Une période de trente minutes a été allouée pour l'expression de la colère à l'aide de la gouache ainsi que pour répondre aux trois questions. Les participantes ont pu ensuite se détendre pendant la pose du dîner.

#### **c) Représentation visuelle de la colère à l'aide de l'argile**

La troisième partie de l'atelier a été effectuée après le dîner. Les participantes ont alors représenté l'émotion de colère telle que ressentie par chacune d'elle à l'aide de l'argile. Pour ce faire, chacune des femmes avait à sa disposition une généreuse quantité d'argile ainsi que divers outils pouvant servir à

travailler la terre. Encore une fois, une période de trente minutes fut allouée pour l'expression artistique et écrite.

À la fin de chaque étape, les dessins, peintures et sculptures furent disposés sur les murs et sur la table de façon à ce qu'ils puissent être vus par toutes les participantes. Celles-ci ont présenté leurs créations artistiques aux autres participantes tout en se sentant libre de partager ou non certaines information concernant leur expérience personnelle.

## 2.2. Description des résultats

### 2.2.1. Expérience et expression de la colère

Les résultats obtenus à l'aide du questionnaire STAXI ont été analysés selon la procédure décrite par Spielberger (1988). D'abord, les questions ont été regroupées en six catégories et sous-catégories qui seront décrites de manière détaillée ci-après. Ensuite, le total des points obtenus pour chacune de ces catégories a été déterminé. Cette donnée est présentée sous l'appellation de "score brut". À l'aide de tableaux normatifs établis par Spielberger pour l'échantillon constitué de femmes adultes, les scores bruts ont été transformés en centiles. Les résultats obtenus pour chacune des quatre participantes sont présentés à l'aide des tableaux I à IV. Le rang centile obtenu pour chaque catégorie et sous-catégorie d'évaluation de l'expérience et de l'expression de la colère a été transposé graphiquement afin d'établir le profil individuel de chaque participante. Ces profils sont représentés par les figures I à IV.

Les six items mesurés par le STAXI qui ont été utilisés pour cette étude sont les suivants: *State-Anger*, *Trait-Anger*, qui se subdivise en *Trait-Anger* de tempérament et en *Trait-Anger* réactionnelle, *Anger-In* et *Anger-Out*. Chacun de ces items a été analysé pour chacune des participantes et un profil a été établi à partir de ces données.

#### a) Description des résultats obtenus pour chaque item

##### *State-Anger*

Les dix premières questions du STAXI servent à mesurer l'intensité du sentiment de colère qui habite chaque participante au moment de répondre au questionnaire. Il donne des indices sur l'état dans lequel se trouvent les

Scores Bruts et Rangs Centile obtenus avec le STAXI pour chaque participante

Tableau I: Madame J.

	Score Brut	Rang Centile
<i>State-Anger</i>	33	100
<i>Trait-Anger</i>	25	89
<i>T-Anger/T</i>	9	90
<i>T-Anger/R</i>	12	87
<i>Anger-In</i>	21	91
<i>Anger-Out</i>	20	91

.. Tableau II: Madame L.

	Score Brut	Rang Centiles
<i>State-Anger</i>	10	50
<i>Trait-Anger</i>	28	94
<i>T-Anger/T</i>	9	90
<i>T-Anger/R</i>	13	92
<i>Anger-In</i>	17	71
<i>Anger-Out</i>	21	93

Tableau III: Madame G.

	Score Brut	Rang Centiles
<i>State-Anger</i>	26	97
<i>Trait-Anger</i>	23	80
<i>T-Anger/T</i>	8	85
<i>T-Anger/R</i>	12	87
<i>Anger-In</i>	23	96
<i>Anger-Out</i>	11	19

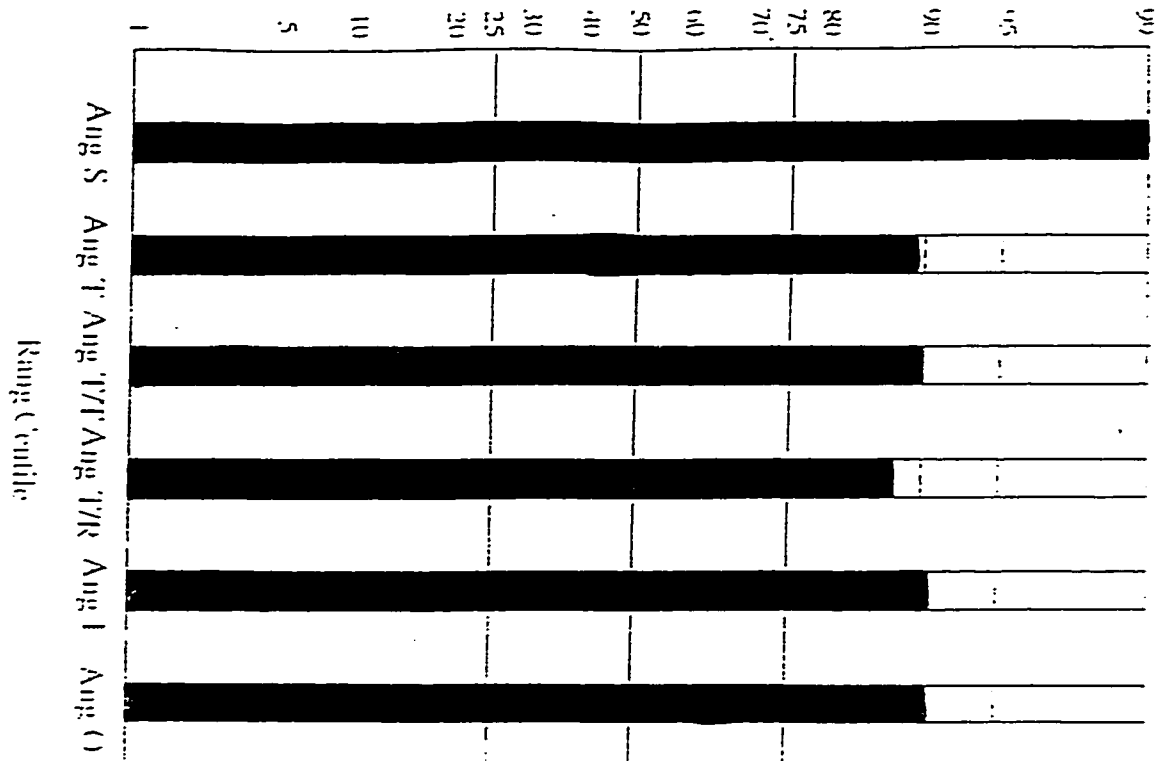
Tableau IV: Madame A.

	Score Brut	Rang Centiles
<i>State-Anger</i>	10	50
<i>Trait-Anger</i>	20	64
<i>T-Anger/T</i>	6	64
<i>T-Anger/R</i>	10	69
<i>Anger-In</i>	26	98
<i>Anger-Out</i>	12	30

Profilis graphiques pour l'expérience et l'expression de la colère de chaque participante

**Figure I**

Madame J.



**Figure II**

Madame L.

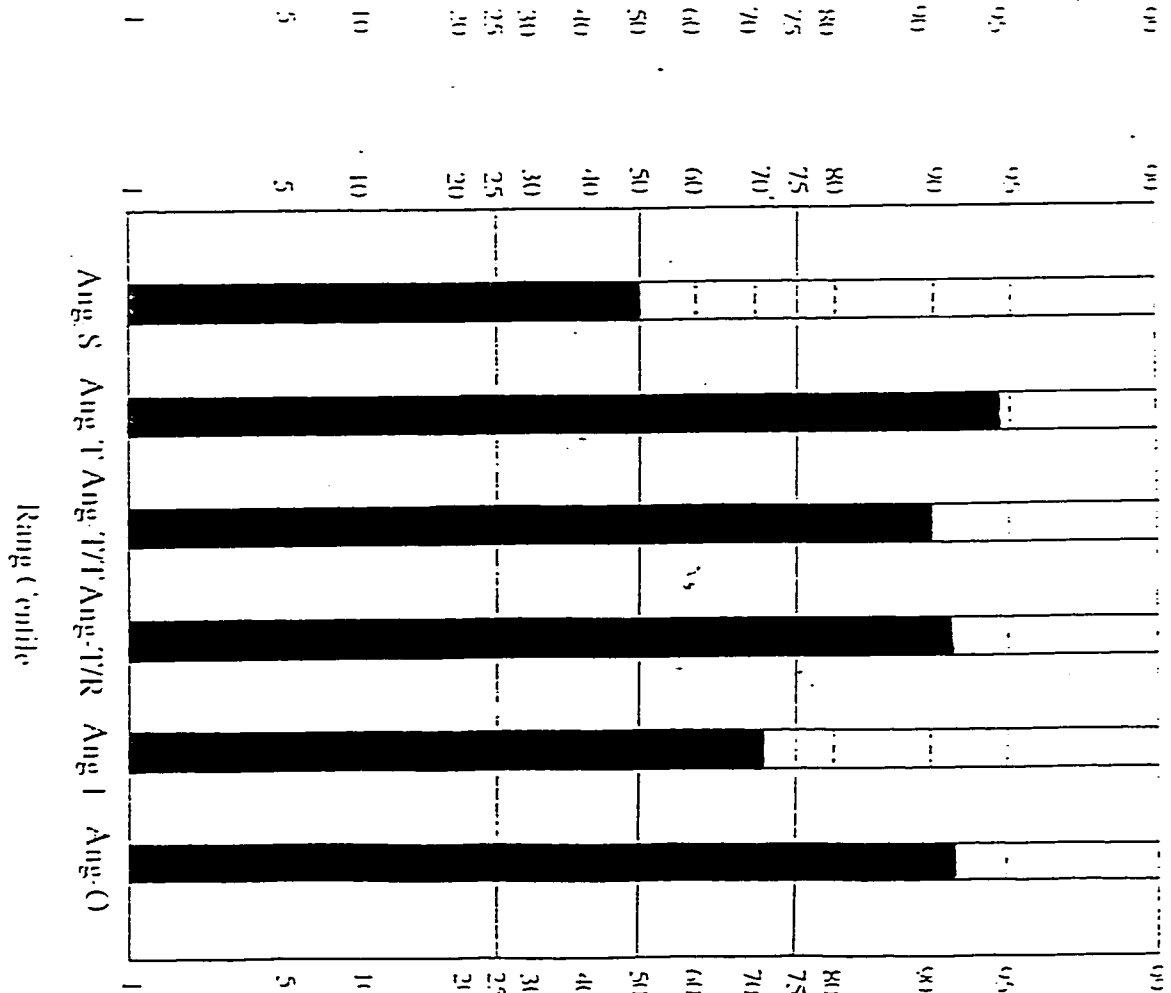


Figure III

Madame G.

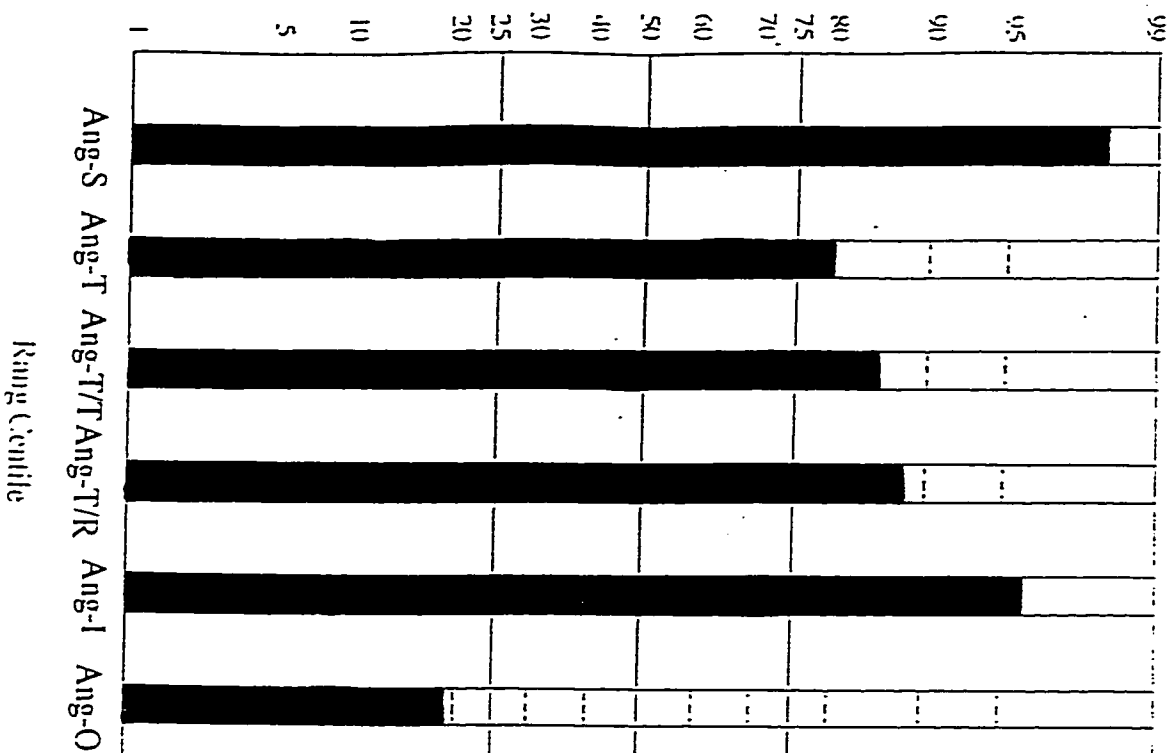
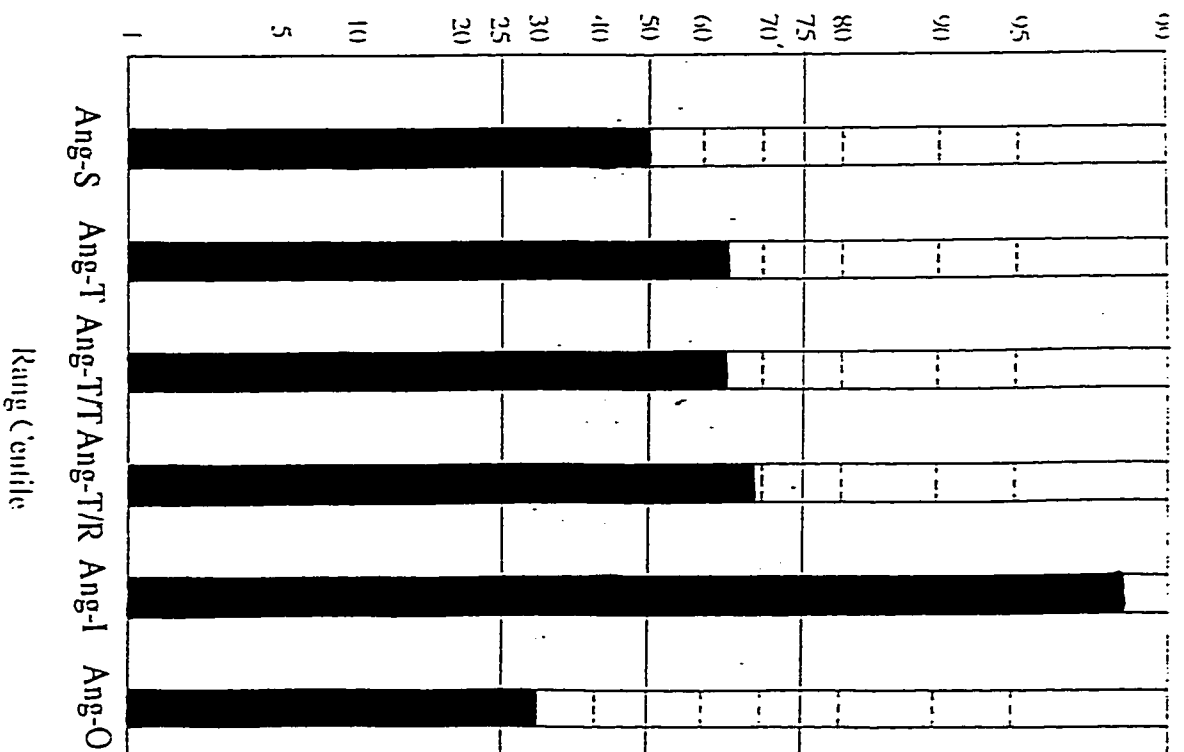


