

## **INFORMATION TO USERS**

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

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

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

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

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

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

**UMI<sup>®</sup>**



## **NOTE TO USERS**

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

**UMI**



**Créativité et art-thérapie**

**Nicole Tardif**

**Un travail de recherche**

**présenté**

**au**

**Département d'enseignement de l'art**

**et de thérapie par les arts**

**comme exigence partielle en vue de l'obtention  
du grade de maîtrise ès arts (M. A.)**

**Université Concordia  
Montréal, Québec, Canada**

**Septembre 1999**

**©Nicole Tardif, 1999**



National Library  
of Canada

Acquisitions and  
Bibliographic Services

395 Wellington Street  
Ottawa ON K1A 0N4  
Canada

Bibliothèque nationale  
du Canada

Acquisitions et  
services bibliographiques

395, rue Wellington  
Ottawa ON K1A 0N4  
Canada

*Your file* *Votre référence*

*Our file* *Notre référence*

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

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

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

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

0-612-43692-6

**Canada**

## RÉSUMÉ

TITRE: CRÉATIVITÉ ET ART-THÉRAPIE

NOM: NICOLE TARDIF

Cette recherche propose une exploration de la créativité et de son inhibition à partir de trois postulats. Le premier: la créativité serait une voie par laquelle se manifesterait le Soi, le second: la créativité partagerait les mêmes caractéristiques que l'état de santé globale et le troisième: la perte de contact avec la créativité représenterait la perte de contact avec le Soi.

De par les affinités existant entre les éléments de la créativité et les aspects d'une santé globale, cette recherche tend à démontrer que l'art-thérapie, dans un processus d'individuation, assurerait le transport à bord d'un puissant véhicule sur la voie de la totalité unifiée.

## REMERCIEMENTS

J'aimerais remercier Jasmina pour sa confiance, sa générosité, sa disponibilité et sa collaboration à la présente recherche.

Cette rencontre a profondément touché mon âme.

Je tiens également à remercier mes parents Antoine et Élianne, qui, par l'exemple, m'ont fait connaître les valeurs du cœur.

Je désire témoigner toute ma reconnaissance à mon frère Jean-Claude pour son précieux support à la rédaction de cette recherche.

Il a rallumé une flamme au moment où tout n'était qu'obscurité.

J'aimerais exprimer toute ma gratitude à l'amie la plus fidèle qu'il m'ait été donné de connaître, celle qui m'a suivie à travers toutes les péripéties reliées à la réalisation de mon rêve. M'ayant reconduite à bon port, au moment où j'écris ces lignes, elle s'éteint paisiblement et pour toujours.

Suite à ce périlleux rituel de passage, il est de la plus haute importance de remercier la Vie pour la force et la santé dont elle m'a généreusement fait cadeau.

L'auteure



## SOMMAIRE

LETTRE D'APPROBATION	II
RÉSUMÉ	III
REMERCIEMENTS	IV
SOMMAIRE	V
SOMMAIRE DES IMAGES	VIII
INTRODUCTION	1
DÉFINITION DE LA CRÉATIVITÉ	3
L'INDIVIDU CRÉATIF	6
ANALYSE COMPARATIVE DES DIFFÉRENTS ÉLÉMENTS DE LA CRÉATIVITÉ ET DES ASPECTS D'UNE SANTÉ GLOBALE	8
La relaxation	8
La concentration	9
L'inspiration	9
L'intuition	11
L'expression	12
L'imagination	13
Le jeu	14
La sexualité	15

L'émotion	16
Le visuel	17
L'intelligence	18
Conclusion	19
<b>L'INCONSCIENT ET LA CONSCIENCE DANS L'ACTE CRÉATI</b>	<b>20</b>
L'inconscient	20
La conscience créative	21
Mouvement et équilibre	21
<b>LA CRÉATIVITÉ ET LE PROCESSUS D'INDIVIDUATION</b>	<b>23</b>
La fonction créative	24
<b>L'INHIBITION DE LA CRÉATIVITÉ</b>	<b>25</b>
<b>LES DÉSORDRES QUI PERMETTENT LA CRÉATION</b>	<b>33</b>
La maladie	34
La dépression	34
Le chagrin	35
<b>ÉTUDE D'UN CAS DE CRÉATIVITÉ INHIBÉE</b>	<b>36</b>
Présentation du cas	36
Identification	37
Histoire personnelle	38
Sa dépression	39
Contrat thérapeutique	40

Le processus en art-thérapie	41
Première session de groupe	41
Cinquième session de groupe	43
Septième session de groupe	43
Deuxième session individuelle.	46
Troisième session individuel	46
Cinquième session individuel	49
Onzième session de groupe	49
Sixième session individuelle	55
Douzième session de groupe	57
Huitième session individuelle	59
Neuvième session individuel	61
Dixième session individuelle	63
Onzième session individuelle	65
Douzième session individuelle	67
Une créativité inhibée	69
CONCLUSION	72
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES	74

## SOMMAIRE DES IMAGES

IMAGE no. 1	42
IMAGE no. 2	44
IMAGE no. 3	45
IMAGE no. 4	47
IMAGE no. 5	48
IMAGE no. 6	50
IMAGE no. 7	51
IMAGE no. 8	52
IMAGE no. 9	53
IMAGE no. 10	56
IMAGE no. 11	58
IMAGE no. 12	60
IMAGE no. 13	62
IMAGE no. 14	64
IMAGE no. 15	66
IMAGE no. 16	68

## INTRODUCTION

Du point de vue artistique, le lien entre créativité et art-thérapie, au premier coup d'oeil, semble flagrant. Ce type d'association pourrait, par contre, susciter bon nombre de discussions, chez les puristes du domaine de la thérapie. Certains clameront que la créativité n'est ni un prérequis ni un objectif de l'art-thérapie. D'autres s'objecteront en soulignant le risque de réduire la considération thérapeutique en l'abordant sous un tel angle.

Si la créativité est perçue comme un talent, un don, une qualité ou un savoir faire dont l'individu peut faire l'apprentissage, il apparaît tout à fait légitime, pour les défenseurs du domaine thérapeutique, de tenir une telle argumentation. Autrement, si nous concevions la créativité comme la partie visible d'un iceberg dont la totalité représentait le Soi, métaphoriquement, le scaphandrier en apprivoisant la pointe, développerait le courage nécessaire au plongeur dans l'eau trouble de l'inconscient.

Cette recherche du domaine de l'art-thérapie propose une exploration de la créativité à travers trois postulats. Le premier: la créativité serait une voie par laquelle se manifesterait le Soi. Le second: la créativité porterait les mêmes caractéristiques que l'état de santé globale. Le troisième: la perte de contact avec la créativité représenterait la perte de contact avec le Soi.

Poursuivant l'objectif d'enrichir le domaine de l'art-thérapie d'une nouvelle vision de la créativité reliée au processus d'individuation, nous présenterons l'étude d'un cas de créativité inhibée afin de vérifier et de questionner la validité de nos hypothèses.

## DÉFINITION DE LA CRÉATIVITÉ

Dans cette section, nous tenterons, dans un premier temps, d'inventorier les différentes définitions qui, à un moment ou à un autre, ont été proposées ou développées par certains auteurs. Parce que nous croyons que la perception de la créativité pourrait être reliée à l'approche et au domaine particulier de chacun, nous apporterons des spécifications sur le sens précis que nous comptons adopter pour les fins de cette recherche en art-thérapie.

Guilford (1971) décrit la créativité comme étant une caractéristique de la personnalité. Rogers (1959), Maslow (1959) et May (1959) la voient comme l'expression de toutes les potentialités de la personne. Pour Newell et al. (1962) et Torrance (1965), la créativité est une résolution de problème. Edwards et Sproull (1984) la définissent comme un processus par lequel un problème jusqu'alors passé inaperçu est identifié ou encore une solution nouvelle ou étrangère aux autres est découverte (St-Jules, 1986).

La créativité est perçue par certains comme un processus qui résulte en une oeuvre personnelle. D'autres la considèrent comme une fonction inventive de l'imagination créatrice qui serait dissociée de l'intelligence. Finalement, elle est parfois décrite comme une disposition à créer, existant à l'état potentiel chez les individus de tout âge. Considérée comme étant étroitement dépendante du milieu socioculturel, elle nécessiterait des conditions favorables pour s'exprimer (Caux, J. & Caux, J., 1970).

Anzieu (1981) définit la créativité comme un ensemble de prédispositions caractérielles qui se retrouvent sinon chez tous, du moins chez beaucoup de personnes.

Pour Quitaud (1993), la créativité est d'abord un effort d'intentionnalité de la conscience en direction d'un objet. Finalement, St-Jules (1986) la décrit comme étant une capacité à vivre l'imprévu, ce qui impliquerait, selon ce même auteur, une capacité d'ouverture, de souplesse et d'acceptation d'erreurs.

Que les propos reliés à la créativité proviennent du domaine artistique, intellectuel, administratif, éducatif, manuel ou fonctionnel, toutes les définitions peuvent se révéler justes. Nous postulons que la créativité puisse être la caractéristique d'une potentialité reliée à l'individu ainsi, elle serait disponible en permanence et applicable à tous ces domaines. Celui en qui vivrait la créativité pourrait l'utiliser au quotidien à des fins variant de la plus simple expression jusqu'à de très grandes réalisations.

