

EXPLORATION DE LA TRANSITION À LA MATERNITÉ : UNE RECHERCHE
HEURISTIQUE BASÉE SUR LES ARTS

GABRIELLE LEDUC

Un travail de recherche

présenté au

Département des Thérapies par les arts

Comme exigence partielle au grade de

Maîtrise ès arts (Thérapies par les arts, option Art-Thérapie)
Université Concordia

Montréal, Québec, Canada

SEPTEMBRE 2020

© GABRIELLE LEDUC 2020

UNIVERSITÉ CONCORDIA

École des études supérieures

Ce travail de recherche rédigé

Par Gabrielle Leduc

Intitulé : Exploration de la transition à la maternité : une recherche heuristique basée sur les arts

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

Maîtrise ès arts (Thérapies par les arts, option Art-Thérapie)

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

Directrice de recherche :

Heather McLaughlin, M.A., RMFT, ATR-BC, ATPQ

Directrice du département :

Guylaine Vaillancourt, Ph. D., MTA

Septembre 2020

SOMMAIRE

EXPLORATION DE LA TRANSITION À LA MATERNITÉ : UNE RECHERCHE HEURISTIQUE BASÉE SUR LES ARTS

GABRIELLE LEDUC

La présente recherche explore le phénomène suivant : l'expérience de la transition à la maternité, telle que définit dans ce travail comme la période périnatale jusqu'à la petite enfance de l'enfant. L'auteure de cette recherche basée sur les arts s'inspire d'une expérience personnelle vécue et récente et entreprend, à travers une démarche heuristique et autobiographique, de découvrir le potentiel art-thérapeutique du processus d'intention témoin (Allen, 1995) afin d'approfondir sa compréhension de la transformation identitaire engendrée par l'expérience de la transition à la maternité. De plus, l'auteure souhaite explorer le potentiel art-thérapeutique du processus d'intention témoin en lien avec le développement de son identité idiosyncrasique en tant que nouvelle mère, mais veut également examiner en quoi ce processus peut lui permettre de saisir les dimensions complexes liées à un discours dominant de la maternité en Occident, telle que décrite par les théories féministes. La recension des écrits aborde, d'une part, les théories féministes de la deuxième et troisième vague en lien avec la maternité et, de l'autre, les études dans le domaine des thérapies créatives qui ont été réalisées afin d'examiner le sujet de la transition à la maternité. Par ailleurs, après s'être engagée dans une exploration créative étalée sur une période de quatre jours, l'auteure analyse l'ensemble des données recueillies sous forme visuelle et textuelle afin d'en dégager des thèmes qui seront par la suite considérés à la lumière des écrits préexistants. Les résultats, sous forme de pistes de réflexion, sont ensuite discutés afin de répondre aux questions préalablement posées par l'auteure du présent projet de recherche.

REMERCIEMENTS

Je remercie mon grand-père, qui m'a donné l'encouragement nécessaire afin de soumettre ma candidature à la maîtrise en art-thérapie.

Je remercie mes parents, mes beaux-parents, ma sœur, ma marraine et toute ma famille, pour leur soutien et leurs encouragements à persévérer et poursuivre mon projet d'étude jusqu'à la fin.

Je remercie l'ensemble des professeurs du département de m'avoir transmis leur passion et leurs connaissances avec humilité et beaucoup de patience.

Merci, Heather, pour ton accompagnement pendant toute la réalisation de mon projet de recherche.

Merci, H., d'avoir cru en moi du début à la fin.

Merci, N., pour ton écoute précieuse et ta présence bienveillante.

À ma fille, je t'aime d'un amour inconditionnel et je te remercie pour ta lumière qui illumine chaque journée de ma vie.

Table des matières

Chapitre 1 : Introduction	1
Chapitre 2 : Recension des écrits	3
Deuxième vague féministe : pensée radicale	3
Troisième vague féministe : retour à l'expérience subjective.....	5
Thérapies créatives et transition à la maternité	6
Chapitre 3 : Méthodologie.....	10
Méthode heuristique	10
Méthode basée sur les arts.....	10
Question de recherche	12
Collecte des données	12
Procédure d'analyse des données	12
Fiabilité et validité.....	13
Biais potentiels	14
Considérations éthiques.....	14
Contenu du processus heuristique	15
Chapitre 4 : Données et analyses.....	18
Résultats : Exploration basée sur les arts	18
Chapitre 5 : Discussion	25
Implications futures et recommandations	27
Limitations de recherche	28
Chapitre 6 : Conclusion.....	30
Références	31
Annexes	37

Chapitre 1 : Introduction

Tout d'abord, j'aimerais d'emblée mettre en contexte le présent projet de recherche puisqu'il s'est échelonné sur plusieurs années. Il est né d'une expérience transformatrice, soit la venue de mon premier enfant en décembre 2017. Ma grossesse s'est déroulée pendant que je terminais ma deuxième année de maîtrise en art-thérapie. Après la naissance de mon enfant, j'ai pris une pause d'études, pour ensuite reprendre les cours à l'automne 2018. À mon retour aux études, ma fille était âgée de neuf mois et la conciliation famille-études a été éprouvante. L'expérience de la transition à la maternité ne se déroulait pas tout à fait comme je l'avais imaginée. Le manque de sommeil et les nuits écourtées par les réveils nocturnes de ma fille, l'allaitement, les soins et les tâches quotidiennes impliquant un bébé, en plus de la fatigue physique post-accouchement, sont des exemples des défis entourant le contexte dans lequel je me trouvais. Épuisée et toujours à la course pour terminer mes travaux, je manquais de temps et d'espace pour réfléchir à cette période de transition importante.

Néanmoins, je pouvais ressentir qu'une transformation identitaire était à l'œuvre depuis l'arrivée de mon premier enfant, sans néanmoins parvenir à saisir toutes les dimensions imbriquées dans cette expérience subjective et personnelle. C'est ainsi que j'entrepris le présent projet de recherche afin de répondre à cet urgent besoin de mieux comprendre mon expérience de la transition à la maternité, convaincue que cette entreprise allait favoriser mon développement personnel grâce à une meilleure compréhension de mon identité en tant que mère. Mes lectures étaient orientées sur le sujet de la maternité dans le domaine des études féministes et des thérapies créatives. J'ai alors pris conscience qu'il existe une forte résonance entre mon vécu personnel et les récits narratifs répertoriés à travers plusieurs études qui se sont intéressées à l'expérience de la maternité. Perplexe face à la dimension sociale et culturelle de la maternité, de la présence et de l'influence d'un discours dominant qui semblait à l'œuvre, et ce, de manière bien souvent inconsciente, le choix d'examiner mon expérience subjective à l'aide de la méthode heuristique et la méthode basée sur les arts s'est concrétisé et m'est apparu comme un moyen puissant d'analyse de cette expérience humaine complexe. Le processus heuristique est autobiographique et correspond à mes intentions de me tourner vers mon intériorité afin de décrypter ce qui m'apparaît comme une énigme. De plus, afin de me guider dans cette exploration par les arts, j'ai choisi d'utiliser le processus d'intention témoin tel que développé par l'art-thérapeute Pat B. Allen (1995) et d'entreprendre celui-ci pour une période de quatre jours.

Dès lors, le présent projet de recherche tentera de répondre à la question suivante : comment le processus d'intention témoin peut-il contribuer à approfondir ma compréhension de la transformation identitaire engendrée par l'expérience de la transition à la maternité? Dans ce travail, la transition à la maternité se réfère à mon expérience vécue de la période périnatale jusqu'aux deux ans et demi de mon enfant.

Chapitre 2 : Recension des écrits

Comme le souligne Cardi et al. (2016), « la maternité constitue une question structurante de l'histoire du mouvement des femmes et des oppositions théoriques entre féministes » (p. 1). C'est chose ardue que de synthétiser cette divergence d'idées et reconstituer le fil historique de ces transformations théoriques en quelques pages seulement. Ainsi, dans cette recension des écrits, j'ai choisi de me concentrer sur certains points de vue d'auteures féministes associées à la pensée radicale de la deuxième vague, à la fin des années 1960, qui se caractérise par le refus d'assimiler féminité et maternité et une volonté d'orienter les réflexions sur la dimension sociale et politique de la maternité (Toupin, 2003). Ensuite, j'ai sélectionné les écrits de féministes et d'historiennes de la maternité qui nous éclairent sur l'historicité de la naturalisation de la maternité en Occident. Je poursuivrai avec un survol des bouleversements théoriques associés à la troisième vague, dont l'émergence du concept de l'intersectionnalité, essentiel afin de comprendre l'interaction complexe entre les systèmes d'oppression qui affectent la vie des femmes vivant l'expérience de la maternité. Pour terminer, j'explorerai des études dans le domaine des thérapies créatives que j'ai sélectionnées parce qu'elles incluaient des participantes ou se basaient sur les témoignages de mères dans un contexte art-thérapeutique, et ce, afin d'explorer le sujet de la maternité.

Deuxième vague féministe : pensée radicale

Maternité et patriarcat. À la fin des années 1960, au Québec et ailleurs en Occident, les théories naturalistes qui associent féminité avec fertilité, instinct maternel, sensibilité et don de soi sont contestées ardemment par plusieurs féministes dites radicales (Atkinson, 1975 ; Beauvoir, 1975 ; Chodorow, 1978 ; Firestone, 1972 ; Millet, 1971) qui s'efforcent de réfléchir et démontrer que le mariage, la maternité et la famille sont le résultat complexe d'une construction sociale à travers le temps qui est dominée par un ordre patriarcal contrôlant la reproduction et la division sexuelle du travail (Descarries et Corbeil, 2002). On cherchait alors à remonter à la racine de l'oppression des femmes : le système social des sexes que l'on nommera le *patriarcat* (Toupin, 2003). Avec pour philosophie « le personnel est politique », les féministes radicales critiquent la subordination des femmes dans la société due à la socialisation du rôle maternel à travers un discours dominant qui dicte les normes de la *mère idéale* et maintient les femmes dans un statut de reproductrices, sans reconnaissance économique pour ce travail maintenu invisible en société (Toupin, 2003).