Figure IV

Madame A.



participantes en arrivant à l'atelier en ce qui a trait à l'expérience de la colère. Selon les résultats obtenus pour cet item, deux des quatre participantes présentent un niveau de *State-Anger* nettement supérieur à la moyenne puisqu'il se situe dans le 97 ième et le 100 ième centile. Par contre, les deux autres participantes ne semblaient pas vivre de colère à ce moment-là puisqu'elles ont obtenu des résultats se situant dans la moyenne (50 ième centile).

### *Trait-Anger*

La seconde partie du test STAXI comprend dix questions qui servent à mesurer les différences individuelles en ce qui concerne la disposition à éprouver de la colère. Cette section se subdivise en deux sous-catégories. La première comprend une série de quatre questions mesurant la tendance générale à ressentir et à exprimer de la colère sans provocation et la seconde comprend une série de quatre questions mesurant la disposition à exprimer de la colère lorsque la personne est critiquée ou traitée de façon injuste par les membres de son entourage.

Selon les résultats obtenus pour les quatre participantes, une d'entre elles possède une disposition moyenne (64 ième centile) à éprouver de la colère, et trois d'entre elles présentent une tendance élevée (80, 89 et 94 ième centile) à éprouver de la colère. Trois des femmes présentent une forte tendance à ressentir et à exprimer de la colère sans provocation (85, 87 et 92 ième centile) et ces mêmes femmes présentent une tendance supérieure à la moyenne (87, 87 et 92 ième centile) à ressentir et à exprimer de la colère suite à une critique ou à une provocation. La quatrième femme semble éprouver peu de colère, avec ou sans provocation (64 et 64 ième centile pour la colère de tempérament et la colère réactionnelle, respectivement).



### *Anger-In*

La troisième partie du test STAXI comporte 24 questions dont huit servent à mesurer la fréquence à laquelle les sentiments de colère sont contenus ou réprimés par la répondante. Les résultats obtenus pour les quatre participantes indiquent que trois parmi celles-ci ont une tendance élevée à réprimer leur colère (96, 98 et 91 ième centile). La quatrième participante ne semble pas avoir cette tendance particulière (71 ième centile) puisque son résultat se situe dans la moyenne.

### *Anger-Out*

La troisième partie du test STAXI comprend aussi huit questions qui servent à mesurer la fréquence à laquelle une personne exprime de la colère envers les personnes ou les objets de son environnement. Les résultats obtenus pour les participantes à cette étude indiquent que deux d'entre elles présentent une tendance inférieure à la moyenne, ou dans la faible moyenne, à extérioriser leur colère (19 et 30 ième centile). Par contre, les deux autres participantes ont obtenu des résultats nettement supérieurs à la moyenne (91 et 93 ième centile) pour le même genre de comportement en réponse à l'expérience de la colère.

Lors du recrutement des participantes pour la présente étude, celles-ci étaient invitées à s'inscrire si elles manifestaient certains problèmes en ce qui concerne leur capacité à gérer leur colère. Toutes ces femmes ont estimé, de façon subjective, vivre de telles difficultés. Les résultats obtenus avec le STAXI confirment que les femmes qui participent à ce projet de recherche présentent bel et bien des tendances nettement supérieures ou nettement inférieures à la moyenne en ce qui a trait à l'expérience et à l'expression de la colère. Une seule des participantes possède des résultats se situant dans la moyenne pour quatre des six items mesurés. Une des participantes possède des résultats

supérieurs à la moyenne autant pour la tendance à extérioriser sa colère que pour la tendance à la réprimer. Une discussion de ces deux observations sera présentée ci-dessous.

#### b) Description des profils de chaque participante

Afin de favoriser la clarté et la compréhension des résultats obtenus pour l'expression artistique de la colère par des femmes ayant des modes différents d'expérience et d'expression de la colère, chaque participante sera décrite individuellement et l'étude des images se fera cas par cas. Afin de mieux illustrer le lien qui existe entre l'expérience/expression de la colère et l'expression artistique des participantes, des noms fictifs leur sont attribués.

##### Participante #1: Madame J.

Les résultats obtenus avec le STAXI pour cette participante (voir Tableau I et Figure I) révèlent que cette personne possède une personnalité "bouillonnante" en ce qui concerne l'expérience et l'expression de la colère. En effet, cette participante, qui dit ressentir beaucoup de colère au moment même de la rencontre, semble aussi avoir une très forte tendance à éprouver de la colère avec ou sans provocation spécifique. De plus, sa tendance à contenir sa colère et sa tendance à l'exprimer envers les personnes ou les objets de son entourage sont toutes deux supérieures à la moyenne. Il est difficile d'expliquer ce résultat sans consulter la participante. Peut-être que les deux tendances alternent, s'expriment dans des situations spécifiques ou avec certaines personnes seulement. Il est donc probable que cette personne possède un tempérament colérique qui la prédispose à ressentir de la colère face à un grand éventail de situations et que ce tempérament soit exacerbé par la présence de

personnes ou de situations dans sa vie qui font en sorte qu'elle se sente critiquée ou traitée de façon injuste.

**Participante #2: Madame L.**

Au moment de l'atelier, cette participante ne semble pas ressentir beaucoup de colère comme l'indiquent les résultats obtenus avec le STAXI (voir Tableau II et Figure II). Cependant, puisque les scores obtenus pour les questions concernant la disposition à ressentir de la colère avec ou sans provocation spécifique sont nettement supérieurs à la moyenne, il est possible de penser que cette participante possède aussi un tempérament à tendance colérique. Par ailleurs, le mode d'expression de la colère privilégié par cette participante semble être de l'exprimer, de l'extérioriser envers les personnes ou les objets de son entourage, ceci puisqu'elle possède une tendance supérieure à la moyenne pour cette caractéristique selon le test STAXI. Par contre, le résultat concernant la tendance à contenir ou à réprimer la colère se situe dans la moyenne. Il s'agit donc d'une personne qui se sent facilement attaquée ou traitée injustement, qui l'est peut-être aussi souvent, et qui réagit en extériorisant sa colère.

**Participante #3: Madame G.**

D'après les résultats obtenus à l'aide du STAXI (voir Tableau III et Figure III), cette participante ressent beaucoup de colère au moment de remplir le questionnaire. Elle obtient également des résultats supérieurs à la moyenne en ce qui concerne la disposition à éprouver de la colère, avec ou sans provocation spécifique. Pourtant, malgré une grande intensité de colère ressentie, cette participante possède un résultat nettement supérieure à la moyenne en ce qui a trait à la tendance à réprimer sa colère. De plus, les résultats obtenus indiquent une disposition inférieure à la moyenne en ce qui concerne l'extériorisation de la

colère. Il est donc possible de dresser un portrait global de cette participante en la présentant comme une personne colérique, vivant probablement des situations insatisfaisantes ou irritantes, et qui réprime fortement l'expression de sa colère.

#### Participante #4: Madame A.

Les résultats de cette participante pour le test STAXI (voir Tableau IV et Figure IV) semblent se situer principalement dans la moyenne. Ainsi, elle ne semble pas ressentir de colère au moment de la rencontre et possède une disposition moyenne à éprouver de la colère, avec ou sans provocation. Par contre, en ce qui concerne la tendance à réprimer sa colère, cette participante possède un résultat nettement supérieur à la moyenne. De plus, pour ce qui est du résultat illustrant l'inclinaison à extérioriser sa colère, elle possède un résultat moyen très près de la limite inférieure. Ainsi, il est possible de croire que cette personne possède un tempérament très peu colérique. Par contre, certaines situations difficiles de sa vie font en sorte qu'elle éprouve de la colère sans pour autant l'extérioriser. Le fait qu'elle possède un résultat moyen pour la disposition à ressentir de la colère peut aussi refléter un état de déni envers cette émotion. Je peux émettre l'hypothèse que cette participante a peut-être aussi de la difficulté à prendre conscience de ses sentiments de colère.

#### 2.2.2. État de santé des femmes

##### Madame J.

Selon les renseignements fournis par la participante à l'aide du questionnaire sur l'état de santé général, celle-ci éprouve présentement des problèmes de fatigue ou d'épuisement, mais semble en bonne santé. Elle

mentionne avoir déjà souffert, dans le passé, de problèmes de fatigue, de problèmes au niveau du système digestif, des organes génitaux, des articulations et musculaires. Elle dit également avoir déjà eu des problèmes modérés en ce qui a trait à la consommation de médicament. Ainsi, cette femme semble jouir d'une bonne santé physique mais avoue se sentir fatiguée ou épuisée.

#### **Madame L.**

Il est frappant de constater que cette participante souffre et à déjà souffert dans le passé, de malaises ou de problèmes dans tous les systèmes mentionnés, sauf celui du cœur. Ainsi, elle dit avoir des problèmes au niveau des systèmes respiratoire, digestif, d'élimination ainsi qu'au niveau de la peau, du foie, de la rate ou du pancréas, des organes génitaux, des articulations et des muscles. Elle affirme aussi souffrir de fatigue ou épuisement, d'infections de tous genres ainsi qu'éprouver des problèmes de consommation d'alcool (ou de drogues ou de médicaments) et de maladie mentale. Dans son commentaire sur son état de santé général, elle confie: " Je me sens mieux qu'autrefois mais il me reste des choses à changer".

#### **Madame G.**

Cette participante semble jouir d'une assez bonne santé mais dit souffrir présentement de fatigue ou d'épuisement et avoir des problèmes d'hypertension et de contrôle de poids. Elle affirme faire l'expérience de périodes dépressives de temps à autre. Par le passé, elle a déjà souffert de fatigue et d'épuisement, de troubles au niveau des systèmes digestif et d'élimination, de problèmes au niveau du cœur et des organes génitaux ainsi que de maladie mentale.

### **Madame A.**

Les informations recueillies à l'aide du questionnaire sur l'état de santé révèlent que cette participante a souffert et souffre encore présentement, mais de façon moins importante, de problèmes de fatigue ou d'épuisement, de peau, au niveau des systèmes respiratoire, digestifs et d'élimination, au niveau musculaire, du coeur et de maladie mentale. Elle dit souffrir de dépressions répétitives mais affirme qu'elle commence à s'en sortir en tentant de prendre l'habitude de décrire comment elle se sent.

#### **2.2.3. Description qualitative des images**

Cette partie présente la description de chaque représentation visuelle effectuée par les participantes avec les pastels à l'huile, la gouache et l'argile lors de l'atelier d'art-thérapie. Ainsi, chaque image est présentée en tenant compte des éléments formels qui la constituent: la ligne, la forme, la couleur, l'espace et la syntaxe visuelle. Le contenu manifeste est également décrit. Chacune des descriptions sera enrichie des commentaires émis par les participantes en réponse aux questions complétées suite à chaque exercice, des commentaires émis lors du processus créateur et lors de l'échange final, ainsi que de certaines observations que j'ai moi-même jugées importantes d'inclure. Plusieurs participantes ont effectué plus d'une production artistique avec certains matériaux. Tout le matériel produit sera présenté.

#### **a) Pastels à l'huile**

##### **Madame J.**

Au cours de la première partie de l'atelier, cette participante a effectué deux dessins avec les pastels à l'huile. Le premier dessin (voir image 1.) représente des "éclairs" et le second (image 2.), "de l'art". La participante exprime qu'elle a ressenti de l'hésitation avant de commencer à dessiner mais qu'elle a décidé de laisser tomber ses jugements personnels et de s'abandonner à l'expérience. Le premier dessin est constitué de lignes ondulantes, parfois angulaires, organisées en paires, une ligne orangée et une ligne bleue, orientées de façon oblique, et partant du centre en bas de la page pour se diriger vers le haut à droite et à gauche. Deux lignes parallèles disposées horizontalement croisent deux autres lignes dans le coin gauche, au bas de la page. Une forme circulaire à l'intérieur de laquelle des lignes concentriques passent de l'orangé au bleu, puis, au centre, à l'orangé, est située à droite en haut. Tout l'espace de la page est utilisé assez uniformément et le fond est laissé blanc. L'ensemble donne l'impression d'un mouvement partant du centre en bas et se dirigeant vers le haut et les côtés. Cependant, lors du processus, la participante a effectué son dessin en partant du haut vers le bas. Le dessin donne une impression de mouvement, d'oscillation et de vibration. Les lignes semblent bouger, ce qui donne une apparence dynamique et vivante à l'ensemble. Seule la forme circulaire paraît lourde, plus dense et intense. Elle aussi semble mobile et son mouvement tourbillonnant attire l'oeil en son centre. Un des "éclairs" semble émaner de cette forme.

