

LA MÈRE QU'ON VOIT DANSER

MARIE DEAUDELIN

Un projet de recherche

présenté au

Département de

Thérapie par les arts

Comme exigence partielle au grade de

Maîtrise ès arts

Université Concordia

Montréal, Québec, Canada

Novembre 2018

© MARIE DEAUDELIN, 2018

UNIVERSITÉ CONCORDIA

École des Études Supérieures

Nous certifions par les présentes que le projet de recherche dirigé par

par Marie Deaudelin
intitulé *La mère qu'on voit danser*

et déposé à titre d'exigence partielle en vue de l'obtention du grade de

Maîtrise ès arts (Thérapie par les Arts : Option dramathérapie)

est conforme aux règlements de l'Université et satisfait aux normes établies pour ce qui de l'originalité et de la qualité tel qu'approuvé par le directeur de recherche

Superviseure de recherche :

Alison Aylward

Directrice du département :

Bonnie Harnden

Novembre 2018

RÉSUMÉ

La mère qu'on voit danser

Marie Deaudelin

La maternité a souvent été abordée par des chercheurs, des psychologues ou des psychiatres, mais pas nécessairement d'une façon profonde et connectée sur l'intimité de l'expérience. Nous pensons qu'il n'y a pas beaucoup d'espace, de temps ou de lieux, pour aborder la transformation psychologique que génère ce changement d'identité chez la femme. La dramathérapie offre un médium thérapeutique unique pour donner une parole aux mères. Cette recherche basée sur l'art vise à explorer la maternité à travers une démarche heuristique et une performance théâtrale. Inspirée par différentes techniques de dramathérapie et de son expérience personnelle comme mère-étudiante, l'auteure présente son processus de recherche heuristique à travers la création d'une performance théâtrale et autobiographique.

Mots-clés : dramathérapie, maternité, performance, transformation.

ABSTRACT

The dance of motherhood

Marie Deaudelin

The experience of motherhood has often been approached by researchers, psychologists or psychiatrists, but not necessarily in profound way connecting with women intimate experiences. We think that there is not much space, time or places to address the psychological transformation that this change of identity causes in women. Dramatherapy offers a unique therapeutic medium to give voice to mothers. This art-based research aims to explore motherhood through a heuristic approach and theatrical performance. Inspired by different drama-therapy techniques and her personal experience as a mother-student, the author presents her heuristic research process through the creation of a theater and autobiographical performance.

Keywords: drama-therapy, motherhood, performance, transformation.

REMERCIEMENTS

Je veux d'abord remercier ma superviseuse de recherche, Alison Aylward, qui m'a appuyée dès les premiers instants, il y a presque deux ans déjà, lorsque je lui ai parlé de ce projet, dans un café du quartier de Notre-Dame-de-Grâce. Merci pour ton support, ton empathie et tes yeux pétillants durant ce processus beaucoup plus long que prévu.

Aux professeurs de la faculté de Thérapie par les arts de l'Université Concordia, professeurs invités et superviseuses de stage qui ont croisé mon chemin et ont su comprendre ma réalité de mère-étudiante : le généreux Jason Butler, la tendre Bonnie Harnden, la passionnée Jessica Bleuer. Un merci spécial à Stephen Snow pour son soutien unique à travers mon projet d'étude indépendante. Merci à Yehudith Silverman pour son ouverture à travers la découverte de ma « Dark Fairy ». Merci à une mentor et superviseuse de stage, Dominique Consandey. Merci à Deborah Sheabrook pour son écoute chaleureuse. Je remercie aussi Julia Olivier et toute l'équipe d'Expression Lasalle qui ont été une source signifiante d'apprentissages pour moi. Merci à l'inspirante Heidi Landis, c'est grâce à certains de ses exercices percutants que j'ai inclus le psychodrame dans ma démarche heuristique. Merci à Mary Rawlins et Alissa Browning, pour leur calme et leurs réponses rapides et efficaces dans des moments où j'étais souvent essoufflée. Merci aussi à Janis Timm-Bottos, Nicole Paquet, Maria Riccardi et Susan Ward.

À ma cohorte, merci d'avoir été une grande source d'inspiration et de réconforts.

À Éliane Abdellahi, merci pour la conception de ma superbe affiche.

Merci à mon équipe artistique en or sans qui je n'aurais pu présenter une œuvre aussi riche : Laurianne Brabant, mon indispensable bras droit, Caitie Parsons, Geneviève Beauchemin, Marjorie Quessy, des femmes si fortes et si sensibles, et Habib Zekri, mon musicien lumineux.

À mes amies mamans et mes amis papas qui m'inspirent et m'aguillent dans cette quête de sens et d'amour parental, merci d'avoir assisté de près ou de loin à ce processus personnel et unique. En particulier, à Maud-Gendron Langevin, mon agente symbolique, qui m'a dit mille fois que je devrais, moi aussi, aller étudier en dramathérapie.

À Catherine Leduc, ma sœur de cœur.

À mes grands-parents, Alfred, Marcel, Herminie, Thérèse et mon cousin Philippe ; mes anges gardiens.

À mon frère, Pascal, qui sait me faire rire quand je vais m'effondrer.

À Sylvie et Michel « La Patpatrouille » qui ont, tant de fois, bien veillé sur mes enfants.

À mon père, Luc, qui a su contribuer à la réalisation de cette maîtrise. Merci de m'avoir fait sentir que tu étais fier de moi tout au long du processus.

À ma mère, la Reine, souveraine et belle, que j'essouffle souvent, mais qui croit en moi dur comme fer, contre vents et marées. Je t'aime.

À toi que j'ai perdu à 17 semaines, malgré la peine, tu m'as rendue plus compréhensive et consciente de la fragilité de la vie.

À Grégoire, mon fiston énergique, vif, drôle, curieux, créatif, passionné, sociable et si merveilleusement beau. Tu auras quatre ans dans quelques jours. Tu m'inspires à chaque minute. Tu me fais grandir et évoluer. Merci. Je t'aime tant. Tu es ma danse.

À Margot, ma fille de 13 mois. Ma charmante, moqueuse, gourmande, chaleureuse, souriante, expressive et oh combien attachante fillette d'amour. Merci. Je t'aime tant. Tu es ma danse.

À mon amoureux et père de mes enfants, Julien, qui m'a donné le courage de continuer. Je ne sais comment te dire à quel point ta patience, ta présence rassurante et tes conseils judicieux étaient indispensables. Tu es là, à travers beaucoup de mots et de poésie, dans cette recherche, dans cette œuvre, dans l'aboutissement de cette maîtrise et dans mon cœur qui danse. Merci.

Table des matières

Introduction	1
Chapitre 1. Problématique	2
1.1. Mise en contexte de la recherche	2
1.2. Définition du projet de recherche	2
1.3. Questions de recherche	3
1.4. Définition des techniques de dramathérapie utilisées.....	4
Chapitre 2. Recension des écrits (cadre théorique)	6
2.1. Le concept de la « mère suffisamment bonne »	6
2.2. Transformation psychologique et maternité	7
2.3. Épreuves dans la transition vers la maternité	9
2.4. Perspectives féministes de la maternité	10
Chapitre 3. Méthodologie.....	12
3.1. Recherche basée sur l’art	12
3.2. Concepts et processus de la méthode heuristique.....	13
3.3. Performance thérapeutique et/ou autobiographique	14
3.4. Collecte des données	15
3.5. Considérations éthiques	15
Chapitre 4. Retour sur les phases de création théâtrale et heuristique (résultats)	16
4.1. Engagement initial	16
4.2. Immersion	17
4.3. Incubation	17
4.4. Illumination	18
4.5. Explication.....	18
4.6. Synthèse créative	19
Chapitre 5. Analyse des données.....	20
5.1. Scène un, la dernière séance	20
5.2. Scène deux, le rôle de la mère	20
5.3. Scène trois, les voix extérieures	21
5.4. Scène quatre, le rôle du juge tyrannique.....	22
5.5. Scène cinq, le rôle de la déesse guerrière	23
5.6. Scène six, le rôle de l’amoureuse	24
5.7. Scène sept, les histoires	25

5.8. Scène huit, la Dark Fairy, couper le cordon	26
5.9. Scène neuf, transformation développementale	28
Chapitre 6. Discussion.....	29
6.1. Pertinence et limitations	29
6.2. Impact sur l’auditoire.....	30
6.3. Futures applications	31
Conclusion.....	32
Bibliographie	33
Annexe - Texte de la performance autobiographique	37

*Ce lumineux et vertigineux bouleversement
change mon rapport à moi-même,
aux autres et à la vie.*

Introduction

J'ai commencé à véritablement m'intéresser à la dramathérapie lorsqu'en 2014, j'ai joint l'équipe de l'œuvre théâtrale autoethnographique *You Arrive* écrite et mise en scène par Bonnie Harnden. À travers ce récit, les histoires collectives de traumatismes intergénérationnels de familles et les relations d'attachement entre le parent et l'enfant sont représentées. Dans cette œuvre, j'incarne un enfant exposé et victime d'abus, démontrant plusieurs symptômes d'anxiété. J'ai commencé par endosser ce rôle lorsque j'étais en couple, mais sans enfants. Je comprenais que les traumatismes intergénérationnels de ma famille avaient un impact sur ma vie. J'ai continué à présenter cette performance lorsque j'étais enceinte. Cette fois, je tentais de me visualiser comme une mère douce et dévouée qui parvient à gérer ses propres insécurités. J'ai continué à jouer le rôle de l'enfant, en étant mère d'un petit garçon. Cela m'a permis de réfléchir sur mes compétences parentales et surtout d'accepter mes imperfections, à travers l'amour et la présence rassurante que je tentais d'offrir à mon fils. Cette participation au spectacle *You Arrive* aura eu un impact sur moi en tant que mère, artiste, thérapeute et étudiante. Harnden (2014) présente son œuvre comme une performance autoethnographique dont la méthode de recherche est basée sur l'art. Comme le soutient Harnden (2014), en étudiant en dramathérapie, nos histoires familiales et nos enjeux personnels émergent naturellement durant le processus d'apprentissage clinique et théorique. Toutefois, il y a peu d'espace et de temps pour contenir nos prises de conscience et exprimer nos découvertes sur nous-mêmes. Jouer dans cette œuvre artistique et éducative m'a vraiment beaucoup inspirée et fait réfléchir. On pourrait presque dire que mon projet de recherche, *La mère qu'on voit danser* est une réponse personnelle à ma participation à *You Arrive*. Je ne voulais pas rester derrière mon ordinateur, il fallait que je partage de façon artistique les possibilités offertes par la dramathérapie. En tant que dramathérapeute, je désire travailler avec des parents en devenir, des nouveaux parents et leurs enfants. Afin d'enrichir ma façon d'intervenir auprès de cette clientèle, j'ai décidé de me prêter moi-même au jeu, avant tout. J'ai fait le choix délicat de réfléchir sur ma propre transformation en tant que mère. Mon identité de jeune mère se connecte à cette maîtrise à la fois intense, inspirante et exigeante. J'avais une envie profonde d'aborder la maternité à travers une perspective intime et poétique et nuancée.

Chapitre 1. Problématique

1.1. Mise en contexte de la recherche

En 2014, quand j'ai passé l'entrevue de l'option dramathérapie du programme de Thérapies par les Arts, à l'Université Concordia, j'étais enceinte de mon fils. Quand mon fils a fait son entrée à la garderie, à environ onze mois, j'ai débuté le programme. Ensuite, j'ai terminé ma première année en annonçant qu'un deuxième enfant était en route. Toutefois après une grossesse arrêtée à 17 semaines, pour cause de mort fœtale, j'ai vécu un deuil très éprouvant. Par la suite, je suis tombée enceinte de ma fille durant ma deuxième année de maîtrise. Je termine finalement ces études universitaires avec deux enfants âgés respectivement de quatre ans et un an. La maternité occupe donc une grande partie de mon espace, de mon temps, de mes craintes et de mes joies. Comme plusieurs étapes liées à mon identité de mère ont été franchies à travers la maîtrise en dramathérapie, la méthode heuristique basée sur l'art me semblait appropriée pour analyser ma propre expérience. Ma recherche pourra peut-être, éventuellement, servir aux thérapeutes par les arts qui désirent comme moi, travailler avec des parents ou des futurs parents. Comme le démontrent certaines recherches récentes, la maternité provoque plusieurs changements chez la femme : « Research on mothering tells us that becoming a mother involves significant and simultaneous shifts, not only biologically, but emotionally and socially as well. Some of these changes are positive, but for some mothers, they bring with them feelings of loss, guilt, anxiety and low self-esteem and self-efficacy » (Mackinlay, Baker & Westerman, 2015, p. 26).

1.2. Définition du projet de recherche

La mère qu'on voit danser ou *The dance of motherhood* est un projet de recherche heuristique basé sur l'art. Plus précisément, mon projet de recherche se base sur l'écriture théâtrale, les techniques de dramathérapie et la performance. J'ai donc voulu représenter de façon métaphorique mon parcours de jeune mère qui est intrinsèquement lié à mon parcours d'étudiante à la maîtrise en dramathérapie. De la grossesse, en passant par l'accouchement jusqu'aux premières années de la petite enfance, il existe plusieurs possibilités thérapeutiques et artistiques pour accompagner les jeunes mères et éventuellement les parents et leurs jeunes enfants.

Plusieurs techniques de dramathérapie peuvent aider les jeunes mères à mieux vivre avec l'instabilité générée par un deuil périnatal, une dépression postpartum, le sentiment de ne pas être à la hauteur ou l'attachement en général.