Nous croyons qu'il est essentiel, pour une juste compréhension du contenu de cette recherche, d'apporter quelques précisions sur les limites du verbe 'créer'. Il arrive que ce terme puisse inspirer l'impression d'une action à caractère quelque peu magique, soit une sorte de capacité de faire apparaître ce qui, auparavant, n'existait pas comme lors de la création du monde où, d'un grain de sable, Dieu créa la terre.

Dans le cadre de cette recherche, les termes 'créer', 'création' et 'créativité' n'auront aucune consonance à caractère surnaturel. Le peintre crée une oeuvre à partir d'une toile et avec de la peinture déjà inventées. Ces formes qu'il trace existaient avant même qu'il ne réalise son oeuvre. Le compositeur n'a inventé ni les sons, ni les notes, ni l'instrument sur lequel il s'exécute. Les mots n'appartiennent pas à l'écrivain qui les utilise. Chacun d'eux emprunte des données, des éléments ou des instruments qu'il n'a pas personnellement conçus. En manipulant la matière, les sons, les mots, les idées ou les



concepts, ce que la personne créative produit, ce sont de nouvelles associations, de nouveaux liens et de nouvelles avenues. Dans le futur, d'autres esprits pourront, à leur tour, utiliser, récupérer transformer, métamorphoser et transcender ce qui avait été amorcé précédemment. Ainsi, une création ne naît ni ne meurt pas dans le néant. En ce sens, les verbes: récupérer, transformer, extensionner, relier, associer, donner une nouvelle vocation, et même emprunter pourraient être contenus dans la définition du verbe 'créer'.

Créer un mythe autour du thème de la création, pourrait répandre la croyance que seules quelques personnes talentueuses ou dotées d'un don particulier auraient accès à leur potentiel créatif. Propager une telle idée contribuerait à couper l'élan créatif naturel de la majorité des individus. Une société, constituée majoritairement de citoyens dont la créativité aurait été inhibée, serait à notre avis, déficiente créativement parlant et pourrait porter les traces d'une pathologie sociale.

Pour les fins de la présente recherche du domaine de l'art-thérapie, la créativité sera explorée non pas comme un talent, une caractéristique ou une qualité que peut posséder un individu, mais bien comme l'essence unique et particulière reliée à chaque être humain. Postulant l'hypothèse que la créativité puisse être innée et reliée, par sa nature, au Soi, nous tenterons de voir si la perte de la créativité ne pourrait pas être le symptôme de la perte du Soi. Croyant, de plus, que la voie du retour à la créativité puisse être celle du processus d'individuation, nous la traiterons donc, dans le présent contexte, comme l'ensemble des potentialités de la personne.

## L'INDIVIDU CRÉATIF

Afin de mieux comprendre la créativité, nous tenterons, dans cette section, d'examiner de près l'individu en contact avec son potentiel créatif. Pour des fins d'observation, nous le désignerons sous le terme 'd'individu créatif'. Quelles sont ses particularités? Ses qualités spécifiques? Qu'est-ce qui le différencie?

L'individu créatif est considéré, par différents observateurs, comme étant audacieux, curieux, inventif, expressif, intuitif, fantaisiste, humoriste, indépendant, ingénieux, autonome et original. Il posséderait une pensée métaphorique, une aptitude à la visualisation et une habileté à trouver l'ordre dans le chaos. Ayant le goût du risque, il serait ouvert aux nouvelles expériences et à la croissance. Flexible, il tolérerait l'ambiguïté. Persévérant, il serait discipliné.

On dit d'un tel individu qu'il dérange, bouleverse et perturbe son environnement (Edwards, 1979). Possédant une personnalité complexe, il est considéré comme difficile à supporter. Il est souvent perçu comme une menace pour l'ordre et la discipline (Caux & Caux, 1970). Plutôt que de suivre celles des autres, certains d'entre eux instaurent leurs propres règles. Non conventionnels dans leurs comportements, ils expérimenteraient des émotions profondes.

Nous pouvons constater, à partir de ces différentes descriptions, que la plupart des éléments qui caractérisent l'individu créatif sont liés à un haut niveau d'énergie. À partir de ses ressources intérieures, l'individu reconnu comme créatif, se sentirait propulsé vers une forme d'accomplissement extérieur. Cet accomplissement se manifesterait sous forme

d'idée, de réalisation artistique, d'expression ou encore d'invention, le but étant avant tout la nécessité de répondre à l'urgence de rendre cette énergie manifeste.

## ANALYSE COMPARATIVE DES DIFFÉRENTS ÉLÉMENTS DE LA CRÉATIVITÉ ET DES ASPECTS D'UNE SANTÉ GLOBALE

La créativité est en soi une abstraction, une idée, un concept. L'appellation a souvent été associée et même confondue avec quelques activités, certains états et divers attributs. Dans cette section, nous analyserons les différents éléments reliés à la créativité et nous tenterons d'établir une parallèle entre ceux-ci et les aspects d'un état de santé globale. De plus, nous verrons dans quelle mesure, ces aspects pourraient être favorisés dans le contexte d'un processus en art-thérapie.

### La relaxation

La relaxation permet à l'individu de se centrer, de prendre conscience de son corps et de ses états intimes. Cette détente autorise l'échange du rôle d'acteur contre celui de spectateur de ses propres scènes intérieures. La relaxation favorise l'état de réceptivité, d'ouverture et d'accueil à ce qui pourrait éventuellement émerger. Selon May (1993), cette période permettrait à l'individu de s'affranchir de ses inhibitions. Cette étape serait donc nécessaire pour que l'élan créatif puisse remonter à la surface.

En art-thérapie, l'aspect relaxation s'apparente au développement de la relation de confiance qui s'établit entre le thérapeute et son client. Progressivement, ce dernier peut relâcher ses mécanismes de défense ou de contrôle et entrer en contact avec ses émotions profondes. Chemin faisant, l'espace nécessaire au passage de l'élan créatif se créera.

## La concentration

La concentration apparaît comme indispensable à toute activité créatrice. En mobilisant la pensée dans une direction unique, elle combat les éventuelles distractions. Son rôle spécifique consiste à défricher le terrain de la pensée pour permettre l'émergence de l'intuition.

La concentration peut être décrite comme un état d'ouverture intérieure, une disposition à entendre ou à voir ce qui pourrait être communiqué. Métaphoriquement, elle serait une sorte de véhicule pour la vision qui pourra surgir des profondeurs de l'être. L'attitude favorisant l'état de concentration est diamétralement opposée à celle qui prévaut lors de l'effort provenant de la force volontariste.

En art-thérapie, le thérapeute peut amener la personne dans une zone de concentration par une attitude de tolérance au silence. Créer une forme de vide afin que l'individu n'ait d'autre alternative que de se concentrer. La réponse, qui alors lui parviendra, possédera la qualité d'être connectée et sera probablement très juste. Le silence favorise la concentration qui permet l'émergence d'expressions profondes et inédites.

## L'inspiration

Dans son sens premier, le terme 'inspiration', relié à la respiration, est l'action inversée de l'expiration. Mouvement d'ouverture, l'inspiration permet à l'air d'entrer dans les poumons tandis que l'expiration mobilise le diaphragme pour provoquer un mouvement d'expulsion. D'autre part, l'inspiration signifierait également 'une sorte de

souffle divin ou créateur' (Robert, 1982, p. 1012) tandis que l'expiration porte le sens métaphorique de 'rendre l'âme' ou de 's'éteindre' (Robert, 1982, p. 734). Ces deux mouvements sont alternatifs et contraires mais complémentaires: ouverture et fermeture, impression et expression, intériorité et extériorité, naissance et mort. Finalement la locution 's'inspirer' signifie 'emprunter des éléments, des idées' (Robert, 1982, p. 1012).

De même que chaque être vivant respire en inspirant et en expirant, l'inspiration dans son sens créatif serait tout aussi fondamentale au maintien de la vie. Il existe cependant des qualités de respiration variant d'un individu et d'un état à l'autre. La respiration peut être profonde ou superficielle, bruyante ou discrète, rythmée ou saccadée, libre ou forcée, calme ou haletante. Elle reflète l'état intérieur, les émotions et l'état de santé de la personne. Dans la peur, la respiration est immobilisée, dans la colère elle est haletante, dans la peine, elle est ralentie, dans la joie ou le plaisir elle est libre. Si l'émotion n'est pas ressentie par la personne, la respiration peut être altérée de façon chronique. Ainsi, l'être non oxygéné pourrait à court ou à moyen terme voir son état de santé diminué.

Ainsi, dans la rupture de l'alternance entre l'inspiration, ouverture essentielle pour puiser à la source, et l'expression, libération de l'espace intérieur par une manifestation extérieure, le 'souffle créateur' pourrait éventuellement s'altérer. Conséquemment, s'il y a déséquilibre entre ce qui pénètre à l'intérieur et ce qui est relâché vers l'extérieur, l'état général de santé tendrait à se détériorer.

## L'intuition

Le mot 'intuition', étymologiquement dérivé du latin *intueri*, signifie 'regarder attentivement', 'contempler', 'regarder à l'intérieur'. Robert la définit comme 'une forme de connaissance immédiate qui ne recourt pas au raisonnement' (Robert, 1982, p. 1027). D'autre part, pour Goelzer, l'intuition serait une 'vision directe et immédiate de Dieu' (Goelzer, 1966, p. 351).