Le second dessin effectué par cette participante est de nature abstraite et fut exécuté à l'aide de larges mouvements semi-circulaires avec le côté des pastels bleues et orangées. Il s'agit donc de larges lignes qui se croisent à plusieurs endroits. L'espace de la page n'est pas utilisé uniformément. Les lignes bleues recouvrent surtout la partie de gauche et le haut, alors que les lignes orangées se concentrent vers la droite en bas. Le dessin paraît plus dense

vers le haut à gauche et contient des espaces vides, en bas à droite. Trois des lignes orangées se croisent au même point, au centre à droite, et ce point attire l'oeil de l'observateur. La participante associe ces deux dessins au mouvement, à la vie, au bruit. Elle confie avoir de la difficulté à refouler sa colère.

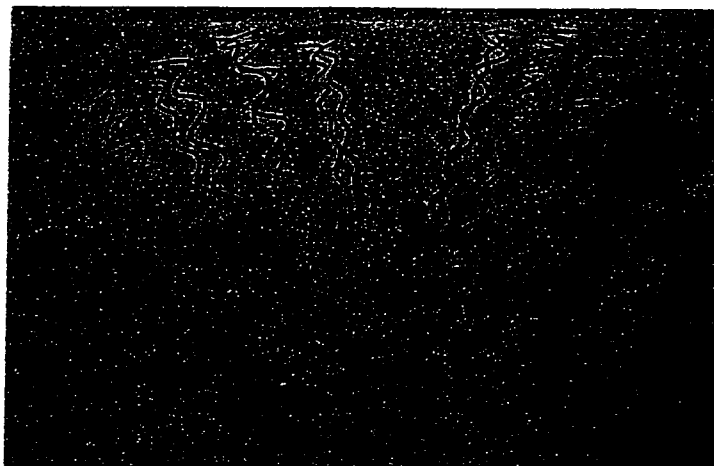


Image 1.



Image 2.

**Madame L.**

Les dessins 3 et 4 représentent la colère intérieure de cette participante. Le premier dessin est constitué de formes et de lignes noires et



rouges. Sur une ligne d'horizon, est disposée, à gauche, une superposition verticale de cinq cercles noirs constitués de lignes larges, entourant des spirales rouges plus fines. À ces cercles sont attachés des lignes doubles, noires et orangées, qui entourent la structure et qui vont dans toutes les directions, sauf vers le bas. À droite, une forme ovale, courbée et repliée vers la gauche, comme sous l'effet d'un poids, repose aussi sur la ligne d'horizon et s'y enfonce même un peu. Une forme arrondie semble collée à cet ovale, en haut. Le tout est dessiné par un large trait noir et est rempli de rouge de différentes intensités. Un point plus rouge est dessiné dans la forme circulaire et deux lignes rouges et noires pointent à partir de celui-ci vers le bas et jusqu'à l'extérieur de la forme. Toute la structure est entourée de traits courts, rouges et noirs, qui semblent rayonner à partir de celle-ci, directement ou non, de tous les côtés. Les deux formes semblent peu solides et mal ancrées sur la ligne de base. Celle de gauche semble s'allonger vers le haut et celle de droite, s'écraser vers le bas et se replier sur elle-même. L'espace au bas de la page n'est pas utilisé. La participante dit sentir des "boules dans son corps" qui la blessent (rouge) et que cette douleur est représentée par les traits autour des formes. Elle dit que la forme de droite représente sa tendance à "garder en dedans" sa colère. Elle se replie alors et "crie par en dedans". Cette femme avoue avoir ressenti, en effectuant ses dessins, la liberté d'exprimer la colère étouffée en elle sans faire mal aux autres. Elle s'est sentie libérée et a éprouvé un sentiment de pouvoir.

Le second dessin effectué par cette participante (image 4.) représente un contenant ressemblant à un verre. Une ligne de base recouverte de lignes ondulantes et en zigzag, noires et rouges, encadre une forme cylindrique centrale tracée avec une craie de couleur rouge. Des lignes ondulées et angulaires, noires et rouges, recouvrent cette forme. L'ovale créé par

l'ouverture du contenant laisse émerger des lignes courbes tracées en noir, rouge et bleu foncé et orientées vers le haut et les deux côtés.

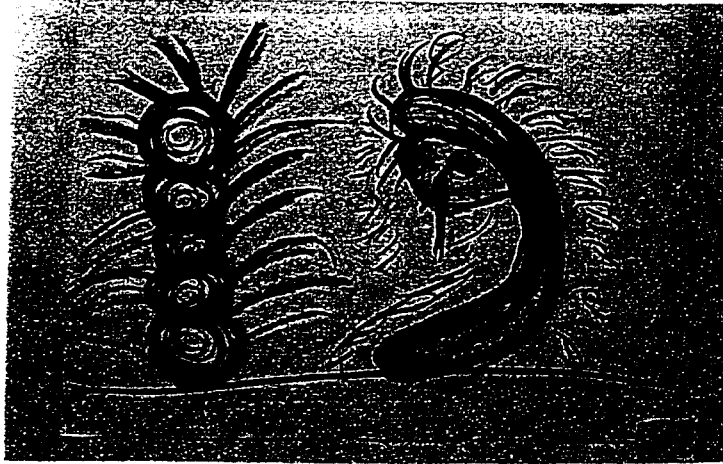


Image 3.

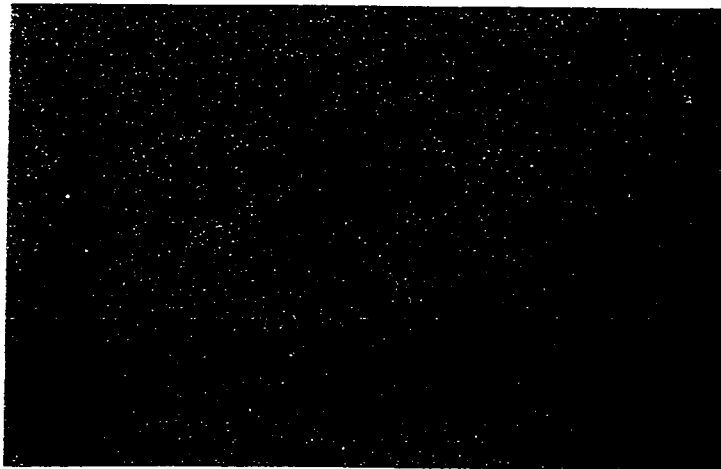


Image 4.

**Madame G.**

Le dessin 5 représente un volcan en éruption qui est effectué à l'aide de lignes brisées, ondulantes, concentrées et denses, et de lignes courbes, plus longues, et plus définies. Une forme noire triangulaire, délimitée par une ligne noire à certains endroits, occupe la région centrale de la page et forme un espace intérieur qui s'ouvre vers le haut. Cet espace est rempli de lignes rouges,

orangées, jaunes et noires qui occupent tout l'espace central, l'ouverture de la forme et le haut de la page. Dans cette région, les lignes sont moins denses et plus droites et rayonnent vers les côtés et vers le haut de la page. L'ensemble donne une impression d'intensité vibrante, d'énergie et de puissance. Les couleurs sont vives et contrastent avec le noir. Mouvement et densité semblent s'affronter. La participante dit avoir voulu représenter sa colère comme étant de la "lave qui bouillonne" en elle et qui sort parfois en créant des "dégats". En dessinant, elle a ressenti qu'elle avait le droit d'exprimer et de se libérer de cette "chaleur qui l'habite et la brûle".

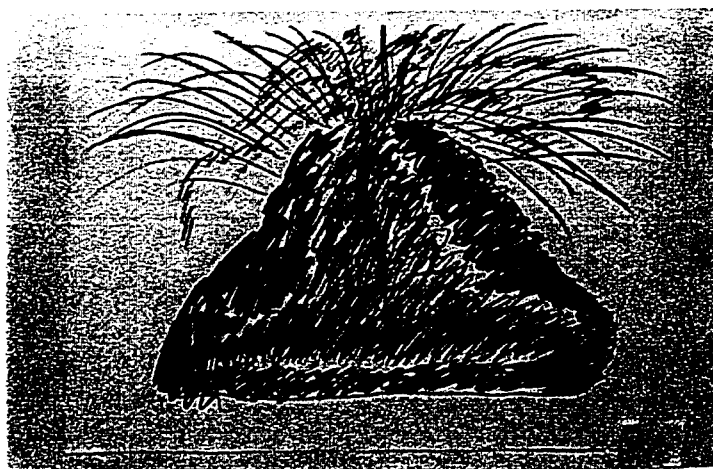


Image 5.

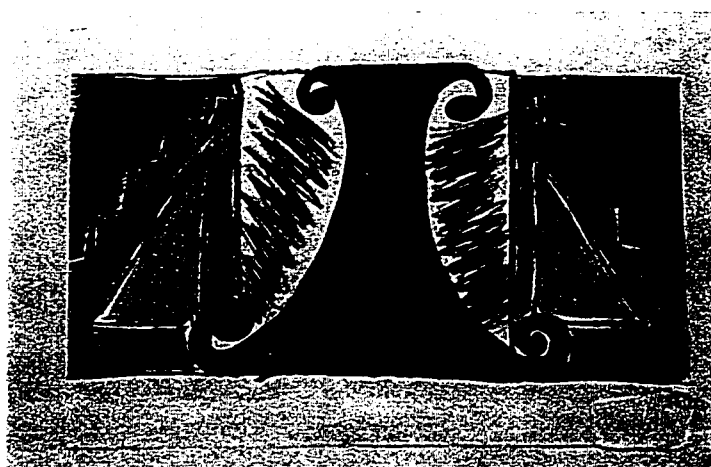


Image 6.

## **Madame A.**

Le dessin 6 représente un escalier. Il occupe, horizontalement, la partie centrale de la page en laissant un cadre vide en bas et en haut, peu visible sur la reproduction. Le dessin et les parties qui le composent sont délimités par une ligne noire. Il touche les extrémités de la page à gauche et à droite. La partie centrale est occupée par une forme constituée de courbes concaves sur les côtés et de spirales enroulées vers l'intérieur, en haut et en bas, de chaque côté. Elle repose à plat sur la ligne du bas, occupant la moitié de la largeur du dessin, et rejoint celle du haut en s'amincissant. Des lignes noires horizontales de longueur différentes se superposent verticalement au centre de la forme. L'intérieur est dessiné en vert foncé et, entre chaque paire de lignes, en vert pomme. De chaque côté de cette forme, un espace semi-circulaire contient des lignes en zigzag horizontales orientées verticalement. Ces lignes sont de couleur noire, vert et orangée. De chaque côté, des espaces géométriques, des triangles, recouvrent la surface de la page jusqu'aux extrémités. L'interface de deux d'entre eux est constituée de paliers à angles droits, rapelant les marches d'un escalier. Les triangles sont dessinés avec les couleurs orangées, une pâle et l'autre plus rouge. Ceux du bas contiennent un triangle plus petit vert pomme. Les couleurs sont appliquées uniformément et avec densité sur toute la surface du dessin. Le contraste créé entre les deux teintes de vert et les deux teintes d'orangée, ainsi que les délimitations géométriques, produisent une tension dans le dessin, un effet d'étouffement et d'intensité contenue, d'emprisonnement et de rigidité. La participante, au début de son dessin, avait la nausée. Ensuite, elle a ressenti beaucoup d'énergie et, à la fin, elle avait très chaud. Elle associe cet escalier à sa gorge, son œsophage, lorsque la "bile (verte) remonte", et les triangles à ses épaules remplies de tension.

b) La gouache



Image 7.

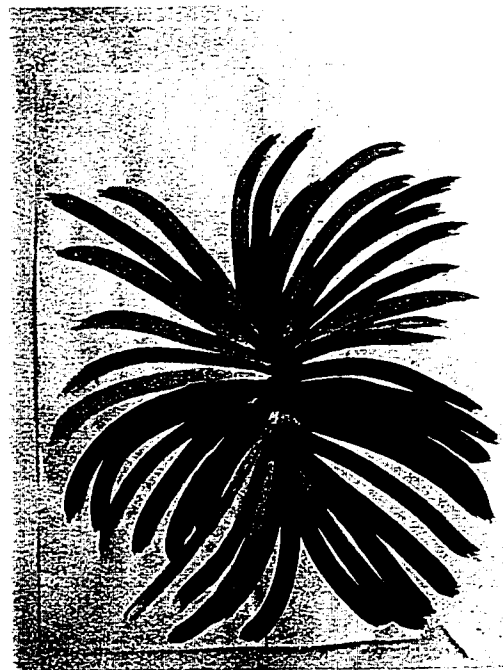


Image 8.

Madame J.

Les trois peintures qui ont été effectuées par cette participante (images 7, 8 et 9) sont abstraites. Cette femme dit avoir joué avec les couleurs en laissant libre cours à ses mouvements. Elle ajoute s'être sentie libre en les exécutant. La première peinture (image 7) représente ce qu'elle exprime parfois et qui ne lui plait pas. Cette peinture est constituée de lignes de plusieurs couleurs, incluant le brun, le vert foncé, le bleu foncé, l'orangé et un peu de jaune. Les lignes sont courtes et longues, courbes et droites. Certaines se croisent, surtout à la gauche de la page, d'autres forment des vagues, des circonvolutions et des répétitions de points ou de petites lignes. L'ensemble produit un effet de chaos, de manque d'unité, autant au niveau des couleurs que des lignes et des formes. La surface de la page est utilisée uniformément mais le fond est laissé blanc. À droite, certaines formes touchent au cadre de la page.

La seconde peinture effectuée par cette participante (image 8.) représente une "explosion en absence de contenant, le plaisir de s'exprimer et d'occuper pleinement l'espace". Elle est constituée d'une série de lignes courbes multicolores qui partent du centre de la page et s'orientant dans toutes les directions. Celles-ci touchent le bord de la page en bas et à droite dans la section inférieure. L'ensemble rappelle une explosion de couleurs, un feu d'artifice, une fleur ouverte. Presque toutes les couleurs y sont représentées, du noir au gris, en passant par le jaune, le rouge, le vert, le bleu et le brun. Certaines lignes présentent des dégradés et des variations de couleurs.

La troisième peinture (image 9) fut effectuée avec les doigts à partir d'un mélange de toutes les couleurs disponibles. Cette image est constituée principalement d'une masse centrale de couleur gris foncé et est recouverte de jaune et de blanc appliqués en surface, par effleurement. Les empreintes de doigts de la participante sont visibles sur les bords. Quelques teintes de couleurs plus vives, du bleu et du rouge, apparaissent au travers de la masse grise à certains endroits, en haut à gauche. L'image ne touche pas aux bords de la page. L'ensemble, très expressif, présente aussi un aspect chaotique mais bien contenu. La forme grise, lourde et dense, semble recouvrir quelque chose.