Le processus de recherche heuristique est autobiographique. Pour illustrer l'évolution de mon rôle de mère à travers des techniques de dramathérapie, j'ai transformé l'espace scénique en un terrain de jeu thérapeutique pour le personnage d'Anouk. Le public assiste donc à la dernière séance du personnage central, après quatre ans d'évolution personnelle avec une dramathérapeute. Le personnage central ne s'appelle pas Marie, comme moi, mais plutôt Anouk, car bien que la majorité des personnages et des histoires soient inspirés de mon vécu, il y a quand même aussi des éléments de fiction dans le récit théâtral. J'ai voulu illustrer les multiples possibilités qu'offrent différentes techniques de dramathérapie. J'ai adapté certaines scènes que j'avais déjà présentées dans le cadre de différents cours liés à ma maîtrise. Toutefois, plusieurs scènes ont été créées exclusivement pour la performance liée à ce projet de recherche.

En annexe de cette recherche, j'ai inséré la version de l'oeuvre qui fût présentée au studio de dramathérapie de l'Université Concordia le 14 juin et le 16 juin 2018. Celle-ci contient à la fois des passages en anglais et en français, car mon processus de création s'est réalisé à la fois dans ma langue maternelle et dans la langue dans laquelle j'étudiais.

1.3. Questions de recherche

La présente recherche vise à répondre à la question suivante : comment explorer la transformation psychologique engendrée par la maternité à travers une performance heuristique basée sur l'art ? Plus personnellement, je vise à répondre à la question suivante : comment je peux illustrer mon rôle de mère et son évolution, en m'inspirant des techniques de la dramathérapie ?

1.4. Définition des techniques de dramathérapie utilisées

Par ordre alphabétique, voici quelques définitions importantes pour mieux comprendre ce projet de recherche.

Dramathérapie

Selon Krasanakis (2017), la dramathérapie est une méthode thérapeutique qui utilise la métaphore et les dynamiques du théâtre et du jeu. Dans cette forme de thérapie, les arts et la métaphore sont les principaux modes de communication entre le thérapeute et le client (p. 53, traduction libre).

Espace de jeu

Tel que défini par Johnson et Emunah (2009), l'espace de jeu est une entente mutuelle entre les participants sur l'aspect imaginaire de l'action. Cette entente trace une frontière entre le jeu et la réalité.

Jeu de rôle

Comme le soutient Jones (2007), en dramathérapie, le client peut jouer des situations de la vie quotidienne, pratiquer et développer des habiletés comme la confiance et la communication. Jones (2007) précise aussi que le jeu de rôle peut servir à explorer des événements qui ont eu lieu récemment ou il y a longtemps. Le jeu de rôle peut se baser sur la réalité ou sur des mondes plus fantaisistes (Jones, 2007, p. 8, traduction libre).

Playback Theater

Le *Playback Theater* est une approche thérapeutique basée sur un partage empathique et une esthétisation créative pour honorer les histoires personnelles des participants. Les membres du public sont donc invités à raconter des souvenirs à un groupe d'acteurs qui, en combinant l'improvisation, la musique et le théâtre narratif, va rejouer les événements décrits par les participants.

Projection dramatique

Comme l'explique Landy (1993), en dramathérapie, le client peut projeter une partie de lui-même sur un objet ou des rôles fictifs, comme des marionnettes ou des personnages dans une histoire, ou des figurines miniatures dans un bac de sable (Landy, 1993, p. 30, traduction libre).

Rôle

Comme le définit Landy (1993), un rôle contient les pensées et les émotions que nous avons par rapport à nous-mêmes et aux autres, à travers notre univers social et imaginaire (p. 7, traduction libre). Selon Jones (2007), le fait de prendre ou de jouer un rôle fait référence aux procédés tels qu'incarner sa propre personne, des personnages imaginaires ou une personne liée à une expérience de vie, tout cela à travers le jeu de rôle ou l'improvisation (p. 94, traduction libre).

Rituel

Comme l'explique Emunah (1994), le rituel en dramathérapie peut servir à exprimer des sentiments puissants souvent intraduisibles, des images et des associations inconscientes qui émergent au cours du processus thérapeutique (p. 22, traduction libre).

Psychodrame

Créé par Moreno dans les années 1920, le psychodrame est

une forme de psychothérapie où la personne incarne ses problématiques personnelles au lieu de simplement en discuter. À travers cette incarnation théâtrale, guidé par le directeur (le thérapeute), le protagoniste (le client) représente et explore son existence. Cette externalisation de ses mondes intérieurs permet au client, et à d'autres participants, d'être témoin de ses dilemmes. (Emunah, 1994, p. 18, traduction libre)

Transformation Développementale

La Transformation Développementale est une forme de psychothérapie basée sur le jeu libre, où comme le soutiennent Johnson et Emunah (2009), les séances sont entièrement constituées d'interactions théâtrales improvisées entre le thérapeute et le client.

Chapitre 2. Recension des écrits (cadre théorique)

Cette recension des écrits rassemble des articles et des projets de recherche qui utilisent les thérapies par les arts comme outil d'intervention thérapeutique avec des jeunes mères. De plus, certains écrits sur la complexité de la maternité d'aujourd'hui ont été mis en lumière. Mais tout d'abord, le concept de la « mère suffisamment bonne », développé par le pédiatre Donald Wood Winnicott, est la théorie centrale dans le cadre de cette recherche heuristique.

2.1. Le concept de la « mère suffisamment bonne »

Dans sa recherche sur le concept de « good-enough birth », Susanne Darra (2009) résume avec justesse l'apport de Donald Wood Winnicott sur la maternité. Elle affirme que Winnicott (1964) a proposé plusieurs théories reconnues sur la maternité et l'éducation des enfants, qui ont été diffusées dans des magazines féminins et des émissions de radio dans les années 1940 et 1950. L'un des principes clés de sa théorie sur la maternité précoce explique les avantages d'une approche individualisée où l'enfant est materné d'une façon « suffisamment bonne ». Dans cette théorie, la mère suffisamment bonne « porte le bébé ». Cette métaphore fait référence à la mère offrant juste assez de soutien pour que le bébé ne puisse ressentir ce qu'il décrit comme « le sentiment d'être en morceaux », « le sentiment de tomber pour toujours » et « le sentiment que les ressources externes ne peuvent pas être utilisées pour rassurer » (Winnicott 1965, p. 18, traduction libre). Winnicott (1971) parle aussi de cette capacité d'adaptation aux besoins de l'enfant de la mère suffisamment bonne : « Cette adaptation active diminue progressivement, à mesure que s'accroît la capacité de l'enfant de faire face à une défaillance d'adaptation et de tolérer les résultats de la frustration » (p. 42, traduction de l'anglais). De plus, Winnicott (1965) a mis en lumière l'impact d'une maternité adéquate sur l'ego d'une personne :

The beginning of ego emergence entails at first an almost absolute dependence on the supportive ego of the mother-figure and on her carefully graduated failure of adaptation. This is part of what I have called 'good-enough mothering'; in this way the environment takes its place among the other essential features of dependence, within which the infant is developing and is employing primitive mental mechanisms. (p. 9)

Notre capacité à grandir et à apprivoiser les moments de solitude dépendrait de la façon dont nous avons été maternés : « Maturity and the capacity to be alone implies that the individual has had the chance through good-enough mothering to build up a belief in a benign environment. This belief is built up through a repetition of satisfactory instinctual gratifications » (Winnicott, 1965, p. 35).

Winnicott (1965), dans sa vision de la mère suffisamment bonne, aborde aussi la notion de « porter l'enfant » comme un besoin essentiel : « The term “holding” is used here to denote not only the actual physical holding of the infant, but also the total environmental provision prior to the concept of living with » (p. 42). « [...] No one can hold a baby unless able to identify with the baby » (p. 85).

Dans un article sur des concepts liés à la naissance des enfants aujourd'hui, Darra (2009) présente une adaptation récente de la théorie de la « mère suffisamment bonne » de Winnicott par rapport à l'accouchement. Darra (2009) définit certains paramètres et présente les défis de cette approche :

The pragmatic approach of the “good-enough” birth might be more promising when considering the way in which organisations and women wish to prospectively plan for reductions in birth interventions within the very dynamic and often unpredictable process of childbirth. Winnicott’s theory refers to new mothers being capable of adapting and coping with the challenges of losing control in early motherhood and it thereby has many resonances with labour. (Darra, 2009, p. 300, traduction libre)

2.2. Transformation psychologique et maternité

Dès la grossesse, la femme débute une transformation physique et psychologique que celle-ci vivra de plusieurs façons selon différents facteurs. Ces changements biologiques et physiologiques ont un impact différent sur chaque femme : « A new mother must acknowledge the influence of her changing biology and physiology when balancing normative discourse and lived experience. Bodily changes and processes affect the new mother’s subjective experience of motherhood » (Govender, 2017, p. 367). Bar-Yitzchak (2002) aborde la grossesse comme la

première période où l'identité de la femme est redéfinie : « Pregnancy itself marks a dramatic transition for a woman in terms of her self-definition » (p. 8).

Hocking (2007) relate comment à travers les archétypes et le symbolisme de Jung, elle accompagne des femmes enceintes dans un projet d'art-thérapie. Cette expérience permet aux femmes d'exprimer les émotions générées par l'arrivée de leur enfant. Pour Hocking (2007), plusieurs émotions peuvent s'exprimer à travers la maternité : la joie, l'anxiété, la peur, l'espoir, des conflits intérieurs, les attentes, l'amour. Tout cela peut être communiqué à travers des procédés artistiques et narratifs.

Dans un ouvrage intitulé *Healthy attachment and Neuro-Dramatic Play*, Sue Jennings (2010) « innove dans le débat sur l'attachement en valorisant les interactions sensorielles et ludiques qui se produisent naturellement entre la mère et l'enfant dès la grossesse ». Un regard différent sur la grossesse, orienté vers le jeu, est proposé :

Pregnancy is a time which is rarely seen as playful and she shows how mothers can bring more playfulness into their relationship with their unborn children through massage, through touch, through music and through becoming more conscious of the attachment that is developing. (Schrader, 2012, p. 48)

La dramathérapeute Chris Rowan a écrit un essai où elle fait le parallèle entre son rôle thérapeutique et maternel, en particulier avec son second bébé. Elle aborde comment l'arrivée d'un enfant peut amener différentes perspectives sur soi-même et sur la vie :

The birth of a baby can be a symbol of hope for the future. In seeing the baby and envisaging its life developing, the adult can sometimes be stimulated into an assessment of her past, present and future life. This can bring up distress about lost opportunities but can also be a focus for acknowledging or rediscovering the life within herself and her own potential. (Rowan, 1987, p. 15)

Elle pousse également plus loin cette métaphore par rapport à l'existence humaine :

Yet when holding a child one is reminded of her great strength too, and it sometimes seems as if one has the whole of humanity in one's arms: for me, the baby is truly a metaphor of all the wonderful, awesome and terrifying implications of human existence. (Rowan, 1987, p. 16)

2.3. Épreuves dans la transition vers la maternité

Le deuil périnatal ne fait pas partie de toutes les histoires de maternité. Toutefois, c'est un événement qui peut grandement affecter les femmes, en particulier si elles ne trouvent ni l'espace ni le soutien pour vivre ce deuil. Bar-Yitzchak (2002) explique en quoi sa recherche peut contribuer à ajuster la façon dont on accompagne les femmes dans cette épreuve :

The research may also contribute to the appreciation of some unique aspects of grief after stillbirth and how treatment, in general, and dramatherapeutic techniques, specifically, may assist clients in processing their grief, integrating their loss, and finding the energy to invest in a new life. This research may be helpful in raising the awareness of gynecologists and nurses in the delivery room to the deep, painful tragedy of stillbirth, and its mental and emotional implications for women. It may help them to be more empathetic and understanding, to refrain from rushing to give advice (or promises, such as next year you'll have another). (p. 14)

Après l'accouchement de leur enfant, certaines femmes vivront une dépression postnatale. Barry (2006) présente l'impact des sessions de dramathérapie à court terme qu'elle offre à des groupes de femmes ayant des difficultés avec leurs nouveaux rôles. Tout d'abord, il semble y avoir une sorte de rupture entre l'importance que la femme s'accorde avant et après avoir eu son enfant. Il y a parfois un sentiment que tout est centré sur le bébé, que sa propre personne n'a plus de valeurs. Pourtant, Barry (2006) soutient que :

A mother is more able to pay appropriate attention to her baby if she feels prioritized, supported and valued in the group than if she feels her baby is, yet again, the focus and that she is merely an appendage to her child. (p. 3)

Il existe plusieurs facteurs de risques qui peuvent mener une femme à faire une dépression postnatale. Barry (2006) soutient que les accouchements traumatiques sont un des facteurs de risques :

Many of the women I see have been through traumatic birth experiences that have left them feeling damaged, shocked and vulnerable. Also, women struggling with postnatal depression often try to hide their difficulties and feel guilty for not achieving their expectations of being a good mother. (p. 3)

Parfois, la solitude et la perte de liberté peuvent contribuer aux sentiments dépressifs de la nouvelle maman. De plus, les attentes envers soi-même et les exigences de la société semblent démesurées. Bref, ce besoin de correspondre à un idéal peut non seulement contribuer à l'anxiété de la mère, mais peut même fragiliser la relation mère-enfant au lieu de la solidifier.