L'intuition ne serait ni une perception sensorielle, ni une sensation, ni une induction intellectuelle, même si elle peut se manifester sous l'une ou l'autre de ces formes. Indépendamment de son contenu, l'intuition serait une sorte de saisie instinctive (Jung, 1971).

L'intuition pourrait ainsi être le langage utilisé par le Soi pour se faire entendre. Une telle communication pourrait se perdre si la partie consciente n'y portait pas attention ou encore l'entendait sans en tenir compte. Certains parlent de l'intuition comme d'une petite voix, d'autres la reçoivent par des images, elle pourrait prendre la forme de scènes dans les rêves ou même de situations souvent attribuées au hasard. Se manifestant comme une poussée de désir ou comme une forte émotion subite, elle n'offrirait, par contre, aucune explication rationnelle sur son contenu. La personne intuitive serait celle qui accepte de croire sans comprendre.

Considérant l'intuition comme une manifestation de l'inconscient, il serait possible de voir l'art-thérapie comme une sorte d'amplificateur donnant une voix (*voix*) pour permettre à de tels messages d'être reçus. À la suite d'une réalisation picturale, une communication pourrait s'établir entre la personne et l'image réalisée, dégageant ainsi la

route vers l'espace intérieur où siège l'inconscient. En redonnant à l'intuition son caractère actif, l'inconscient pourra se révéler et la créativité, recommencer à se manifester.

### L'expression

Dans un organisme libre, une inspiration précède naturellement toute expiration. Ainsi, l'expression devrait succéder à l'impression dans le même mouvement d'alternance. L'impression, ce sentiment d'éprouver et de ressentir, devrait naturellement être suivi, tel un réflexe, d'une expression qui consiste, comme son nom l'indique, à exercer une pression de cette sensation vers l'extérieur. L'impression qui, en quelque sorte, est subie par l'individu pourra être agréable ou désagréable. L'expression, par complémentarité, sera un geste volontaire permettant la libération de cette impression.

L'expression n'a aucun but intentionnel ou initial autre que sa manifestation. Étrangère à toute soumission, l'expression fuit tout ce qui tenterait d'en contrôler l'émergence, d'en maîtriser la signification, ou d'en mesurer la qualité. Cette tendance est spontanée, imprévisible et non programmable (Quitaud, 1993).

Cet aspect de la créativité est central dans le contexte de l'art-thérapie. Le cadre thérapeutique favorise l'expression spontanée. La rencontre se situant dans une période relativement restreinte, il serait irréaliste pour l'individu de tenter de créer une oeuvre: la concevoir, la réaliser, la peaufiner, la figoler et la présenter dans un si court laps de temps. À partir de cette contrainte, la personne apprend à faire d'un jet, à laisser advenir et à exprimer simplement ce qui est ressenti. L'expression ne s'apprenant pas, il est par



contre possible d'offrir un environnement propice à sa manifestation. L'espace créé en art-thérapie lui est tout à fait favorable.

### L'imagination

Les sensations, l'inspiration et l'intuition parviennent souvent à la conscience par la voie de l'imagerie. L'image précède les mots comme l'intuition devance le raisonnement. L'imagination serait cette faculté de voir intérieurement ce qui n'est pas, à ce moment précis, extérieurement visible pour l'oeil.

Pour May (1993), l'imagination serait la capacité d'un individu à accueillir le bombardement de la conscience par des images ou des idées. Se manifestant par la capacité de rêver et d'avoir des visions, elle serait une extension de l'esprit. Tolérant l'ambiguïté, l'imagination permettrait d'envisager différentes alternatives.

Lorsqu'à travers le travail en art-thérapie, la personne a la possibilité d'être vue, entendue et reconnue dans sa subjectivité, soit dans ce qu'elle a vécu ou ressenti intérieurement, c'est son imagination qui est validée. N'ayant pas à raconter les faits tels qu'ils se sont déroulés objectivement, soit de façon linéaire, elle peut alors se permettre de se rendre dans un espace où tout est permis. En reconnaissant la justesse d'un tel langage, l'imagination est validée, encouragée et stimulée. Par la suite, cette personne pourra éventuellement apprendre à reconnaître et à accueillir son imagination dans d'autres moments et situations de sa vie.

## Le jeu

L'acte de création est un jeu et le jeu est expérimentation. Dans le jeu créatif, l'individu expérimente les formes, les couleurs, les lignes, les matières et simultanément, il s'expérimente. Construit à partir et sur des bases inconnues, le jeu n'est ni savoir-faire, ni répétition mais bien une aventure exploratrice de l'âme et de la création. Le jeu nécessite une certaine tolérance à la mouvance de l'esprit (Quitaud, 1993).

Facteur de créativité, le jeu crée, aussi bien chez l'adulte que chez l'enfant, l'ouverture nécessaire pour permettre à la nouveauté, au hasard et à l'accident créatif de se produire. Source de créativité, le jeu serait selon Winnicott (1975) une activité fondamentale de la vie.

Le hasard pourra se matérialiser s'il a été provoqué par une action concrète et accueilli dans une attitude de tolérance. Cette capacité à se laisser surprendre par le non prévu, le non contrôlé caractérise le jeu créatif. Spira (1985) relate que beaucoup de découvertes scientifiques sont dues à l'expérimentation du hasard.

L'accident créatif, la tache, par exemple, qui se dépose fortuitement sur la toile, pourra être perçue par son auteur, comme une catastrophe pour l'oeuvre. Par contre, si un tel accident, processus inconscient, est accueilli avec intérêt, il sera parfois possible d'y découvrir une forme particulière pouvant transformer l'image prévue au départ. Dans une attitude de jeu et d'expérimentation, l'imagination créatrice inconsciente pourra se manifester en s'exprimant sans le consentement de l'exécutant.

En art-thérapie, le support et la matière utilisés sont appelés à jouer le rôle d'objet transitionnel. L'espace thérapeutique, pour sa part, offre les mêmes caractéristiques que celles d'un 'terrain de jeu'. L'individu ne parle pas directement de lui-même et n'agit pas directement sur lui-même, il le fait par le biais de l'expression artistique. Il joue avec la matière d'une manière qu'il ne pourrait ou ne se permettrait pas de faire directement sur lui. L'objet extérieur, qu'il manipule, griffonne ou peint, lui offre la liberté, à travers le jeu, d'entrer en contact avec sa créativité.

### La sexualité

Existe-t-il un acte plus créatif que celui de la conception d'un être vivant? Sous cet angle, la sexualité serait l'essence même de la créativité. Reich (1975) croyait que l'énergie réprimée, qu'elle soit d'origine mentale, émotive, physique ou sexuelle, créait la névrose. Lorsque libérée, cette énergie pourrait devenir à nouveau disponible pour des fins créatives. La transparence de l'âme et la manière naturelle d'être seraient des manifestations de la santé de la sexualité et de la créativité chez l'individu.

Comme dans les jeux d'enfants, la sexualité permet à la personne de s'abandonner à l'excitation de bouger et de sentir. Ainsi, l'expérience de l'orgasme peut être ressentie comme une forme de renaissance et de récréation.

Tout acte de création recèle de la transcendance. Celle-ci peut être atteinte à chaque fois que l'individu est mu par une grande passion ou bouleversé par une expérience extraordinaire. L'esprit, recevant une forte charge, déborde des limites du moi. Fusion et

abandon de l'ego permettent à ce quelque chose de nouveau de prendre naissance (Lowen, 1985).

Intimement liées, énergétiquement, physiquement, psychologiquement et spirituellement, sexualité et créativité tendent à se paier dans la voie de l'expansion tout comme dans celle de l'inhibition. Dans un processus en art-thérapie, en permettant l'expression de la créativité, la sexualité, plus vulnérable à aborder directement, pourra conséquemment s'en trouver régénérée.

### L'émotion

Le mot 'émotion' dérivé de 'motion' signifie 'mouvement' (Robert, 1982). Physiquement, l'émotion réfère à un processus de pulsation provenant, pour certaines d'entre elles, du centre de l'organisme vers sa périphérie et pour d'autres de la périphérie vers le centre. Toute émotion: peur, tristesse, colère, amour, est une pulsion de vie. L'individu dépourvu d'excitation, de pulsation ou d'émotion serait symboliquement mort.

Pour Von Franz (1982), la personne coupée de ses bases émotives se sent stérile intérieurement. Sans émotion, il ne peut y avoir d'accomplissement personnel, de réalisation authentique, ni de créativité.

En instaurant un cadre sécurisant, en développant une relation de confiance et en accueillant la personne d'une façon inconditionnelle, l'art-thérapeute permettra à celle-ci d'appivoiser l'expression de ses émotions profondes. Se sentant reçue et acceptée, elle aura la possibilité de relâcher progressivement ses mécanismes de défense. Par la suite, elle pourra s'autoriser à ressentir et à exprimer des émotions qui jusque-là, étaient demeurées

refoulées. En reprenant contact avec sa vie émotionnelle, la source allumera la flamme nécessaire à attiser son potentiel créatif. Les images empreintes d'émotions authentiques sont naturellement uniques, originales et puissantes.

### Le visuel

L'érudit en biologie verra, à travers la lentille de son microscope, un minuscule détail que l'ignorant dans ce domaine, même avec la plus grande attention, ne saurait percevoir. Le navigateur reconnaîtra à l'horizon des objets fort éloignés que le touriste en vacance sur le quai n'arrivera pas à distinguer. La sensation qui précède la vision serait la réactivation du souvenir de situations semblables dans le passé. Ainsi, la perception visuelle serait liée à la mémoire.