En 1964, Betty Friedan, une Américaine blanche de classe moyenne, lance un livre qui provoque une onde de choc, *The Feminine Mystique*, car il dévoile une contre-image du discours idéalisé de la ménagère, de la mère au foyer en Amérique du Nord, et invite les mères à retrouver une identité en dehors de la vie domestique et familiale (Dumont et al., 2018). Ainsi, la deuxième vague féministe dépeint la maternité comme une forme d'aliénation, et plusieurs féministes radicales lutteront pour la réappropriation du contrôle des femmes sur leur corps (Cardi et al., 2016), notamment en exerçant une pression politique afin de démocratiser la non-maternité en décriminalisant l'avortement qui, jusqu'en 1969, est passible au Canada d'un emprisonnement à vie, et en rendant accessible la contraception (Conseil du statut de la femme, 2020). Comme le soulignent les féministes Francine Descarries et Christine Corbeil (2002) dans un texte intitulé *La maternité au cœur des débats féministes* :

Le courant féministe radical aura contribué sans l'ombre d'un doute à démystifier la conception idéaliste de la maternité selon laquelle tout n'est qu'amour infini, disponibilité, altruisme, et don de soi, pour faire place à une vision plus fidèle et matérialiste de l'expérience des femmes où amour et haine, euphorie et dépression, tendresse et indifférence, douceur et violence, alternent et se côtoient constamment. (p. 35)

La naturalisation de la maternité. Le travail d'historiennes et de féministes, telles que le collectif Clio (1982) au Québec et Yvonne Knibiehler (2000) en Europe, permet de se tourner vers le passé afin d'identifier les moments clés de l'histoire occidentale qui ont façonné la construction sociale de la maternité. Knibiehler (2000), dans son œuvre *Histoire des mères et la maternité en Occident*, positionne le siècle des Lumières, vers la fin du XVIII^e siècle, comme étant une période où l'image de la mère idéale se serait consolidée dans les représentations collectives. À cette époque où les sciences étaient en plein essor, comme l'anatomie, la physiologie et la psychologie, Knibiehler (2000) stipule que la conviction d'une maternité « naturelle », d'une nature féminine, de la femme morale gouvernée par son sexe et sa capacité à enfanter et à nourrir, s'est cristallisée, notamment à travers les œuvres scientifiques d'hommes influents.

Par ailleurs, le collectif Clio (1982) soutient qu'à la fin du XVIII^e siècle, au Canada comme en Europe, l'Église exerce une influence considérable sur les ménages ; la conception suit le calendrier des saisons et le calendrier de l'Église. Or, face à une baisse du taux de natalité,

l'Église, les médecins démographes et les hommes politiques de l'époque entreprendront une campagne de valorisation de la maternité « morale » en s'ingérant, notamment, dans la vie familiale grâce à des lois punitives. Le collectif Clio (1982) donne l'exemple de la criminalisation de la mise en nourrice, pratique consistant à s'adjoindre les services d'une tierce personne pour allaiter son enfant et veiller sur lui. Dès lors, une mère a le devoir « moral » de veiller à nourrir ses enfants et de s'en occuper, et pouvait être jugée et condamnée pour avoir eu recours à une nourrice (Collectif Clio, 1982). L'historialité de la maternité nous permet donc d'observer, dans les détails, comment la naturalisation de celle-ci s'est construite en fonction des besoins et intérêts socio-économiques et politiques de chaque époque, et renchérit la thèse selon laquelle la maternité, dans nos sociétés occidentales, est institutionnalisée par et pour les hommes (Rich, 1976).

Troisième vague féministe : retour à l'expérience subjective

Vers le début des années 1980, en réponse à la deuxième vague féministe s'articulant autour de l'émancipation de la catégorie universelle de « femme », principale cible d'une domination patriarcale qu'il faut renverser, des groupes de femmes de couleur, notamment afro-américaines, rejettent cette thèse « ethnocentrique et blanche » qui prétend que le foyer est lieu d'exploitation et que la division du travail est sexiste et universelle (Davis, 1982 ; hooks, 1990). Ces femmes stipulent alors « qu'elle [la division du travail] est traversée par des rapports raciaux, culturels, et de classe qui incluent des situations d'exploitation entre femmes et, de ce fait, qu'elles n'ont pas la même expérience de l'oppression » (Dumont et al., 2018, p. 9).

Par ailleurs, en plus d'avoir remis en cause l'ethnocentrisme des revendications féministes, la troisième vague se caractérise par un bouleversement épistémologique où certaines auteures vont revendiquer le « sexe » et le « genre » comme étant des construits sociaux, culturels et politiques afin de s'insérer dans une division hiérarchique binaire (Butler, 1990 ; Delphy, 1998). Le terme « queer » est alors utilisé « as an umbrella term covering a variety of non-normative sexual and gender identities » (Park, 2019, cité dans Hallstein et al., 2019, p. 63). Cette ère postmoderniste aura pour effet de stimuler les réflexions sur l'identité maternelle puisque les personnes qui vivent l'expérience de la maternité et définissent leur identité comme étant, par exemple, mère trans, mère intersexe, mère queer, mère lesbienne et plus encore, refusent de correspondre à ce discours dominant cisnormatif, hétérosexiste, binaire et « further trouble cultural ideals of motherhood by troubling the father-mother dichotomy itself » (Park, 2019, cité

dans Hallstein et al., 2019, p. 63). Pour terminer, O'Reilley (2010), féministe engagée et figure importante dans le domaine des études sur la maternité, offre ici une définition résumée de ce discours dominant de la maternité en Occident :

1) children can only be properly cared for by the biological mother ; 2) this mothering must be provided 24-7 ; 3) the mother must always put children's needs before her own ; 4) mothers must turn to the experts for instruction ; 5) mother must be fully satisfied, fulfilled, completed and composed in motherhood [...]. (p. 20)

Intersectionnalité et maternité. En 1989, Kimberly W. Crenshaw, juriste afro-américaine, nomme le concept de l'intersectionnalité et publie une œuvre célèbre intitulée *Mapping the margins : Intersectionality, identity politics, and violence against women of color*. Comme le souligne Dhamoon (2011), l'utilisation de la métaphore « of intersecting roads » (p. 231) par Crenshaw (1989) est brillante, car elle offre un visuel concret afin de saisir l'interaction complexe qui se produit lorsqu'un individu est discriminé et marginalisé sur la base de son appartenance à une race, à un genre, à un sexe, à une orientation sexuelle et amoureuse, à une classe sociale, à une ethnie, à une religion, et ajoute ceci : « where the roads intersect, there is a double, triple, multiple, and many-layered blanket of oppression » (p. 231). Le concept de l'intersectionnalité s'est depuis développé (Bilge, 2015 ; Collins, 2016) et a largement contribué à l'essor d'un cadre d'analyse critique, ou d'un paradigme, au sein des études féministes afin de décortiquer l'enchevêtrement complexe des multiples systèmes d'oppression (patriarcat, capitalisme, hétérosexisme, cisgenrisme, colonialisme) susceptibles de ponctuer la vie d'une mère, ou de toute personne qui vit l'expérience de la maternité (Dumont et al., 2018).

Thérapies créatives et transition à la maternité

J'ai répertorié, dans le milieu des thérapies créatives à l'échelle internationale, quelques écrits, incluant des études avec participantes qui se sont penchées sur le sujet de la maternité. À travers mes recherches, j'ai découvert le travail de Susan Hogan, art-thérapeute et féministe basée en Angleterre, qui contribue largement à l'approfondissement des connaissances art-thérapeutiques sur le sujet de la maternité (Hogan, 1997; 2003; 2008; 2012; 2013; 2015; 2017a). Dans le livre *Art Therapy and Anger*, à travers les témoignages de mères recueillis par Hogan (2008), on observe que la transformation identitaire, l'ambivalence et le sentiment de culpabilité accompagnent bon nombre d'entre elles pendant la transition à la maternité. De plus, Hogan (2008) constate les effets négatifs de l'extrême fatigue chez certaines mères, fatigue qu'elle

associe aux soins constants prodigués au nouveau-né (manque de sommeil, réveils nocturnes, allaitement). Celle-ci ajoute que l'ipséité, soit le sentiment identitaire individuel, « is bound up with what we are capable of conceptualizing and remembering, so it is not surprising that extreme fatigue, which disrupts these faculties, will prove challenging and destabilizing » (Hogan, 2012, p. 73). Par ailleurs, Hogan (2012) remarque qu'en lien avec le sentiment de culpabilité, « many women were worried about the possibility of their baby experiencing *emotional distress* during their absence [and] that this could have long-term consequences » (p. 76). Hogan (2012) jette un regard féministe sur ce point et se questionne alors sur la genèse de ce sentiment puissant de culpabilité et suggère qu'il soit lié à un mythe fortement influencé par l'internalisation négative des théories de l'objet, notamment le concept de carence maternelle affective (Bowlby, 1951).

En résumé, Hogan (2017b) constate que l'art-thérapie permet d'explorer les raisons entourant cette myriade complexe d'émotions à travers le processus créatif, d'interroger le discours dominant sur la maternité, de redonner du pouvoir aux femmes à travers leur partage de leur expérience mutuelle, mais aussi « to negotiate and articulate their new sense of self, and mourn, if necessary, their "lost" self-identity » (p. 174). Pour terminer, il faut garder en tête que ces écrits fournissent des pistes de réflexion intéressantes, mais qu'en raison du contexte informel de ceux-ci (sous forme d'études de cas multiples) et du peu d'informations fournies sur le contexte de vie et les catégories socioculturelles des mères en question, on ne peut généraliser ces propos.

Au Royaume-Uni, en 2015, dans le cadre d'un projet d'étude chapeauté par Hogan, *The Birth Project*, l'artiste Lisa Watts a offert un groupe d'art participatif afin d'explorer l'expérience de la transition à la maternité. Au total, huit personnes s'identifiant comme femmes, âgées entre 20 et 30 ans, six se décrivant comme Caucasiennes et Anglaises, une Irlandaise, une Arménienne et une Anglo-Mauricienne, et toutes détenaient des diplômes universitaires et travaillaient. Pendant les périodes de partage de leur expérience personnelle, Watts adoptait un point de vue d'intervention féministe qu'elle décrit comme promulguant « a feminist consciousness-raising, in which speaking about day-to-day lived reality of being a woman [is] an important component » (Hogan, 2015, p. 26). De plus, Watts utilisait « a number of self-devised experimental methods » (Hogan, 2015, p. 26) afin de favoriser, comme elle le mentionne, la conscientisation des participantes aux différences et aux similitudes qui les caractérisaient et proposait également des

techniques « towards exploring encounters with objects performativity » (Hogan, 2015, p. 30), notamment à travers l'utilisation de la photographie, la vidéo, la sculpture, l'installation, la chorégraphie et la poésie. Avant la tenue d'une séance, par exemple, on demandait aux mères de méditer sur une question personnelle liée à l'expérience de la maternité et d'amener avec elles au moins un objet de leur quotidien (tissus, attirail de bébé, jouet, couche, ornements) lors de la séance. Le but était d'explorer, sous forme performative et en utilisant une caméra vidéo, « a monologue to the camera about the object, exploring the object's significance through words and gestures » (Hogan, 2015, p. 24). Pour conclure, selon Hogan (2015), les techniques utilisées par l'artiste Lisa Watts ont le potentiel d'inspirer le milieu art-thérapeutique puisque l'aspect performatif artistique, « performance as performance » (p. 30), et l'approche féministe des interventions semblent avoir contribué chez les participantes à un sentiment d'avoir une meilleure connaissance de soi, des émotions complexes qui les habitent, mais aussi de mieux saisir les dimensions sociales de la maternité.