Image 9.

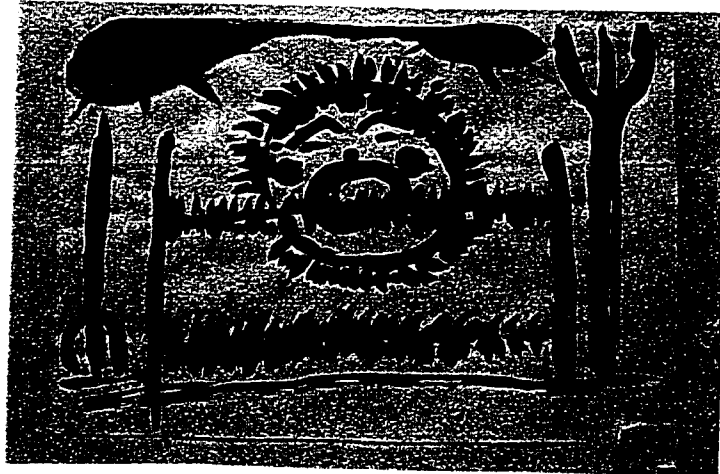


Image 10.

Madame L.

Cette participante a créé deux peintures (images 10 et 11). La première représente une "barrière", une "clôture de broche" derrière laquelle quelqu'un crie sans que personne ne puisse l'entendre: "les fourches sont là pour la faire taire", dit-elle. C'est un cri silencieux. Le nuage représente l'omniprésence de cette sensation dans sa vie. Ce dessin représente pour elle "la barrière à la colère, à l'expression". L'image est composée principalement de lignes noires, grises et rouges. Sur une ligne d'horizon placée au bas de la page, deux lignes verticales s'allongent vers le haut et sont reliées entre elles par deux lignes horizontales. L'une des lignes verticales, celle de gauche, s'enfonce sous la ligne de base. Les deux lignes horizontales sont entourées de courts traits rouges et noirs se succédant de chaque côté. Une forme circulaire occupe la partie centrale du haut de la page et croise, à sa base, la ligne horizontale supérieure. Ce cercle est aussi entouré de courts traits rouges, gris et noirs, et il contient des lignes noires formant une grande bouche ovale, des traits pour les yeux, les sourcils et un point pour le nez. Des traits gris foncé entourent l'intérieur supérieur du cercle et deux formes circulaires rougeâtres semblent représenter des joues. À gauche et à droite de la page, deux fourches encadrent l'image,

l'une pointant vers le bas, à gauche, l'autre vers le haut. Elles sont formées de lignes rouges et noires superposées. La fourche de droite touche le haut de la feuille. Dans la partie supérieure de la page est peinte une forme grise composée de deux ovales qui sont reliés, au centre, par une ligne de la même couleur. De ces ovales émergent des traits courts et rouges dirigés vers le bas et le centre de l'image. La surface de la page est presque toute utilisée mais l'image semble suspendue, placée dans le haut de la page.

La seconde peinture effectuée par cette participante est constituée d'une forme ovale située au centre et dans le bas de la page, qui semble s'enfoncer, lourde, sur une ligne d'horizon recourbée et concave à cet endroit. La forme est composée d'une série de lignes circulaires qui passent du noir au rouge, puis au gris et, au centre, au rouge. De cet espace central émergent des lignes courbes rouges et orangées qui s'orientent vers le haut et les coins supérieurs de la page. Autour de cette combinaison de formes, une ligne bleue part de l'horizon à gauche et longe les côtés de la page jusqu'à l'extrémité droite, en bas, pour former un cadre. À l'intérieur de cette ligne, des traits courts et des trainées de peinture, gris, rouges et noirs, entourent la structure centrale. La participante confie avoir ressentie de la facilité à exprimer librement sa colère dans le contexte de l'atelier, sans craindre que quelqu'un ne la blesse en retour. Sa peinture représente du feu dans une roche et le contour représente l'affolement de l'entourage qui tente d'étouffer ce feu.

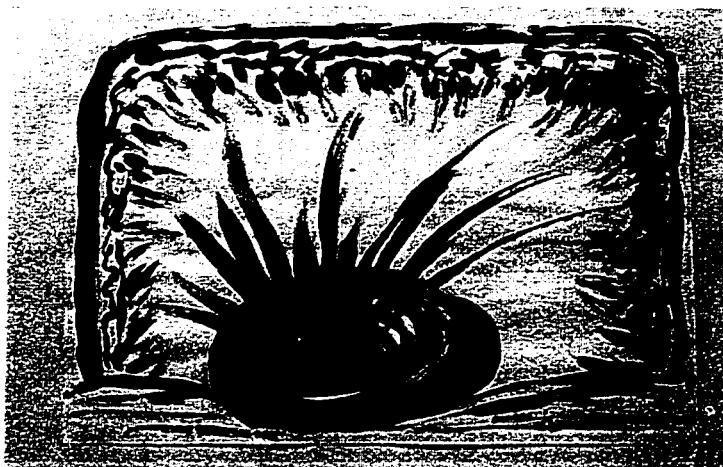


Image 11.





Image 12.

#### Madame G.

La troisième participante a effectué les peintures représentées par les images 12 et 13. La première de ces images est composée d'un carré central au contour épais et noir profond, ouvert à six endroits: quatre ouvertures en haut et deux en bas, à chaque coin. L'espace à l'intérieur du carré contient des gribouillis rouges, bleus et noirs. Ces couleurs sont répétées aux orifices et s'étendent jusqu'à l'extérieur du carré en s'ouvrant comme des éventails formés de traits rouges. Ceux-ci sont entourés de vagues de couleur jaune, orangée et rouge qui créent comme un halo autour d'eux. Les formes touchent le haut de la page qui est occupée avec plus de densité que les côtés ou le bas. La participante a peint une "boîte de colère", lourde à porter, qui renferme l'aspect négatif de celle-ci. Ce qui en sort représente l'aspect positif de cette émotion qu'elle souhaiterait expérimenter lors de son expression.

La seconde image effectuée par cette participante est constituée d'une forme centrale aux contours organiques délimitée par une épaisse ligne noirâtre. Cette forme est allongée, ses contours sont ondulés et elle semble repliée sur elle-même, sur un espace central qui s'ouvre en haut à droite. L'intérieur de la forme ainsi que l'espace créé par son repli sur elle-même sont presque entièrement remplis de vagues de couleurs rouge, orangée et jaune, qui forment des masses de couleurs vives autour des traits foncés du contour. Des traits courts et ondulants de couleur rouge, orangée et jaune s'élèvent en éventail vers le haut et retombent de chaque côté de la forme centrale. La peinture touche le haut de la page. La participante verbalise que cette forme représente son intestin, lieu où elle ressent le plus la colère. Elle a souvent des crampes au ventre lorsqu'elle éprouve cette colère qu'elle voudrait faire sortir...

#### **Madame A.**

Les deux dernières peintures ont été effectuées par la quatrième participante (images 14 et 15) La première image représente des "cellules en mouvement" et exprime son sentiment de confusion et d'éparpillement ainsi qu'un paradoxe entre la douceur qu'elle ressent au contact du matériau, car elle a utilisé ses doigts pour peindre sa colère, et la tension causée par l'émotion de colère qu'elle exprimait. L'image représente une double spirale composée de lignes bleues et vert clair. La ligne bleue est recouverte de points verts et la ligne verte, de points bleus. Cette dernière est plus longue que la bleue et se termine à l'extrémité supérieure du centre de la page, alors que la bleue s'arrête en bas, au centre, et est incluse à l'intérieur de la verte. Au centre de la spirale, la ligne verte se recourbe sur elle-même et des points bleus s'y superposent. Autour de la spirale et dans l'espace créé entre les lignes parallèles, des traits rouges, droits et courts, forment un rayonnement circulaire vers l'extérieur et sont

visibles surtout à gauche et à droite de la page. Selon la participante, cette image représente le questionnement intérieur qu'elle nourrit lorsqu'elle garde tout en dedans et qu'elle se sent coupable. Elle représente aussi sa solitude, sa perte d'énergie; les traits rouges représentent le pouvoir qu'elle donne aux autres. L'ensemble produit un contraste entre le mouvement, concentrique, de la spirale et celui excentrique créé par les traits rouges.

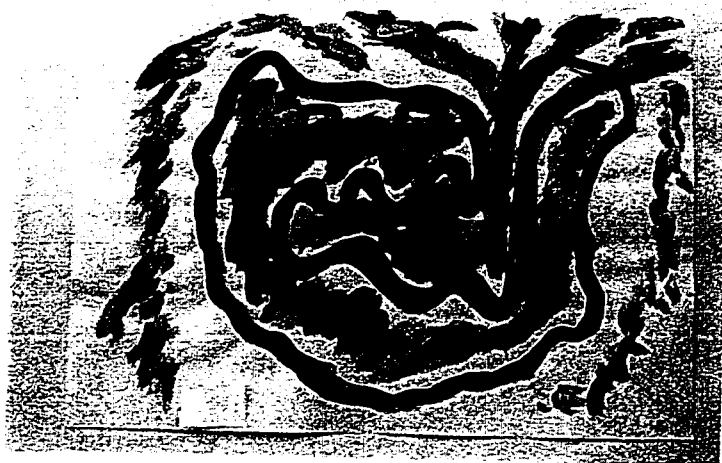


Image 13.

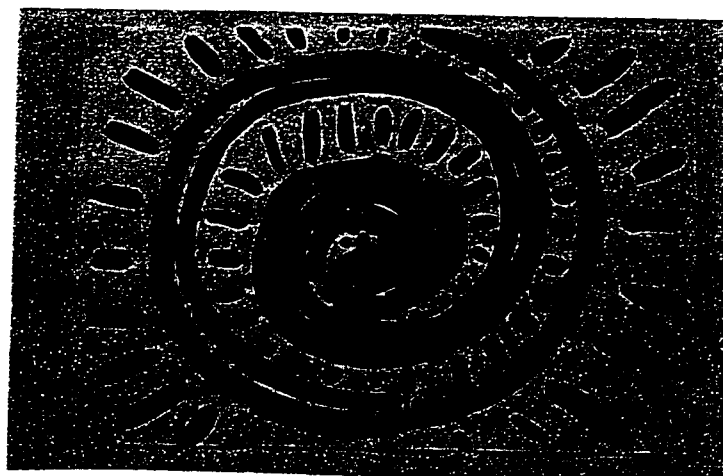


Image 14.

La seconde image produite avec la gouache par cette participante recouvre totalement la surface de la page et les couleurs sont opaques. Il s'agit d'une bouche ouverte lançant un cri silencieux que personne ne peut entendre, ce qui provoque en elle un sentiment de panique. Cette bouche est représentée par une forme organique rouge vif pointant à gauche et à droite, qui renferme une forme circulaire noire entourant une protubérance rouge suspendue du haut de la forme et entourée de rose. La forme rouge est située au centre de la page et est complètement entourée de bleu, sans pour autant y toucher. Selon la participante, cette couleur représente de l'eau ou l'immensité de l'univers, la solitude et la tristesse.



Image 15.

c) L'argile

Madame J.

L'image 16 représente le modelage effectué par cette participante. Il s'agit d'une forme abstraite aux contours lisses et ondulante, disposée dans une

assiette. L'ensemble est de forme allongée et est disposé verticalement. La participante associe cette sculpture à un animal marin qui émerge des profondeurs, et au mouvement.



Image 16.

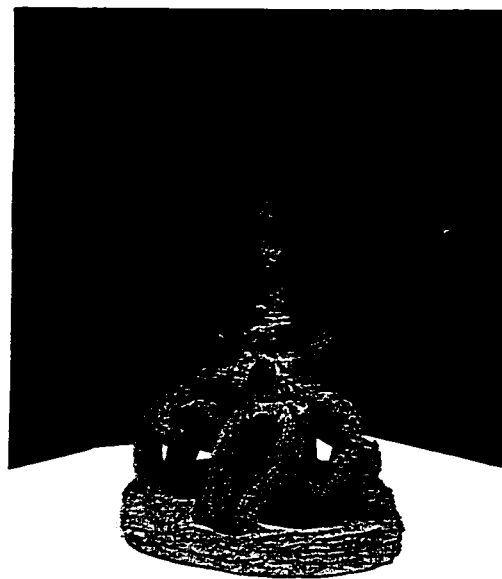


Image 17.

Madame L.

L'image 17 représente la sculpture effectuée par cette participante. Il s'agit d'une plate-forme sur laquelle est disposée, au centre, une forme composée de deux boules fondues l'une dans l'autre. Le tout est entouré par une sorte de contenant perforé, confectionné à l'aide de sections cylindriques recourbées en demi-cercle et disposées de façon à créer une structure ouverte. Le dessus de cette structure est surmonté d'une forme allongée et striée, qui s'amincit vers le haut. Des formes en pic, pointus et courbés, ont été ajoutées à la structure sur sa moitié supérieure. Les surfaces sont striées par endroit. La participante affirme qu'il s'agit d'un "bonhomme" au centre, entouré d'une protection contre les attaques, d'une armure. Ce personnage, c'est elle qui ne

peut pas se défendre "avec son être". Elle ajoute ne pouvoir que respirer à l'intérieur de cette protection qui peut blesser les autres sans qu'elle n'ait à attaquer. Elle peut y sortir et y entrer à sa guise. Le "pic" représente son âme et sert à affirmer sa présence : "Je suis là!". Elle verbalise que, lorsqu'elle est en colère, elle a peur d'elle-même et des autres et qu'elle se cache au lieu de parler. Lorsqu'elle parle, elle éprouve le besoin de se cacher.

### Madame G.

L'image 18 représente un oiseau ou une corneille. La sculpture, dans son ensemble, est constituée d'une forme organique assez dense dont la surface, accidentée et perforée, devient de plus en plus lisse vers le haut. Elle représente un oiseau qui émerge d'une masse informe, un oiseau au bec long et pointu et aux ailes à peine formées. Les yeux sont représentés par des trous horizontaux et le dessus de la tête est aussi pointu. L'ensemble est d'apparence massive mais évoque un processus, une émergence de la forme, un mouvement ascendant. Une force et une intensité se dégagent de la sculpture .



Image 18.



Image 19.