La mémoire est constituée de l'enregistrement de données informatives, émotionnelles, sensuelles et expressives. Pour Quitaud (1993), il serait impossible de créer sans la capacité consciente ou inconsciente de se remémorer les souvenirs conservés par cette banque de données.

Percevoir, c'est reconnaître ce qui est déjà présent dans l'esprit. Créer permettrait de retrouver, d'attirer, de se remémorer et de réactualiser les souvenirs enfouis en dessous du seuil de la conscience.

De par son essence, l'art-thérapie rend visible, à travers l'image, ce qui était vécu, peu de temps auparavant, comme un malaise, une sensation ou comme une émotion. En créant des formes, des couleurs et des images, la personne pourra reprendre contact avec

une mémoire enfouie qui, autrement, aurait pu se transformer en symptômes divers. Par la suite, elle aura la possibilité de recréer un contact avec cette parcelle d'elle-même.

### L'intelligence

Considérée comme un processus global, la créativité ne peut est séparée de ses différents aspects. Comportant une large part d'instinct, l'acte créatif nécessite également la contribution active de l'intelligence. Ainsi, dans un processus créatif axé vers la 'totalité unifiée' de l'individu, l'intelligence devra occuper une place essentielle.

Dans un tel processus, le rôle premier de l'intelligence serait, dans un premier temps, de créer l'ouverture nécessaire à l'inconscient et, dans un deuxième temps, de l'accueillir. Par la suite, sa tâche consisterait à transformer le contenu du matériel remonté à la surface, tout en lui conservant son caractère unique et profond. Pour Quitaud (1993), le rôle de l'intelligence dans l'acte créatif serait de concevoir, de dynamiser et d'harmoniser.

En art-thérapie, c'est au moment de la dernière forme de la spirale que l'intelligence pourra intervenir sans causer d'arrêt dans le processus tant thérapeutique que créatif. Suite à la remontée du matériel inconscient, l'intelligence, la part consciente et fonctionnelle de l'être, aura à récupérer et à transformer cette matière de façon créative. Métamorphosé en prise de conscience, le contenu, de par l'énergie qu'il libérera, pourra éventuellement constituer des assises pour l'accroissement du potentiel énergétique, émotif et créatif de la personne.

## Conclusion

Paradoxalement, en scrutant, par le biais de l'analyse, les différents éléments qui constituent le processus créatif, il nous aura été possible d'en comprendre le caractère global. Dans le domaine de la santé, il existe une spécialité pour à peu près chaque partie du corps humain. Chacune d'elle étudie un aspect particulier de l'anatomie, mais aucun organe, même en santé, ne saurait fonctionner séparé de l'ensemble dont il fait partie. Ainsi, individuellement, aucun des différents aspects qui constituent la créativité ne saurait permettre le développement global de la personne. À partir de cette préoccupation pour un développement global et unifiant, la croissance personnelle, par la voie de l'art-thérapie, pourra avoir des répercussions directes sur le potentiel créatif de la personne. Inversement, le retour à la créativité permettra l'actualisation de la personne.

## L'INCONSCIENT ET LA CONSCIENCE DANS L'ACTE CRÉATIF

L'acte créatif procède, en toute liberté, des mouvements de va et vient entre la conscience et l'inconscient. Créer demande d'unifier, de vitaliser, de combiner différents aspects conscients et inconscients. Ainsi, dans cette section, nous explorerons l'inconscient et la conscience créative dans l'optique de leur contribution respective dans un processus de créativité.

Selon Quitaud (1993), l'inconscient fournirait la matière première, soit l'énergie, l'émotion, les souvenirs, l'expression, les symboles et la conscience apporterait des qualités imaginatives, intellectuelles et techniques tout en offrant au contenu, une forme dans la matérialité.

### L'inconscient

Pour expliquer l'inconscient, Freud (1930) se servait de ce qu'il avait lui-même nommé le '*Wunderbloc*' signifiant 'bloc magique'. Ce dispositif était constitué d'un bloc de cire enveloppé d'une fine couche de cellophane. Y inscrivant des traces au moyen de l'écriture, des cicatrices s'imprimaient sur le bloc pendant que la pellicule de cellophane restait intacte. Ainsi, disait-il, les empreintes de la mémoire s'enregistrent dans l'inconscient et persistent ineffaçablement comme ce qui se grave dans l'inconscient. Il s'agirait, pour la créativité, d'un réservoir inépuisable en perpétuelle transformation.

Pour sa part, Jung (1953), voyait l'inconscient comme le lieu où se cumulent les différentes sensations et impressions qui ne sont pas remarquées parce que trop subtiles pour attirer l'attention consciente. À partir des données psychiques accumulées, les



manifestations de l'inconscient prendraient la forme d'expressions, d'instincts, et de pulsions.

### La conscience créative

La conscience semble être tout aussi difficile à définir que l'est l'inconscient. Associée à la connaissance de soi, la conscience permettrait de reconnaître comme différencié de soi, l'objet extérieur. Cette connaissance serait immédiate et spontanée.

Pour Jung (1964) la conscience serait le centre des pensées, intuitions, sensations et sentiments. D'autre part Quitaud (1993) la situe comme le lieu de la vision, de l'imagination, de l'intellect, de l'esthétique et de la technique. Il s'agit, selon ce dernier, de l'espace, qu'il identifie comme le siège des apprentissages, où s'organisent les tendances culturelles, les capacités et les aptitudes liées à des compétences.

### Mouvement et équilibre

Équilibrer, implique en tout premier lieu la reconnaissance des différentes parties concernées. Métaphoriquement, le concept de l'équilibre pourrait être ressenti à travers l'image de la danseuse de ballet qui conserve sa verticalité, non pas dans l'inertie de son corps, mais bien par le léger mouvement continu de celui-ci. Avant d'y arriver, elle aura dû prendre conscience de son corps, de son poids et trouver son axe central. Dans la pathologie, on retrouve une forme de fixité qui, comme ce serait le cas pour la danseuse, cause le déséquilibre. Cette fixité prend d'abord sa source dans la non différenciation des éléments qui constituent la totalité.

Dans un processus créatif, il y a un mouvement d'alternance de deux attitudes antagonistes. À la phase d'inspiration, l'attitude du 'laisser advenir', permet une ouverture vers l'inconscient. À la phase d'expiration, l'attitude 'du mouvement volontaire' de la part de la conscience créative permet une concrétisation expressive dans la matérialité. L'équilibre se manifeste par cette capacité d'alternance entre ces deux modes.

La personne travaillant à se 'recréer', a à vivre la même alternance de mouvements. La transformation personnelle résulte de l'acceptation, dans un état de réceptivité, d'une descente vers des zones obscures, suivie d'un traitement actif du matériel psychique remonté, par sa matérialisation ou son expression. L'art-thérapie pourra, à partir de l'exploration des zones enfouies dans les profondeurs de l'inconscient, permettre à la personne de reconnaître les nombreuses facettes qui la composent. De façon naturelle, celles-ci tendront par la suite, à s'harmoniser et à s'équilibrer.

## LA CRÉATIVITÉ ET LE PROCESSUS D'INDIVIDUATION

La créativité, abordée comme outil de développement personnel, rejoint le concept de processus d'individuation dont parlait Jung. Considérant l'acte de création comme un processus par lequel se fusionnent deux ou plusieurs éléments qui, au départ, semblaient incompatibles, l'individu s'investissant pleinement dans un tel acte pourrait parvenir, à travers ce processus, à unifier les différentes facettes de son être qui autrement lui feraient vivre intérieurement la confusion, la dispersion ou la division. Ainsi, à partir de la création artistique, la personne aurait la possibilité de réaliser son processus d'individuation en conciliant les différents univers qui composent sa réalité.

Selon Jung (1964), tout individu est formé de trois ensembles différents mais fusionnés: le corps, l'esprit et l'âme. Ce que l'individu a de plus authentique est défini, coordonné et totalisé à partir des principes actifs de ces trois essences. Pour créer et par là, élargir le seuil de la conscience, il faut, selon l'auteur, utiliser des ressources autres que conscientes. Le processus d'individuation serait l'élargissement de la conscience vers le centre de gravité psychique. Le processus d'individuation serait, avant tout, un processus de différenciation et de développement de l'individualité personnelle. Dans un processus visant à unifier la totalité, aucune partie ne devrait être privilégiée au profit d'une autre.

Selon le même auteur, l'homme, en élargissant la sphère de sa conscience vers sa psyché pourrait parvenir à la maturation et au développement croissant de sa personnalité. Dans cette optique, l'individu désirant se réaliser de façon unique, aurait à scruter en lui ce qui lui est spécifique. L'homme en général pourrait, au cours d'un tel processus, devenir l'homme en particulier. L'activité créatrice semblerait être un véhicule tout à fait

approprié pour cheminer, de façon active, dans un processus d'individuation vers une totalité unifiée.

### La fonction créative

Au même titre que les fonctions de respiration, de digestion et de reproduction, la fonction créative en est une du corps et de l'esprit. Toute fonction créative, même immobilisée, endormie, paralysée ou non manifestée n'est jamais complètement disparue. Indépendamment de l'âge ou de la pathologie de l'individu, elle demeure potentiellement en lui. Loin de décliner, cette fonction aurait, tout au long de la vie, la possibilité de s'enrichir (Quitaud, 1993).