En Australie, Demecs et al. (2010) se sont intéressées à l'expérience de personnes s'identifiant comme femmes et ayant participé à un groupe d'art thérapie pendant la grossesse. Le groupe d'art-thérapie, offert par une sage-femme et thérapeute créative, était d'une durée de 6 semaines, se composait de sept participantes (âgé entre 26 et 38 ans) et combinait le chant, la danse, le *storytelling* et un projet d'art final incluant le tissage. Les participantes étaient toutes citoyennes australiennes, avec deux d'entre elles nées à l'étranger, six étaient mariées et une en relation de facto (aucune information sur la définition identitaire des partenaires en situations maritales et de facto, mais plus loin dans l'étude, on fait référence au « mari » des participantes et au « père » du bébé). Les auteurs concluent qu'une intervention art-thérapeutique de courte durée peut permettre aux mères d'explorer leurs émotions dans un endroit sécuritaire et sans jugement et « learn or regain their cultural knowledge about birth and feel confident to make the decisions that best meet their own individual needs and preference » (Demecs et al., 2010, p. 112). De plus, Demecs et al. (2010) observent les bénéfices des modalités créatives et stipulent que « engaging in the creative activities did indeed provide a space for women to reconnect with themselves », ajoutant que l'activité de chant et la création d'un projet de tissage pour le bébé « fostered inner peace and calm that enabled women to relax and feel connected to their unborn child » (p. 119), permettant ainsi d'explorer le lien d'attachement entre la mère et son fœtus. Finalement, une des limites associées à cette recherche concerne l'impossibilité de généraliser les résultats en raison

du petit échantillon, mais aussi le fait que malgré la volonté de collecter certaines informations démographiques (âge, origine ethnique, situation relationnelle, éducationnelle, professionnelle des participantes), celles-ci n'apparaissent pas dans les sections procédure, collection et analyses des données. Cela aurait été pourtant pertinent, puisque les résultats parlent de « learn or regain their cultural knowledge » (Demecs et al., 2010, p. 112) en lien avec la naissance et la maternité.

Pour terminer, bien que cette recension des écrits dans le milieu des thérapies créatives ne soit pas exhaustive, elle souligne néanmoins la pertinence d'utiliser les arts afin d'explorer la transition à la maternité. Comme le résume efficacement Susan Hogan et al. (2017b) sur la pertinence de la recherche en thérapie créative afin de générer des données artistiques riches et uniques, « inchoate emotions can be captured in art in ways that are fundamentally different and differently reachable to that of language-based approach » (p. 175). Par ailleurs, je suis d'avis qu'il serait crucial d'imbriquer l'approche féministe intersectionnelle dans les études futures en thérapie créative et sur le thème de la maternité, puisque j'ai constaté que les diverses intersections de l'identité des mères ne sont pas toujours considérées, par exemple l'impact de la discrimination sous plusieurs formes et l'influence que peut avoir les systèmes d'oppression dans leur quotidien. Je pense également qu'il serait fondamental de développer des études participatives auprès des mères dont l'identité se situe en dehors de la norme dominante (mère biologique, caucasienne, en couple avec le père biologique, hétérosexuel, qui vit l'expérience de la grossesse et de l'accouchement) et s'intéresser davantage à la pluralité des identités et des expériences de la maternité (mère monoparentale, mère adoptive, mère lesbienne, mère queer, mère trans, etc.).

Chapitre 3 : Méthodologie

Méthode heuristique

Moustakas (1990) décrit la recherche heuristique comme un processus « that begins with a question or problem which the researcher seeks to illuminate or answer » (p. 2) et stipule que ce processus est au centre d'un questionnement profond « that has been a personal challenge and puzzlement in the search to understand one's self and the world in which one lives » (p. 2). Le cadre heuristique de recherche permet alors d'examiner mon expérience subjective de la transition à la maternité en me basant sur une exploration par les arts, et ce, en utilisant l'autoréflexivité comme guide et les six étapes de la méthode heuristique (Douglass et Moustakas, 1985). Ainsi, le processus heuristique est autobiographique et Moustakas (1990) ajoute « with virtually every question that matters personally, there is also a social-and perhaps universal-significance » (p. 2). Comme le précise Sela-Smith (2002),

la méthode heuristique peut favoriser l'expansion, la révision ou une nouvelle compréhension subjective d'une expérience humaine (dans ce cas-ci l'expérience de la transition à la maternité) et conduire le chercheur vers une réorganisation interne qui peut résulter en une transformation personnelle avec des conséquences sociales et interpersonnelles importantes (traduction libre, p. 59)

De plus, Sela-Smith (2002) évoque également la possibilité qu'une recherche heuristique « puisse permettre de connecter le chercheur avec ses émotions et lui offre un moyen de s'évader du contrôle de son intellect et plonger dans l'univers interne et subtil de son expérience » (traduction libre, p. 54). En terminant, Moustakas (1990) identifie les six étapes de la méthode heuristique comme suit : l'engagement initial, l'immersion, l'incubation, l'illumination, l'explication et la synthèse créative. Néanmoins, comme le souligne Kapitan (2018), ce processus est de nature circulaire ; le chercheur n'est pas fixé dans le temps et peut retourner explorer aléatoirement les différentes étapes.

Méthode basée sur les arts

J'ai décidé de réaliser une recherche heuristique basée sur les arts puisque ces deux méthodes me semblent complémentaires. Comme le souligne McNiff (2013), « art is a way of knowing, problem solving, healing and transformation that we marginalize if we do not embrace it as a vehicle or research » (p. xiii). L'expérience de la transition à la maternité est pour moi difficile d'encapsuler par l'usage unique de la parole. J'ai ainsi choisi d'utiliser l'art afin

d'explorer l'expérience de la transition à la maternité puisque, comme artiste et étudiante en art-thérapie, je connais le potentiel du processus créatif dans l'exploration de nos émotions, de nos pensées, de nos perceptions et de nos sensations. Mon raisonnement est alimenté par la conviction que les données que je vais collecter sous forme artistique résultent d'une position unique d'investigation et, comme le souligne Kapitan (2018), l'un des objectifs clés de la recherche par les arts inclut « to enlarge perception, thought, and feeling in order to distinguish subtle relationships within complex wholes » (p. 214).

Processus d'intention témoin. Afin de me guider à travers l'exploration par les arts, j'ai décidé d'utiliser le processus d'intention témoin développé par l'art-thérapeute Pat B. Allen (1995) et de m'engager dans cette exploration pendant quatre jours, à raison de deux heures par jour. Le processus d'intention témoin implique l'écriture spontanée et la création en incluant les fonctions d'intention, d'attention et de témoin. Allen (1995) définit cette méthode comme « a guide to art making, creating from a place of freedom and experimentation, allowing the image to lead by following energy » (p. 38). La première étape du processus est celle de l'intention (Allen, 2016). Cette étape interpelle le créateur à formuler par écrit « what he or she wants to understand, change, or accept about him or herself » (Rubin, 2016, p. 278), et le prépare à entamer la création. Par la suite, le créateur est amené à diriger son attention au moment présent, par exemple ce qu'il ressent dans son corps et sur le plan émotionnel. La deuxième étape implique la fonction de témoin, et Allen (2005) suggère de décrire ce que le créateur observe devant lui, sans jugement. La fonction de témoin permet au créateur d'entrer en contact avec son œuvre une fois achevée et de même poursuivre un dialogue avec celle-ci. Dialoguer avec l'image peut faciliter l'expansion de la conscience, car l'artiste entre dans une relation mutuelle avec son art, traitant les images et l'œuvre avec respect comme s'il s'agissait d'une personne, « and receiving guidance directly from the image » (Allen, 2007, p. 79).

Dès le début, j'ai choisi d'utiliser le processus d'intention témoin, puisque je suis convaincue qu'il a le potentiel de permettre à celui ou celle qui l'utilise d'aller en profondeur et de favoriser l'émergence d'une réflexion à travers le dialogue entre le créateur et son art. De plus, je suis d'avis que ce processus semble approprié afin d'explorer la complexité du sujet à l'étude, soit la transformation identitaire liée à la transition à la maternité. Allen (2016) stipule ceci : « The witness writing is a way to practice listening to the inner voice of wisdom, and has proved remarkably useful in illuminating and developing the relationship of the images to the person

who made it » (Rubin, 2016, p. 280). En résumé, je suis d'avis que le processus d'intention témoin pourra faciliter l'émergence des aspects incompris et enfouis dans mon inconscient, et ce, à travers l'intention, l'attention et le dialogue avec les œuvres et les images créées.

Question de recherche

Par l'entremise de ce projet de recherche, je souhaite découvrir comment le processus d'intention témoin peut favoriser une meilleure connaissance de soi, dont le développement idiosyncrasique de mon identité en tant que nouvelle mère. Par ailleurs, j'aimerais découvrir comment le processus d'intention témoin peut me permettre de saisir la relation qui existe entre mon développement identitaire personnelle et les dimensions complexes liées au discours dominant de la maternité en Occident, telle que décrite par les théories féministes.

Collecte des données

Mon processus créatif va se dérouler dans un environnement spécifique, dans mon appartement. Les données compilées prendront deux formes : une forme visuelle et une forme textuelle. Pendant la création, je vais utiliser le processus créatif d'écriture d'intention témoin (Allen, 1995), tel que décrit ultérieurement. Afin de procéder au processus créatif d'écriture d'intention témoin, j'utiliserai un journal de bord afin d'écrire avant, pendant et après l'ensemble des mes réflexions, sensations, perceptions, émotions, etc. Les médiums artistiques que je vais utiliser vont varier : peinture, pastel, aquarelle, argile, matière recyclée, matériel naturel. Je veux pouvoir créer sans attache particulière à un matériel précis et prévu d'avance. J'aurai donc à ma disposition l'ensemble de ces matériaux et médiums artistiques et pourrai ainsi décider spontanément, selon mon inspiration du moment. J'envisage d'entreprendre le processus créatif pour une période de quatre jours ; à chaque période, je consacrerai environ deux heures à l'exploration. Chaque jour, la création sera investie en pensant à mon expérience de la transition à la maternité, que j'associe avec le début de ma grossesse jusqu'à maintenant, avec mon enfant maintenant âgée de deux ans et demi.