## **Madame A.**

L'image 19 a été exécutée par la quatrième participante et représente, selon ses termes, "un oeuf, la symbiose mère-enfant, l'introspection, la solitude, le repli sur soi, l'enferment et la dépression". La participante exprime qu'elle est fatiguée de se protéger derrière une couche très épaisse. Elle a utilisé l'argile pour créer une forme ovoïde perforée sur un côté et permettant de voir un personnage aux proportions enfantines recroquevillé dans un coin, la tête penchée sur ses bras repliés. La surface de la sculpture est lisse et un peu irrégulière. Le tout produit une sensation de lourdeur, d'enfermement, de repliement sur soi et de solitude.

### 2.2.4. Matériaux d'expression visuelle et colère: commentaires de participantes

Cette section comprend les commentaires, écrits ou verbaux, exprimés par les participantes, pendant ou suite à l'expérience avec chacun des trois matériaux d'expression visuelle utilisés pour la représentation de la colère. Ces commentaires ont été formulés en réponse aux questions les invitant à parler de leur expérience lors du processus de création et de leur appréciation de chacun des matériaux comme véhicule pour l'expression de la colère.

#### **a) Les pastels à l'huile**

Au sujet de l'utilisation des pastels à l'huile, madame A. mentionne que ce matériau lui a permis d'appuyer très fort, de se "défouler", de "gribouiller" et de "passer ses émotions". Cette participante s'est investie intensément dans l'exécution de son dessin. Elle s'est appliquée à remplir uniformément les surfaces géométriques de son dessin qui recouvraient presque toute la page. À la fin, elle dit avoir dépensé beaucoup d'énergie et avoir eu très chaud. Madame J. trouvait que les pastels glissaient trop vite sur le papier au début mais ajoute qu'elle a

commencé à aimer cette sensation lorsqu'elle s'y est abandonnée. Madame L. écrit que les gros crayons l'aident à mieux s'exprimer. Elle apprécie la vivacité des couleurs que ce matériau offre et ajoute qu'elle a trouvé facile de dessiner rapidement pour exprimer sa colère. Elle a ressenti une grande liberté d'expression. Madame J., affirme avoir aimé travailler avec ce matériau. Au début, elle a manifesté de la difficulté à débiter son dessin mais, rapidement, elle est devenue très expressive avec ce matériau.

#### b) La gouache

Madame A. mentionne, au sujet de l'usage de la peinture pour exprimer la colère, que l'utilisation de ce matériau, en elle-même, fut pour elle thérapeutique. Elle a particulièrement apprécié le fait de pouvoir créer une couleur unique et personnelle. Cette participante a utilisé ses doigts pour effectuer son image et s'est beaucoup investi dans le processus ainsi qu'une fascination pour les couleurs et la texture du matériau. Madame A. affirme que c'est le fait de pouvoir effectuer des mélanges de couleurs qu'elle a apprécié par-dessus tout avec ce matériau parce que cela a facilité son expression. Madame L. confie avoir préféré la gouache aux pastels à cause de la richesse des couleurs, des textures et des nombreuses possibilités de créer des mélanges. Elle a aimé utiliser un pinceau, car le contact était moins direct avec l'image et à cause de la douceur des poils. La dernière participante affirme avoir aimé utiliser la gouache. Elle a créé trois images à l'aide de ce matériau et, pour l'une d'entre elles, elle a utilisé ses mains lors du processus. Sa satisfaction et son investissement dans la création de son image étaient intenses et elle a travaillé avec une grande spontanéité.



### c) L'argile

L'utilisation de l'argile pour l'expression de l'émotion de colère a suscité beaucoup de plaisir chez toutes les participantes. L'une exprime avoir trouvé cette expérience "fantastique" et avoir aimé le contact avec la matière, car il lui rappelle la terre, les contacts avec la nature et la symbiose. Une autre a pu faire "pénétrer sa colère" avec ses doigts dans la glaise qu'elle a ensuite piquée, à l'aide d'un outil. Elle confie avoir "vécu" sa colère en faisant son modelage et en étant en contact étroit avec le matériau. Elle ajoute que sa colère est devenue positive puisqu'elle s'est transformée en création. La troisième participante a trouvé l'expérience "formidable". Elle a senti que ce matériau avait quelque chose d'humain, de sensuel et même de sexuel. Il lui a permis d'exprimer la douceur là où il y avait colère. La dernière participante a été enchantée de découvrir un nouveau matériau et d'explorer ses possibilités.

### 2.3. Analyse des résultats et discussion

L'expression de la colère, dans notre société, est généralement perçue comme négative, surtout pour les femmes. Il n'en demeure pas moins que cette émotion est naturelle et même instinctive, et que son expérience constitue une forme de signal d'alarme qui indique que quelque chose ne va pas. Aussi, si cette émotion est refoulée et échappe à la conscience, la personne demeure incapable de faire face aux situations qui la menacent, psychologiquement ou physiquement. De plus, si cette colère s'exprime envers les mauvaises personnes et au mauvais moment, la résolution des problèmes et l'affirmation de soi nécessaire pour y parvenir n'est pas possible. La colère refoulée ou ventilée ne disparaît pas, tout comme les causes de celle-ci d'ailleurs, si aucun changement n'est effectué. Elle s'amplifie et, en dernière instance, c'est le corps qui l'absorbe et qui la porte, comme un poison, ce qui affecte la santé de l'individu.

Un des objectifs de cet atelier d'art-thérapie est de permettre aux participantes d'apprivoiser et d'accepter d'explorer cette émotion qui a souvent mauvaise réputation, afin d'en démystifier l'expérience et de favoriser l'apprentissage de son expression positive. Cette étape constitue, selon moi, le premier pas d'un processus de connaissance et d'affirmation de soi qui contribue aux mieux-être des individus et de la collectivité en général. Pour apprendre à mieux connaître et à comprendre cette émotion complexe, le processus créateur et l'expression visuelle s'avèrent des moyens permettant de recueillir une foule d'informations sur l'expérience de la colère. Par la présente étude, je souhaite approfondir la compréhension de l'expression visuelle de la colère à l'aide de différents matériaux d'expression visuelle dans le contexte d'une intervention art-thérapeutique. Des chercheurs en art-thérapie se sont intéressés à l'expression visuelle de la colère. Certains thèmes et certaines couleurs spécifiques semblent être utilisés, en général, pour représenter cette

émotion. J'ai voulu poursuivre la réflexion sur la colère et son expression visuelle en comparant les productions artistiques de deux groupes au niveau du contenu et des éléments formels d'expression visuelle des images créées par des femmes ayant des modes d'expression différents de cette émotion, celles qui la répriment et celles qui l'extériorisent négativement. Est-il possible de détecter le mode d'expression privilégié de la colère d'une personne à travers les images qu'elle produit? Quelles sont les caractéristiques visuelles des images créées par une femme qui refoule sa colère et par une femmes qui l'extériorise à outrance? Qu'elle est l'état de santé des membres de ces deux groupes? Y a-t-il des différences entre eux? Dans quelle mesure l'expression de la colère fait-elle référence au corps et quel lien peut on établir entre l'état de santé de la personne, son mode d'expression de la colère et l'expression visuelle qu'elle en fait? Enfin, quelles sont les particularités des différents matériaux d'expression visuelle permettant d'exprimer cette émotion?

Pour tenter de répondre à toutes ces questions, un échantillon constitué de femmes qui éprouvent des difficultés avec l'expérience et l'expression de la colère était nécessaire. De plus, parmi ces femmes, certaines devaient présenter une tendance significative à refouler cette émotion et d'autres à contrôler son expression. Les participantes qui ont été recrutées pour cette étude éprouvent toutes des difficultés à gérer cette émotion. Afin de valider objectivement cette expérience personnelle, le STAXI a été utilisé comme outil de mesure de l'expérience et de l'expression de la colère pour chacune des participantes. Les résultats obtenus (voir figures I à IV) à l'aide de ce questionnaire confirment que ces femmes manifestent des fréquences supérieures et inférieures à la moyenne pour la plupart des items mesurés. Ce groupe de femmes constitue donc un échantillon approprié pour cette étude, quoi que limité, à cause du petit nombre de sujets.

### 2.3.1 Résultats du STAXI

Parmi les six items mesurés à l'aide du STAXI, l'un a à voir avec la tendance à réprimer (*Anger-In*) la colère et l'autre, avec la tendance à l'extérioriser (*Anger-Out*). Les résultats obtenus auprès des quatre participantes indiquent que trois d'entre elles ont une tendance supérieure à la moyenne à réprimer leur colère (figures I, III et IV). Par contre, deux d'entre elles obtiennent des résultats supérieurs à la moyenne en ce qui concerne la tendance à exprimer la colère (figures I et II). Les deux autres (figures III et IV) manifestent une tendance inférieure à la moyenne pour ce même item. Ainsi, en considérant ces deux mesures pour chaque participantes, il est possible de diviser l'échantillon en trois groupes distincts. D'abord, deux participantes font partie du groupe de femmes qui ont tendance à réprimer fortement leur colère et qui éprouvent de grandes difficultés à exprimer celle-ci (figures III et IV). Une troisième participante (figure I) manifeste une forte tendance à réprimer sa colère aussi bien qu'à l'exprimer. La quatrième participante (figure II) présente une tendance à exprimer sa colère plutôt qu'à la réprimer. Les participantes 1 et 2 (figures I et II) peuvent constituer le second groupe de femmes, celles qui ont tendance à extérioriser leur colère. La participante I est placée dans ce groupe car, selon elle, la tendance à exprimer sa colère lui est plus naturelle, alors qu'elle ne réprime sa colère qu'avec certaines personnes. Il est à noter aussi que ces deux femmes semblent être de tempérament plus colérique, comme l'indiquent les mesures pour *Trait-Anger*, contrairement aux deux autres participantes qui semblent moins enclines à vivre de la colère. Il est possible d'émettre l'hypothèse selon laquelle les femmes qui possèdent un tempérament colérique ont tendance à extérioriser leur colère plus facilement alors que les autres, plus introverties, ont tendance à la refouler. D'autres caractéristiques de l'expérience

et de l'expression de la colère ont été mesurées à l'aide du STAXI. Ainsi, les résultats obtenus pour l'item mesurant l'intensité de la colère ressentie au moment de l'atelier (*State-Anger*) indiquent que deux des quatre femmes éprouvent un niveau de colère nettement supérieur à la moyenne (figures I et III), alors que les deux autres en éprouvent peu (figures II et IV). Par ailleurs, les mesures de la fréquence à laquelle les participantes ressentent de la colère, avec ou sans provocation (*Trait-Anger*), indiquent que trois d'entre elles possèdent un tempérament colérique (figures I, II et III). Les résultats obtenus pour ces deux mesures seront aussi considérés pour l'analyse des images de colère effectuées par ces quatre femmes.

### 2.3.2. Difficultés d'expression de la colère et état de santé

L'analyse du questionnaire sur l'état de santé permet aussi de dégager certaines hypothèses. D'abord, il est à noter que les quatre participantes ont en commun d'éprouver des problèmes liés à la fatigue ou à l'épuisement. Ce résultat pourrait contribuer à confirmer l'hypothèse selon laquelle une mauvaise gestion de la colère nécessiterait le déploiement d'une grande quantité d'énergie. Par ailleurs, les résultats obtenus avec le questionnaire permettent de constater que deux des participantes semblent jouir d'une assez bonne santé physique alors que les deux autres paraissent plutôt avoir une santé fragile. Parmi les deux femmes qui se portent bien, la première possède une tendance égale à exprimer et à refouler fortement sa colère alors que la seconde la réprime fortement et l'exprime très peu (figures I et III). Elles ont en commun un résultat très élevé en ce qui a trait à l'expérience de la colère au moment de l'atelier. La participante 1 ne semble pas éprouver de problème au niveau psychologique alors que la participante III souffre d'embonpoint et de périodes de dépression. Il est donc possible, à la lumière de

ces résultats, de penser qu'une personne qui ressent beaucoup de colère mais qui arrive à l'extérioriser a plus de chances d'en retirer des conséquences positives, ce qui expliquerait le bon état de santé de la participante qui extériorise sa colère autant qu'elle ne la réprime. Un certain équilibre ou une sélection peut se créer entre ce qui est exprimé et ce qui est réprimé, permettant à cette personne de gérer plus positivement sa colère malgré sa grande fréquence. Cette participante, nous le verrons plus loin, est aussi celle qui fait le plus référence aux aspects positifs de l'émotion de colère à travers ses créations artistiques. Par contre, la participante qui réprime son sentiment de colère éprouve des problèmes de santé mentale (dépression), ce qui confirmerait l'hypothèse selon laquelle la colère réprimée peut entraîner des problèmes d'ordre psychologique. Cette femme utilise d'ailleurs une métaphore assez éloquente concernant son sentiment de colère qui peut être ainsi associé à son problème de contrôle du poids: "C'est une lourdeur que je porte en moi".

Les autres participantes semblent souffrir de multiples maux, autant physiques que psychologiques. Encore une fois, ces deux femmes présentent des modes différents d'expression de la colère. L'une l'extériorise et l'autre la réprime (figures II et IV). Les deux participantes, contrairement à celles qui sont en meilleure santé physique, éprouvent peu de colère au moment de l'atelier. La mauvaise santé de ces deux femmes pourrait illustrer les problèmes causés par une mauvaise gestion de la colère et par le fait d'attribuer une connotation négative à celle-ci, qu'elle soit réprimée ou extériorisée. Il est à noter que la participante de ce groupe (participantes ayant plusieurs problèmes de santé) qui réprime sa colère éprouve des problèmes de dépression tout comme la participante qui réprime sa colère du groupe précédent (participantes qui semblent jouir d'une bonne santé). Il est donc possible de penser que la colère

réprimée soit étroitement liée aux problèmes de dépression, comme il le fut d'ailleurs démontré par d'autres chercheurs (DeChant, 1996; Crump, 1995).

La participante représentée par la figure IV dit ressentir peu de colère au moment de la rencontre. De plus, elle possède un résultat dans la moyenne pour les items mesurant la tendance à éprouver de la colère, avec ou sans provocation. Par contre, elle dit réprimer excessivement sa colère. Le fait que cette femme éprouve peu fréquemment de la colère, selon les résultats du STAXI, peut refléter une difficulté à prendre conscience de celle-ci au moment où elle est provoquée. Cette participante exprime d'ailleurs, dans la section réservée aux commentaires du questionnaire sur l'état de santé, qu'elle va mieux car elle "essaie de décrire comment elle se sent", chose dont elle n'a pas l'habitude.