## L'INHIBITION DE LA CRÉATIVITÉ

Considérant la créativité comme innée et naturelle, comment pourrait-on expliquer que certains individus semblent extérieurement en être dépourvus? Y aurait-il un lien entre la perte de créativité et la perte du Soi? Qu'y aurait-il donc de si précieux à gagner pour accepter de se perdre? Quelles seraient les causes d'une telle perte? Dans cette section, nous tenterons d'apporter une forme d'éclairage sur ces différentes interrogations.

Attardons-nous d'abord à examiner, de façon imaginaire, le mouvement de vie dans son état naturel. Par exemple, visualisons le mouvement d'une méduse. La pulsation est complète et sans entrave, son rythme est tout à fait harmonieux. Ce mouvement, provenant d'une source intérieure d'énergie et se manifestant extérieurement par une ondulation rythmée et continue, offre une bonne représentation de ce que pourrait signifier 'être centré'. Continuons à présent l'imagerie en se représentant la méduse portant un élastique enfilé à mi-corps. L'harmonie, le rythme et la beauté disparaissent. Coupée de son énergie ainsi que de celle du cosmos, tout son mouvement se transforme, son rythme qui auparavant provenait de l'essence de son être, s'initie à présent du blocage, soit du resserrement de l'élastique. Elle a perdu sa grâce et plus encore (Reich, 1972).

Conservons l'image de la méduse et tentons de lire l'étiquette que pourrait porter l'élastique afin d'en analyser la fabrication. Qu'est-ce qui pourrait bloquer le mouvement naturel par une telle constriction?

L'élastique est bel et bien extérieur et pourtant il attire vers lui toute l'énergie de la méduse. Celle-ci doit se concentrer sur le blocage pour survivre. Nous pouvons ici

souligner un point fondamental qui caractérise la perte de la créativité et probablement la perte de Soi. L'alternance du mouvement n'est plus de l'intérieur vers l'extérieur mais relocalisée en permanence à l'extérieur. Il est possible d'admettre qu'un tel blocage aura la conséquence de diminuer substantiellement son énergie puisqu'elle n'est, à présent, plus en contact avec sa source originelle. Conséquemment son mouvement, son expression ainsi que sa créativité seront réduits.

Regardons ce que pourrait représenter, chez l'être humain, cet élastique. Symboliquement, nous pourrions imaginer des mains qui serrent, qui étouffent. À l'âge adulte, la personne s'étouffe peut-être elle-même, mais d'où a-t-elle pris cette habitude? S'étouffer n'est probablement pas un réflexe naturel, il est appris. Retournons à l'enfance où la survie devait être assurée par une personne extérieure. Cet enfant a-t-il été encouragé à être dans son mouvement ou en a-t-il été empêché? La grâce naturelle de l'enfant peut déranger l'environnement en rappelant aux adultes qu'ils ont perdu la leur. Ainsi, l'adulte commence à exercer son pouvoir de 'grande personne' en croyant ainsi pouvoir récupérer son propre pouvoir perdu. Se donnant bonne conscience, l'adulte dit éduquer l'enfant en le corrigeant, l'humiliant, le diminuant, le dressant, le blessant et même en l'abusant. Dans son besoin fondamental de survie, signifiant pour lui être nourri, gardé au chaud, lavé et principalement aimé, l'enfant s'adaptera à toutes les manoeuvres de la part de la personne dont il dépend. De façon non verbale, l'attitude de l'enfant pourrait s'entendre comme: 'j'accepterai tout si tu me permets de survivre'. Il enfile, dès lors, l'élastique en se coupant de sa source profonde pour mieux répondre à la demande extérieure.

L'individu pourra avoir conservé son mouvement personnel et sa créativité tout au long de son enfance mais d'autres prédateurs le guettent. À l'âge de cinq ans, l'enfant commence d'une certaine façon sa vie publique en entrant à l'école. La personne chargée de lui enseigner est-elle consciente de ses propres lacunes? Projetera-t-elle ses manques sur un être encore très vulnérable et dépendant ou l'encouragera-t-elle à aller dans son mouvement? D'une année à l'autre, il y aura le risque, en changeant d'enseignant d'avoir, un jour ou l'autre, à faire face à celui ou celle qui pourra exercer sur lui ce pouvoir malsain. Puis ce sera l'école secondaire, le collège et peut-être l'université.

Malgré que toujours présent, le risque de se perdre, au profit d'exigences extérieures, est inversement proportionnel à l'autonomie et à l'indépendance de la personne face à l'autorité. Celle-ci pourra éventuellement se préserver en devenant, selon les appellations des gens de pouvoir, 'rebelle', 'marginale' ou même 'non-conformiste'. Ainsi, elle devra renoncer à la reconnaissance extérieure, aux récompenses diverses ainsi qu'aux différents avantages reliés à la conformité. Il s'agira, dans ce cas, du prix à payer pour se garder intacte et pour conserver son intégrité.

Une spécialiste de l'art infantile, Miriam Lindstrom (1967), dans son livre *Children's Art*, décrit l'élève en dessin, au stade de l'adolescence:

Mécontent de ses propres réalisations et extrêmement anxieux que son art plaise aux autres, il tend ainsi à abandonner la création originale et l'expression personnelle. Tout évolution ultérieure de son pouvoir de visualisation, de ses facultés de pensée originale et de son aptitude à établir des relations avec son environnement peut, à ce stade, se trouver

bloquée. Il s'agit d'une étape cruciale que peu d'adultes ont pu franchir. ( Tiré de Edwards, 1979, p. 64)

Il existe également plusieurs autres manufactures d'élastiques pouvant écraser, modifier et même faire disparaître le mouvement créatif naturel. L'armée arrive à dissoudre toute trace de sensibilité, d'originalité et de créativité des personnes qui en font partie. Cette perte d'identité personnelle, perte du soi, au profit d'un motif extérieur est, dans un tel cas, causée par l'opération de dressage, provenant des relations élaborées à partir d'un pouvoir hiérarchique, sur l'individu. Les personnes exerçant un tel pouvoir ont, la plupart du temps, eux-mêmes perdu le leur lors de situations semblables. L'apprenti soldat perd ses vêtements pour recevoir un 'uni-forme', l'occupation de son temps est décidé par son 'supérieur'. Son mouvement de marche ne peut plus être naturel, il a l'obligation de suivre la cadence du régiment. Il n'a plus à ressentir, plus à réfléchir, il ne peut qu'obéir à des ordres. S'il manifestait la moindre marque de sensibilité, il serait accusé de mou, on dirait de lui qu'il n'a pas de colonne vertébrale. À quoi peut bien servir une colonne vertébrale si elle est activée de l'extérieur? Une colonne n'est elle pas sensée soutenir l'être?

Même si l'armée apparaît comme un exemple cruel du mouvement de destruction de l'individualité et de la créativité dans sa racine, il n'en reste pas moins que beaucoup d'autres institutions ou groupes tendent ainsi à dépouiller les personnes.

Les mouvements religieux peuvent fournir un autre exemple puissant de perte, pour ses disciples, d'individualité et de créativité. Ces personnes abandonnent leur pouvoir personnel, revenant ainsi dans le même état que le jeune enfant, pour survivre



dans l'éternité. Ils se soumettent aux exigences d'un Dieu qu'ils imaginent, probablement comme leur représentation personnelle du parent, soit punitif et cruel et tentent encore une fois de s'en faire aimer.

Des dangers semblables existent également ailleurs dans la société. Au niveau des gouvernements, des entreprises, des institutions, des mouvements, des associations, il peut exister partout des gens qui, ayant perdu le contact avec leur pouvoir personnel, inconsciemment tentent de dérober celui des autres pour se sentir vivants. Ils peuvent prendre le rôle d'un 'supérieur', d'un dirigeant, d'un gardien de la paix, d'un médecin, d'un tueur ou d'un violeur. Derrière leur identité professionnelle ou sociale, les personnes de pouvoir sont des menaces permanentes pour l'intégrité, l'individualité, l'originalité et la créativité des gens qui doivent leur obéir pour survivre.

Considérant la créativité sous son aspect énergétique, considérant également que 'rien ne se crée, rien ne se perd', où va et qu'advient-il de cette énergie si elle n'est pas disponible pour la personne? Lorsqu'un barrage est érigé, le flot se coupe de sa source d'énergie. En augmentant la charge et conséquemment la puissance énergétique, ce qui est retenu crée une pression. Ce concept a été compris et utilisé dans la construction des barrages hydroélectriques. Dans ce dernier cas, l'eau, canalisée de façon contrôlée et créative, se transforme en électricité.

Immobilisée par un blocage, l'énergie de création pourrait éventuellement se transformer en une énergie de destruction. Il s'agit d'un phénomène de polarité qui existe pour tous les types d'énergie. Si la confiance ne réussit pas à s'instaurer ou si elle est trahie, la méfiance s'installera. Si l'amour ne peut s'exprimer, la colère s'élèvera. Si la joie

ne peut être vécue, la peine émergera. Ainsi, en sera-t-il de l'énergie créative qui ne réussirait pas à s'exprimer.