2.4. Perspectives féministes de la maternité

Dans un essai intitulé *The Mask of Motherhood*, Susan Maushart, écrivaine et sociologue, explore notamment cette dichotomie entre le discours extérieur et intérieur que plusieurs femmes occidentales, américaines plus précisément, tiennent sur leur propre maternité. Maushart (1999) explique comment le concept de maternité en tant que rôle et institution s'est embrouillé au cours des deux ou trois dernières générations. Maushart (1999) affirme que, pour certains concepts clés, nous restons embourbés dans les modèles et les métaphores des anciennes générations, bien que celles-ci ne soient pas ajustées avec les réalités d'aujourd'hui. Par conséquent, nous perpétons des sentiments d'ambivalence et de culpabilité sur plusieurs sujets, notamment la garderie, la nourriture, la propreté ou par rapport au nombre d'enfants que nous envisageons avoir (p. XVIII, traduction libre). Elle aborde également le « masque de la maternité » comme un blocage des émotions intrinsèques et profondes que les mères, ou même les femmes en général, ressentent :

We have seen how the mask of motherhood can muffle the voice we women give to our pain, our anger, and our frustrations as mothers. Yet it works equally to mute our joy-to modulate and deny the wildness of our rapture, the powerful swelling of our pride.

(Maushart, 1999 p. 103)

Bat Or (2012) mentionne comment plusieurs études abordent l'évolution des interactions mère-enfants, plus précisément la notion de « porter son enfant », sans impliquer directement les mères dans les réflexions et les conclusions : « These few studies regarding the development and changes in maternal holding are limited to infancy and do not include the perspective of mothers' subjective experiences regarding these changes » (p. 118). L'objectif de cette recherche était d'illustrer des manières de « porter » l'enfant à travers l'expression artistique et inconsciente des mères. L'expérience subjective des mères était encouragée à travers l'utilisation de l'argile comme moyen d'expression.

La perspective féministe met en lumière la transition identitaire et la transformation psychologique que vivent les femmes lorsqu'elles deviennent mères. À travers un questionnement sur la place du féminisme dans l'art-thérapie, Susan Hogan (2013) aborde la maternité comme l'un des plus importants champs de bataille :

Childbirth is an important rite of passage. It was, and remains, perhaps because of its liminal nature, a political and ideological “hot-spot”, and a contested site with regard to male/female power relations, and the application of rituals and practices; consequently, every aspect of the management of the event was and is potentially highly inflammatory, and subject to rival proscriptions. (p. 218)

Hogan (2013) tente de mettre en garde les arts-thérapeutes afin qu'ils ne reproduisent pas une perspective moralisatrice auprès des mères et des futures mères : « There is also an entrenched culture of ‘mother-blaming’ embedded in many psychological theories about the causation of mental illness; as art therapists we don't want to replicate this » (p. 218). En effet, plusieurs théories en psychologie contribuent à ce discours culpabilisateur dans lequel l'épanouissement de l'enfant et la responsabilité de son équilibre émotionnel revient entièrement à la mère, sans tenir compte de plusieurs autres facteurs.

Vahini Govender, art-thérapeute et écrivaine, propose une vision intéressante des enjeux vécus par les mères d'aujourd'hui. Dans son intervention auprès de jeunes mères, la maternité est symbolisée par un processus créatif, telle une araignée tissant sa propre et unique toile : « If she is able to manifest a balance of the normative social stories of motherhood and her own lived experience, the foundation of her weave will be strong and balanced » (Govender, 2017, p. 361). Govender (2017) valorise la parole diversifiée et unique de chaque mère et les invite même à transformer les discours populaires :

If new mothers can creatively adapt popular discourses to interweave with their experienced reality, they are inadvertently evolving the mainstream discourses themselves. When each new mother modifies the normative discourse, she is slowly changing the collective unconscious and the mothering archetype. (Govender, 2017, p. 365)

La lecture des articles nous a démontré comment la transition identitaire et la transformation psychologique vécues par les femmes ne sont pas toujours faciles à traverser. Cette recension des écrits offre un aperçu du potentiel des thérapies par les arts pour soutenir les mères à travers les différentes étapes et expériences de la maternité. Cette recension des écrits permet de conclure que certains discours, qu'ils soient scientifiques ou populaires, sont parfois déconnectés de la véritable expérience de la maternité. C'est à travers la parole intérieure et authentique des mères que renaît l'espoir d'une vision plus humaine et subtile de la maternité.

Chapitre 3. Méthodologie

3.1. Recherche basée sur l'art

McNiff définit la recherche basée sur l'art comme suit : « The systematic use of artistic process, the actual making of artistic expressions in all of the different forms of the arts, as a primary way of understanding and examining experience [...] » (2008, p. 29). Comme le soutient Leavy (2015), les pratiques basées sur l'art sont utiles pour des projets de recherche visant à décrire, explorer ou découvrir. De plus, ce genre de pratique porte une attention particulière au processus (Leavy, 2015, p. 21, traduction libre). Leavy soutient aussi « qu'en tant que forme de représentation, les arts peuvent être grandement efficaces pour communiquer des aspects plus émotionnels de la vie sociale » (2015, p. 23, traduction libre). À travers ma recherche, j'ai inclus plusieurs formes d'arts telles que la photographie, la vidéo, la musique, la poésie, la littérature et la chanson. Toutefois, la principale forme d'art que j'ai choisie pour explorer mes questions de recherche est la performance théâtrale. Comme l'explique Leavy :

Theatrical performance is a mode of storytelling involving an immediate transfer between actors and audience. During this exchange meaning is imparted, negotiated and multiplied. Theater can capture aspects of human experience and social life in unparalleled ways, making research come to life. (2015, p. 300)

3.2. Concepts et processus de la méthode heuristique

Comme le soutient Moustakas (1990a), le chercheur heuristique tente de recréer une expérience vécue ; des représentations complètes et étoffées de l'expérience à partir du cadre de référence de la personne qui vit l'expérience.

Moustakas (1990b) soutient également qu'en recherche heuristique, nous sommes passionnément attachés à la question, puisque celle-ci est fortement connectée à notre identité et notre individualité (p. 3, traduction libre). Pour décrire l'expérience de la maternité, la méthode heuristique basée sur l'art m'a permis de répondre à ma question en me connectant à l'intériorité et aux connaissances implicites. Selon Sela-Smith (2002), c'est à travers l'intériorité que les réactions et les sentiments face aux circonstances extérieures se combinent pour créer un sens. De plus, Sela-Smith (2002) soutient que c'est à travers un sens plus collectif que les personnalités sont organisées, les mythes personnels et culturels sont formés, les visions du monde sont construites et les paradigmes sont mis en place. Selon Sela-Smith (2002) et Moustakas (1990b), le fait d'investiguer sur ma transformation psychologique en tant que mère m'a menée vers la rencontre de systèmes organisationnels internes qui ne sont pas nécessairement reconnus dans ma conscience en état d'éveil. Toujours d'après Moustakas (1990a), en élargissant la compréhension de ma question, ma réorganisation interne s'est réalisée naturellement :

Heuristic inquiry is a process that begins with a question or problem which the researcher seeks to illuminate or answer. The question is one that has been a personal challenge and puzzlement in the search to understand one's self and the world in which one lives. The heuristic process is autobiographic, yet with virtually every question that matters personal there is also a social—and perhaps universal—significance. (p. 2).

Les six étapes de la méthode heuristique, que nous développerons au quatrième chapitre, se définissent comme suit : l'engagement initial, l'immersion, l'incubation, l'illumination, l'explication et la synthèse créative.

3.3. Performance thérapeutique et/ou autobiographique

Sans choisir véritablement, je me suis questionnée sur les différentes façons de définir ma forme de représentation théâtrale. Est-ce une performance autorévélatrice ? Pour Emunah, « Self-Revelatory Performance is a form of drama therapy and theatre in which a performer creates an original theatrical piece out of the raw material of current life issue » (2015, p. 71). J'ai effectivement créé une pièce à partir d'enjeux liés à mon vécu personnel. Toutefois, comme l'explique Johnson (2015) en mettant en lumière les propos d'Emunah (2015), la performance autorévélatrice permet à l'acteur de non seulement présenter du matériel autobiographique, mais de travailler sur des problématiques de façon thérapeutique pendant les répétitions en collaboration avec un dramathérapeute. Ce travail thérapeutique se poursuit à travers la rencontre avec l'auditoire lors de la présentation du spectacle. De mon côté, j'ai choisi d'explorer les véritables enjeux thérapeutiques de ma vie actuelle dans un processus d'art-thérapie personnel et non pas directement dans l'œuvre. Je pourrais donc qualifier *La mère qu'on voit danser* ou *The dance of motherhood* comme une performance thérapeutique autobiographique. Toutefois, Dunne (2016) aborde également la notion de réécriture d'un récit de vie « restoried script performance (RS Performance) ». Ce type de performance met en lumière des aspects de la vie personnelle d'une personne, qui sont toutefois restructurés à travers un processus thérapeutique. Dans un ouvrage abordant la performance thérapeutique, Dunne précise : « An RS performance is not a substitute for therapy, but the process and ultimate performance creates the possibility for transformation, self-discovery, and healing » (2016, p. 141). Dans mon processus d'écriture et de mise en scène, j'ai transformé des aspects et des anecdotes de ma vie personnelle. « Restorying provides the participant the opportunity to create and mark new identity descriptions, inspired ideas, preferred views of stories, and successful victories over their problems. By expanding restoried outcomes, participants come to understand and confirm their newly discovered strengths » (Dunne, 2016, p. 145). Ces gestes de réécriture m'ont donné un nouveau regard, à la fois plus intime et universel, et une saine distance sur mon propre parcours de mère.

3.4. Collecte des données

La collecte de données m'a permis de construire une œuvre inspirée des différentes étapes de mon propre processus de maternité. Cette collecte se divise en trois parties : l'exploration personnelle durant les cours, l'assemblage des thèmes et les périodes d'écriture durant mon deuxième congé de maternité. Comme je l'ai mentionné précédemment, une partie des données ont été recueillies à travers des cours liés à mon programme de maîtrise. Plus particulièrement, la performance finale du cours *Current approaches to drama therapy* enseigné par Jason Butler ainsi que l'exploration d'un conte de fées dans le cours *Creative Process in Clinical Practice* enseigné par Yehudith Silverman, ont grandement nourri mon processus d'écriture. La recension des écrits m'a permis de relever certains thèmes récurrents comme la grossesse, l'accouchement, l'apparence physique, le stress, l'anxiété, l'attachement, la séparation, le rite de passage, la relation mère-enfant, l'individuation, les deuils multiples. Durant mon congé de maternité, j'ai finalement écrit de nouvelles scènes et entamé une période de réécriture.

3.5. Considérations éthiques

Durant ce processus, où j'étais moi-même le chercheur et l'objet de recherche, je me suis assurée de recevoir un suivi thérapeutique adéquat. J'ai fait la distinction entre mon matériel de thérapie et le matériel scientifique, personnel et artistique.

Ledger et McCaffrey (2015), dans leur étude sur la recherche basée sur l'art en musicothérapie, posent quatre questions fort intéressantes. Des considérations éthiques peuvent également se glisser à travers ces quatre questions. Tout d'abord, Ledger et McCaffrey (2015) se demandent à quel moment l'art devrait être introduit dans la recherche. Il me paraissait essentiel que mon processus de recherche s'appuie sur des théories à travers une recension des écrits, malgré qu'il soit orienté vers une démarche personnelle et artistique. Pour ma recherche, l'art a été introduit dans la phase d'immersion que nous présenterons plus tard. Ledger et McCaffrey (2015) nous invitent aussi à identifier quels médiums artistiques sont appropriés pour chaque étape. J'ai une certaine expérience en écriture et en performance théâtrale. Toutefois, j'ai tenté de mettre de côté mes soucis esthétiques afin de me concentrer sur mon expérience personnelle de la maternité. Ledger et McCaffrey (2015) se demandent aussi comment les arts doivent être

compris. Finalement, la dernière question de Ledger et McCaffrey (2015) est liée au rôle de l'auditoire. Je suis consciente que la confidentialité des discussions post-performance qui ont eu lieu après les deux représentations du 14 juin et du 16 juin doit être maintenue puisque je n'ai pas de certificat éthique. Je vais toutefois aborder, dans le sixième et dernier chapitre de cette recherche, la résonance que l'œuvre semble avoir eu sur l'auditoire de façon globale. Je vais également nommer l'impact de ces rencontres avec un public sur mon processus personnel.

Chapitre 4. Retour sur les phases de création théâtrale et heuristique (résultats)

« Mon nouvel emploi : câliner, aimer, sécuriser, bercer, endormir, consoler, promener, nourrir mon fiston, etc., etc. Bref, prendre soin à temps plein d'un petit être fascinant et très attachant...

Qui a dit que j'étais en congé ? »

(Deaudelin, 2014, journal personnel).

4.1. Engagement initial

La première phase de la méthode heuristique se définit comme l'engagement initial : « This process begins with self-encounter and is characterized by activities that are autobiographical » (Legari, 2011, p. 39). En tant qu'étudiant en dramathérapie, nous sommes invités à créer des performances pour expérimenter, non seulement les techniques que nous apprenons, mais également pour mettre en dialogue les notions théoriques et nos réflexions personnelles. Nous sommes encouragés à réfléchir sur nos multiples rôles, particulièrement en tant qu'étudiant, artiste et thérapeute. Chaque fois, mon rôle de mère prenait une place importante dans ce genre de processus. Je peux donc affirmer que l'engagement initial s'est produit, tel que mentionné plus haut, à travers ma participation à la performance ethnographique *You Arrive* mais également à travers les performances théâtrales exigées dans certains cours liés au programme de dramathérapie. Bref, la combinaison des notions théoriques à un processus d'introspection a provoqué cet engagement initial vers le sujet de ma maternité comme transformation psychologique.