Procédure d'analyse des données

Dans la recherche qualitative, Miles et Huberman (1994) décrivent trois tâches importantes à remplir dans l'analyse des données, soit réduire, afficher et tirer des conclusions des données. Réduire les données peut impliquer d'utiliser « some kind of sorting, filtering, coding, selecting, focusing, simplifying, or clustering process » (Kapitan, 2018, p. 223). Pour ce

qui est de l’affichage, en recueillant l’ensemble de mes données visuelles et textuelles et en suivant une méthode proposée par Kapitan (2018), je ferai un montage conceptuel des différentes productions recueillies ; « placing data into new relationships by visually montaging them with the symbols, artifacts, and ideas from different stances and conditions, theories and value systems » (p. 224). Mon but est de conceptualiser mes données visuelles et textuelles et tenter de traduire le savoir qui peut émaner de mon exploration à travers les arts « into personal, cognitive and cultural systems or frameworks » (Kapitan, 2018, p. 224). Enfin, en suivant cette procédure, l’étape finale consistera à tirer des conclusions liées à ma question de recherche « by teasing out the data with questions related to patterns, themes, relationships, concepts, and perception » (Kapitan, 2018, p. 223). Pour terminer, après avoir identifié les thèmes principaux à travers les données recueillies, j’utiliserai une technique tirée de la recherche basée sur les arts intitulée « transcription poétique » (Kapitan, 2018). Cette technique consiste à extraire « repeating images, themes, and transcribed words in the data account and then [rewrite] them into a poem that distills meaning while preserving authenticity of the artist’s perspective » (Kapitan, 2018, p. 226). Je suis d’avis que cela me permettra de consolider les données textuelles en une forme plus tangible et permettre de divulguer leur contenu tout aussi important que les données sous forme visuelle.

Fiabilité et validité

La méthode de recherche heuristique et la méthode basée sur les arts sont de nature qualitative ; les thèmes qui émergent à partir de l’exploration ne sont pas quantifiables et ne peuvent être soumis à une analyse statistique et/ou corrélative (Moustakas, 1990). La validité et la fiabilité dépendant alors de la rigueur et de l’engagement du chercheur. La validité qualitative signifie que le chercheur « checks for the accuracy of the findings by employing certain procedures », alors que la fiabilité qualitative « indicates that the researcher’s approach is consistent across different researchers and different projects » (Creswell, 2014, p. 201). Le présent projet est autobiographique et n’inclut pas la présence de participants. Ainsi, en tant que sujet et chercheuse, les résultats de cette recherche ne peuvent être généralisés. Néanmoins, en m’appuyant sur les lignes directrices de Moustakas (1990), je peux m’assurer de la validité et de la fiabilité à travers ma capacité à demeurer transparente et à utiliser la réflexion personnelle tout au long du processus de recherche, notamment afin de vérifier si l’information est pertinente et ajoute à la compréhension du phénomène investiguée, soit l’expérience de la transition à la

maternité. De plus, l'utilisation du processus d'intention témoin (Allen, 1995) apporte de la validité et de la fiabilité à cette recherche heuristique et basée sur les arts, car elle m'offre un cadre d'exploration structuré.

Biais potentiels

Dans la recherche en art-thérapie, Helen Burt (1996), art-thérapeute et féministe, nous indique ceci : « Postmodern feminism continues the examination of how meaning and knowledge are constructed with a focus on who is asking the question about whom » (p. 13). En tant que chercheuse, je crois qu'il est primordial de nommer la position dans laquelle je me trouve et d'identifier mes biais potentiels. En ce moment, je m'identifie comme étant une femme, cisgenre et queer. Je suis caucasienne, née au Québec, d'un père et d'une mère d'origine québécoise, francophone et de classe moyenne. Je m'identifie également comme étant mère, d'une enfant née dans le contexte d'une relation avec une personne s'identifiant comme homme, cisgenre, né à l'étranger et récemment immigré au Canada. D'un regard extérieur, nous donnons l'image d'une famille de la classe moyenne, caucasienne, qui correspond aux stéréotypes hétéronormatifs et binaires du modèle sociétal colonial dominant. Je suis consciente des privilèges qui me sont octroyés en étant dans cette position et comment cela influence mon expérience vécue, mais aussi ma façon d'aborder le sujet de la transition à la maternité. Je reconnais qu'il existe une myriade d'expériences et d'identités, et j'admets que d'avoir choisi les termes « maternité », « mères » et « femmes » peut contribuer, a priori, à renforcer la croyance en un monde binaire et fondé sur l'essentialisme du genre et des rôles sexués. Or, ce travail autobiographique est pour moi l'occasion d'explorer mon expérience subjective de la transition à la maternité et de découvrir, notamment, la relation d'interférence qui existe entre le développement de mon identité idiosyncrasique et les multiples systèmes d'oppression.

Considérations éthiques

De prime abord, il y a plusieurs considérations éthiques à ce projet de recherche. Rumbold et Brophy-Dixon (2012) stipulent que « making art reveal[s] and evokes a kind of intimacy both for the maker, researcher, co-researcher and readers of the published studies » (p. 71). La création est imprévisible, je ne peux prédire ce qui va ressortir dans les données à travers mon processus de création. Puisque j'explore mon expérience personnelle, il y a donc un risque d'exposition considérable et de conséquences potentielles. Face à cet enjeu, Kapitan (2018) formule des recommandations en lien avec ce type de recherche, dont celle de s'assurer que la santé mentale

de l'étudiant ne soit pas mise à risque. Pour ma part, je vais pouvoir compter sur la tenue de séances thérapeutiques en privé et ainsi dénouer certains enjeux qui peuvent faire surface. De plus, puisque ce projet est disponible sur la toile et est donc public, je me suis référée au code de déontologie de l'Association américaine d'art-thérapie (2013) qui stipule à l'article 15.1 : « It is advisable for art therapists to take precautions to protect information they do not want to be available to clients ». Je garde alors en tête ces recommandations et j'ai l'intention d'exclure le contenu jugé trop personnel.

Contenu du processus heuristique

La prochaine section présente le contenu de l'exploration heuristique dans laquelle je me suis engagée et comprend les six étapes telles que décrites par Moustakas (1990).

Engagement initial. Pour le chercheur, la première étape d'immersion est celle visant à découvrir l'intérêt pour une question, un sujet qui le captive (Moustakas, 1990). Mon intérêt d'investiguer le sujet de la maternité est devenu vital lorsque je ressentais des difficultés dans ma transition en tant que parent. Parfois dichotomique, j'oscillais entre la joie immense que me procure cette nouvelle relation et des moments de deuil et un sentiment identitaire embrouillé et confus. À cette période précise, je complétais mon cours de recherche dans le cadre du programme de maîtrise en art-thérapie. Impuissante face à la complexité de ce que je ressentais, j'ai alors entrepris d'investiguer le sujet de la maternité et d'utiliser mon expérience afin de mieux saisir les dimensions qui m'échappaient.

Immersion. Lorsque je me suis plongée dans les écrits sur le sujet de la maternité, j'ai découvert une certaine forme de résonance entre mon vécu et celui de plusieurs autres qui vivent l'expérience de la maternité. Ainsi, mes lectures ont également influencé mon processus de réflexion personnelle. Il existe donc une relation dynamique entre les prises de conscience et les réflexions que j'ai été en mesure d'observer suite à mes lectures exhaustives sur le sujet et celles qui sont survenues à travers l'exploration avec les matériaux d'art. Par ailleurs, pendant la phase d'immersion, Kapitan (2018) évoque « a sense of "living the question," in waking, sleeping, and even dreaming » (p. 194), et souligne le caractère intime que peut prendre la recherche.

Incubation. L'expérience de la maternité occupait tout mon temps, mon corps et mon esprit, et de par mon travail d'investigation, mes émotions et mon vécu me sont apparus envahissant en plus la charge mentale et émotionnelle liée à mon rôle d'étudiante. J'ai alors pris une pause de dix-huit mois avant de reprendre l'écriture de ce projet de recherche et d'effectuer

l'exploration par les arts afin d'investiguer mon expérience subjective de la maternité. Néanmoins, pour en revenir à la nature « cyclique » du processus heuristique, ma question de recherche n'a pas été mise de côté pendant cette pause, bien au contraire. Moustakas (1990) indique que dans la phase d'immersion, « the researcher is alert to all possibilities for meaning and enters fully into life with others wherever the theme is being expressed or talked about- in public settings, in social contexts, or in professional meetings » (p. 13). Puisque ma vie continuait malgré la pause prolongée de mon projet de recherche, je passais de la phase d'immersion à la phase d'incubation par intermittence, avec à travers cela de riches moments d'illumination, de prises de conscience en lien avec mon expérience de la maternité.

La phase d'immersion correspond à l'exploration artistique dans la recherche basée sur les arts (Kapitan, 2018). Ainsi, j'ai procédé à l'exploration de ma question de recherche à travers l'art lorsque ma fille était âgée de deux ans et demi, après une longue période d'incubation dans mon processus de recherche.

Illumination. L'illumination est un processus qui survient naturellement lorsque le chercheur est ouvert et réceptif à recevoir des connaissances tacites et intuitives et ainsi survient des « breakthrough[s] into conscious awareness of qualities and a clustering of qualities of themes inherent in the question » (Moustakas, 1990, p. 29). De plus, Kapitan (2018) stipule que « new or hidden meanings are suddenly apprehended or distortions in need of correction are seen » (p. 194). L'exploration par les arts m'a ébranlé et m'a permis de remettre en perspective plusieurs aspects de la maternité que je ne voulais pas m'avouer, par exemple mon appartenance à des croyances qui peuvent être contraignantes dans mon désir de m'émanciper du rôle sexué attribué à la mère.

Explication. À cette étape, le chercheur « utilizes focusing, indwelling, self-searching, and self-disclosure, and recognizes that meanings are unique and distinctive to an experience and depend upon internal frames of references » (Moustakas, 1990, p. 31). Ainsi, afin de saisir toute la complexité de mes données, ma tâche en tant que chercheuse est d'organiser les thèmes centraux et dominants, pour ensuite les organiser « into a comprehensive depiction of the essence of the experience » (Moustakas, 1990, p. 31). Les composantes majeures du phénomène à l'étude sont alors mises en lumière et explorées en détail.

Synthèse créative. À la dernière étape du processus, Moustakas (1990) écrit : « Once the researcher has mastered knowledge of the material that illuminates and explicates the question,

the researcher is challenged to put the components and core themes into a creative synthesis » (p. 32). Cette étape a représenté un défi de taille pour moi. Effectivement, j'ai éprouvé de la difficulté à ne pas être envahie par la quantité d'informations qui émanait une fois que j'ai collecté les œuvres visuelles et les écrits. Les émotions semblaient prendre le dessus et m'offraient également des pistes de réflexion importantes lorsque je scrutais attentivement mes données et tentais d'en retirer le plus possible un sens. J'ai compris que cette étape était symbolique, à l'image de la complexité du sujet de cette recherche : un amalgame d'émotions, de pensées, de sensations physiques qui évoluent à travers le temps et à chaque seconde, à mesure que je vis l'expérience de la transition à la maternité. Cette étape cruciale que représente la synthèse créative m'a alors permis de ressentir avec puissance le caractère éphémère et en constante mouvance du phénomène à l'étude.