### 2.3.3. Analyse des éléments formels d'expression visuelle

Les 19 images produites par les participantes sont dans un premier temps analysées de manière à faire ressortir les caractéristiques communes à chacune d'elles, ceci afin de mettre en évidence les particularités visuelles de l'expression de la colère à l'aide des différents matériaux. Dans un deuxième temps, les liens qui peuvent être établis entre le mode d'expression de la colère et l'utilisation d'éléments formels sont présentés. Je m'attarde d'abord à l'analyse qualitative de la ligne, puis, je poursuis par celle de la forme, de l'espace, de la syntaxe visuelle, de la couleur et, finalement, du contenu manifeste des images produites.

Le premier élément formel de l'expression visuelle analysé est la ligne. Les lignes tracées par les participantes pour exprimer visuellement la colère avec les pastels à l'huile et la peinture peuvent être qualifiées, pour l'ensemble des images, d'ondulantes, angulaires, doubles, croisées, concentriques ou en spirales, rayonnantes, petites, courtes, courbes, denses et superposées. Ces

caractéristiques sont celles qui se retrouvent le plus souvent dans les images produites. Sans être utilisées par chaque participante, elles se retrouvent chez la majorité d'entre elles. Il est donc possible de penser qu'elles soient étroitement liées à l'expression de la colère. Pour ce qui est de l'argile, la ligne devient le contour et celui-ci, pour les sculptures effectuées au cours de ce projet, est principalement lisse et courbe mais il présente aussi des stries, des perforations et des irrégularités. Il est donc possible de penser qu'aucune caractéristique particulière ne ressort pour le contour des sculptures effectuées avec l'argile pour l'expression de la colère.

Les images 1,2,3,7,8,9,10 et 11 ont été dessinées par les participantes qui ont tendance à extérioriser leur colère et les images 5,6,12,13,14 et 15 par celles qui ont tendance à la réprimer. Il est difficile de déterminer des caractéristiques qui permettraient de distinguer clairement ces deux groupes en ce qui a trait aux lignes produites. Les deux participantes qui se distinguent le plus au niveau de l'utilisation de la ligne sont madame J. et madame A. Afin de tenter de mieux comprendre les différences qui existent entre ces deux participantes il est possible de tenir compte de leurs différences de tempérament (*Trait-Anger*) et d'intensité de l'expérience de la colère au moment de l'atelier (*State-Anger*). La première est colérique et extériorise beaucoup sa colère en plus de ressentir beaucoup de colère au moment de l'atelier, alors que la seconde n'est pas colérique, éprouve des difficultés à ressentir sa colère et ressent peu de colère au moment de l'atelier. Elles peuvent être considérées comme les deux extrêmes en ce qui a trait à l'expérience et à l'expression de la colère. Ce sont donc deux personnes très différentes par rapport à cette émotion, et ces différences peuvent être illustrées par le type de lignes qu'elles utilisent pour représenter la colère. Madame J. (images 1,2,7,8 et 9) utilise surtout des lignes courbes, longues et larges qui se croisent souvent. Par contre,



madame A. (images 6,14 et 15) utilise des lignes droites ou en spirales, plus courtes et qui ne se croisent pas. Les images créées par les deux autres participantes ne semblent pas posséder de caractéristiques particulières au niveau de cet élément formel. Elles représentent peut-être des modes d'expression, des tempéraments et des niveaux de colère ressentie au moment de l'atelier différemment combinés, ce qui fait en sorte que leur mode d'expérience et d'expression de la colère se situerait entre les deux autres. Elles utiliseraient donc des caractéristiques qui se retrouvent chez les deux premières femmes.

Le deuxième élément formel de l'expression visuelle abordé est la forme. Les formes qui sont le plus utilisées par les participantes pour exprimer la colère à l'aide des pastels à l'huile et de la gouache sont les cercles, les ovales ou les formes organiques arrondies, les formes géométriques, verticales ou orientées vers le haut. Ces formes sont souvent massives, denses, repliées sur elles-mêmes et délimitées par un contour tracé en noir. Elles comprennent souvent un espace intérieur, servant de contenant, autant pour les dessins que pour les sculptures. Les images produites avec l'argile présentent principalement des formes organiques au contour courbe et simple ou ascéré et complexe.

En ce qui concerne la forme, les images créées par les deux groupes de participantes diffèrent sur certains points. Ainsi, les femmes qui extériorisent leur colère privilégient la représentation de formes organiques et les cercles alors que les femmes qui répriment leur colère utilisent des formes géométriques comme des triangles et des carrés pour la représenter. Les femmes qui répriment leur colère représentent peut-être, à l'aide de ces formes clairement définies, leur tendance à contrôler leur émotion de colère. Par contre, celles qui l'extériorisent beaucoup trop manifesteraient une plus grande spontanéité dans la représentation de la colère, au niveau de la forme, puisqu'elles ne contrôlent pas

ou peu son expression. Aucune différence particulière entre les formes pour les deux groupes n'apparaît dans les modelages d'argile. Pour ce qui est de la forme, ce sont, encore une fois, les participantes I et IV qui diffèrent le plus. Celle qui extériorise sa colère représente peu de formes aux contours définis alors que celle qui la réprime utilise des formes clairement tracées, fermées et collées l'une sur l'autre.

Le troisième élément formel de l'expression visuelle abordé est l'espace. L'utilisation de l'espace que représente la feuille de papier pour l'expression de la colère est assez uniforme pour toutes les participantes. La plupart des images sont centrales avec une concentration vers le haut de la page. Plusieurs images touchent aux extrémités, surtout celle du haut. L'espace de la page est utilisé de façon assez équilibrée et le fond blanc apparaît dans la majorité des images. La plupart des images produites semblent suspendues dans le vide, sans assise. En ce qui concerne l'utilisation de l'espace, aucune différence notable ne semble distinguer les deux groupes. Les images qui se démarquent par rapport à cet élément d'expression visuelle sont celles créées par madame A., la participante qui réprime fortement sa colère. En effet, celle-ci utilise presque toute la surface de la page dans deux de ses trois images, ne laissant pas ou peu d'espace blanc. Ses dessins sont denses et compacts. Par contre, la participante colérique qui extériorise sa colère (madame J.) utilise l'espace beaucoup plus librement et les éléments qui les composent semblent isolés les uns des autres, dissociés, malgré leur superposition occasionnelle. Pour ce qui est des modelages tridimensionnels avec l'argile, un espace intérieur est représenté dans deux des quatre images.

La syntaxe visuelle est un autre élément formel de l'expression visuelle qui est analysé. Les caractéristiques principales de la syntaxe visuelle des images produites par les participantes présentent d'abord, et principalement, un

contraste, une tension, entre un effet d'enfermement, de contenance, de densité et un effet d'éclatement, de mouvement, de vibration. Cet éclatement s'effectue du centre vers le haut et les côtés, dans la plupart des cas. Plusieurs de ces images semblent vibrer, osciller et éclater. En ce qui concerne la syntaxe visuelle des sculptures, deux d'entre elles font référence à un mouvement émergeant, trois sont organisées verticalement et deux possèdent des surfaces acérées excentriques. Il n'est donc pas possible, en ce qui a trait à la syntaxe visuelle, de différencier les deux groupes de femmes ayant des modes différents d'expression de la colère. Encore une fois, les différences les plus importantes qui apparaissent entre les participantes se retrouvent entre les deux femmes qui présentent des profils extrêmes au niveau du tempérament et du mode d'expression de la colère. Ainsi, madame J. ne fait pas référence au concept de contenance à l'aide des éléments visuels de son dessin. Tout semble libre d'éclater et le mouvement va dans toutes les directions. Par contre, les dessins produits par madame A. produisent un effet de densité, d'emprisonnement et de contenance. Il y a peu de mouvement dans ses dessins et les forces semblent plutôt dirigées vers l'intérieur de ceux-ci.

La couleur est un autre élément de l'expression visuelle important à considérer pour cette étude. Comme il le fut démontré par Kaplan au cours de ses recherches (1998, 1996, 1994b et 1994a), les couleurs qui sont principalement utilisées pour représenter la colère sont une combinaison de noir et de rouge ainsi que les couleurs chaudes comme le rouge, l'orangé et le jaune. Toutes les participantes à cet atelier ont aussi utilisé le bleu au moins une fois. Les différences au niveau de l'utilisation des couleurs entre les participantes se situent encore entre madame J. et la madame A. La première utilise une grande variété de couleurs et produit plusieurs mélanges. La seconde utilise beaucoup le vert, surtout le vert clair. Les deux autres participantes utilisent le noir pour

tracer des contours plus solides et les couleurs vives pour exprimer le mouvement (éclatement ou vibration) ou pour remplir l'intérieur des formes.

Le dernier élément d'expression visuelle analysé dans cette étude est le contenu manifeste. La plupart des images produites lors de cet atelier sont abstraites mais peuvent néanmoins être classifiées selon leur contenu manifeste. Celui-ci est décrit par les participantes dans leur réponses à la première question qui leur fut demandée après chaque exercice. Elles devaient alors expliquer le contenu de leur image par écrit. La classification utilisée par Kaplan (1994b) comprend quatre catégories. Celles-ci sont le portrait, le chaos, les éléments et les autres. Sur les 19 images produites, trois sont des portraits, quatre des images de chaos, sept appartiennent à la catégorie des éléments (explosions, feu, etc.) et cinq ne font pas partie de ces groupes, principalement les pièces d'argile. Ainsi, encore une fois, les différences les plus marquées s'observent entre les deux participantes qui ont des modes d'expression de la colère et des tempéraments diamétralement opposés. Madame J. est la participante colérique qui extériorise sa colère et qui en ressent beaucoup au moment de l'atelier. Elle produit principalement des images appartenant à la catégorie du chaos (images représentant des gribouillis ou des lignes enchevêtrées). Par contre, madame A. produit la majorité des images qui ne font pas partie des autres catégories et celles qui représentent des portraits. Les deux autres participantes sont celles qui représentent principalement des images de désastres et d'explosions. Un aspect commun important au niveau du contenu des images de colère produites est la représentation de "contenants", tant avec les matériaux à deux dimensions qu'avec celui à trois dimensions.

Suite à l'analyse qualitative des images produites lors de cet atelier de recherche, certaines tendances particulières dans l'utilisation des éléments formels d'expression visuelle, de la couleur et du contenu ont pu être observées

chez les participantes ayant des modes différents d'expression de la colère. Puisque ces tendances ont été observées sur un échantillon limité quant au nombre de participantes, il n'est pas possible de conclure qu'elles soient représentatives d'une population élargie. Cependant, ces observations peuvent constituer une piste d'investigation future. Ainsi, suite à l'analyse des images de colère produites, les conclusions suivantes peuvent être dégagées:

-Si les participantes sont classées selon le mode d'expression de la colère qu'elles privilégient seulement (*Anger-In* et *Anger-Out*), aucune différence importante ne s'observe au niveau de l'utilisation de la ligne, de l'espace, de la syntaxe visuelle, de la couleur ou du contenu entre ces deux groupes pour l'expression visuelle de la colère avec les pastels à l'huile, la gouache et l'argile. Par contre, les deux groupes diffèrent dans leur utilisation de la forme puisque les femmes qui répriment leur colère utilisent plus de formes géométriques alors que celles qui l'extériorisent utilisent plutôt des formes organiques ou abstraites.

-La majorité des différences dans l'expression visuelle de la colère s'observent quand les participantes sont regroupées par tempérament (*Trait-Anger*), selon la mesure obtenue pour cet item à l'aide du STAXI, qu'elles aient surtout tendance à réprimer ou à extérioriser leur colère. Ces différences s'observent au niveau de l'espace (fond vide pour les colériques et espace recouvert pour la non colérique) et de la syntaxe visuelle (rayonnement vers le haut et les cotés pour les colériques et concentrique pour la non-colérique).

-Les différences les plus importantes dans l'expression visuelle de la colère pour les quatre participantes à cet atelier s'observent entre celles qui ont à la fois des tempéraments, des modes d'expression différents en ce qui

concerne la colère et des différences en ce qui a trait à l'intensité de la colère ressentie au moment de l'atelier. Ces participantes, madame J. et madame A., diffèrent donc pour les trois items mesurés par le STAXI.

-Les éléments communs à toutes les participantes pour l'expression de la colère se situent au niveau de la ligne, de l'espace, de la couleur, de la syntaxe visuelle et du contenu. Les caractéristiques de la ligne, utilisées par toutes les participantes, dans l'une ou l'autre des images qu'elles ont créées, sont le fait d'être courbe, angulaire et rayonnante. Pour ce qui est de l'espace, toutes ont représenté des images qui touchent aux extrémités de la page et qui semblent flotter. Les couleurs qui ont été utilisées par toutes les participantes sont le noir et les couleurs vives comme le jaune, l'orangé et le rouge. Elles ont aussi toutes utilisé le bleu dans au moins une de leur image. La syntaxe visuelle commune à toutes les participantes et représentée dans au moins une de leurs images, est celle qui présente un contraste ou une tension entre un mouvement vers le haut et les côtés et un effet de contenance. Enfin, ce que les participantes à ce projet ont en commun au niveau du contenu de leurs images de colère est la représentation d'une sorte de "contenant".

D'autres liens peuvent être observés entre l'imagerie produite par les femmes au cours de cet atelier et leur état de santé. D'abord, la participante qui jouit d'une assez bonne santé physique et mentale est celle pour qui les images de colère sont le plus souvent associées à des expériences positives. Par exemple, elle associe son deuxième dessin (image 1) au mouvement et à la vie, et sa deuxième peinture (image 8) au plaisir de s'exprimer et d'occuper pleinement l'espace. Cette capacité à expérimenter l'expression de la colère dans ses aspects positifs aussi bien que dans ses aspects plus difficiles explique peut-être

la bonne santé de cette participante. Par contre, les trois autres participantes éprouvent plusieurs problèmes de santé physique et mentale. Elles sont aussi celles qui attribuent une connotation négative à l'expérience et à l'expression de la colère. Cette attitude négative envers ses propres émotions contribue peut-être à entretenir un malaise qui peut affecter, à la longue, la santé de la personne. Un des éléments importants d'une intervention auprès de ces femmes serait de favoriser la valorisation des aspects positifs de la colère et de l'affirmation de soi. Certaines images produites par les participantes font aussi référence plus directement aux parties du corps. Par exemple, l'image 3 représente "des boules dans le corps", l'image 6 représente la gorge et l'œsophage, les épaules et le vert, la bile et l'Image 13 représente un intestin douloureux. On peut donc penser que la colère, surtout pour les femmes qui la répriment, se vit souvent au niveau physique.