4.2. Immersion

Sela-Smith (2002) soutient que durant la phase d'immersion, le chercheur est porté par un mouvement continu entre l'expérience intérieure et les stimulus extérieurs : « Externally, the world appears to become a montage of vital data » (Legari, 2011, p. 39). Dans la phase d'immersion, mes écrits personnels ont été relus et mis en dialogue : journal de grossesse, journal de la première année de mon enfant, et écrits personnels sur ma propre maternité. De plus, des objets, des images, des dessins, des personnages de pièces de théâtre ou des monologues de la littérature, représentant différentes étapes liées à la transition et à la transformation de ma maternité, ont été consultés abondamment. En résumé, j'ai développé des dialogues à travers des rôles que j'ai identifiés. J'ai aussi utilisé la projection dramatique en mettant en relation les différentes ressources que j'ai préalablement rassemblées.

4.3. Incubation

La troisième phase se nomme incubation. Sela-Smith (2002) définit cette phase comme une période de retrait après l'intense concentration générée par la phase d'immersion. « During incubation, the processes of the deep conscious reorganize and the powers of tacit knowing bring to bear upon the feelings, attunement, and beliefs that the researcher has invested within the question » (Legari, 2011, p. 44). À plusieurs reprises, j'ai cessé tout contact avec mon matériel de recherche pour me concentrer sur mon stage, mes cours ou autres activités qui ne sont pas liées à ma recherche. De plus, après la naissance de ma fille, j'ai également pris une pause d'environ cinq mois où je n'ai pas travaillé sur mon projet de recherche. Toutefois, j'étais à nouveau plongée dans mon rôle de mère d'un nourrisson et cela a éventuellement nourri mon écriture. Je dois préciser que ma période d'incubation a été teintée de sentiments d'anxiété, d'épuisement et de solitude. Voici un extrait de mon journal de bord personnel :

Je me fragilise, je me déboussole. Je ne veux pas tomber. Être jeune. Être mère. Être exceptionnelle. J'ai honte. De ma détresse. Être un modèle de tempérance, de maturité, de douceur. Un exemple de contrôle, de sagesse, de force. Angoisses, frustrations, limites et débordements émotifs. Même si je suis enseignante et thérapeute. Le post-partum... encore dans les parages, prêt à bondir... pour m'ensevelir. (Deaudelin, 2018, journal personnel)

4.4. Illumination

La quatrième phase se nomme illumination et se produit souvent après une pause de travail. Selon Legari : « By not actively thinking about the subject while the wisdom of tacit knowledge does its work, new themes, perspectives, and dimensions open up on the subject » (2011, p. 42). Selon Sela-Smith (2002), la phase d'illumination ne se planifie pas, c'est une prise de conscience qui apparaît de façon spontanée : « It may bring new experience, new interpretations, new meanings, or it may correct distorted understandings » (p. 64). C'est à ce moment que j'ai écrit et rassemblé des nouvelles scènes liées au regard extérieur que la société porte sur les faits et gestes de la nouvelle maman. Rapidement, des élans poétiques se sont succédés pour créer plusieurs nouvelles scènes. L'artiste en moi inspirait la femme en moi qui inspirait la mère en moi. Je me sentais plus lumineuse, vivante et confiante envers ma démarche heuristique et mon œuvre de théâtre.

4.5. Explication

Selon Sela-Smith (2002), la phase d'explication permet au chercheur de poser un nouveau regard sur ce qui a été révélé durant la phase d'immersion. Cela permet également de définir le sens de l'expérience unique du chercheur. Dans la phase d'explication, je me suis replongée dans les extraits de journaux personnels, les dialogues, les passages de romans, les œuvres artistiques, les photographies choisies et les images sélectionnées. J'ai tenté d'analyser mes données méthodiquement en identifiant sept thèmes récurrents. J'ai également déterminé quelles techniques de dramathérapie j'allais intégrer, ce qui a parfois généré une réécriture de certaines scènes. J'ai choisi d'intégrer le jeu de rôle, la projection dramatique, le psychodrame, le *Playback Theater*, les rituels et la transformation développementale. Au cinquième chapitre, je tenterai de justifier chacun de ces choix.

4.6. Synthèse créative

Selon Moustakas (1990a), la première étape pour organiser une synthèse est de rassembler les données, puis de vraiment se laisser immerger par celles-ci. Il encourage des pauses et des retours vers celles-ci pour stimuler de nouvelles visions ou des perceptions différentes. Selon Moustakas (1990a), les qualités universelles et les thèmes de l'expérience doivent être nommés, compris et intégrés. Le point culminant se produit à travers la synthèse créative. L'écriture d'un texte à la fois poétique et théâtral a été une étape essentielle. Toutefois, c'est à travers le processus de mise en scène et l'intégration d'une équipe artistique dans mon projet de recherche que la synthèse créative a véritablement pris tout son sens. Selon Sela-Smith (2002), la synthèse créative raconte l'histoire de ce « nouveau tout » qui comprend des éléments intérieurs et extérieurs, conscients et inconscients (p. 68, traduction libre.). La conception de l'affiche a été réalisée par une art-thérapeute qui avait été très présente lorsque j'avais suivi le cours sur les mythes et les contes de fées. Pour moi, c'est le début de la synthèse créative, où une ressource extérieure vient enrichir ma démarche artistique. De plus, Laurianne Brabant, comédienne, amie et complice artistique depuis plusieurs années, a agi en tant qu'œil extérieur durant ce processus de synthèse créative. Deux autres comédiennes, Caitie Parsons et Geneviève Beauchemin, se sont jointes à l'équipe, et cela m'a permis de remanier le texte en partageant des répliques et en approfondissant le choix des techniques de dramathérapie pour chaque scène. Ensuite, un musicien avec lequel j'avais déjà créé un spectacle, Habib Zekri, s'est ajouté et m'a permis de solidifier les ambiances de plusieurs scènes, tout en intégrant le chant comme nouveau mode d'expression. Nous avons aussi obtenu l'aide précieuse d'une régisseuse pour les éclairages. Celle-ci nous a permis de créer des changements d'atmosphères. Finalement, les commentaires et les suggestions de ma superviseuse ont permis à toute l'équipe artistique de peaufiner plusieurs détails pour l'interprétation et la mise en scène. J'ai choisi le terme « théâtre laboratoire » puisque pour moi, ce n'était pas un résultat final ou un spectacle, mais plutôt une représentation vivante de ma synthèse créative.

Chapitre 5. Analyse des données

5.1. Scène un, la dernière séance

Afin de créer un fil conducteur entre chaque scène, j'ai choisi de créer un personnage qui fait le bilan de ses quatre dernières années en thérapie. Pour moi, c'est une métaphore des quatre dernières années où j'ai navigué entre le programme de Concordia et ma vie de jeune maman.

« C'est les histoires que j'ai partagées, les personnages que j'ai inventés, toute la poésie, tu sais, c'est mon monde intérieur... que j'ai découvert ici... Dire adieu à tout ça. C'est dur » (*La mère qu'on voit danser*). Durant cette scène, le personnage de la dramathérapeute valide, avec le personnage d'Anouk, certains éléments importants liés au processus thérapeutique. Les comédiennes se positionnent sur scène, en sculptures fixes, et représentent le rôle de mère et le rôle d'étudiante-chercheuse.

5.2. Scène deux, le rôle de la mère

Landy (1993) a créé un système théâtral d'archétypes pour établir des connexions entre les types de rôles qui reviennent dans les grandes œuvres de l'histoire du théâtre occidental. En dramathérapie, lorsque nous explorons le jeu de rôle avec un participant, nous pouvons utiliser des cartes de rôles inspirés de ce système que Landy (1993) nomme la taxonomie des rôles. Nous pouvons poser quatre questions simples au participant et celui-ci choisira des cartes de rôles pour répondre. Selon la définition archétypale de Robert Landy : « The conventional mother is moral, loving, caring, and nurturing. She is a survivor. The most basic function of the mother is to protect and nurture her children » (1993, p. 205). Dans *La mère qu'on voit danser*, la première question liée au jeu de rôle, posée par la dramathérapeute est la suivante : qui es-tu ? J'ai choisi de développer « la mère » comme rôle archétypale :

Je suis la mère. Je suis la fille de mes deux grand-mères. Je suis la fille de mère. Je suis la mère de mon fils et de ma fille. Je suis la mère qu'on voit danser. Contre vents et marées. À l'abri des regards, je suis la tendresse et le volcan. (*La mère qu'on voit danser*)

C'est un des premiers textes que j'ai créés pour cette performance, spécifiquement. Ce texte contient à lui seul plusieurs thématiques universelles telles que la descendance, le lien maternel et fraternel, les émotions contrastantes face à la maternité, le deuil périnatal, l'amour, le support du conjoint ou de la conjointe et l'estime de soi en tant que mère « suffisamment bonne ». Durant cette scène, les comédiennes représentent à la fois l'entourage et les différentes facettes du personnage d'Anouk. Le pianiste ajoute une ambiance musicale sensible, en connexion avec les mouvements intérieurs comme, les doutes et les espoirs, qui habitent le personnage d'Anouk.

5.3. Scène trois, les voix extérieures

« Guilt. My nightmare. My battle. »

(The dance of motherhood)

Depuis que j'ai choisi mon sujet de recherche, j'ai tenté de compiler les différentes formes de pressions que subissent les parents (plus particulièrement les mères) et les opinions contradictoires que ceux-ci reçoivent. « Narratives about new motherhood are often conflicting or contrasting » (Govender, 2017, p. 361). J'ai tenté de diviser cela en différentes thématiques : la grossesse, l'accouchement, l'apparence physique, l'allaitement, le portage, l'alimentation, le sommeil, l'attachement, la stimulation, la discipline, la garderie, la socialisation, l'éducation, le genre, la sécurité, et la performance. Plusieurs conversations, commentaires et opinions diversifiés ont nourri l'écriture de cette scène. De plus, les ateliers maman-bébés (yogas, massages, et autres ateliers de stimulations) et les ouvrages adressés aux parents ont grandement alimenté les propos véhiculés par les personnages. Dans cette scène, la dramathérapeute demande au personnage d'Anouk : « Qui te bloque ? » (*La mère qu'on voit danser*). Les deux autres comédiennes qui représentent les voix extérieures entrent en scène avec une table remplie d'objets. Ces voix peuvent être des membres de la famille, des amis, d'autres mères, mais aussi des experts, des psychologues, des théoriciens, voire la société en général. Les multiples objets, quant à eux, symbolisent les différentes thématiques abordées dans la scène telles que la grossesse, l'accouchement, l'allaitement, l'apparence physique, le sommeil, la performance, la stimulation, la socialisation et l'attachement. Les émotions, les contradictions et les pressions que subissent les mères sont projetées sur les objets.

The objects chosen affect the client's awareness of the issue represented. [...] An internal drama is externalized and can be opened up to working with drama. This can enable internally held "stuck" material to become open to exploration and to change. (Jones, 2007, p. 151)

Pour le personnage d'Anouk, l'exploration avec les objets lui a permis de prendre conscience d'un envahissant sentiment de culpabilité. Comme si le regard de l'autre lui renvoyait qu'elle en fait toujours trop ou jamais assez, que ses choix sont les pires, bref qu'elle n'est jamais au bon endroit à faire l'action adéquate. Comme le soutient Winnicott :

If mothers are told to do this or that or the other, [...] they lose touch with their own ability to act.... Only too easily they feel incompetent. If they must look up everything in a book, they are always too late even when they do the right things, because the right things have to be done immediately. It is only possible to act at exactly the right point when the action is intuitive or by instinct, as we say. The mind can be brought to bear on the problem afterwards. (1971, p.98)

Cette exploration avec les objets permet finalement à Anouk de s'ouvrir sur la véritable source de ce sentiment de culpabilité.

5.4. Scène quatre, le rôle du juge tyrannique

« You are not a real artist. »

« You are not giving enough time for you son. »

« You SHOULD!!! You COULD!! »

(Deaudelin, 2015, journal personnel)

Dans cette scène, la dramathérapeute pose à nouveau la question : « Qui te bloque ? » (*La mère qu'on voit danser*). Cette fois, le personnage répond de façon plus intime et profonde. Pour représenter le rôle qui bloque et qui rabaisse Anouk en tant que mère, j'ai décidé de personnifier un juge intimidateur surnommé le Juge-Tyrannique : « An alternative version of the judge is one who is immoral and injudicious and biased, self-serving or in the service of a repressive state. This immoral judge functions to punish unfairly... » (Landy, 1993 p. 218). Le Juge-Tyrannique

s'approprié les propos de Winnicott en amplifiant le poids de certains mots comme « mère suffisamment bonne », « adaptation complète aux besoins de l'enfant » et « échec ». J'ai donc personnifié mes jugements intérieurs par ce juge intimidateur, une partie de moi qui m'empêche parfois d'être fière de mes accomplissements personnels et artistiques. Dans la scène, Anouk incarne ce rôle de façon assez grotesque, avec une couronne sur la tête. Perchée sur une échelle, elle hurle : « GOOD MOTHER ? Who do you think you are ? You let your daughter cry ! You cannot control your son ! » (*The dance of motherhood*). Ce genre de phrases, que j'ai intégrées dans ma performance, freine parfois mes propres élans de légèreté et de confiance.