Chapitre 4 : Données et analyses

Résultats : Exploration basée sur les arts

La présente section contient les données et l'analyse des données après avoir recueilli celles-ci sous formes visuelle (quatre œuvres) et textuelle, en lien avec ma question de recherche. Voici les trois thèmes alors identifiés : 1) *ambivalence*, 2) *la mère idéale* et 3) *fusion et morcellement*. Les données visuelles et textuelles (sous forme de poèmes) se retrouvent à la toute dernière section, en annexe. Chaque poème est associé à l'œuvre auquel il appartient et sera identifié aux figures s'y rattachant.

Thème 1 : Ambivalence (voir figures 1 et 2 et poème 1). La première étape du processus d'intention témoin avait été de formuler une intention avant de poursuivre la création. Intuitivement, après un moment de relaxation et d'attention dirigé, l'intention suivante est apparue : « J'aimerais explorer mes émotions reliées à la grossesse. » J'entame la création avec un sentiment de lourdeur et d'angoisse, l'impression d'avoir un nœud qui semble tranquillement se dénouer à mesure que je me laisse habiter par les vagues d'émotions qui se succèdent. Il y a une roche qui se trouve sur la table. Je la prends et la place au creux de ma paume. J'admire sa douceur, sa rondeur et sa brillance. J'entreprends de peindre, sur un papier aquarelle et avec de la peinture aquarelle, une forme ronde et bleue, avec en dessous une petite forme jaune et lumineuse. Sans trop penser, je place la roche au centre et je fixe l'image. Je suis alors envahie par une vive émotion indescriptible, un mélange de tristesse et de nostalgie. Je me laisse porter par l'image : je lâche prise et j'observe un relâchement du contrôle sur mes émotions. Le reste de l'œuvre est ensuite créé avec un désir de vouloir peindre le fond noir et obscur, mais également une touche de couleur chaude, du jaune qui me permet de sentir un certain équilibre intérieurement quand je regarde l'image. Je submerge l'œuvre d'eau et j'oscille la feuille de papier aquarelle en observant attentivement la peinture se dissoudre et se déplacer au contact de l'eau. Cela m'apaise.

À la toute fin, après avoir épongé l'œuvre de son liquide, un sentiment puissant de vouloir cacher, recouvrir le fond de l'image me conduit à utiliser un ruban adhésif de couleur beige. Le geste est presque compulsif, comme s'il fallait absolument recouvrir le tout avant que quiconque ne s'en aperçoive. À ce moment précis, j'ai le sentiment d'avoir recouvert l'image d'une peau, une peau qui s'étire à mesure qu'il y a un être vivant qui prend de l'expansion à l'intérieur. Après avoir observé et décrit l'œuvre devant moi, je note les pensées et les émotions qui me viennent à

l'esprit, et il y en a beaucoup. Je suis capable d'écrire sans me censurer et cela m'apaise. J'entre en dialogue avec mon œuvre et lui pose des questions qui me viennent à l'esprit spontanément ; les réponses se succèdent et j'ai la vive impression qu'une tierce personne écrit à ma place dans mon journal de bord. Comme si je suis à la fois présente et distante pendant le processus de dialogue avec l'image.

En lien avec le processus créatif de cette œuvre, j'estime avoir vécu une catharsis qui m'a par la suite permis de découvrir le sentiment d'ambivalence qui m'avait habité pendant la grossesse. En utilisant le terme catharsis, je me réfère à la définition suivante : « A process that alleviates tension and anxiety through the expression of emotions that have been hidden or restrained, or the existence of which has been unrecognized » (Hanes, 2000, p. 70). Chacune des étapes du processus d'intention témoin semble avoir été importante et m'a conduite à reconnecter avec des émotions qui semblaient bien enfouies dans ma mémoire et dans mon corps. Comme le souligne Allen (2016), le processus d'intention témoin permet de porter attention aux émotions dans le moment présent « and follow the image by paying close attention to our physical state » (Rubin, 2016, p. 279). De plus, Allen (2016) ajoute que les sensations peuvent également devenir un indicateur qu'il est temps de demander à l'image un accompagnement et de l'aide. Après avoir pleuré et senti qu'un nœud s'était dénoué à l'intérieur de moi, j'ai été capable de dialoguer avec mon œuvre. Ce que j'ai découvert semble connecter avec les écrits que j'ai lu en lien avec la transformation identitaire et l'expérience de la grossesse. Effectivement, le thème de l'ambivalence semble prédominant dans plusieurs études explorant le sujet de la maternité (Adams, 2014 ; Hogan, 2012 ; Parker, 2005 ; Raphael-Leff, 2010 ; Sacks, 2018).

Raphael-Leff (2010), psychologue social ayant écrit sur le sujet de l'ambivalence et la maternité, mentionne que l'idéalisation du lien d'attachement précoce avec le bébé, en excluant tout sentiment négatif maternel, peut contribuer à museler les mères à exprimer l'indiscutable, lorsqu'en réalité, l'ambivalence semble être un aspect inévitable pendant cette période de transition à la maternité. Pendant la grossesse, l'ambivalence et l'incertitude face à la décision d'avoir un enfant m'amenaient à ressentir de la honte, mais aussi un mélange complexe d'anxiété et de peur. Auparavant, mes lectures m'avaient informée que « chronic antenatal anxiety provoked high cortisol levels which (are) linked to behavioural problems in the offspring when measured ten years later » (O'Connor et al., 2002, cité dans Raphael-Leff, 2010, p. 63). En me connectant avec mes sentiments liés à la grossesse, j'ai pris conscience de l'énergie que je

déployais à essayer de contrôler l'anxiété et de diminuer le stress autant que possible ; mes émotions que je percevais comme négatives semblaient alors inconfortables et semblaient dangereuses pour le bon développement de mon fœtus.

Pendant le processus d'intention témoin, en dialoguant avec mon œuvre, j'ai senti qu'un détachement se produisait quant à mon adhérence à ces théories neurodéveloppementales. J'ai réalisé combien ces théories avaient pu avoir une influence sur moi et j'ai compris qu'un refoulement de mes émotions perçues comme négatives n'avait qu'accentué un sentiment d'aliénation pendant la grossesse. Ce sentiment d'aliénation entre mon corps et mon esprit possédait la force de nourrir, mais aussi d'endommager mon bébé par la force de mes pensées et de mes émotions. À mesure que je m'engageais dans un dialogue avec mon œuvre, une ouverture émotionnelle jumelée à un sentiment d'acceptation et d'authenticité me remplissait. Je m'offrais un espace pour accueillir mes émotions en les rendant, notamment, légitimes et essentielles à mon développement identitaire.

Thème 2 : La mère idéale (voir figures 3 et 7 et poème 2). La deuxième et la troisième œuvres réalisées m'ont amenée à découvrir un thème commun, soit celui du concept idéologique de la mère idéale. L'œuvre *Un village pour te faire grandir* a été réalisée avec l'intention suivante : « Je souhaite explorer mon rôle de mère. » J'ai réalisé cette œuvre en m'imprégnant des sentiments qui m'habitent en lien avec mon rôle de mère. De prime abord, cette intention m'active et me rend nerveuse. Sans me précipiter, j'observe ce qui se produit dans mon corps. Je décide de feuilleter les pages d'une pile de revues qui s'adressent aux familles. Je regarde attentivement les images et me laisse absorber par elles. Je regarde aussi des images que j'ai découpées et conservées dans les dernières années et je m'arrête sur une image qui me trouble : La Madone Esterhazy, peinte par Raphaël vers 1508 (Gombrich, 2001). Je place cette image au centre, et lentement, je découpe et ajoute plusieurs images qui représentent un parent ou des parents avec leurs enfants. La Madone semble être en contraste avec le reste des images. À la toute fin, je décide d'entrer en dialogue avec cette image de la Madone et je découvre en moi une colère qui semble souterraine. Je me laisse guider par les mots et note chaque passage dans mon journal de bord. Je comprends alors toute la complexité et les sentiments mixtes qui m'habitent. Mon désir de correspondre à un idéal, à l'image que je me fais dans ma tête d'une mère idéale, et le choc de la réalité, de réaliser que cet idéal n'existe pas. Je prends conscience de l'importance

du soutien familial, des amis, mais aussi de l'accompagnement thérapeutique pendant la transition à la maternité.

Par la suite, l'intention formulée pendant *Guilt Trip* était celle-ci : « Je voudrais mieux comprendre mon sentiment de culpabilité quand je laissais mon bébé pour quelques heures dans la première année. » Je choisis d'utiliser les crayons de bois, et je commence par tracer des lignes de couleurs. Ce matériel me fait penser à mon enfant qui aime beaucoup dessiner avec ces mêmes crayons. Dans un état presque méditatif, je réalise plusieurs traits de crayons sans trop penser à une forme en particulier. Je termine l'œuvre et ressens un bien-être et l'impression d'avoir relaxé. J'observe l'image et je remarque les couleurs flamboyantes, mais aussi qu'il semble y avoir un oiseau au centre, comme s'il s'agissait de plumes d'un oiseau du paradis. Je remarque que l'œuvre me rend heureuse parce qu'elle est colorée et qu'il n'y a aucune couleur foncée ; elle me renvoie un sentiment de joie. Néanmoins, j'ai l'impression que ce détail m'obsède et entre en conflit avec l'intention première qui était d'explorer un sentiment de culpabilité qui m'évoque une forte émotion de tristesse.

J'entame alors un dialogue avec l'image et découvre un amalgame d'émotions, comme si l'image me renvoyait toute la complexité émotionnelle qui m'habite en lien avec la maternité : plusieurs traits, plusieurs couleurs qui se chevauchent et qui forment un tout quelque peu chaotique. Le sentiment de culpabilité m'apparaît comme étant sournois. Peu à peu, je me laisse porter par les vagues d'émotions qui se succèdent et je ressens ce besoin qui m'habitait de vouloir être constamment au côté de mon bébé. Je ressens également la fatigue liée à ce désir de ne pas me séparer de mon bébé, j'observe alors mon corps qui semble s'alourdir sur ma chaise. Il y a un déchirement intérieur bien présent : vouloir être avec mon enfant et, en même temps, vouloir m'en séparer, et dès lors ressentir de la culpabilité lorsque je m'en absente, comme si cela pouvait le traumatiser et causer un préjudice à notre relation.