#### 2.3.4 Analyse des matériaux d'expression visuelle

Selon les commentaires recueillis au cours de l'atelier, les pastels à l'huile ont été appréciés pour l'expression de la colère et ce pour le grand contrôle qu'ils permettent. En effet, la participante qui a effectué des formes géométriques et recouvert presque toute la surface de la page avec les couleurs, affirme qu'elle a pu se défouler en appuyant très fort sur les pastels. La vitesse d'utilisation de ce matériau (glisse sur la page) fut appréciée par les femmes qui ont dessiné des gribouillis ou qui ont pu exprimer leur colère par des mouvements rapides avec les pastels. Elles ont ressenti une liberté d'expression. Ce matériau a aussi été apprécié à cause de la vivacité des couleurs, donc pour son potentiel expressif.

La gouache fut appréciée pour exprimer la colère surtout à cause de la possibilité qu'offre ce matériau pour créer des couleurs variées et uniques. La

texture fluide de la gouache a aussi été appréciée, autant par les femmes qui ont utilisé le pinceau que par celles qui ont préféré utiliser leurs doigts pour peindre. Les unes ont aimé le contact direct avec le matériau, les autres, la distance que permettait l'utilisation d'un outil, le pinceau. Celui-ci a aussi été apprécié pour la douceur et la flexibilité de ses poils. Le contact direct de la peinture avec les mains a permis aux femmes de s'investir à fond dans le processus, de vivre des moments d'une grande intensité de présence à soi et de spontanéité créatrice.

C'est aussi le contact direct avec la matière qui a le plus captivé l'intérêt des participantes pour l'argile. Les unes étaient sensibles à l'aspect sensuel, enracinant et apaisant de ce matériau, les autres ont apprécié sa propriété d'absorber les mouvement chargés de colère, tels les fortes pressions, les coups ou les perforations. Certaines ont aimé pouvoir modeler, créer des formes, puis les assembler à leur guise.



## Conclusion

Dans le premier chapitre de ce travail, j'ai effectué une revue de la littérature afin de présenter les principaux thèmes qui sont abordés au cours de cette recherche. Les liens qui existent entre l'expression de la colère et la santé chez les femmes ont été présentés dans la première partie de ce chapitre. Il a d'abord été question de l'influence de la socialisation des femmes sur le développement de modes improductifs d'expression de la colère. Il a été proposé que les femmes ont tendance à refouler l'expression de leur colère ou à l'exprimer de façon inadéquate parce qu'elles n'ont souvent pas appris à s'affirmer. La pertinence d'une intervention art-thérapeutique d'orientation féministe auprès des femmes qui éprouvent des difficultés avec l'expérience et l'expression de la colère a été suggérée. Les principes de base sur lesquels reposent une telle intervention ont aussi été présentés dans cette partie du chapitre.

Dans la seconde partie du premier chapitre, il a été proposé que l'expression visuelle, à cause du pouvoir que possèdent les images, les éléments formels et les matériaux, de véhiculer, d'exprimer et d'évoquer les émotions, pouvait être une approche de choix pour l'intervention auprès des personnes aux prises avec des difficultés relatives à l'expression des émotions, en particulier celle de la colère. Il a été question du lien qui existe entre les images et les émotions. Il a été proposé que la création d'images, qui implique la participation des facultés émotive, cognitive et physique, permet de vivre une expérience holistique et intégrative de l'univers émotif d'une personne. Par la suite, les principaux éléments de l'expression visuelle, c'est-à-dire la ligne, la forme, l'espace, la syntaxe visuelle, la couleur et le contenu manifeste, ont été décrits. Il a été question, dans cette partie du chapitre, du potentiel spécifique des

matériaux d'expression visuelle pour l'expression des émotions. Il a été proposé que cette spécificité dépendait de la nature et des propriétés physiques de chacun d'eux. Enfin, une présentation des principaux travaux qui ont été effectués ayant trait à l'étude qualitative de l'expression visuelle de la colère a terminé ce chapitre. Il a surtout été question des résultats obtenus par Kaplan (1998, 1996, 1994b et 1994a).

Ce projet de recherche a pour but de comparer les images produites par des femmes ayant des modes différents d'expression de la colère: celles qui ont tendance à la réprimer et celles qui l'extériorisent de façon improductive. J'ai cherché à savoir s'il existe des différences, des similitudes ou des particularités dans le choix et dans la façon de représenter les éléments formels de l'expression visuelle pour exprimer la colère entre ces deux types de femmes. Je me suis intéressée à l'observation de la ligne, de la forme, de l'espace, de la syntaxe visuelle, de la couleur et du contenu manifeste des images produites par ces femmes. Ce projet a aussi permis de découvrir des caractéristiques de trois matériaux d'expression visuelle différents qualitativement, soit les pastels à l'huile, la gouache et l'argile, pour l'expression de la colère. Un autre aspect de cette investigation a permis de mieux comprendre les liens qui existent entre l'état de santé des participantes et les modes d'expression de la colère.

La méthode expérimentale et les résultats obtenus avec les quatre femmes participantes ont été décrits dans le second chapitre de ce rapport. Selon les résultats obtenus à l'aide du questionnaire STAXI, il a été possible de classer les participantes selon leur tempérament (*Trait-Anger*), selon leur mode d'expression de la colère (*Anger-In* ou *Anger-Out*) et selon l'intensité de la colère ressentie au moment de l'atelier (*State-Anger*). Trois des femmes présentent un tempérament colérique (madame J., madame L. et madame G.), trois ont tendance à réprimer leur colère (madame G. et madame A.) , deux ont tendance

à l'extérioriser (madame J. et madame L.) et une, madame J., présente une tendance supérieure à la moyenne pour ces deux items. Elle affirme verbalement, pendant qu'elle répond au questionnaire écrit, que son mode d'expression dépend de la personne envers qui elle ressent de la colère et que sa tendance naturelle est plutôt d'extérioriser spontanément cette émotion. Elle est donc considérée, dans cette étude, comme une personne qui a tendance à extérioriser sa colère. Madame A., qui ressent peu de colère au moment de l'atelier, qui est peu colérique et qui possède une forte tendance à réprimer sa colère, dit avoir souvent de la difficulté à ressentir cette émotion et même à prendre conscience du fait qu'elle soit en colère.

Les quatre femmes qui ont participé à cet atelier représentent chacune un profil particulier en ce qui a trait à l'expérience et à l'expression de la colère. Malgré sa petite taille, cet échantillon expérimental est intéressant à cause de la particularité des sujets qui le composent. En effet, ceux-ci offrent de multiples éléments d'analyse et de comparaison. Cependant, les résultats obtenus au cours de cette étude doivent être considérés avec réserve à cause de la petite taille de l'échantillon. Ce sont des pistes de réflexion plutôt que des faits généralisables à toute la population de femmes possédant les mêmes profils que celles impliquées dans cette étude.

Selon les résultats obtenus à l'aide du questionnaire sur l'état de santé général des participantes, il a été observé que deux des quatre femmes semblent jouir d'une bonne santé physique (madame J. et madame G.) et que ces deux femmes ont en commun, par rapport aux deux autres participantes, le fait d'éprouver beaucoup de colère au moment de l'atelier. Le mode d'expression de la colère et le tempérament ne semblent pas influencer l'état de santé physique pour cet échantillon de femmes. Pour ce qui est de l'état de santé mentale, il a été observé, à l'aide de ce test, que les femmes qui répriment leur

colère ont tendance à éprouver des problèmes au niveau de l'humeur. Les deux participantes affirment connaître des périodes dépressives récurrentes. Il est à noter qu'aucune des femmes ne souffre de maladie mentale nécessitant la prise de médicaments. Par ailleurs, toutes les participantes éprouvent des problèmes de fatigue ou d'épuisement. À la lumière de ces résultats, il est possible d'émettre l'hypothèse selon laquelle les femmes qui ont des problèmes à exprimer leur colère, que ce soit en la réprimant ou en l'extériorisant de manière inadéquate, ressentent un manque d'énergie qui pourrait résulter de la mauvaise gestion d'une émotion aussi intense que la colère. Il est aussi possible de suggérer qu'il y a un lien entre le fait de réprimer sa colère et l'expérience d'un état dépressif. Puisque la seule participante qui est en bonne santé physique et psychologique est aussi celle qui associe l'expérience de la colère à des expériences positives, détails communiqués dans ses commentaires écrits concernant les images de la colère qu'elle a créées, il est possible de penser qu'une difficulté à gérer la colère peut être "neutralisée" par une attitude positive par rapport à cette émotion, en ce qui a trait à son effet néfaste sur la santé. J'ai aussi observé que plusieurs images produites par les participantes faisaient référence à certaines parties du corps, chez les femmes qui ont tendance à réprimer leur colère. On peut donc penser que la colère, surtout pour ces femmes, se déplace souvent au niveau physique, dans le corps

Les images produites par les femmes qui ont participé à cette étude ont été comparées afin de découvrir les différences, les similitudes et les particularités qui apparaissent dans celles-ci. Suite à l'analyse qualitative des images créées, certaines tendances particulières dans l'utilisation des éléments formels de l'expression visuelle de la colère ont pu être observés. D'abord, si les participantes sont classées selon leur mode d'expression de la colère (*Anger-In* ou *Anger-Out*), des différences dans l'utilisation de la forme seulement ont été

observées. Les femmes qui répriment leur colère utilisent plus de formes géométriques alors que celles qui l'extériorisent utilisent plutôt des formes organiques ou abstraites. Il est donc possible de penser que le contrôle de l'émotion de colère puisse s'exprimer aussi par un certain contrôle dans la représentation des formes. Par ailleurs, si les femmes sont regroupées selon leur tempérament (*Trait-Anger*), des différences au niveau de l'espace et de la syntaxe visuelle ont été observées. Les femmes colériques laissent un fond vide dans leurs images, alors que celle qui ne l'est pas recouvre presque toute la surface de la page. De plus, les femmes colériques présentent une syntaxe visuelle dans laquelle il y a un rayonnement, vers le haut et les côtés, des éléments de l'image, alors que celle qui ne l'est pas utilise une syntaxe visuelle concentrique, où le mouvement s'effectue vers l'intérieur de l'image. Ces résultats permettent de penser que le tempérament colérique, tendance naturelle à ressentir de la colère avec ou sans provocation, est un tempérament qui s'exprime de façon extraverti. Ces caractéristiques peuvent s'exprimer par le mouvement vers l'extérieur et par la sensation de flottement sur un fond vide représentés par ces participantes.

Les différences les plus significatives dans l'expression visuelle de la colère pour les quatre participantes à cet atelier s'observent entre celles qui ont à la fois des tempéraments (*Trait-Anger*), des modes d'expression de la colère (*Anger-In* ou *Anger-Out*) et des intensités de colère ressentie au moment de l'atelier (*State-Anger*) différents. Il est donc possible de penser que l'expérience et l'expression de la colère sont des variables qui se situent sur un continuum et qui dépendent de plusieurs facteurs. Toutes ces variables semblent présentes dans le choix des éléments formels de l'expression visuelle pour représenter la colère. Ce continuum serait constitué, à une extrémité, par les femmes colériques éprouvant beaucoup de colère et ayant tendance à extérioriser celle-ci et, à

l'autre extrémité, par les femmes qui ne sont pas colériques, qui éprouvent peu de colère et qui ont tendance à la réprimer.

Cette étude qualitative de l'expression visuelle de la colère a permis d'observer des éléments communs à toutes les participantes pour l'expression de la colère. Ces éléments se retrouvent dans la ligne, l'espace, la couleur, la syntaxe visuelle et le contenu manifeste des images produites. Ces résultats permettent de penser que certaines caractéristiques spécifiques des images sont associées à l'expression de la colère par des femmes qui éprouvent des difficultés à gérer cette émotion. Ainsi, ces femmes utilisent des lignes courbes, angulaires, ondulantes et rayonnantes. Certaines de ces caractéristiques ont aussi été associées à l'expression visuelle de la colère pour un groupe d'individus n'ayant pas été formé en fonction des difficultés d'expression de cette émotion (Kaplan, 1994a; Betensky, 1995). Les images produites par le groupe expérimental de la présente étude rejoignent souvent les extrémités de la page. Cette caractéristique peut refléter une difficulté à contenir cette émotion. Les images produites semblent aussi flotter dans le vide. Peut-être est-ce aussi ce que ressentent les participantes qui gèrent mal leur colère qui auraient peu de pouvoir sur leur vie et qui seraient plus vulnérables? Les participantes à ce projet utilisent surtout le noir et les couleurs chaudes, ce qui a aussi été observé par Kaplan (1994a et 1994b). Cependant, elles utilisent aussi le bleu, une couleur froide, créant ainsi un contraste entre l'énergie chaude de la colère et, peut-être, leur tentative pour la neutraliser, présentée par le bleu. Les images produites par les participantes représentent une tension entre un effet de contenance et un mouvement vers l'extérieur, le haut et les côtés. Cette caractéristique des images produites par ces femmes représente peut-être la tension qu'elles vivent intérieurement en ce qui a trait à leur expérience et à l'expression de la colère. Enfin, toutes les participantes à ce projet ont représenté une sorte de

"contenant" dans leurs images. Ceci semble être une caractéristique particulière aux femmes qui ont des difficultés à gérer leur colère puisque ce thème ne fait pas partie de ceux principalement observés par Kaplan (1994a; 1994b) pour l'expression visuelle de la colère chez des personnes n'ayant pas été spécifiquement sélectionnées pour leur difficulté à exprimer cette émotion. Toutes ces caractéristiques semblent donc exprimer, chacune à leur façon, le conflit que vivent ces femmes, à savoir un besoin d'exprimer leur colère pour s'affirmer et une appréhension de cette expression faute de pouvoir lui attribuer un rôle positif dans leur vie. Ce conflit met en jeu deux forces opposées, l'une voulant s'exprimer et l'autre souhaitant être contenue. Il serait cependant important de vérifier ces hypothèses auprès d'un échantillon plus nombreux de femmes. Il serait aussi intéressant d'effectuer le même genre de recherche avec des hommes qui éprouvent des difficultés avec l'expression de leur colère et de comparer les résultats obtenus avec ces deux groupes.