5.5. Scène cinq, le rôle de la déesse guerrière

« It's a challenging adventure somewhere between nightmare and dream... »

(The dance of motherhood)

Pour mettre au monde mes deux enfants, je désirais vivre des accouchements naturels où le moins d'interventions médicales se dresseraient sur mon chemin. Pour mon premier accouchement, nous avons choisi une accompagnante à la naissance qui m'a éclairée sur le sujet et appuyée dans mes choix. Lorsqu'il n'y a pas de complications majeures, je pense que les femmes ont la possibilité de donner la vie sans être prises en charge, en s'abandonnant dans cette expérience intense. J'ai vécu mes accouchements comme deux actes de bravoure, deux expériences mystiques, où je me suis sentie à la fois vulnérable et puissante, ancrée à la terre et emportée par une énergie primitive. Dans un cours de yoga prénatal, j'étais à 39 semaines de grossesse, et notre professeure nous avait demandé de faire la posture de la déesse. Elle m'avait ciblée devant toutes les autres mères et avait dit : « Regardez cette détermination ! Vous voulez toutes lui ressembler lorsque vous serez à 39 semaines de grossesse ! ». Cette intervention m'avait profondément touchée et donné du courage pour la suite des choses. L'image de la déesse est un symbole majeur que j'ai voulu intégrer dans ma vie, mais aussi dans mon œuvre théâtrale. En réfléchissant sur un rôle intérieur qui peut m'aider à progresser en tant que mère, artiste et être humain en général, l'image de la « déesse-guerrière » m'est rapidement apparue. « Warriors know what they want and are willing to fight to get it, on the battlefield and on the home front. The warrior functions are to engage in physical, moral or intellectual battle, to defeat

an opponent and achieve a specified goal » (Landy, 1993, p. 226). J'ai vraiment senti que ce rôle avait dominé mon accouchement et je sais que je peux m'en servir dans d'autres situations.

When I gave birth, I felt so powerful. I thought I was a native from the land, instead of a white in a hospital. [...] this feeling of being an aboriginal goddess helped me a lot. It's like a turbulent and extraordinary storm. When the waves are too painful, Ours Tranquille, my boyfriend, is a strong support. (*The dance of motherhood*)

Dans cette scène, il y a de l'humour malgré la douleur intense que provoque l'accouchement. Le questionnement sur l'appropriation culturelle du personnage de la déesse-guerrière permet d'ouvrir sur un débat important, en le refermant aussitôt, dans l'urgence du moment. Le soutien incroyable de mon conjoint est également souligné. Il y a aussi la gratitude envers ce cadeau que la vie nous offre quand nous pouvons enfin « tenir » notre bébé : « After 14 hours of battle. The Storm finally appeased. I am holding my son in my arms. I am so grateful to life » (*The dance of motherhood*). Bref, ce rôle représente à la fois pour le personnage d'Anouk et moi-même un pouvoir créateur et un engagement physique et spirituel envers la vie, les autres et soi-même. Bien que la thérapie se termine, Anouk tient à garder ce personnage en elle : « La déesse-guerrière me donne la force d'assumer. Elle m'aide à suivre mon intuition. *My inner drive*. La déesse-guerrière, je la ramène avec moi. C'est certain. » (*La mère qu'on voit danser*).

5.6. Scène six, le rôle de l'amoureuse

La dramathérapeute demande ensuite au personnage d'Anouk ce qu'elle veut être. En tant que mère, mais en tant qu'être humain en général, je veux être une amoureuse de mes enfants, de mon partenaire de vie, de mes proches, de la vie et de la beauté des choses simples. J'ai tenté de personnifier ce rôle intérieur qui me rend passionnée, inspirée et créatrice :

I want to be a lover. The act of love for me is creating something. As an artist, I never want to stop creating. I am giving life again. Creating another a small human: a sister or a brother for my son. (*The dance of motherhood*)

Si l'on poursuit avec la théorie du jeu de rôle tel que l'explique Landy (1993), l'amoureuse est un guide, une figure de transition qui se situe entre le rôle de la déesse-guerrière et celui du Juge-Tyrannique. C'est un éclaireur et sa fonction est d'intégrer et de créer un pont entre le juge et le guerrier : « I want to be the lover. The Loving Mother who stops judging herself and fights as a warrior to create love. Love... even when it's raining outside » (*The dance of motherhood*).

5.7. Scène sept, les histoires

« Jouer avec nos histoires. Revivre des événements avec distance et empathie.

Se rendre compte qu'on vit des choses semblables. Et surtout être entendue. Pour vrai. »

(La mère qu'on voit danser)

En dramathérapie, nous accordons une importance et une valeur aux histoires personnelles de tout un chacun. Durant mon deuxième congé de maternité, j'ai vécu une dépression post-partum, j'étais dans un état d'épuisement mêlé à une anxiété envahissante. Pour écrire cette scène, je me suis remémorée deux anecdotes où la culpabilité prenait une place importante dans ma façon de vivre la maternité. Je me suis amusée à ajouter quelques détails fictifs, surtout à des fins de mise en scène, mais dans l'ensemble, ces deux histoires sont autobiographiques. Durant cette scène, les comédiennes représentaient les coparticipantes d'une thérapie de groupe, dans lequel le personnage d'Anouk avait pris part durant quelques mois.

Pour la mise en scène de la première histoire, je me suis inspirée de l'esthétique du *Playback Theater*. Je souhaitais illustrer comment la dramathérapie permet de revisiter sa propre histoire avec humour et nuances. En particulier parce que soudainement, d'autres personnes la racontent et la revivent. Pour la mise en scène de la seconde histoire, je me suis inspirée de l'esthétique du psychodrame. La dramathérapeute devenait ce que l'on appelle le « double » qui vient nommer certains sentiments plus intérieurs ou inconscients du protagoniste. Je voulais démontrer le pouvoir de la dramathérapie qui permet d'exprimer notre véritable colère face à des jugements que l'on trouve injustes. En psychodrame, le soutien particulier du « double » permet aussi, dans le cas échéant, de nommer l'amour maternel autrement :

A : Il ne voit pas... (Le Double chuchote des éléments pour aider Anouk). Les câlins, les jeux, les chansons, les chatouilles. Les réponses aux pourquoi et aux impatiences. Les attentions, les réconforts, les stimulations, les regards tendres. Les moments euphoriques et spontanés. Les remises en question pour mieux éduquer, encadrer, soigner, rendre beaux et forts. Les élans d'amours immenses comme des ciels d'éléphants que je donne à mes enfants. (*La mère qu'on voit danser*)

5.8. Scène huit, la Dark Fairy, couper le cordon

« J'ai envie de dire au revoir à la Dark Fairy aujourd'hui. »

(*La mère qu'on voit danser*)

Inspirée par le processus créatif en milieu clinique à travers les mythes et les contes de fées, j'ai choisi de reprendre les thématiques et les personnages avec lesquels j'avais travaillé dans un cours. Comme l'explique Silverman (2004) :

Clients begin this process by carefully selecting a myth or fairy tale that evokes a personal, although still not understood, sense of relevance to their central psychological issue. The process of discovering why this story is interesting and important represents the central activity of this therapeutic method. (p. 128)

J'ai donc exploré le personnage de la « Dark Fairy » tiré de l'histoire de Rapunzel. Comme l'explique Silverman (2004), après avoir identifié le conte et le personnage, je me suis « engagée à invoquer et d'incarner le rôle. C'est un processus essentiel autant en théâtre traditionnel qu'en dramathérapie » (p. 128, traduction libre). La Dark Fairy est une mère surprotectrice et possessive qui ne peut supporter l'idée de voir son enfant grandir. On pourrait également la qualifier de mère vengeresse et terrifiante. Landy présente une définition intéressante de l'archétype de la « mauvaise » mère : « This type of "bad" mother is vengeful, amoral, violent and murderous. This mother sets the Dionysian power of women, which is ecstatic and irrational. She aims to destroy her children » (Landy, 1993, p. 205). Lors de la session d'été 2017, j'ai exploré ce personnage avec humour et sensibilité. Mon enseignante me trouvait courageuse de jouer dans ces zones ténébreuses, puisque je vivais tout de même mon troisième trimestre de grossesse. Lors

de la présentation finale, la réaction émotive et positive de mes camarades de classe m'a convaincue que ce personnage devait prendre une place dans ma recherche heuristique. Un an plus tard, l'expérience d'incarner la Dark Fairy à nouveau, cette fois, à des fins plus artistiques, et moins scolaires, s'est avérée à la fois complexe et significative. À travers cette scène, j'ai voulu démontrer comment on peut aborder des peurs profondes et les possibles étapes de séparation qu'auront à vivre les parents à travers l'individuation de leur enfant. Traverser la maternité est inévitablement un long processus de deuils qu'ils soient positif et négatif, minuscule ou immense et qui se vit de toutes sortes de façons. À travers les paroles de la chanson « Va-t'en pas » de Richard Desjardins, j'ai tenté de partager et d'illustrer l'expérience profonde de la maternité.

À travers l'association avec un conte de fées, la confection d'un masque, et l'exploration gestuelle ainsi que musicale, j'ai voulu illustrer comment la rencontre symbolique avec ce personnage permet à Anouk d'explorer des sentiments plus sombres de façon sécuritaire. Dans cette scène, la métaphore du deuil maternel s'interprète de différentes façons. Maushart (1999) aborde la transition vers la maternité comme une période de deuil : « a period of grieving for the « lost self » -the autonomous, center – stage life that most childless women have enjoyed and taken for granted » (p. 123). Comme l'explique Anouk dans *La mère qu'on voit danser*, explorer la Dark Fairy lui a permis de « sublimer ses peurs et son agressivité », mais aussi d'invoquer, d'incarner et de se détacher d'une figure maternelle complètement opposée à la mère saine et « suffisamment » bonne qu'elle aspire à être. Lors de la dernière séance, Anouk est prête à dire au revoir à cette partie d'elle-même. La notion de rituel en dramathérapie est démontrée à travers le contact de l'eau qui permet à Anouk de se purifier de la noirceur et de la violence de la Dark Fairy.

5.9. Scène neuf, transformation développementale

« J’essaie d’expliquer à mes proches, ce qu’on a fait ensemble. Genre de l’improvisation... spontanée... thérapeutique... métaphorique... sans fil conducteur... mais quand même centré sur mon vécu et mon inconscient... Y comprennent pas. Faudrait qu’ils viennent te voir. »

(La mère qu’on voit danser)

Pour cette dernière scène, Anouk et sa dramathérapeute cessent de faire le bilan. Elles réalisent ensemble une dernière improvisation inspirée d’une méthode particulière intitulée « Transformation Développementale ». À travers l’humour, la spontanéité et l’improvisation, les aléas de la vie quotidienne d’une maman tels qu’Anouk sont mis en mouvements. Comme le mentionne Johnson (2009) : « Playing out scenes, switching roles, and replaying more health-promoting options can be very effective means of changing or challenging a person’s view of a situation » (...) « By placing the client in action, new behaviours are elicited that expands their repertoire of responses to challenging situations » (p. 118). En passant par les moments absurdes des cours de « cardio-poussette », les énergiques séances de chatouilles avec les enfants et la gestion parfois chaotique des soupers, la dramathérapeute incarne finalement le « Monstre de la Maternité » qu’Anouk réussit à combattre avec l’aide de la déesse-guerrière en elle. J’ai voulu illustrer comment, à travers la transformation développementale, la dramathérapeute devient complice et participante active dans l’imaginaire du participant, à la fois physiquement et psychiquement. Le spectacle se termine par l’interprétation collective de la berceuse « Margolita », un genre de mantra que j’avais composé spontanément en espagnol, pour réconforter ma fille qui pleurait souvent et longtemps, durant ses quatre premiers mois de vie. Ce chant représente pour moi la force et l’union : la force de l’élan maternel devant l’adversité et l’union des voix chaleureuses de mères et de pères, malgré les moments de découragements.

Chapitre 6. Discussion

6.1. Pertinence et limitations

Ma recherche pourra peut-être, éventuellement, servir aux thérapeutes par les arts qui désirent comme moi, travailler avec des parents ou des futurs parents. Cette recherche permet aussi de mettre en pratique des techniques de dramathérapie combinées à une méthode d'écriture et de création théâtrale. Cet acte d'écrire une performance théâtrale permet d'intégrer des apprentissages acquis en dramathérapie tout en explorant une expérience à la fois intime et universelle de la maternité. Cette œuvre théâtrale pourra, je l'espère, servir d'outil dans les milieux professionnels de la santé pour démontrer les possibilités thérapeutiques de ma profession.

Il est toutefois important de souligner que je suis une femme, blanche, issue de ce qu'on appelle en Occident la génération Y (née entre le début des années 1980 et le milieu des années 1990). Bien que je ne pratique aucune religion, ma culture religieuse d'origine est catholique et cela influence consciemment et inconsciemment ma perception du monde. Ma recherche heuristique basée sur l'art explore ma transformation psychologique et identitaire à travers la maternité. Bien que l'expérience de la paternité m'intéresse beaucoup, je devais me concentrer sur mon expérience personnelle. Les exigences ainsi que les privilèges de la société québécoise et occidentale influencent ma façon d'aborder la grossesse, la naissance et la relation mère-enfant. Je me sens empathique envers les familles défavorisées ou monoparentales. Néanmoins, des privilèges tels que mon statut socio-économique, le soutien quotidien de mon conjoint, le support de ma famille et de mes amis, ainsi que l'aide psychologique de mon art-thérapeute teintent mon regard sur ma propre expérience en tant que mère.