Je réalise qu'une pression considérable s'exerce et interfère dans mes croyances face à l'attachement avec mon enfant. J'ai compris qu'un manque d'espace afin de réfléchir, ressentir et comprendre ce qui était en train de se produire pendant ces moments d'extrême fatigue avait fragilisé ma capacité à être bienveillante envers moi-même. Je prends conscience de la difficulté que j'éprouvais de verbaliser mes émotions, car je les percevais comme étant négatives. Je constate que l'invisibilité de cette dimension de la maternité dans mon entourage et dans la société semblait avoir confirmé mes croyances erronées que la mère idéale est comblée de

bonheur par la venue d'un petit être aussi merveilleux et qu'il n'y a pas de place pour des sentiments d'ambivalence, de colère et de tristesse.

À travers ces deux œuvres, le processus d'intention témoin m'a permis de mieux saisir les émotions qui étaient rattachées à la période postnatale quant à ma perception de mon rôle en tant que mère et à ma relation d'attachement avec mon enfant. Bien que mes lectures sur le sujet m'aient éclairée quant à l'impact des influences du discours dominant et du concept de la mère idéale sur mes croyances et valeurs personnelles, c'est en m'engageant dans un processus créatif à travers l'art que j'ai pu ressentir les émotions qui m'habitaient et démêler cet enchevêtrement d'idéal et de réalité. En lien avec son travail en art-thérapie auprès des femmes qui vivent la transition à la maternité, Susan Hogan (2008) observe qu'un large nombre d'entre elles vivent des émotions contradictoires en lien avec leur expérience de la maternité et qu'à travers l'art et un contexte à l'abri des jugements, elles peuvent explorer et exprimer ce qu'elles ressentent.

Cela semble faire écho aux prises de conscience que j'ai été en mesure d'effectuer pendant le processus de création, c'est-à-dire réaliser que mes croyances semblent liées à mon interprétation et une certaine forme d'internalisation psychique des théories de l'attachement, notamment cette impression que j'avais pendant la première année de vie de mon enfant qu'il fallait à tout prix éviter de me séparer de mon bébé pour une longue période de temps, car le lien mère-enfant devait être préservé afin d'éviter des préjudices à son développement. Cette emphase sur le lien mère-enfant semble correspondre à cet idéal de la mère omnipotente et omniprésente, que plusieurs féministes critiquent en raison des conséquences sur la santé mentale des mères. Comme je l'ai déjà mentionné dans les écrits recensés au chapitre 2, plusieurs s'accordent pour dire que ces croyances sont le résultat complexe « [of] a widespread misapprehension which has emerged out of a reductive use and understanding of object-relations theory », alors popularisé au cours des décennies et qui continue de perdurer dans les mentalités d'une manière bien souvent inconsciente (Hogan, 2017a, p. 46).

Thème 3 : Fusion et morcellement (voir figures 4, 5 et 6 et poème 3). *Lost in Transition* m'est venue après avoir formulé l'intention suivante : « J'aimerais explorer le sentiment d'être embrouillée et en fusion avec toi étant bébé. ». Dès le départ, je me sens calme et je décide d'utiliser l'argile. Je ne sais pas pourquoi, mais une image m'habite : un miroir en mille morceaux. Tranquillement, je forme une tête avec l'argile et un corps. Je décide de casser un morceau de miroir qui se trouvait sur la table et de coller les petits morceaux à l'intérieur de la

tête. Je ressens le besoin de créer un creux, une cavité, quelque chose qui semble vouloir se replier sur soi. Par la suite, je suis intéressée par la roche utilisée pendant l'œuvre *Porter la lumière dans l'ombre* qui est posée sur la table, et je m'amuse à placer celle-ci à différents endroits sur la forme en argile. Je sculpte de petits creux au centre de l'argile et cela me fait penser à des seins. À la toute fin, lorsque je décide d'entrer en dialogue avec mon œuvre, un sentiment de tristesse m'envahit. Je réalise que ce personnage me représente. Avec étonnement, je me suis mise à m'observer à travers les éclats de miroirs à l'intérieur de ce qui ressemble à une tête. Je vois mon visage, mes yeux, ma bouche, mais tout est sens dessus dessous, en morceaux. Un sentiment puissant fait alors surface : la peur et une profonde confusion. Un mot me vient à l'esprit : morcellement. Je réalise alors que mon identité semble être confondue avec celle de mon enfant. Lentement, dans le moment présent et à l'écoute de mes émotions, j'arrive à mieux comprendre ce sentiment d'être embrouillée. J'ai l'impression d'exister en fonction de mon bébé et d'être moins en mesure de reconnaître et d'être à l'écoute de mes besoins.

Mes réalisations pendant le processus créatif me permettent d'établir des liens avec les écrits que j'ai recensés au chapitre 2, spécifiquement sur la transformation identitaire. Effectivement, mon sentiment de perte et de confusion identitaire semble connecté avec les écrits de Susan Hogan (2008), qui observe ce phénomène dans sa pratique art-thérapeutique auprès des mères : « Themes of loss of self and personhood, a disrupted sense of selfhood, translate, as we have seen into images » (p. 169). J'établis des liens également entre ce sentiment identitaire embrouillé et l'expérience des soins du bébé que je qualifierais « d'intensive » et contribuant à mon sentiment d'épuisement physique et émotionnel. Les théories féministes, notamment la définition du discours dominant sur la maternité en Occident, telle que proposée par O'Reilley (2010), « [where] this mothering must be provided 24-7 » (p. 20), m'interpellent profondément. Je reconnais que le degré de fusion avec mon enfant dans les premiers mois me donne l'impression d'avoir perdu mon identité et qu'il m'était difficile de lâcher prise et accepter que d'autres personnes puissent être la figure principale de soins de mon bébé, y compris le père de mon enfant.

Pour terminer, le processus d'intention témoin m'a offert une précieuse réalisation, soit celle de me connecter avec mes émotions de peur, d'angoisse, de morcellement et de confusion identitaire. Les écrits m'offrent quant à eux une piste intéressante de réflexion ; je prends

conscience du degré de fusion entre mon enfant et moi, je suis en mesure d'identifier l'influence du discours dominant dans mes perceptions face à mon rôle de mère, et cela m'amène à vouloir prendre un certain recul, écouter mes besoins et prendre du temps pour moi.

Chapitre 5 : Discussion

La portée de cette recherche va au-delà des attentes académiques et professionnelles qui m'habitaient au tout début. L'exploration à travers l'art de cette expérience unique et complexe qu'est la transition à la maternité, et ce, dans un contexte de recherche heuristique, m'a profondément bouleversée. Ma compréhension de la transformation identitaire engendrée par l'expérience d'être nouvellement mère a été non seulement approfondie, mais également transcendée. Selon le dictionnaire Larousse (2020), le verbe transcender signifie « dépasser le domaine de la connaissance rationnelle ». Au cœur du processus artistique des œuvres *Porter la lumière dans l'ombre*, *Un village pour te faire grandir*, *Guilt Trip* et *Lost in Transition*, j'estime avoir vécu un voyage émotionnel et transformateur. Cela dit, afin de me guider adéquatement dans cette quête de sens personnel et intime, le processus d'intention témoin de Pat B. Allen (1995) a été pour moi une révélation. J'ai découvert son potentiel unique d'agir comme un guide précieux afin d'accompagner l'artiste dans un voyage intérieur imprédictible. Pour ma part, ce processus a été en mesure de contenir la puissance qui se manifeste à travers l'exploration artistique et a favorisé l'émergence et le jaillissement souterrain d'émotions enfouies pour des motifs intrapsychiques complexes, mais aussi la découverte de mes pensées, de mes croyances et de mes valeurs qui sont connectées avec mes émotions.

Le processus d'intention témoin accorde une importance cruciale à la fonction de témoin et d'auto-observation, aussi nommée l'attention, et ce, pendant tout le processus créatif (Allen, 1995). Dans mon cas, pour chacune des œuvres, la formulation d'une intention avant d'entamer la création a été quelque peu déstabilisante. Je n'avais pas l'habitude de procéder de la sorte avant la création. Les moments d'auto-observation où je m'accordais une période de relaxation, de respiration, permettaient de faire émerger l'intention profonde avant chaque création. La décision de laisser émerger les thèmes à travers l'exploration avec les matériaux artistiques avait été réfléchi d'avance. Néanmoins, j'ai ressenti qu'il y avait une forme de contrôle rationnel, car les intentions que je formulais devaient être liées à mon sujet d'exploration, soit la maternité. De plus, mes lectures des écrits sur la maternité m'avaient ébranlée, et j'avais la vive impression que cela allait influencer, voire biaiser la neutralité que je recherchais à travers les explorations. Or, j'ai été subjuguée par la vitesse à laquelle les émotions émergeaient et combien mes résistances cognitives s'assouplissaient à mesure que tout mon corps habitait l'espace créatif et que mes mains manipulaient, observaient et s'imprégnaient des matériaux. Ainsi, en plusieurs occasions,

une catharsis s'est enclenchée à mesure que je libérais une charge émotionnelle « that [has] been hidden or restrained » (Hanes, 2000, p. 70). Presque à chaque début de création, après avoir formulé une intention, je remarquais qu'une vague d'émotions me remplissait pour ensuite revenir tranquillement à un état plus calme avec un certain apaisement.

Outre mesure, les fonctions de dialogue avec l'image et l'œuvre jumelé à l'écriture accompagnent l'effet de libération et d'extériorisation de mes émotions qui peut paraître accablant et sert de repère et d'ancrage afin d'établir un pont entre mes émotions, mes pensées, et les croyances qui s'y rattachent. À cet effet, Hinz (2009) stipule qu'une distance réflexive peut être hautement thérapeutique « lorsqu'une implication émotionnelle extrême se manifeste pendant le processus créatif [afin] d'utiliser l'art pour communiquer au lieu d'uniquement purger des émotions » (traduction libre, p. 108). Cette distance réflexive semble en tout point correspondre à la fonction de témoin et de dialogue au cœur du processus d'intention témoin de Pat B. Allen (1995). À travers le dialogue, j'ai amené à un autre niveau ma compréhension de mes sentiments d'ambivalence, de culpabilité, de honte, de fusion, d'angoisse et de morcellement liés à mon expérience de la transition à la maternité. J'ai ressenti ce que McNiff (2004) décrit comme un processus qui permet l'expansion de l'imagination « and it's medicine by speaking to the image, as the image, or to the artist, [...] artist responses through movement, sound, or ritual enactment are welcomed » (p. 110). Le mouvement physique, selon McNiff (2004), devrait être encouragé en art-thérapie et ajoute ceci : « As we interpret the gesture of our paintings through movement, we go through yet another phase of making them our own, instead of intellectualizations, distancing, dissociation, and fear that we sometimes have in response to our own pictures. » (p. 106)

Pour ma part, j'ai découvert qu'en combinant le dialogue et le mouvement de l'œuvre dans l'espace, mais aussi l'interaction avec les composantes physiques de l'œuvre, le pouvoir thérapeutique de la créativité était renforcé. Je réalise à quel point cet aspect performatif de l'art m'aide à communiquer mes émotions et mes pensées, mais aussi à me connecter avec une force créative et le pouvoir thérapeutique de l'imagination. Lorsque j'ai manipulé la roche pendant le processus relié à *Porter la lumière dans l'ombre* et que j'ai inventé des environnements variés afin de déposer la figure d'argile avec *Lost in Transition*, mais aussi interagit avec celle-ci en me regardant dans sa forme creuse au miroir fragmenté, j'ai ressenti une connexion puissante avec une sagesse intérieure, « the inner voice of wisdom » telle que décrite par Allen (2016, p. 280).