Porteuse de toute l'intensité vitale de la source, cette énergie, dont le blocage empêche la libre expression, n'aura d'autres choix que de prendre une forme destructrice pour se libérer. Ainsi transformée cette force pourra se diriger vers l'extérieur sous l'aspect de cruauté, de violence ou de sadisme. Elle pourra tout aussi bien se retourner contre sa source même. En devenant autodestructrice, elle se manifestera à travers des pulsions suicidaires, la création de maladies graves, la culpabilité, la honte ou la perte de l'estime personnelle.

Dans les ateliers d'art-thérapie, une certaine activité de groupe permet d'explorer la conscience de cette transformation d'énergie. Le thème de l'exercice est: 'création-destruction-reconstruction'. L'activité consiste dans un premier temps à représenter, au moyen de l'image, son rêve profond. Il s'agit de créer, d'abord dans l'esprit, un désir et de le matérialiser à travers le dessin. L'étape suivante consiste à aller prendre contact avec le rêve des autres participants à travers leurs dessins respectifs. Ensuite, chacun doit se choisir un de ces rêves et se l'approprier.

Dans un troisième temps, ils ont à détruire ce rêve de la façon qui leur semble la plus appropriée. Ce moment est toujours très difficile pour les participants. La plupart ont de la difficulté à se permettre d'entrer dans leur zone de destruction. Différentes émotions émergent.

Dans un quatrième temps, chacun remet le rêve détruit à la personne qui l'avait, au départ, manifesté. La dernière consigne consiste à reconstruire à partir de cette destruction. À cette étape, il est possible pour la personne, à cette troisième étape, de prendre contact avec sa force vitale personnelle.

Un homme approchant l'âge de la retraite avait dessiné, à la première étape de cette activité, une scène où il faisait de la bicyclette près d'un lac avec ses enfants et ses petits enfants. Il s'agissait pour lui du rêve de retrouver une vie familiale, au moment de sa retraite, qu'il souhaitait paisible. Après avoir été détruit, son rêve lui était revenu replié, le dessin du rêve disparu sous les plis. Cet homme a vu dans ce nouveau format, une cravate. Il comprenait qu'il n'était pas encore le temps pour lui de ranger sa cravate symbolisant, pour lui sa vie professionnelle. Il a donc conservé la forme de cette cravate en y redessinant le même rêve sur sa partie apparente. Il pouvait ainsi continuer de porter et son rêve et sa cravate.

Cette activité permet de prendre conscience des forces intérieures pouvant agir sur l'extérieur: celles de construire, de détruire et de reconstruire. Toutes trois coexistent intérieurement. En prendre conscience permet à la personne de ressentir qu'elle a la pouvoir de rêver, d'imaginer et de créer sans avoir peur de perdre puisqu'il lui est possible de reconnaître sa propre capacité de reconstruire.

Pour résumer, l'inhibition de la créativité serait, non pas une perte ou une disparition de celle-ci, mais bien une forme de contraction ou de barrage qui l'empêcherait de s'exprimer naturellement. Ainsi, la perte de la créativité, comme la perte de soi, ne

serait pas définitive. La puissance de l'énergie créative serait continuellement agissante, lorsqu'elle n'est pas canalisée à des fins de construction, elle pourrait se manifester sous la forme d'une force destructrice. Au delà de cette énergie de création et de destruction, il y aurait, rattachée à l'énergie vitale de la personne, une force de reconstruction.

## LES DÉSORDRES QUI PERMETTENT UN RETOUR À LA CRÉATIVITÉ

Dans cette section, nous tenterons d'établir les liens qui existent entre le désordre humain et la demande de l'inconscient pour un retour à l'ordre c'est-à-dire vers soi et vers sa créativité. Pour arriver à se faire entendre, l'inconscient usera des différentes stratégies en son pouvoir allant de la douce intuition, à la baisse d'énergie jusqu'à la création de maladie grave. Considérant le désordre comme le langage de l'inconscient, son besoin serait d'abord d'être entendu, accueilli et par la suite métamorphosé d'une manière créative en espace d'ordre et de beauté.

Comme dans la Genèse où la création est née du chaos, ce même phénomène continue de survenir à chaque fois que se produit un acte créatif. Dans la confusion, la dispersion et le désordre, la force vitale sollicite activement l'inconscient pour ramener l'être vers son centre.

Dans la passivité, sans un mouvement actif, tout tend naturellement vers le chaos. Nul n'est besoin de l'appeler, il apparaît à chaque fois que l'ordre n'a pas été créé. Le chaos serait l'aspect passif de la créativité tandis que l'ordre en serait l'aspect actif. Dieu, selon la mythologie, serait l'esprit organisateur par lequel le chaos s'ordonne. De l'aspect de la sémantique, le terme 'cosmos' porte le sens de 'l'univers', et signifie, étymologiquement, 'ordre et beauté'. Ce Dieu mythologique pourrait être représenté par la partie divine de l'humain, celle qui accompagne l'être dans son retour vers le cosmos, soit vers l'ordre et la beauté.

## La maladie

Ainsi, nous pourrions voir la maladie comme l'aspect chaotique de la personne et la santé comme son aspect ordonné. Il serait également possible de considérer la maladie comme une création inconsciente pouvant servir de source d'inspiration, et paradoxalement de source de guérison pour l'âme. Invitant à un changement de rythme, la maladie sollicite un retour vers soi et autorise une sorte de fuite hors des exigences de la société.

En attirant, de la part de l'environnement, la sympathie, l'attention et la prise en charge, en protégeant des attaques et exigences extérieures, en stimulant la générosité naturelle du voisinage sans avoir à en assurer un quelconque retour, la personne, à travers la maladie, se place dans une position de réceptivité. En abandonnant l'autonomie au profit de la prise en charge, la maladie pourrait représenter une sorte de régression vers l'enfance dont le but inconscient serait de revenir aux étapes de croissance, jadis arrêtées.

## La dépression

À quoi servirait une dépression, si ce n'est de déprimer, c'est à dire d'abaisser le niveau de conscience. L'inconscient et la créativité, grâce à cette pression exercée du haut vers le bas, pourront émerger sans que les contrôles rationnels ne puissent intervenir. Lorsque la conscience est forte et structurée, l'inconscient doit recourir à des mouvements de secousses pour distraire la résistance au 'laisser advenir' (Von Franz, 1982).

## Le chagrin

Métaphoriquement, les pleurs sont comme la pluie qui fécondent la terre. Physiquement, les sanglots sont des convulsions qui parcourent le corps. Pleurer, en premier lieu, est un processus de relâchement de la tension accumulée par la douleur émotionnelle, habituellement suivi d'un état de détente et d'ouverture à la vie.

Lors d'un processus alchimique, solidifiée ou durcie inadéquatement, la matière première, au premier stade de l'oeuvre nécessite d'abord d'être liquéfiée (Von Franz, 1982). Fondre en larmes pourrait ainsi être un mécanisme de libération permettant la transformation et la création. D'autre part, la psychanalyse n'utilise-t-elle pas l'expression 'liquidation' pour parler de la guérison d'une névrose?

Von Franz (1982), dans sa pratique, a constaté que certaines personnes appelées à un travail de création, peuvent soudainement contacter des peines profondes, suivies de fortes poussées de créativité. Le chagrin pourrait être une des façons dont l'inconscient dispose pour arriver à désorganiser le conscient trop structuré et lui permettre d'avoir accès à sa créativité.

L'arrivée en thérapie est, la plupart du temps, déclenchée par une période de crise personnelle dont le symptôme prend la forme d'une maladie physique, d'une dépression ou d'un sentiment de peine profonde ressentie comme sans fond. L'art-thérapie permet, à partir de la créativité de l'individu, non pas de faire disparaître le chaos mais bien, de créer l'ordre à partir du désordre.

## ÉTUDE D'UN CAS DE CRÉATIVITÉ INHIBÉE

Dans cette section, nous étudierons le cas d'une personne dont la créativité est inhibée. La créativité étant intimement liée à l'état de santé générale de la personne, nous nous proposons d'explorer la créativité à travers les facteurs d'inhibition du sujet de cette étude qui souffre de dépression. Par l'analyse du processus vécu en art-thérapie, nous scruterons les effets sur le développement de sa créativité. Par la même occasion, nous tenterons d'établir des liens entre la santé, l'équilibre et la créativité.

Au cours de cette section, la première personne du pluriel, employée tout au long de la première partie du texte pour représenter l'auteur, sera remplacée par la première personne du singulier. L'intimité de la relation thérapeutique étant, de par sa nature, tout à fait singulière.

### Présentation du cas

Dans le but de conserver l'anonymat, Jasmina a personnellement choisi son pseudonyme, en souvenir de son pays d'origine. Au total, Jasmina a participé à douze sessions de groupe à raison de cent cinquante minutes chacune et à quinze sessions individuelles de soixante minutes en art-thérapie.

Les renseignements généraux sur Jasmina et sur son histoire personnelle ont été recueillis au cours des différentes rencontres hebdomadaires. Au centre où les rencontres avaient lieu, aucuns registres ou dossiers médicaux sur les utilisateurs ne sont disponibles.



### Identification

Jasmina est âgée de cinquante-huit ans et divorcée depuis plus de vingt ans. Physiquement, elle présente simultanément les traits d'une personne accablée et l'expression de l'enfant demeurée intacte.