Je voudrais que les lecteurs de ma recherche, mais surtout les spectateurs de ma performance autobiographique puissent mieux comprendre la pertinence de la dramathérapie. En ce qui concerne la validité de cette recherche, je dois également prendre en considération les choix esthétiques que nous avons réalisés, l'équipe artistique et moi, pour explorer les diverses thématiques. Est-ce que l'esthétique de la mise en scène et de l'interprétation correspond aux messages que je désirais transmettre ? Seulement deux représentations, devant un public constitué

majoritairement de femmes, ayant un lien direct ou indirect avec moi, ont eu lieu. Afin de mieux mesurer l'impact de l'œuvre, j'aspire à la présenter à un plus large public, et ce, dans une version française uniquement, puis anglaise uniquement, afin d'assurer une meilleure compréhension de chaque scène.

6.2. Impact sur l'auditoire

Suite aux représentations du jeudi 14 juin 2018 et du samedi 16 juin 2018, qui ont eu lieu au studio de dramathérapie de l'Université Concordia, l'équipe artistique et moi avons eu une discussion avec les spectateurs. De plus, j'ai reçu plusieurs commentaires écrits après les deux représentations. Comme je n'ai pas de certificat éthique pour révéler plus précisément les précieux témoignages du public, je vais tenter de traduire dans mes propres mots l'essence des commentaires reçus.

Plusieurs membres du public ont mentionné que l'œuvre offrait un regard bienveillant sur l'expérience maternelle en général. D'autres ont soutenu que certains moments précis de la performance allaient les habiter encore lorsqu'ils franchiraient les portes de la salle. Certains membres de l'auditoire, dont des mères de famille, mentionnaient être bouleversés par la connexion qu'ils avaient ressentie avec le personnage d'Anouk. La vulnérabilité qu'amène la grossesse et les premières années de l'enfant semblaient rejoindre les mères de tous âges. Certaines femmes ont mentionné qu'elles avaient besoin d'entendre les propos de l'œuvre pour s'accorder un peu plus de douceur. À travers les commentaires, des mots comme résonance, sensibilité et humanité sont revenus à maintes reprises. Le sujet du deuil parental, et même des deuils en général, semble avoir touché plus spécifiquement le public. Les notions de culpabilité féminine et de connexion humaine ont été abordées par des personnes avec et sans enfants. D'ailleurs, certaines personnes ont soutenu comment l'œuvre les avait touchés en tant qu'enfant et rendus plus empathiques envers leurs propres parents ou les parents en général. Finalement, le public semble avoir apprécié non seulement les aspects à la fois drôles et touchants, mais aussi la poésie de l'œuvre. Certaines personnes ont même mentionné qu'ils songeaient à entamer un processus de dramathérapie, car ils en percevaient maintenant les avantages pour toutes personnes, qu'elles soient introverties ou extraverties. Plusieurs personnes ont apprécié la

manière à la fois instructive et créative de transmettre ma passion pour la dramathérapie. De façon générale, c'est la poésie, le symbolisme et l'authenticité de la démarche qui semble avoir rejoint les membres de l'auditoire.

6.3. Futures applications

Si mon projet de recherche heuristique basé sur l'art avait eu lieu avec des participants, j'aurais probablement organisé deux groupes de dramathérapie : un groupe de six femmes enceintes et un autre groupe avec des jeunes mamans aux prises avec des problématiques d'anxiété. J'aurais impliqué les groupes de femmes dans mon processus de création théâtrale tout en leur offrant un espace thérapeutique. Je pense que mon rôle aurait été défini comme artiste-chercheuse. Je pense qu'une autre personne aurait assuré le rôle de dramathérapeute. Cela aurait été une expérience complexe et le rapport au consentement et à la confidentialité aurait été réévalué à chaque étape de l'écriture afin que les femmes soient en accord avec le résultat final.

J'ai le désir de poursuivre cette réflexion sur la transformation psychologique de la femme, mais aussi de l'homme, en tant que nouveau parent. J'aimerais présenter mon œuvre *La mère qu'on voit danser/The dance of motherhood* lors de différents colloques, symposiums ou congrès liés à la santé mentale. De nombreuses études abordent la relation entre la mère et le nourrisson. Il serait fort intéressant que les chercheurs s'intéressent un peu plus aux interactions entre le bébé et la figure paternelle ou l'autre figure d'attachement (qu'elle soit masculine ou féminine).

Conclusion

Écrire et présenter une performance autobiographique sur la maternité a été une expérience révélatrice et signifiante. J'aspire à me servir de mes prises de conscience et de mes apprentissages afin de mieux soutenir les jeunes parents et leurs enfants dans ma pratique thérapeutique. Au Québec, les temps ont changé. Le rôle du père s'est transformé au sein de certaines familles. Toutefois, la pression semble peser encore plus lourdement sur les épaules de la mère. La charge mentale des mères me semble parfois démesurée. L'impact de la présence du père ou de l'autre figure d'attachement semble parfois mis de côté lorsqu'on s'attarde aux théories sur l'attachement. À travers les multiples blogues, réseaux sociaux et un bombardement d'images parfaites et retouchées, la parentalité est parfois magnifiée, voir même dénaturée. À la lumière des articles d'opinion et des avis d'« experts », la parentalité est bousculée, critiquée et constamment remise en question. La notion d'introspection et d'intimité à travers l'expérience parentale m'intéresse beaucoup plus que le bourdonnement incessant de critiques et d'opinions, que celles-ci soient humoristiques ou scientifiques. Bref, ma réflexion à la fois artistique et philosophique sur la transition identitaire vers la maternité et sur la transformation psychologique engendrée par la maternité est loin d'être terminée. La rédaction de cette recherche me donne l'élan pour peaufiner la mise en scène et l'écriture de *La mère qu'on voit danser/The dance of motherhood* afin de continuer à présenter cette œuvre à divers spectateurs, à la fois pour les initier au pouvoir de la dramathérapie, mais aussi pour réfléchir, ensemble, sur l'expérience profonde de la maternité et de la paternité.

Bibliographie

- Bailey, S. (2010). Performance in drama therapy. In D. R. Johnson, & R. Emunah (Eds.), *Current approaches in drama therapy* (2nd ed., pp. 374-392). Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Bar-Yitzchak, R. (2002). Stillbirth integration: Dramatherapy applied to unresolved grief. *Dramatherapy*, 24(1), 8-15.
- Barry, D. (2006). Dramatherapy for women with postnatal depression. *Dramatherapy*, 28(3), 3-9. doi:10.1080/02630672.2006-2007.9689701
- Bat Or, M. (2012). Non-verbal representations of maternal holding of preschoolers. *The Arts in Psychotherapy*, 39(2), 117-125.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Separation, anxiety and anger* (Vol. 2). Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. London, UK: Routledge.
- Darra, S. (2009). Normal', 'natural', 'good' or 'good enough' birth: Examining the concepts. *Nursing Inquiry*, 16(4), 297-305.
- Dunne, P. B. (2010). Narradrama: A narrative approach to drama therapy. In D. R. Johnson, & R. Emunah (Eds.), *Current approaches in drama therapy* (2nd ed., pp. 172-204). Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Dunne, P. B. (2016). Restoried script performance. In S. Pendzik, R. Emunah, & D. R. Johnson (Eds.), *The self in performance: Autobiographical, self-revelatory, and autoethnographic forms of therapeutic theatre* (pp. 141-154). New York, NY: Palgrave Maximilian.
- Emunah, R. (1994). *Acting for real: Drama therapy process, technique and performance*. New York, NY: Brunner/Mazel Inc.
- Emunah, R. (2015). Self-revelatory performance: A form of drama therapy and theatre. *Drama Therapy Review*, 1(1), 71-85. doi:10.1386/dtr.1.1.71_1
- Feniger-Schaal, R., Koren-Karie, N., & Bareket, M. (2013). Dramatherapy focusing on maternal insightfulness: A preliminary report. *The Arts in Psychotherapy*, 40(2), 185-191.

- Govender, V. (2017). An aesthetic review of new mothers as the ultimate weaver: Achieving a harmonious integration of prevalent discourses and lived experience. *Journal of Creativity in Mental Health, 12*(3), 360-376, doi:10.1080/15401383.2016.1275994
- Harnden, B. (2014). You arrive: Trauma performed and transformed. In N. Sajnani, & D. R. Johnson (Eds.), *Trauma-informed drama therapy: Transforming clinics, classrooms and communities* (pp. 122-151). Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Harvey, S. A. (1990). Dynamic play therapy: An integrative expressive arts approach to the family therapy of young children. *The Arts in Psychotherapy, 17*(3), 239-246.
- Hocking, K. L. (2007). Artistic narratives of self-concept during pregnancy. *The Arts in Psychotherapy, 34*(2), 163-178.
- Hogan, S. (2013). Your body is a battleground: Art therapy with women. *The Arts in Psychotherapy, 40*(4), 415-419.
- Jennings, S. E. (2005). The Playful Attachment. *Dramatherapy, 27*(2), 23-25.
- Jennings, S. E. (2010). *Healthy attachment and Neuro-Dramatic Play*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Johnson, D. R. (2016). Surprise and otherness in self-revelatory performance. In S. Pendzik, R. Emunah, & D. R. Johnson (Eds.), *The self in performance* (pp. 71-84) New York, NY: Palgram Macmillan.
- Johnson, D. R., & Emunah, R. (Eds.). (2009). *Current approaches in drama therapy*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Jones, P. (1996). *Drama as therapy: Theatre as living*. London: Routledge.
- Jones, P. (2007). *Drama as therapy: Theory, practice and research* (2nd ed.). New-York, NY: Routledge/Taylor & Francis Group. doi:10.4324/9780203932902
- Kapitan, L. (2010). *Introduction to art therapy research*. New York, NY: Routledge.
- Krasanakis, S. (2017). Dramatherapy and drug addiction treatment. *Dramatherapy, 38*(1), 53-58. doi:10.1080/02630672.2017.1290888

- Landy, R. J. (1986). *Drama therapy: Concepts and practices*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Landy, R. J. (1991). Role as the primary bridge between theatre and drama therapy. *Dramatherapy*, 13(2), 4-11. doi:10.1080/02630672.1991.9689795
- Landy, R. J. (1993). *Persona and performance: The meaning of role in drama, therapy, and everyday life*. New York, NY: Guilford Press.
- Leavy, P. (2015) *Method meets arts: Arts-based resarch pratice*. New York, NY: The Guildford Press.
- Ledger, A., & McCaffrey, T. (2015). Performative, arts-based, or arts-informed? Reflections on the development of arts-based research in music therapy. *Journal of Music Therapy*, 52(4), 441-456.
- Legari, S. (2011). *Pictured in the present tense: The here-and-now of art therapy* (mémoire de maîtrise, Université Concordia, Montréal). Récupéré de *Spectrum Research Repository*: <http://spectrum.library.concordia.ca/15179>
- Mackenzie, N. (2013). A brief exploration of the role of dramatherapy within a multi-modal arts therapy approach to working with children aged 4-14 years impacted by trauma. *Dramatherapy*, 35(2), 131-139. doi:10.1080/02630672.2013.823747
- Mackinlay, M., Baker, F., & Westerman, N. (2015). Becoming a 'good enough' mother: The importance of singing for baby, singing for self. *International Journal of Birth & Parent Education*, 2(2).
- Maushart, S. (1999). *The mask of motherhood: How becoming a mother changes our lives and why we never talk about it*. Harmondsworth: Penguin Books.
- McNiff, S. (2008). Art-based research. In J. G. Knowles, & A. L. Cole (Eds.), *Handbook of the arts in qualitative research: Perspectives, methodologies, examples, and issues* (pp. 29-53). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Moreno J. L. (1946). *Psychodrama*. New York, NY: Beacon House.
- Moustakas, D. (1990a). *Heuristic research: Design, methodology, and applications*. Newbury Park, CA: Sage.

- Moustakas, C. (1990b). Heuristic concepts, processes, and validation. In C. Moustakas (Ed.), *Heuristic research: Design, methodology, and applications* (pp. 15-37). Newbury Park, CA: SAGE Publications.
- North American Drama Therapy Association. (2017). *Code of ethical principals*. Retrieved from: <http://www.nadta.org/DramaTherapyDefinition>
- Rowan, C. (1987). Mother and child, *Dramatherapy*, 10(1), 14-22. doi:10.1080/02630672.1987.10557333
- Schrader, C. (2012). Healthy attachments and neuro-dramatic-play, by Sue Jennings. *Dramatherapy*, 34(1), 47-49. doi:10.1080/02630672.2012.658209
- Sela-Smith, S. (2002). Heuristic research: A review and critique of Moustakas's method. *Journal of Humanistic Psychology*, 42(3), 53-88.
- Silverman, Y. (2004). The story within—myth and fairy tale in therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 31(3), 127-135.
- Snow, S., D'Amico, M., & Tanguay, D. (2003). Therapeutic theatre and well-being. *The Arts in Psychotherapy*, 30(1), 73-82. doi:10.1016/S0197-4556(03)00026-1
- Spry, T. (2001). Performing autoethnography: An embodied methodological praxis. *Qualitative Inquiry*, 7(6), 706-732. doi:10.1177/107780040100700605
- Winnicott, D. W. (1964). *The child, the family and the outside world*. Harmondsworth: Reading Penguin.
- Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development*. Madison, CT: International Universities Press.
- Winnicott, D. W. (1971). *Jeu et réalité : l'espace potentiel* (traduit par C. Monod et J.-B. Pontalis). Paris: Gallimard.
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. London: Tavistock.
- Winnicott, D. W. (1996). *La mère suffisamment bonne*. Paris: Payot.