Implications futures et recommandations

Ce projet de recherche m'a donné l'occasion de découvrir comment le processus d'intention témoin peut favoriser le développement de mon identité idiosyncrasique en tant que nouvelle mère. Après avoir découvert et exploré le lien entre mes émotions et mes pensées, j'estime être plus en mesure de comprendre mon expérience subjective de la transition à la maternité et d'arriver à saisir ce qui est important pour moi dans la relation avec ma fille et à écarter les influences sociétales qui ne correspondent pas à mes valeurs personnelles. Ainsi, ce projet de recherche m'a permis de saisir les dimensions complexes imbriquées dans mon expérience subjective, et ce, à travers les théories féministes qui critiquent la présence et l'influence d'un discours dominant en lien avec la maternité.

Dès lors, je réfléchis aux implications futures de ce projet de recherche et réalise qu'adopter un point de vue critique féministe intersectionnelle semble essentiel afin de travailler auprès des personnes qui vivent l'expérience de la transition à la maternité. Comme le souligne Hogan (2013), « there is also an entrenched culture of "mother-blaming" embedded in many psychological theories about the causation of mental illness ; as art therapist we don't want to replicate this » (p. 218). Dans un contexte art-thérapeutique, cela peut se traduire par l'attitude de l'art-thérapeute afin d'aborder le sujet de la maternité et comment il entrevoit la fonction de l'art afin d'interroger le discours dominant. De plus, cela s'articule également dans le langage préconisé par l'art-thérapeute, et ce, afin d'éviter d'utiliser un vocabulaire qui peut contribuer à la croyance en l'essentialisme féminin et au discours idéalisé de la maternité. Je pense notamment à rester vigilant dans l'utilisation de termes tels que « l'instinct maternel », qui renvoient « the idea of motherhood as a thoroughly "natural phenomenon" intrinsically rooted in women's nature » (Haratyan, 2017, p. 43).

En terminant, je suis d'avis que le processus d'intention témoin offre une avenue intéressante afin d'explorer l'expérience subjective des personnes qui vivent cette transition de vie majeure. Je peux facilement imaginer la tenue d'un groupe d'art-thérapie qui propose aux participantes d'explorer l'expérience de la transition à la maternité en utilisant le processus d'intention témoin afin d'explorer les dimensions complexes imbriquées dans leur expérience. Je pense qu'il serait bénéfique de laisser émerger les thèmes d'eux-mêmes et, surtout, de ne pas imposer les perceptions et analyses féministes en lien avec la maternité d'une façon à répliquer

un modèle relationnel oppressif et donner l'impression d'être un « expert » aux yeux des participantes.

Par ailleurs, à cet effet, Allen (2016) mentionne que le processus d'intention témoin, lorsqu'utilisé dans un contexte groupal, offre l'occasion aux participants de lire à voix haute leurs écrits et/ou les dialogues avec leur œuvre en incluant comme témoin les autres participants. Évidemment, cela n'est pas obligatoire, mais une règle d'or prévoit de ne pas émettre de commentaire pendant le partage du participant avec le reste du groupe (Allen, 2016). Allen (2016) ajoute ceci :

The energy of the group has a compelling part to play. As we hear our own thoughts and feelings echoed by others, or at times hear a counterpart to some emotion that balances our own, we are reminded again and again of the depth and variety of the human condition, and feel ourselves and integral part of the human family. (p. 281)

Ainsi, je crois que le processus d'intention témoin, dans un contexte de groupe et individuel, a le potentiel d'offrir un outil précieux d'exploration pour les personnes nouvellement mères puisqu'il permet, selon mon humble expérience, d'aller encore plus en profondeur grâce aux fonctions d'attention, de témoin, d'intention et de dialogue pendant la création. L'art-thérapeute peut alors servir de guide bienveillant et offrir un espace sans jugement et sécuritaire afin d'explorer à travers l'art les différents thèmes, émotions, pensées, croyances qui teintent leur expérience de la transition à la maternité.

Limitations de recherche

Une des limitations de cette recherche qualitative relève de la méthode heuristique et autobiographique utilisée. Puisque l'exploration à travers l'art a été entreprise par une seule et même personne, les résultats ne sont pas généralisables. Néanmoins, je suis d'avis que certaines découvertes peuvent servir de piste de réflexion, par exemple le potentiel d'utiliser le processus d'intention témoin dans un contexte art-thérapeutique auprès de nouvelles ou futures mères. Or, je me dois de spécifier qu'il s'agit uniquement d'une piste de réflexion puisqu'il faut considérer que le cadre que je me suis imposé afin d'explorer à travers les arts mon expérience subjective de la transition à la maternité ne se déroulait pas dans un contexte art-thérapeutique, c'est-à-dire pendant une séance d'art-thérapie en la présence et en relation thérapeutique avec un art-thérapeute certifié. Par ailleurs, advenant la possibilité de développer des interventions art-

thérapeutiques s'intéressant au potentiel d'utiliser le processus d'intention témoin, mais aussi une approche féministe intersectionnelle auprès de cette population, cela devrait se faire dans un contexte de recherche avec participantes impliquant la présence d'un art-thérapeute et, bien évidemment, avec l'approbation préalable d'un comité d'éthique de recherche.

Chapitre 6 : Conclusion

Pour conclure, une fois de plus, je dois admettre que la réalisation de ce projet de recherche m'a amenée à vivre une transformation personnelle. Cette recherche heuristique et basée sur les arts à contribuer à mon développement idiosyncrasique en tant que nouvelle mère, mais aussi en tant que future art-thérapeute. Les thèmes qui ont été explorés à travers le présent travail représentent qu'une infime partie de l'iceberg, puisqu'il y a encore beaucoup à explorer et à découvrir en lien avec cette expérience humaine complexe. Or, les réalisations que j'ai été en mesure de faire m'ont directement affectée dans ma vie au quotidien, et j'ai observé à quel point je m'accordais plus facilement de la bienveillance et accueillais mes sentiments d'ambivalence en lien avec la maternité avec curiosité et douceur. Par ailleurs, l'exploration de l'expérience de la transition à la maternité à travers le cadre heuristique m'a fait découvrir l'importance, en tant qu'art-thérapeute, d'adopter la pratique de la réflexion personnelle et de croire en le pouvoir des connaissances implicites. Pour terminer, j'ai découvert le potentiel d'utiliser le processus d'intention témoin afin de faciliter l'exploration personnelle. Notamment, je suis d'avis que la puissance du processus d'intention témoin réside en sa qualité d'auto-observation, d'autoréflexion et de non-jugement, et ce processus semble offrir un contexte favorable à l'exploration identitaire, mais aussi à l'exploration sécuritaire des émotions d'ambivalence fréquemment associées à la maternité. Je continuerai d'investiguer comment celui-ci peut me servir dans ma pratique future en tant qu'art-thérapeute, notamment avec des personnes qui vivent l'expérience de la transition à la maternité.

Références

- Adams, S. L. (2014). *Mad mothers, bad mothers, and what a "good" mother would do: The ethics of ambivalence*. Columbia University Press.
- Allen, P. B. (1995). *Art is a way of knowing: A guide to self-knowledge and spiritual fulfillment through creativity*. Shambhala Publications.
- Allen, P. B. (2005). *Art is a spiritual path*. Shambhala Publications.
- Allen, P. B. (2007). Wielding the shield: The art therapist as conscious witness in the realm of social action. Dans F. F. Kaplan (dir.), *Art therapy and social action* (p. 72-85). Jessica Kingsley Publishers.
- Allen, P. (2016). Art Making as Spiritual Path. The Open Studio Process as a Way to Practice Art Therapy. Dans J. A. Rubin (dir.), *Approaches to art therapy: Theory and technique* (3^e éd., p. 271-285). Routledge.
- American Art-Therapy Association. (2013). *Ethical Principles for Art Therapists*.
<http://www.americanarttherapyassociation.org/upload/ethicalprinciples.pdf>
- Atkinson, T. G. (1975). *Odyssée d'une amazone* (traduit par M. Carlisky). Des Femmes.
- Beauvoir, S. D. (1975). *Les femmes s'entêtent*. Gallimard.
- Bilge, S. (2015). Le blanchiment de l'intersectionnalité. *Recherches féministes*, 28(2), 9-32.
<https://doi.org/10.7202/1034173ar>
- Bowlby, J. (1951). *Maternal care and mental health* (vol. 2). World Health Organization.
- Burt, H. (1996). Beyond practice: A postmodern feminist perspective on art therapy research. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 13 (1), 12-19.
<https://doi.org/10.1080/07421656.1996.10759188>

- Butler, J. (1990). Gender trouble, feminist theory, and psychoanalytic discourse. Dans L. J. Nicholson (dir.), *Feminism/postmodernism* (p. 324-340). Routledge.
- Cardi, C., Odier, L., Villani, M. et Vozari, A. S. (2016). Penser les maternités d'un point de vue féministe. *Genre, sexualité & société*, (16). <https://doi.org/10.4000/gss.3917>
- Chodorow, N. (1978). *The Reproduction of Mothering. Psychoanalysis and the Sociology of gender*. University of California Press.
- Collectif Clio (1982). *L'histoire des femmes au Québec depuis quatre siècles*. Quinze.
- Collins, P. H. (2016). *La pensée féministe noire. Savoir, conscience et politique de l'empowerment* (traduit par D. Lamoureux ; 2^e éd.). Éditions du remue-ménage.
- Conseil du statut de la femme du Québec. (2020). Le droit à l'avortement : 25 de reconnaissance officielle. <https://csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/brochure-le-droit-a-l'avortement-25-ans-de-reconnaissance-officielle.pdf>
- Crenshaw, K. W. (1989). Mapping the Margins: Intersectionality, Identity Politics, and Violence Against Women of Color. *Stanford Law Review*, 43(6) 1241-1299.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative and mixed method approaches* (4^e éd.). Sage Publishing.
- Dhamoon, R. K. (2011). Considerations on mainstreaming intersectionality. *Political Research Quarterly*, 64(1), 230-243.
- Davis, A. (1982). Women, race and class: An activist perspective. *Women's Studies Quarterly*, 10(4), 5.
- Demecs, I. P., Fenwick, J. et Gamble, J. (2011). Women's experiences of attending a creative arts program during their pregnancy. *Women and Birth*, 24(3), 112-121.
- Descarries, F. et Corbeil, C. (dir.) (2002). *Espaces et temps de la maternité*. Éditions du Remue-ménage.