Jasmina faisait partie d'un groupe d'aide dont j'avais la responsabilité à titre de stagiaire en art-thérapie. Souvent, à l'intérieur des sessions, elle se plaignait de n'avoir aucune créativité. Étant personnellement à préparer cette recherche sur la créativité, je lui ai proposé de la rencontrer individuellement chaque semaine afin d'explorer cet aspect de sa personnalité, ce à quoi elle a répondu positivement. Pendant le premier trimestre, elle a participé au groupe et à compter de janvier, elle a choisi de ne poursuivre que les sessions individuelles.

Jasmina a succombé à la dépression, il y a trois ans, suite à un échec au terme de ses études universitaires. Elle vit depuis de l'anxiété et est sujette à des crises de panique. En groupe, elle a tendance à s'isoler, afin d'éviter la peur et l'anxiété. Elle souffre fortement de la solitude, par ailleurs, lorsqu'elle crée des liens, elle recherche rapidement l'intimité et la fusion. Elle se dit dépendante affectivement. Périodiquement, elle a des tendances suicidaires. Elle a vécu, pendant trois ans, dans une maison d'hébergement pour femmes en difficulté. Par la suite, elle a été relocalisée dans un petit appartement sous la supervision du même centre et dernièrement, une autre résidente du centre est venue cohabiter avec elle.

### Histoire personnelle

Originaire du Moyen-Orient, son père était artiste-peintre et sa mère travaillait au magasin dont ils étaient propriétaires. Aînée de la famille, elle a deux soeurs qui vivent actuellement en Europe. Elle a eu très jeune à devenir responsable et à travailler. Elle s'est mariée à l'âge de vingt-quatre ans à un homme militaire, violent et alcoolique dont elle s'est divorcée treize ans plus tard. Elle a un fils qui présentement est âgé de vingt-sept ans. Ce dernier est marié, père de deux jeunes enfants, vit dans une province de l'Ouest et, comme son père, travaille pour l'armée.

Enfant, Jasmina a eu, pour des raisons politiques, à quitter son pays, elle a émigré en Europe avec sa famille. Elle a épousé un européen et par la suite, elle a émigré une seconde fois au Canada pour vivre avec lui dans le Nord de Montréal. N'ayant pas, à cette époque, d'instruction, elle demeurait à la maison et était soumise à son époux. Cette relation ne semble lui avoir apporté aucune satisfaction personnelle. Auprès de lui, elle était encore la petite fille dominée par la figure paternelle. Suite à son divorce, son ultime objectif était d'aller s'instruire et de devenir une femme professionnelle et indépendante. Elle a donc terminé une formation secondaire, poursuivi une formation collégiale pour parvenir à l'université. Tout au long de sa formation universitaire, elle a repris courageusement chacun de ses cours pour lesquels elle assumait des échecs. À cinquante-cinq ans, lorsqu'il lui aurait été possible de récolter le fruit de ses nombreux efforts, l'échec académique a fait complètement basculer sa vie. À l'université, lorsqu'elle a tenté de négocier une reprise éventuelle, on lui aurait répondu: « De toute façon Madame, vous auriez été à votre retraite dans quelques années ». En crise, elle a sombré dans le désespoir, hurlant et frappant les murs de son appartement, elle a alors été internée.

Jasmina a perdu contact avec ses racines profondes et de plus, elle n'a aucune relation signifiante au Québec. Ses anciennes fréquentations étaient reliées au travail ou aux études. N'ayant pas instauré de relations affectives signifiantes, lors de sa dépression, ses connaissances ont coupé tout contact avec elle.

Présentement, sa médication est composée d'antidépresseurs et d'anxiolytiques. Au centre où elle demeure, les personnes qui y travaillent sont des préposées qui se préoccupent des besoins primaires et physiques, mais personne, se plaint-elle, ne prend le temps de l'écouter. Elle a l'obligation d'avoir deux activités par semaine, elle a choisi l'art-thérapie et un cours de dessin.

### Sa dépression

Avant sa dépression, tout l'univers de Jasmina était rempli par son travail auprès des enfants et par ses études. L'hyperactivité lui permettait de se donner une valeur qu'elle ne ressentait pas intérieurement. C'était la course interminable pour trouver une forme d'estime extérieure. Pendant ce temps, la plus importante partie d'elle-même, n'avait pas droit à l'existence. La dépression, en la coupant de son énergie physique, l'a forcée à arrêter de s'étourdir.

Jasmina ressent principalement sa dépression à travers son immense chagrin. Elle retient cette peine, qu'elle perçoit comme étant sans fond, dans son milieu de vie par peur d'être à nouveau internée. Ressentie comme étant sans fin, cette peine pourrait servir de couverture à une autre émotion plus difficile, pour elle, à exprimer: la colère. Présentement, Jasmina résiste à entrer à l'intérieur, ce qu'elle vit c'est l'inertie, l'absence d'énergie et le désir de mourir.

### Contrat thérapeutique

L'arrivée en thérapie individuelle a été provoquée extérieurement, c'est-à-dire, qu'il ne s'agissait pas d'un désir qu'elle avait préalablement ressenti. Ainsi, dès le départ, le processus thérapeutique a été, d'une certaine façon, biaisé. Lors de la première rencontre individuelle, elle disait venir pour me rendre service. À Noël, lorsqu'elle a abandonné les sessions de groupe, elle a continué les rencontres individuelles parce que, disait-elle, elle avait pris un engagement face à moi. Au fil du temps, ce qui est apparu, c'est que Jasmina tentait symboliquement, à travers le processus universitaire de sa thérapeute, de réussir à effacer son propre échec. Un jour, elle a dit, anxieuse: « Si je ne fais pas des beaux dessins, tu ne pourras pas réussir ta maîtrise ». Le cadre thérapeutique lui fournissait ainsi l'écran pour projeter sa peur et son angoisse de l'échec.

Même si le contrat de départ consistait en une exploration de la créativité, Jasmina a introduit, à travers l'expression de son appétence, le rythme et les directions du parcours. Elle avait effectivement le désir de développer cet aspect de son être, mais d'autres nécessités plus urgentes l'habitaient: besoin de survivre, de se raconter, d'être entendue ainsi que de vivre de l'intimité avec une personne 'juste pour elle'. Il était impossible d'aller vers son espace créatif sans préalablement traverser les angoisses et les blocages émotifs qui inhibaient son être et entravaient l'accès à sa singularité.

Son auto-évaluation préliminaire au sujet de sa créativité s'est avérée être assez juste. Ses images sont stéréotypées, faisant appel à des clichés et reproduites de façon presque identique d'un dessin à l'autre. La page blanche la paralyse et lui fait vivre

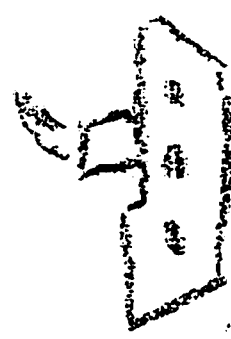
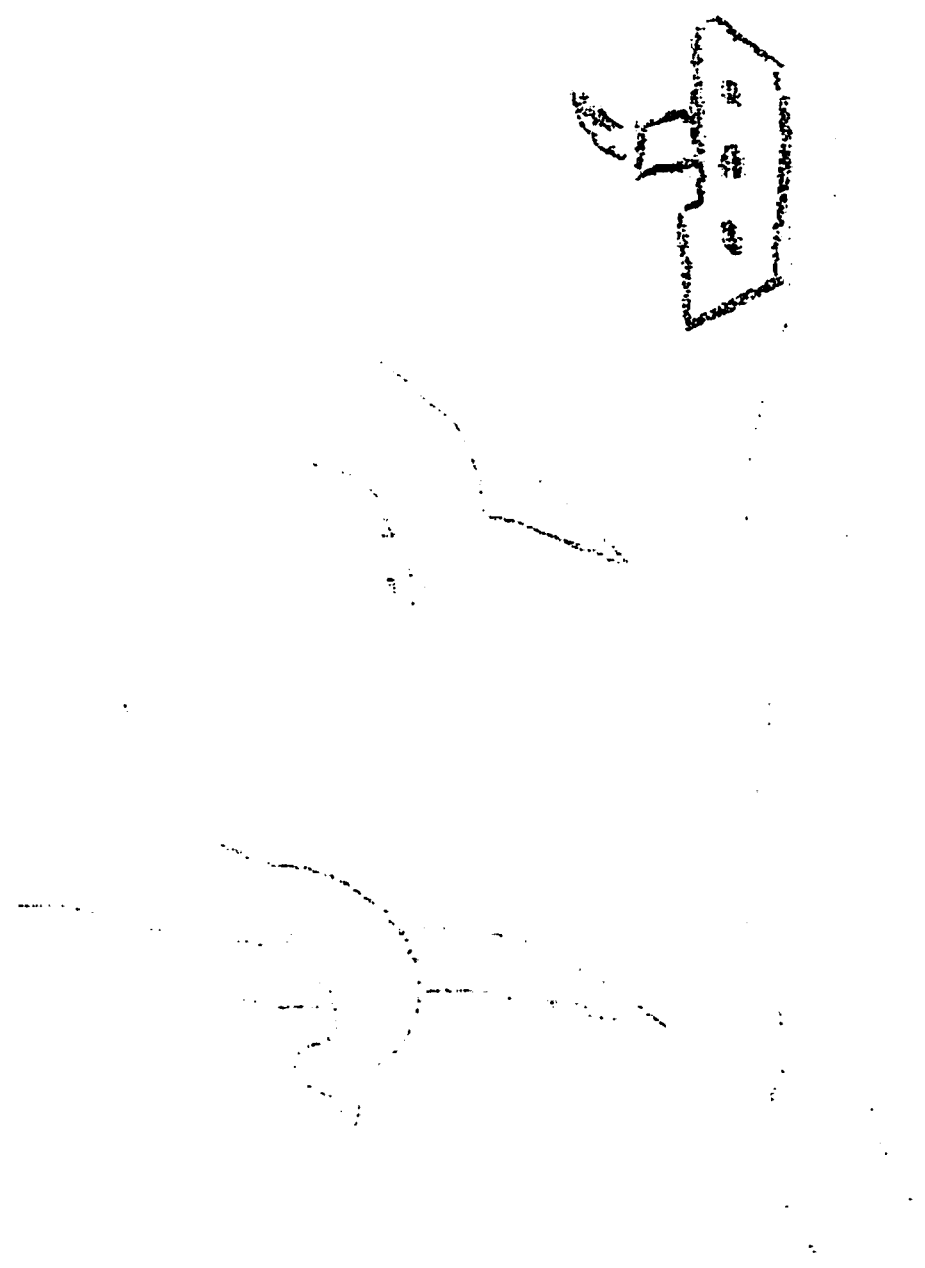
beaucoup d'anxiété reliée à des désirs de performance, de défi et de dépassement qui la ramènent directement à l'acharnement de sa période universitaire.