Annexe

Texte de la performance autobiographique

La mère qu'on voit danser/The dance of motherhood

Scène 1 : Intro à la dernière séance

Anouk : Ça fait drôle de penser que c'est notre dernière séance.

Dramathérapeute : Drôle de quelle manière ?

A : Ben...Euh. Un mélange de soulagement. Avec un brin d'inquiétude. Mais je suis fière.

DT : T'es fière de ce que t'as accomplis.

A : Vraiment. C'est incroyable les pas que j'ai fais.

DT : Qu'est-ce qui te rend plus inquiète ?

A : Ben...C'est les histoires que j'ai partagées, les personnages que j'ai inventés, toute la poésie, tsé, c'est mon monde intérieur... que j'ai découvert ici... Dire adieu à tout ça. C'est dur.

DT : C'est ce qu'on va faire aujourd'hui. Avec bienveillance.

A : Je te trouvais tellement quétaine avec ta façon de parler, au début. Ça va me manquer, finalement.

DT : Mais, oublie pas, Anouk, y a certains symboles que tu peux amener avec toi. D'autres que tu peux laisser ici. C'est toi qui décides.

A : On a exploré tellement de choses en 4 ans.

DT : Quand t'as commencé à me voir, t'étais enceinte de ton premier. T'avais tout de suite accepté de plonger dans le jeu de rôles.

Caitie :« Role is a set of archetypal qualities representing one aspect of a person, an aspect that relates to others and when taken together, provides a meaningful and coherent view of self »
(Landy, 1993, p. 8)

A : J'avais des blocages...pis y a des rôles que j'étais vraiment tannée de jouer, dans ma vie de tous les jours.

DT : Qu'est-ce qui te vient en tête aujourd'hui sur tes apprentissages personnels...par rapport aux rôles, j'veux dire ?

A : Je peux transformer mes rôles. Qui je suis, qui me bloque, qui peut m'aider, qui je veux être. Je peux apprendre à devenir plus flexible.

DT : On va revisiter des rôles qui t'ont permis de créer une vision plus cohérente de toi-même.

Scène 2: Je suis la mère.

Chorus: "We come to know ourselves by first naming the things that are meaningful to us and then claiming them as our own. » (Landy, 1993, p. 8)

DT :

Qui es-tu ? Who are you ?

A:

Je suis la mère.
Je suis la petite-fille de mes deux grand-mères. La fille de ma mère.
La mère de mon fils et de ma fille.

Je suis la mère qu'on voit danser.
Contre vents et marées.
À l'abri des regards, je suis la tendresse et le volcan.
Comment m'assurer que mon fils et ma fille marcheront main dans la main ?
Comme mon frère et moi.
Mon frère qui m'a fait rire quand j'allais m'effondrer à 17 ans.

Je suis la terre entourée.
Je suis la mère qui sent la vie pousser et grandir.

Je suis celle qui a perdu une petite âme de 17 semaines.
Encore le chiffre 17. Je sais pas pourquoi.
Entre mon fils et ma fille, il y a eu ce deuil.
Ce cri. Ce pleur. Ce réveil brutal. Paralysée.

Je suis la mère douce et inventive.
Je suis ce cœur qui espère et qui bat.
Je suis couveuse et amoureuse.
Accrochée à mon chêne. Julien.

A:

I am the mother.
I am the grand-daughter of my two grand-mothers.
My mother's daughter.
The mother of my son and daughter.

I am the mother one can see dancing.
Through thick and thin.
Safe from prying eyes, I am tenderness and rage.
How can I ensure that my son and daughter will walk hand in hand/side by side ?
Like my brother and I.
My brother who made me laugh at 17 when I was ready to break down.

I am the surrounded earth.
I am the mother who feels life grow.
I am her who lost a tiny 17-week old soul.
Number 17 again. I don't know why.
In between my son and my daughter, there has been this loss.
This scream. This cry. This brutal awakening. Paralysed.

I am the sweet and inventive mother.
I am this heart that beats and hopes.
I am nurturing and loving.
Leaning on my tree. Julien.

A:
Je suis... imparfaite, distraite. Stressed,
overwhelmed. Fatiguée. Fatigante.
Weak. Fragile. Strong. Forte.
Je suis... une "good-enough" maman.

Chorus:
Good-Enough. Juste, assez bonne.
Juste, assez, bonne. Good-Enough.
Une bonne maman

Scène 3 : Les voix extérieures

DT :
Qui te bloque ? Who is blocking you ?

A :
Ben, ce qui me bloquait, je pense que, c'est les exigences de la société. Les voix extérieures.
Mais ça, on l'a exploré avec les objets. Genre de projection théâtrale... Tu te souviens ?

DT :
Oui. Ça été une première étape... pour extérioriser ton sentiment de culpabilité.

A : Ah. Guilt. My nightmare. My battle.

La grossesse

Anouk : La grossesse
Geneviève : As-tu déjà eu un avortement ? Y a des risques pour le futur bébé.
Caitie: You have such a **big** belly!
Geneviève: T'as ben une **petite** bedaine
Anouk : C'est une surprise. On veut pas savoir le sexe.
Geneviève : Vous êtes courageux ! Pis les couleurs ? La chambre ? Le **linge** !
Caitie: Sushis!!!! You're crazy or what?!
Geneviève : Les vergetures. Faut que tu crèmes ta bedaine.
Caitie : Tous les jours.
Geneviève : Moi mon truc c'est l'huile de coco.
Caitie : Extra Vierge Biologique.
Geneviève : Il y a des gros pots chez Cosco.
Caitie et Geneviève : Ça vaut vraiment la peine.

Accouchement

Anouk : Mon accouchement. En maison de naissance.
Genevive : Pis s'il y avait des complications ?
Caitie: At hospital? Doctors have all the power!
Geneviève : À la maison ? Mais les voisins ! Ton placenta ? Tu vas l'enterrer dans le jardin, pis planter un arbre ?
Anouk : Un accouchement naturel.
Geneviève : Pas d'épidurale ! Mais... Pourquoi souffrir ?

Apparence Physique

Anouk enlève sa bedaine

Caitie: You must be careful about what you eat!

Geneviève : T'as déjà retrouvé ta taille ? T'es plus mince qu'avant !

Caitie : Be a fit mom, healthy moms, healthy babies

Allaitement

Anouk : L'allaitement

Geneviève : Tu l'allaites encore ?

Caitie : You're still breastfeeding him! (...)

Geneviève : Pis tu prends du vin ?

Caitie : And you drink wine (...)

Geneviève: Tu le sèves déjà ?

Caitie : Tu lui donnes du lait maternisé ?

Marie : Santé Canada recommande l'allaitement jusqu'à deux ans

Caitie: You're not scared that it'll mess with your boobs?

Marie : Ma posture de la madone inversée est vraiment à revoir

Caitie : She is showing her tits while I am having my lasagna !!! Discusting !

Les siestes et les nuits

Anouk chantonne une berceuse. Elle s'arrête brusquement.

Anouk : La mort subite du nourrisson ! Le codo ! C'est dangereux ?!

Geneviève ; Tu l'as laissé pleurer avant qu'elle s'endorme ? Tu vas la traumatiser !

Caitie : There are many consequences to sleep deprivation.

Sécurité et performance

Gen lance un ballon et Caitie met une casquette de Superman.

Caitie: Mine was singing, "We are the champions" when he was just 6 months old

Geneviève : La mienne rampe plus vite que l'éclair

Caitie: He's 18 months old and he says 18 words! Imagine him at 18 years!

Anouk : Attention aux prises électriques

Caitie: You need locks everywhere!

Anouk : Avez-vous relavez vos mains avec du savon antibactérien avant de le toucher ?

Caitie: "Cutest Baby Competition 2018, vote for your favourite"

Garderie

Gen prend des bonhommes Playmobil.

Geneviève : Il a besoin de la garderie pour socialiser.

Caitie: The best would be that he stays with you at home, until he turns 5, but the world has changed.

Geneviève : Il finirait pas s'ennuyer, avec toi, à la maison.

Attachement et discipline

Anouk : Se mettre à la place de l'enfant. Ne jamais crier, surtout ne jamais crier

Geneviève : La parentalité positive ! Avoir un visage enjoué !

Caitie: How not to stress the child's brain?

Anouk : Ne pas froncer les sourcils

Geneviève : La phase d'opposition dure 2 semaines, sinon c'est la faute du parent qui se braque

Caitie: Teach to you child how to regulate

Anouk: Je suis en train de briser mon lien d'attachement

Stimulation

Anouk se met à lire un conte pour enfants.

Anouk: Dès 3 mois, lire des histoires tous les jours.

Geneviève : Plusieurs fois par jour.

Caitie: NO SCREEN BEFORE THE AGE OF TWO

Geneviève: Sing to your child

Caitie: Laugh with your child

Geneviève: Move with your child

Caitie: : Cook with your child

Geneviève: Play with your child

Caitie et Geneviève: BE WITH YOUR CHILD!

Marie : Faut le stimuler !

Geneviève et Caitie : MAIS PAS TROP !

Bon Bébé, Bébé facile

Gen, Caitie, et Anouk regardent chacun le sablier du temps qui coule.

Geneviève : C'est un bon bébé, il fait ses nuits, il est calme.

Geneviève et Caitie : C'est un bébé facile.

Anouk : Elle est en crise, plusieurs fois par jour.

Geneviève : Ça doit juste être des coliques

Caitie : Ou des pleurs de déversements.

Anouk : Elle a la diarrhée.

Geneviève : Elle doit faire ses dents.

Caitie: You'll have to stop all that...

Geneviève : Pas de suce, pas d'allaitement, pas de porte-bébé. Faut qu'elle s'endorme toute seule.

Overlapping. Parlant l'une par dessus l'autre.

Caitie : Coherent, you need to be coherent!

Geneviève: La cohérence, il faut de la cohérence !!!

Marie : Cohérence, j'ai besoin de plus de cohérence !

Geneviève : Cohérence, tu manques de cohérence !

Toutes : Il y a manque de cohérence ! Coherence, there's a lack of coherence!!!

Scène 4 : Le Juge-Tyrannique

DT :

Mais Anouk, entre nous deux, là...c'est qui...qui te bloque, vraiment ?

A :

(Soupire). Ah. *(Se moquant)* T'es gossante, hein. Il est temps que ça finisse cette thérapie-là. *(La thérapeute la regarde, souriante et attend).* Ce qui me bloque. C'est mon juge intérieur. Un roi tyrannique.

Juge-Tyrannique :

GOOD MOTHER? Who do you think You Are? You let your daughter cry! You cannot control your son!

Chorus :

« The young child's hunger for his mother's love and presence is as great as... his hunger for food » (Bowlby, 1973, p. 98)

Juge-Tyrannique:

FOOD ! PRESENCE ! LOVE ! HUNGER ! HUNGER !

Chorus:

"The good-enough mother...starts off with an almost complete adaptation to her infant's needs, and as time proceeds she adapts less and less completely, gradually, according to the infant's growing ability to deal with her failure" (Winnicott,1965, p. 200)

Juge-Tyrannique

FAILUUURE!

Chorus:

" If maternal care is not good enough then the infant does not really come into existence, since there is no continuity of being; (Winnicott, 1965, p. 242)

Juge-Tyrannique:

Complete adaptation! Infants Needs! Not good enough! FAILUUUURE !

Hey Bully (Paroles et musique: Lake of Stew)

Anouk et Habib :

Hey bully, why don't you leave me alone, why do you keep on putting me down
If you've got a bone to pick, why do you keep on hanging around
I wish you'd: quit your moaning, quit your yelling, get on out of here, and keep on getting out
Hey bully, leave me alone, why do you keep on putting me down

Scène 5 : La déesse-guerrière

DT :

Qui peut t'aider ? Who can help you?

A :

J'étais sur le bord d'accoucher ...quand j'ai découvert le rôle de la déesse-guerrière en moi.

Déesse-guerrière :

When I gave birth, I felt so powerful. I gave birth naturally, without any medications.

I thought I was a native from the land, instead of a white in a hospital.

Am I a pseudo-independent White person?

Do I depend on people of color to define my racial identity?

Well I don't know but this feeling of being an aboriginal goddess helped me a lot.

It's like a turbulent and extraordinary storm.

When the waves are too painful, *Ours Tranquille*, my boyfriend, is a strong support.

It's....a challenging adventure. Somewhere between nightmare and dream.

(...)

After 14 hours of battle. The Storm finally appeased.

I am holding my son in my arms. I am so grateful to life.

(....)

Anouk: (*À la thérapeute*)

La déesse-guerrière me donne la force d'assumer. Elle m'aide à suivre mon intuition. My inner drive. La déesse-guerrière, je la ramène avec moi. C'est certain.

Scène 6 : L'amoureuse

DT apporte la chaise. Anouk enlève imperméable et bedaine.

DT :

Qui veux-tu être ? Who you want to be?

A :

The Lover

The Lover :

I want to be the lover, (...) the lover who marvels with greatness and small victories.

The act of love for me is creating something.