- Delphy, C. (1998). L'ennemi principal. *L'économie politique du patriarcat* (vol. 1). Éditions Syllepse
- Douglass, B. G. et Moustakas, C. (1985). Heuristic inquiry: The internal search to know. *Journal of Humanistic Psychology*, 25(3), 39-55. <https://doi.org/10.1177/0022167885253004>
- Dumont, M. (2019). « Compte-rendu de l'ouvrage Robert, C. et Toupin, L. (dir.) (2018). *Travail invisible. Portraits d'une lutte féministe inachevée*, Montréal, Éditions du remue-ménage », *Recherches féministes*, 32(1), 225-229. <https://doi.org/10.7202/1062234ar>
- Firestone, S., (1972). *La dialectique du sexe* (traduit par S. Gleadow). Stock.
- Friedan, B. (1964). *The Feminine Mystique*. W. W. Norton.
- Gombrich, E. (2001). *Histoire de l'art* (traduit par J. Combe ; 16^e éd.). Édition Phaidon.
- Hallstein, L. O., O'Reilly, A. et Giles, M. V. (dir.). (2019). *The Routledge Companion to Motherhood*. Routledge.
- Handelzalts, J. E., Preis, H., Rosenbaum, M., Gozlan, M. et Benyamini, Y. (2018). Pregnant Women's Recollections of Early Maternal Bonding: Associations with Maternal-Fetal Attachment and Birth Choices. *Infant mental health journal*, 39(5), 511-521. <https://doi.org/10.1002/imhj.21731>
- Hanes, M. J. (2000). Catharsis in art therapy: A case study of a sexually abused adolescent. *American Journal of Art Therapy*, 38(3), 70-74.
- Haratyan, F. (2017). Contradictory Discourses of Motherhood as Institution and Experience. *SARE: Southeast Asian Review of English*, 51(1), 40-47.
- Hinz, L. D. (2009). *Expressive therapies continuum: A framework for using art in therapy*. Routledge.
- Hogan, S. (dir.). (1997). *Feminist Approaches to Art Therapy*. Routledge.

- Hogan, S. (2003). A discussion of the use of art therapy with women who are pregnant or who have recently given birth. Dans S. Hogan (dir.), *Gender issues in art therapy* (p. 148-172). Jessica Kingsley Publishers
- Hogan, S. (2008). Angry Mothers. Dans M. Liebmann (dir.), *Art Therapy and Anger* (p. 197-211). Jessica Kingsley Publishers
- Hogan, S. (2012). Post-modernist but not post-feminist! A feminist post-modernist approach to working with new mothers. Dans H. Burt (dir.), *Creative Healing Through a Prism. Art Therapy and Postmodernism* (p. 70-82). Jessica Kingsley Publishers.
- Hogan, S. (2013). Your body is a battleground: Art therapy with women. *The Arts in Psychotherapy*, 40(4), 415-419. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.05.003>
- Hogan, S. (2015). Mothers Make Art: Using participatory art to explore the transition to motherhood. *Journal of Applied Arts & Health*, 6(1), 23-32. https://doi.org/10.1386/jaah.6.1.23_1
- Hogan, S. (2017a). The tyranny of expectations of post-natal delight: gendered happiness. *Journal of Gender Studies*, 26(1), 45-55.
- Hogan, S., Sheffield, D. et Woodward, A. (2017b). The value of art therapy in antenatal and postnatal care: A brief literature review with recommendations for future research. *International Journal of Art Therapy*, 22(4), 169-179.
- hooks, b. (1990). *Homeplace: A site of resistance*. Dans B. Hooks, *Yearning: Race, gender, and cultural politics* (p. 41-50). South End Press.
- Kapitan, L. (2018). *Introduction to Art Therapy Research*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315691749>

- Knowles, J. G. et Promislow, S. (2008). Using an arts methodology to create a thesis or dissertation. Dans J. G. Knowles et A. L. Cole (dir.), *Handbook of the Arts in Qualitative Research: Perspectives, Methodologies, Examples and Issues* (p. 511-527).
<http://dx.doi.org/10.4135/9781452226545.n44>
- Knibiehler, Y. (2000). *Histoire des mères et de la maternité en Occident*. Presses universitaires de France.
- McNiff, S. (2004). *Art Heals: How Creativity Cures the Soul*. Shambhala Publications.
- McNiff, S. (2013). *Art as research: Opportunities and challenges*. Intellect.
- Miles, M. B. et Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Sage Publishing.
- Millett, K. (1983). La politique du mâle (traduit par E. Gille ; éd. 1971). Des Femmes.
- Moustakas, C. (1990). *Heuristic research: Design, methodology, and applications*. Sage Publishing.
- O'Connor, T. G., Heron, J., Glover, V. et Alspac Study Team. (2002). Antenatal anxiety predicts child behavioral/emotional problems independently of postnatal depression. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 41(12), 1470-1477.
- O'Donoghue, D. (2009). Are we asking the wrong questions in arts-based research?. *Studies in Art Education*, 50(4), 352-368.
- O'Reilly, A. (2010). Outlaw(ing) Motherhood: A Theory and Politic of Maternal Empowerment for the Twenty-First Century. *Hecate*, 36(1/2), 17.
- Parker, R. (2005). *Torn in two: The experience of maternal ambivalence* (2^e éd.). Virago Press.
- Raphael-Leff, J. (2010). Healthy maternal ambivalence. *Psycho-analytic Psychotherapy in South Africa*, 18(2), 57-73.
- Rich, A. (1976). *Of Women Born: Motherhood as Experience and Institution*. Virago Press.

- Rubin, J. A. (dir.). (2016). *Approaches to Art Therapy: Theory and Technique* (3^e éd.).
Routledge.
- Rumbold, J., Fenner, P. et Brophy-Dixon, J. (2012). The risks of representation: Dilemmas and opportunities in art-based research. *Journal of Applied Arts & Health*, 3(1), 67-78.
- Sacks, A. (2018, mai). *A new way to think about the transition to motherhood* [vidéo].
Conférences TED. https://www.ted.com/talks/alexandra_sacks_a_new_way_to_think_about_the_transition_to_motherhood
- Sela-Smith, S. (2002). Heuristic research: A review and critique of Moustakas's method. *Journal of Humanistic Psychology*, 42(3), 53-88.
- Toupin, L. (2003). *Les courants de pensée féministe*. J.-M. Tremblay.
- Transcender. (2020). Dans *Dictionnaire Larousse en ligne*. <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/transcender/79073>

Annexes



Figure 1 : *Porter la lumière dans l'ombre*

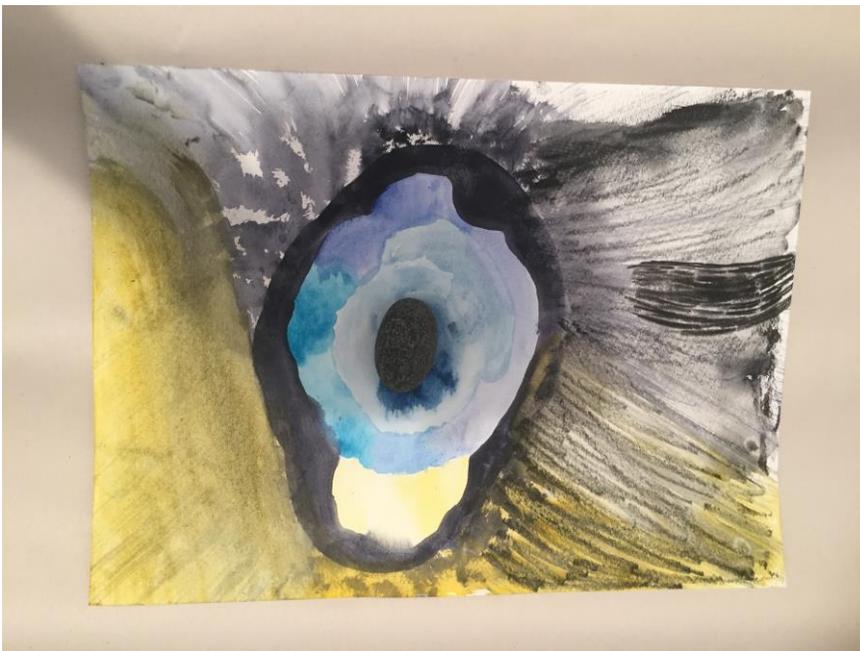


Figure 2 : *Porter la lumière dans l'ombre*

Poème 1. (voir figures 1 et 2) :

Habité
Incertitude
Pesanteur
Apesanteur
Lourdeur
Intra-connecté
Un même corps ; deux esprits
La rencontre
S'apprivoiser
En mouvance
Ressentir
Sentiment
S'accuser
Aliénée
Ambivalent
Ton corps dans mon corps
Inconfortable
Perturbée
Cortisol
Fusionnel
Aliénée
Détachement
Attachement
Deux corps, deux esprits
Enchevêtré



Figure 3 : *Un village pour te faire grandir*

Poème 2. (voir figure 3 et figure 7) :

L'infirmière à la clinique m'informe, contre ma volonté : « Ne vous-en faites pas Maman, le lait en formule disparaîtra de son organisme en 48 heures ». La mère idéale me fait chier. Elle s'invite dans ma tête et parfois semble s'amuser avec mes émotions. Cette mère idéale, que j'imagine en train de faire du yoga dans son salon avec bébé assis sur elle, qui gazouille. Ses proches sont au travail, elle est seule avec bébé depuis plusieurs jours pendant que son instinct maternel, lui, se remet sérieusement en question. Comment échapper à cet idéal : la mère omnipotente, performante, dévouée et comblée de bonheur ? Comment vaincre l'isolement et la responsabilité qui pèsent sur les épaules, quand le poids des mentalités te force à te museler et bercer, sans soupir, parfois en silence, vos deux êtres enchevêtrés ? Le support est vital, c'est une question de survie. Ça prend un village pour te faire grandir.



Figure 4 : *Lost in Transition*



Figure 5 : *Lost in Transition*



Figure 6 : *Lost in Transition*

Poème 3. (voir figures 4, 5 et 6) :

Fusion
Des éclats de moi, éparpillés
Le repli sur soi
Les soins
La proximité
L'amour

Morcellement
Doucelement, j'entends une voix
Maman, où es-tu ?

Je suis là
Reprendre où je m'étais posée
Désintéressée de moi
L'argile dans mes mains
Reprendre contact
Tu as besoin de moi
Et moi, de moi



Figure 7 : *Guilt Trip*