D'après les commentaires recueillis par les participantes, les différents matériaux d'expression visuelle utilisés pour cette étude possèdent plusieurs caractéristiques qui favorisent l'expression artistique de la colère. Les éléments les plus importants qui ont été retenus sont la disponibilité de couleurs vives, la possibilité d'effectuer des mouvements larges et rapides, et d'appliquer une force pour modifier la forme du matériau ou de le perforer. Les matériaux qui permettent un contact direct avec les mains ont aussi été appréciés, ceci pour leur propriété apaisante.

Les résultats obtenus par la présente étude permettent de mieux comprendre les liens qui existent entre le tempérament, les modes d'expression de la colère et les images produites pour représenter cette émotion. Ils fournissent des pistes de réflexion qui permettent de mettre en lumière l'importance des émotions dans le maintien d'une bonne santé, aussi bien

physique que mentale. Enfin, cette étude contribue à une meilleure connaissance de l'expression visuelle de la colère, ce qui constitue un atout de plus pour une intervention éclairée en art-thérapie auprès des femmes qui ont besoin de renouer avec les forces qui les habitent afin d'améliorer leur vie.



Annexe I

Formulaire de Consentement  
**Projet de Recherche en Art-Thérapie**

par

Danielle Desormeaux

Programme de Maîtrise en thérapie par les arts

Université Concordia

Je, \_\_\_\_\_, soussignée, accepte de participer au projet de recherche dirigé par Danielle Desormeaux sur l'expression visuelle à l'aide de matériel artistique, de l'émotion de colère comme je la ressens (colère retenue ou colère extériorisée de façon inadéquate). Je comprends l'objet de cette étude et choisis volontairement d'y participer. Je donne ma permission pour que les données recueillies soient utilisées dans la préparation et la publication du projet de recherche de Danielle Desormeaux. Je lui donne la permission de photographier mes productions artistiques. J'ai été assurée du maintien de l'anonymat. Je comprend aussi que je peux choisir de retirer mon consentement à tout moment avant que le manuscrit de recherche ne soit complété, sans aucune explication, en contactant Danielle Desormeaux (348-4128). J'ai eu l'opportunité de poser des questions concernant les implications de ce consentement et je suis satisfaite des réponses obtenues.

---

Participante

Date

---

Étudiante/Chercheuse

Date

## Information sur le consentement

**Projet:** Images de colère: Comparaison qualitative des images représentant l'émotion de colère telle que ressenti par des femmes ayant deux modes distincts d'expression de celle-ci (colère réprimée et colère déversée).

**Étudiante/Chercheuse:** Danielle Desormeaux

En tant qu'étudiante au programme de maîtrise en Art-Thérapie de l'université Concordia, j'effectue un projet de recherche visant à étudier les différences pouvant apparaître dans l'imagerie artistique créée par deux groupes de femmes manifestant différents modes d'expression de la colère. Le premier groupe comprend des femmes qui ont une forte tendance à réprimer leur sentiment de colère et le second groupe inclut des femmes qui ont plutôt tendance à exprimer leur colère de façon explosive et non productive.

Le projet sera divisé en deux étapes. Au cours de la première étape, chaque participante sera invitée à exprimer visuellement à l'aide de trois différents matériaux (argile, pastels à l'huile et gouache) comment elle ressent l'émotion de colère. Un commentaire écrit concernant le processus, les images produites et l'utilisation spécifique de chaque matériau complétera chacune des créations artistiques.

Cette étude a pour objet l'analyse des différences, au niveau des images, pour la représentation de cette émotion, effectuées par des femmes qui ont un mode différent de son expression. Je voudrais savoir comment ces deux modes d'expression de la colère peuvent influencer la façon dont cette émotion est représentée à l'aide du matériel artistique. Je cherche aussi à obtenir une plus grande compréhension concernant la spécificité de chaque matériau comme véhicule d'expression de la colère.

L'information obtenue dans le cadre de cette recherche sera confidentielle. Si vous avez des questions à ce moment-ci ou à n'importe quelle étape pendant ou après le projet, n'hésitez surtout pas à communiquer avec moi.

J'ai lu l'information ci-haut ainsi que le formulaire de consentement et j'accepte de participer à ce projet.

---

Signature de la participante

Date

Nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

occupation: \_\_\_\_\_

Âge: \_\_\_\_\_

Scolarité: \_\_\_\_\_

État civil \_\_\_\_\_

Danielle Desormeaux  
565 Vimy #1  
Sherbrooke, Québec  
J1J 3N2  
348-4128

## Annexe II

# Évaluation de l'expression de la colère

Projet de Recherche en Art-Thérapie

par  
Danielle Desormeaux

Programme de Maîtrise en thérapie par les Arts Créatifs  
Université Concordia

### Première Partie

Lisez chacune des affirmations suivantes puis choisissez l'intensité qui correspond le mieux à ce que vous ressentez PRÉSENTEMENT

	Beaucoup	Modérément	Un peu	Pas du tout
1. Je suis furieuse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Je me sens irritée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Je me sens en colère	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. J'aurais envie de crier après quelqu'un	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. J'ai envie de briser quelque chose	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Je suis fâchée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. J'ai envie de frapper sur la table	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. J'ai envie de frapper quelqu'un	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Je brûle intérieurement	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. J'ai envie de jurer (sacrer)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Deuxième Partie

Lisez chacune des affirmations suivantes puis choisissez la fréquence qui correspond le plus à ce que vous ressentez HABITUELLEMENT

	Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
11. Je suis "soupe-au-lait"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. j'ai un tempérament de feu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Je suis colérique	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Je me mets en colère lorsque je dois ralentir à cause des erreurs des autres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- |   | <i>Presque jamais</i> | <i>Parfois</i>        | <i>Souvent</i>        | <i>Presque toujours</i> |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
| 15. Je suis contrariée lorsque je ne suis pas reconnue pour avoir fait du bon travail         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 16. Je perds les pédales  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 17. Lorsque je me fâche, je dis des choses méchantes  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 18. Ça me rend furieuse d'être critiquée devant les autres                                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 19. Lorsque je me sens frustrée, j'ai envie de frapper quelqu'un                              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 20. Je deviens furieuse lorsque je fais du bon travail et que je reçois une piètre évaluation | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |

### Troisième Partie

Tout le monde se fâche ou devient furieux de temps en temps mais les gens diffèrent dans leur façon de réagir lorsqu'il sont en colère. Les affirmations suivantes sont souvent utilisées pour décrire la réaction des gens lorsqu'ils ressentent de la colère, lorsqu'ils sont fâchés ou furieux. Lisez chacune des affirmations suivantes puis choisissez la fréquence qui correspond le mieux au genre de réponse ou de comportement pouvant s'appliquer à vous lorsque vous vous sentez en colère.

Lorsque je ressens de la colère:

- |   | <i>Presque jamais</i> | <i>Parfois</i>        | <i>Souvent</i>        | <i>Presque toujours</i> |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
| 21. Je contrôle mon humeur                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 22. J'exprime ma colère                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 23. Je garde les choses en dedans                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 24. Je suis patiente avec les autres                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 25. Je boude ou devient maussade                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 26. Je m'éloigne des autres                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 29. Je fais des choses comme claquer la porte               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 30. Je bouillonne à l'intérieur mais je ne le montre pas    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 31. Je contrôle mes comportements                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 32. Je me dispute avec les autres                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 33. J'ai tendance à tenir rancune sans en parler à personne | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 34. Je me bats contre ce qui me rend furieuse               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 27. Je fais des remarques sarcastiques                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 28. Je garde mon calme                                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |

- |  | <i>Presque jamais</i> | <i>Parfois</i>        | <i>Souvent</i>        | <i>Presque toujours</i> |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
| 35. Je ne peux m'empêcher de devenir de mauvaise humeur                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 36. Je suis secrètement assez critique envers les autres                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 37. Je suis plus fâchée que je ne suis prête à l'admettre                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 38. Je me calme plus rapidement que les autres                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 39. Je dit des méchancetés   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 40. J'essaie d'être tolérante et compréhensive                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 41. Je suis beaucoup plus contrariée que ce que les gens ne perçoivent   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 42. Je perds mon calme   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 43. Si quelqu'un m'agace, je suis capable de lui dire comment je me sens | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 44. Je contrôle mes sentiments de colère                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |

### Questions sur votre état de santé

Souffrez-vous ou avez-vous déjà souffert de maladies ou de problèmes:

- |   | Passé                 | Présent               |
|---|-----------------------|-----------------------|
| - de fatigue ou d'épuisement                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| - au niveau de la peau                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| - au niveau du système respiratoire               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| - au niveau du système digestif                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| - au niveau du système d'élimination              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| - au niveau du foi, de la rate ou du pancréas     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| - au niveau des organes génitaux                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| - au niveau des articulations                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| - au niveau musculaire                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| - de cœur   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| - d'infections de tous genres                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| - de consommation d'alcool, drogue ou médicaments | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| - de maladie mentale                              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Commentaires sur votre état de santé général:

---



---



---



---



---

## BIBLIOGRAPHIE

- Anderson, F.E. (1995). Catharsis and empowerment through group claywork with incest survivors. The Arts in Psychotherapy, 22(5) pp. 413-427.
- Bahnson, C.B. (1982). Psychosomatic issues in cancer. In Gallon, R.L. The psychosomatic approach to illness. (pp. 60-78). Elsevier Biomedical.
- Betensky, M.G. (1995). What do you see? Phenomenology of therapeutic art expression. Jessica Kingsley Publishers, London and Bristol, Pennsylvania
- Bernadez, T. (1996). Conflicts with anger and power in women's groups. In DeChant, B. (ed.). Women and group psychotherapy. Theory and practice. The Guilford Press.
- Birnbaum, J. (1973). Cry anger. A cure for depression. General Publishing Co. Limited.
- Burt, H. (1996). Beyond practice: A postmodern feminist perspective on art therapy research. Art Therapy Journal of the American Art Therapy Association, 13(1) pp. 12-19.
- Crump, J. (1995). Literature review on women's anger and other emotions. Correctional Services of Canada, Ottawa.
- Cupach, W.R. & Canary, D.J. (1993). Managing conflict and anger: Investigating the sex stereotype hypothesis. In Campbell, A. Men, women, and aggression. New York: Basic Books.
- Desormeaux, D. (1999). Women, anger and health: Art therapy in the context of a feminist perspective. Unpublished master's thesis, Concordia University, Montréal, Québec, Canada.

Doherty, P., Moses, L.N. & Perlow, J. (1996). Competition in women: From prohibition to triumph. In DeChant, B. Women and group psychotherapy. Theory and practice. The Guilford Press.

Edwards, G.M. (1993). Art therapy with HIV-positive patients: Hardiness, creativity and meaning. The Arts in Psychotherapy, 20 pp. 325-333.

Fabre-Lewin, M. (1997). Liberation and the art of embodiment. In Hogan, S. Feminist art therapy. Routledge.

Heiman, M., Strnad, D., Weiland, W. & Wise, T.N. (1994) Art therapy and alexithymia. Art Therapy, 11 pp. 143-146.

Hogan, S. (1997). Feminist art therapy. Routledge

Jacobi, J. (1974). Symbol. In Complex/archetype/symbol in the psychology of C.G. Jung. (3rd ed.). New York: Bollinger/princetown.

Juntunen, C.L., Cohen, B.B. & Wolszon, L.R. (1997). Women and anger: A structured group. The Journal for Specialists in Group Work, 22(2), 97-110.

Kaplan, F.F. (1994a). The art of anger: Imagery, anger management, and conflict resolution. The Canadian Art Therapy Association Journal, 8(1), 18-29.

Kaplan, F.F. (1994b). The imagery and expression of anger: An initial study. Art Therapy, 11 pp. 139-143.

Kaplan, F.F. (1996). Positive images of anger in an anger management workshop. The Arts in Psychotherapy, 23(1) pp. 69-75.

Kaplan, F.F. (1998). Anger imagery and age: Further investigations in the art of anger. Art Therapy Journal of the American Art Therapy Association 15(2), 116-119.



Kirmayer, L.J., Robbins, J.M. & Paris, J. (1994). Somatoform disorders: Personality and the social matrix of somatic distress. Journal of Abnormal Psychology 103(1), 125-136.

Lemer, H.G. (1994). Le pouvoir createur de la colère. Le Jour Editeur

Lusebrink, V.B. (1990). Imagery and visual expression in therapy. Plenum Press, New York and London.

Paez, D., Basabe N., Valdosedo M., Velasco C. & Iraurgi I. (1995). Confrontation: Inhibition, alexithymia, and health. In James W. Pennebaker (Ed.). Emotion, disclosure, and health (pp.195-199). American Psychological Association.

Polkinghorne, D.E. (1989). Phenomenological research methods. In Phenomenological perspective in psychology. Exploring the breadth of human experience. R.S. Valle and s. Halling (Eds.). New York: Plenum Press.

Riley, S. (1997). Conflicts in treatment, issues of liberation, connection, and culture: Art therapy for women and their families. The Journal of the American Art Therapy Association,14(2) pp. 102-108.

Redford, W. & Williams, V. (1993). Anger kills. Seven strategies for controlling the hostility that can harm your health. Times Books, Randomhouse.

Schwartz, G. E. & Kline, J. P. (1995). Repression, emotional disclosure, and health: Theoretical, empirical, and clinical considerations. In James W. Pennebaker (Ed.), Emotion, disclosure, and health (pp.177-193). American Psychological Association.

Sharkin, B.S. (1993). Anger and gender: Theory, research, and implications. Journal of Counseling & Development, 71, 386-389.

Sheper-Huges & Lock. (1997). The mindful body: A prolegomenon to future work in medical anthropology, Medical Anthropology Quarterly, 1(1) pp. 6-41

Speert, E. (1992). The use of art therapy following perinatal death. The Journal of the American Art Therapy Association, 9(3) pp. 121-128.

Spielberger, C.D. (1988). State-trait anger expression inventory: Research Edition. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Talor, G.J., Bagby, R.M. & Parker, J.D.A. (1991). The alexithymia construct. A potential paradigm for psychosomatic medicine. Psychosomatics, 32(2), 153-164.

Thomas, P.S. (ed). (1993). Woman and anger. Springer Publishing Company.

Trau, C. T. & Pennebaker, J. W. (1993). Emotion inhibition and health. Hogrefe & Huber Publishers.

Waller, C.S. (1992). Art therapy with adult female incest survivors. The Journal of the American Art Therapy Association,9(3) pp. 135-138.

Worell, J. & Remer, P. (1992). Feminist perspectives in therapy. An empowerment model for women. John Wiley & Sons.