As an artist, I never want to stop creating.

I am giving life again.

Creating another small human being: a sister or a brother for my son.
It's a small miracle.
I want to be the lover.
The Loving Mother who stops judging herself and fights like a warrior to create love.
Love... even when it's raining outside.

Singing in the rain (Hayton, Brown, Freed)

Habib et Anouk :

I'm singin' in the rain
Just singin' in the rain
What a glorious feeling
I'm happy again

I'm laughing at clouds
So dark up above
The sun's in my heart
And I'm ready for love

Scène 7 : Stories

A :

Pendant quelques mois, j'ai fait de thérapie de groupe avec toi, pis d'autres clientes que tu voyais aussi individuellement.

DT :

On a fait des exercices de psychodrame et de Playback Theater. Qu'est-ce qui t'as marqué à travers cette série de séances ?

A :

Jouer avec nos histoires. Revivre des événements avec distance et empathie. Se rendre compte qu'on vit des choses semblables. Et surtout être entendue. Pour vrai. Y a deux anecdotes que j'avais partagées au groupe qui me viennent en tête.

Caitie:

The special tea story

A :

Je suis au Cha Noir.
Un salon de thé où j'ai littéralement fait la majorité de mes travaux de maîtrise. Je reçois un texto.

Les trois, à tour de rôle :
MILK ! MILK ! MILK !

A :
Je capote. Je me dis. Merde. Margot est en crise. Je ferme mon ordi. Renverse mon thé chaud.
Pas sur mon ordi.

Geneviève : Fiou.

A : Partout par terre.

Geneviève : Oups.

A : Mon chum continue de me texter :

Les trois, à tour de rôle :
MILK ! MILK ! MILK !

A :
Je dis à une cliente :

Geneviève :
Merde. Elle a 8 mois. Elle boit pas à cette heure-là. Elle dort. D'habitude. Je l'ai allaité avant de partir. Pourtant !

Caitie : *Regard interloquée/jugeant de la cliente*

A :
Mon chum me texte encore :

Les trois, à tour de rôle :
MILK ! MILK ! MILK !

A :
Christ. Relaxe. Je dois payer ma crème brulée au Chai et mon Macha LATTÉE. Je m'époumone à la cliente impuissante :

Geneviève :
SOS ! VITE JE DOIS PAYER. MA FILLE VEUT SON LATTÉE. Euh...
ALAITER JE VEUX DIRE.
JE NE MÉRITE PAS MON THÉ. NI MON DESSERT. JE SUIS UNE GROSSE ÉGOISTE.

A :
J'ai un flash. Je m'arrête d'un coup sec pendant que la serveuse ramasse mon dégât.

Caitie :
Flash de la serveuse qui frotte.

A :
J'avais dit à mon chum de me « texter »... Pour me rappeler d'acheter un pinte de lait.
Comme il sait que je suis assez distraite... il veut juste être certain que j'oublie pas.
Alors il me texte plein de fois.
Fausse alerte. Je me rassois. Ouvre mon ordi comme si rien était. La cliente me dévisage.

C :
Flash de la cliente

A : Tant pis

Sculpture fluide avec Laurianne, Caitie et Geneviève. Anouk observe les trois femmes.

Caitie:
The story of the phone, my baby and me

A :
Je suis à l'épicerie.

Double/DT :
Je me sens au bord du gouffre.

A :
Je me sens au bord du gouffre.

Double/DT :
Sleep deprivation is torture.

A :
Torture. Yes. Je vais chercher des trucs pour souper. Julien est allé acheter des souliers chez Panda avec Fiston. J'ai oublié ses souliers un peu trop petits à la garderie. Demain, il nous faut absolument des souliers. Pour son premier cours de cirque. Parent/Enfant.

Double/DT :
Je sens les larmes qui montent.

A :
Je m'arrête devant les oignons.
Margot me regarde de ses yeux ronds avec sa suce dans la bouche.
J'appelle ma mère pour ventiler mon trop-plein.
Ma mère me reconforte de son empathie légendaire.

Geneviève :
T'es belle, t'es bonne, t'es fine, t'es capable.

A :
J'aperçois un Monsieur qui secoue la tête dans ma direction... Je l'ignore.
Je continue à écouter les bons mots de ma mère.

Geneviève :
Ça va aller. C'est normal. C'est correct.

A :
Margot me regarde toujours de ses yeux ronds en tétant sa tétine adorée.
Le Monsieur revient à la charge. Plus près de moi.

Caitie :
VOUS ÊTES PATHÉTIQUES. YOU ARE PATHETIC.

A :
C'est la deuxième fois que l'on m'intimide comme ça.

A et Double:
Parce que je parle au téléphone avec mon bébé près de moi.

A :
Je devrais être dédiée à mon bébé. 100% de ma vie. En tout temps. Avec corps et âme.
J'aimerais lui balancer un oignon par la tête. Il ne me connaît pas.

Double :
Il SAIT pas.

A : Non. Il sait pas que... J'allaite encore 5 fois par nuits parce que « laisser ma fille pleurer me bouleverse trop ». Il ne sait pas qu'à 8h45, demain matin, je fais un cours de cirque avec mon fils de 3 ans et demi.

Double :
Il ne voit pas...

A : Il ne voit pas... (*Le Double chuchote des éléments pour aider Anouk*)
Les câlins, les jeux, les chansons, les chatouilles,
Les réponses aux pourquoi et aux impatiences.
Les attentions, les réconforts, les stimulations, les regards tendres.
Les moments euphoriques et spontanés.
Les remises en questions pour mieux éduquer, encadrer, soigner, rendre beaux et forts.
Les élans d'amours immenses comme des ciels d'éléphants, que je donne à mes enfants.

Caitie : (*En continuant d'hocher la tête, avec un regard méprisant et dégoûté*). Ça se peut-tu ! I cannot believe it. Vous êtes pathétiques. You are pathetic.

A :

J'ai envie d'hurler très fort dans le IGA de la rue Wellington pour lui ordonner de :

Geneviève, DT et A :

**FAIRE UNE THÉRAPIE/ AU PLUS CHRIST /
PARCE QUE SA MÉCHANCETÉ DÉRANGE, /BLESSE /ET FAIT CHIER /
EN CALICE.**

A :

Mais je raccroche. « Je te rappelle Maman. Ça l'air que...J'suis pathétique. » Je ravale ma rage.

Scène 8 : Myth and fairy tale/couper le cordon

Chorus : « The mother's presence must not be obtrusive or intrusive. So that the infant can focus on self-exploration and self-involvement » (Bat Or, 2012, p. 120)

DT : T'as aussi choisi de compléter un processus créatif en utilisant l'univers des contes des Fées. Ça t'a ouvert des portes...

A : Oh mon dieu, ça m'a tellement aidé, de genre, sublimer mon agressivité pis mes peurs avec Dame Gothel, la Dark Fairy.

Anouk enfle la cape et le masque « Dark Fairy ». Anouk explore différentes parties de Dame Gothel. Geneviève prend la place d'Anouk.

DT : Raconte moi encore son histoire.

A : La Dark Fairy voulait avoir un enfant. Elle a finalement réussi à avoir une fille adoptive. Percinette ou Rapunzel selon les versions. Mais sa fille, elle la surprotège en l'enfermant dans une haute tour. Elle lui demande de descendre ses longs cheveux lorsqu'elle revient du monde extérieur. Elle refuse que sa fille soit en contact avec les hommes, les femmes, le danger, bref elle veut l'empêcher de rencontrer la vie en dehors de la Tour.

DT : Elle a tellement peur de laisser sa « perle » voler de ses propres ailes.

A : C'est maladif. C'est tellement possessif.

DT : Mais un jour....sa fille adoptive tombe amoureuse, puis enceinte...

A : D'un beau prince charmant ! Ben oui ! Pis là, la Dark Fairy pète sa coche. Solide.

DT : L'exploration de la « Dark Fairy » t'a permis d'entamer le processus de deuil que les parents doivent vivre un jour ou l'autre.

A : Oui. Tous les deuils. Le deuil de l'allaitement, par exemple. Le deuil de la fusion corporelle quand l'enfant commence à marcher. Le deuil...quand il entre à la garderie, puis à la maternelle. Des étapes qu'on souhaite de tout cœur... pis même temps... qui transforment notre lien avec l'enfant. Pis là, j''embarque pas dans l'adolescence!

DT : L'individuation. Tu as dit que....C'est sain et beau. Mais que c'est bouleversant. Dire au revoir à une étape de vie. Faire le deuil.

Va t'en pas (Paroles et musique Richard Desjardins)

Habib et Anouk :

Va-t'en pas
Dehors les chemins sont coulants
Les serments de rosée
Va-t'en pas
Dehors y a des silences bondés
D'autobus tombés
Sur le dos
Va-t'en pas
Dehors y a des orgies
Jusqu'au fond des batteries
Va-t'en pas
Dehors j'ai vu un ciel si dur
Que tombaient les oiseaux
Va-t'en pas...

A : J'ai envie de dire au revoir à la Dark Fairy aujourd'hui.

Anouk donne le masque, les gants et la cape à Geneviève qui quitte. Anouk verse de l'eau sur ses mains et ses pieds.

Scène 9 : Transformation développementale

DT :

Comme tu me l'avais mentionné la semaine dernière, si tu le souhaites encore, on peut terminer par une improvisation style « Transformation Développementale ».

A :

C'était vraiment une bonne idée de me proposer de faire de la DVT. Ça m'a permis d'accepter le postpartum anxieux dans lequel j'étais. Pis aussi, ça m'a aidé à m'en sortir. En transformation développementale, chaque séance est tellement...spontanée.

Chorus:

« Spontaneity drives living » It also creates anxiety, a deeply felt existential anxiety over the gap between understanding and being. (...) Developmental Transformation posits that it is this impulse, based on intolerance of ambiguity and incompleteness that lead to many maladies in the individual, family, and society. (...). 'The goal is to help our clients feel more comfortable in unstable situations' (...) "The approach is not dissimilar to teaching children to ride bicycles, or toddlers to walk, or teenagers to date; that is, we do not promise total safety, rather we focus on building self-confidence, and capacity to remained balanced in unbalanced situations." (Johnson, 2017, p. 70).

Anouk :

J'essaie d'expliquer à mes proches, ce qu'on a fait ensemble. Genre de l'improvisation... spontanée...thérapeutique...métaphorique...sans fil conducteur...centrée à la fois sur mon vécu et sur mon inconscient...Y comprennent pas. Faudrait qu'ils viennent te voir.

DT :

(En souriant) Ben, oui. Mais on va se concentrer sur toi, maintenant. Je t'invite à prendre place pour notre dernière improvisation.

A :

Ouf, c'est officiel. Je suis un peu rouillée.

La dramathérapeute et Anouk prennent place, face à face, au centre de la salle de thérapie.

Dramathérapeute : Anouk, regarde dans les airs. Est-ce que tu vois le rideau ?

Anouk : Oui.

Dramathérapeute : Il est quelle couleur ?

Anouk : Bleu !

D : Super. Un rideau bleu. Tu vas m'aider à le prendre. *(Anouk et la Dramathérapeute rejoignent le rideau)* Maintenant on va le tirer ensemble en faisant un genre de « homing ». Un, deux, trois.

D & A : Mmmmh.

D : Ok! Maintenant rappelle-toi que le rideau sépare la réalité de l'imaginaire. Une fois que nous passons à travers le rideau, tout est possible. Est-ce que tu es prête ?

A : Ça doit.

D : En face de toi, il y a une ouverture, quand tu es prête, en tenant le rideau, tu peux mettre un pied...*(Elle attend. Anouk met un pied.)*, puis l'autre pied. Maintenant, on ferme le rideau derrière nous. Nous sommes maintenant dans le monde de la fantaisie. Tu peux commencer par me sculpter en ce que tu veux.

À travers cette improvisation, la dramathérapeute et Anouk explorent des situations variées telles que : le cours de cardio-poussette, un jeu de lutte amusant entre la maman et son petit enfant, la routine chaotique du repas, l'élimination symbolique du monstre de la maternité et les pleurs interminables du bébé. À la fin de l'improvisation, Anouk chantera une berceuse inventée.

Anouk :

Margolita, Margot Margolita llorà, llorà. Aie, Aie, aie! Aaaaaaah.
En la noche, en el día. Con la tierra, con el fuego, con el aire y el mar.
Llorar, llorar. Porque llorar.

Anouk, Caitie et Geneviève:

Margolita, Margot, Margolita, Margolita.
Mi muñequita, yo te amo, por siempre, con toda me alma.
Con la tierra, con el fuego, con el aire, y el mar.
Margolita, Margolita, Aie, Aie, aie! Aaaaaaah

Anouk:

La dulzura del momento

Anouk, Caitie, Geneviève, Habib:

La dulzura del camino

Anouk:

Vamos a encontrar

Anouk, Caitie, Geneviève, Habib:

Vamos a encontrar

Tous pensent que le bébé dort, mais il se remet à pleurer. Soupire, on chante à nouveau.

Tous:

En la tierra, en el fuego, en el aire, en el mar.

Anouk:

Encuentre consuelito en este agoradora morada.

Tous:

En este agoradora morada, en este agoradora morada

Anouk:

Margolita, Margot, Margolita, Margolita. Aie, Aie, aie! Aaaaaaah

Anouk dépose le bébé dans le petit lit à l'avant-scène. Elle recule doucement, très doucement, en signifiant au public de rester silencieux. Le bébé dort. Soupire de soulagement.

FIN