### Le processus en art-thérapie

Dans cette section, à travers le processus thérapeutique de Jasmina ainsi que par l'observation de ses réalisations picturales, je passerai en revue les rencontres de groupe et individuelles les plus significatives pour les objectifs de cette recherche. Je tenterai d'analyser les images réalisées tout en rendant compte du contexte et de l'attitude de Jasmina lors de ces sessions.

#### Première session de groupe ( Voir l'annexe no. 1)

Lors de sa première session de groupe, Jasmina a réalisé une forme de synthèse de ce à quoi elle avait accès dans le domaine de l'imaginaire: deux oiseaux allant dans la direction du passé et un bateau flottant au-dessus de l'eau pouvant représenter l'inconscient. Ces oiseaux sont revenus de façon répétitive dans plusieurs de ses dessins. Ils pourraient représenter l'illusion, à laquelle elle se rattache, ainsi que son absence de contact avec sa réalité. Ce que Jasmina a partagé avec le groupe, pendant cette session, c'est son déracinement et l'absence de liens affectifs dans sa vie. Elle a ajouté être très douée pour dessiner lorsqu'elle a devant elle un modèle. Par contre, lorsqu'elle n'en a pas, disait-elle, elle devient inconfortable parce qu'elle dessine ressemble à des dessins d'enfant. Elle a ajouté que son père était artiste peintre et qu'il est décédé lorsqu'elle était âgée de neuf ans.



ANNEXE I

Réalisé le 16 Septembre 1998

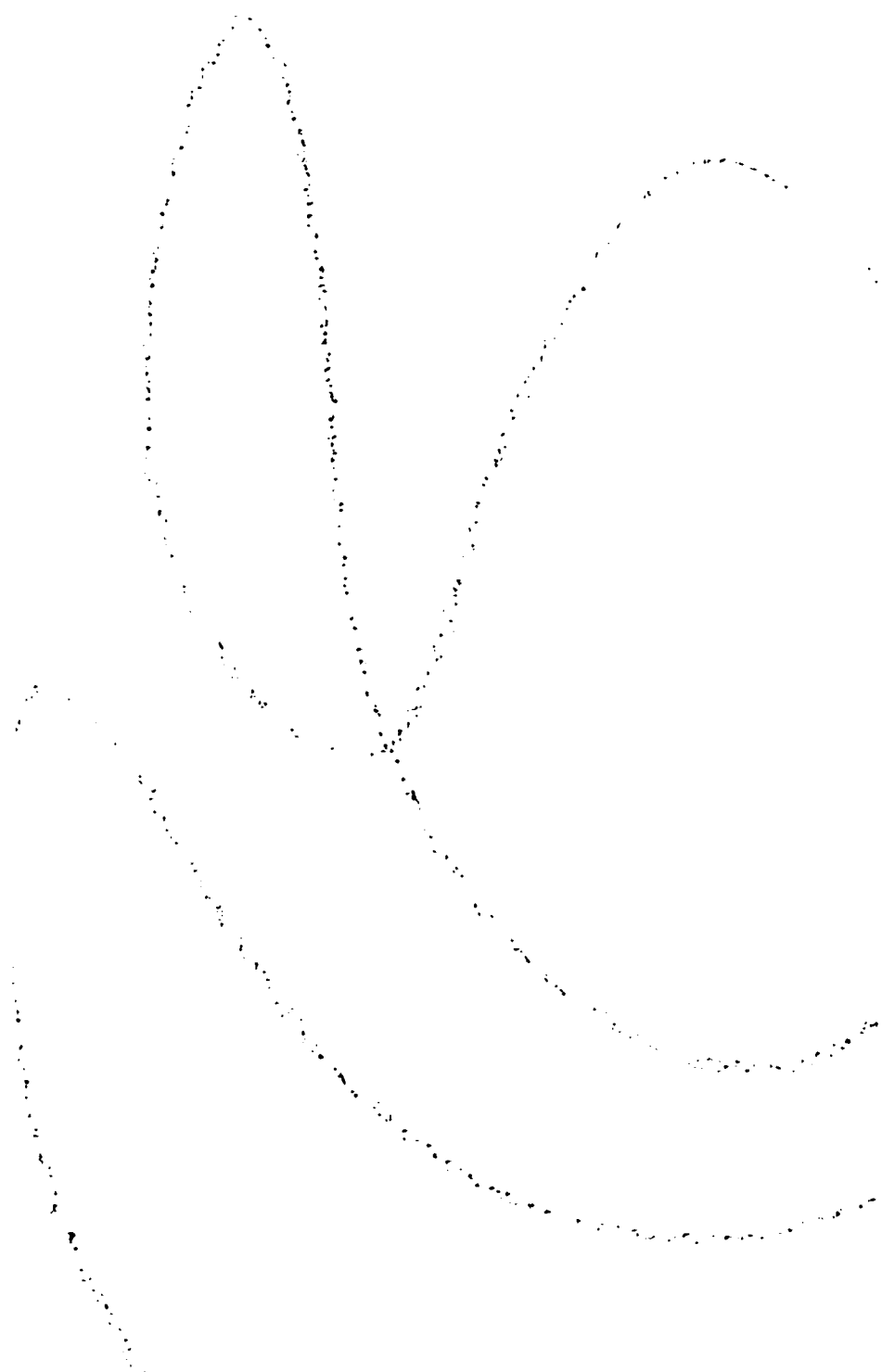
Session de groupe no.1

### Cinquième session de groupe (Voir l'annexe no. 2)

À cette session, l'exercice consistait, en tenant le crayon à pleine main comme l'enfant qui commence à dessiner, à réaliser différents gribouillis. Il s'agissait d'un exercice de réchauffement pour un lâcher-prise. Finalement, le dernier gribouillis devait se faire d'un seul trait. La trace que Jasmina a réalisée formait le chiffre '78'. Lui ayant demandé s'il s'était passé quelque chose de particulier pour elle en 1978, elle a répondu très spontanément: « J'étais en plein divorce! ». Le relâchement des forces de la volonté, lui ont permis de reprendre contact avec sa spontanéité gestuelle et ses mémoires inconscientes. À cette session, elle a dit apprécier pouvoir pleurer sans être jugée dans le groupe.

### Septième session de groupe (Voir l'annexe no. 3)

Lors de cette rencontre de groupe, la thématique portait sur les interdits personnels. Jasmina a réalisé cinq personnages dont un gars, une fille, celui du centre qui la représente personnellement (*montré à l'annexe no. 3*) et à la suite, un gars et une fille. Il s'agissait de la première fois où elle se représentait corporellement. On peut remarquer que malgré l'impression que le personnage soit vêtu, elle s'est dessinée nue. La perception de son bassin semble déconnectée de la réalité. Jasmina semble avoir perdu les assises profondes de son être. Par contre, elle est consciente de la partie supérieure de son corps, là où la peine la force à garder le contact. Il s'agit particulièrement de la partie qu'elle sent, qu'elle a besoin de cacher à travers son dessin. Lors de cette session, elle a parlé de sa sexualité. Pendant la période où elle a été mariée, elle disait être comme une petite fille avec son mari.



ANNEXE 2

Réalisé le 14 Octobre 1998

Session de groupe no.5





ANNEXE 3

Réalisée le 28 Octobre 1998 (partie de l'oeuvre)

Session de groupe no.7

### Deuxième session individuelle (Voir l'annexe no. 4)

Lors de la première session, elle m'avait fait part de l'angoisse qu'elle aurait à dessiner, me disant qu'elle était plus à l'aise avec la communication verbale. Ce qui ressortait de cette angoisse, c'était sa peur de ne pas faire 'bien'. Cette peur de se tromper fait apparaître l'anxiété, laquelle bloque la créativité. À cette deuxième session, j'ai tenté de l'amener dans un espace sans attentes, et ce, en la ramenant dans son corps. Je lui ai demandé d'écouter la musique, de la laisser entrer en elle et avec son bras, de faire le geste qui l'animerait et de laisser sa main faire une trace sur la feuille. Pendant l'activité, le plaisir a pris naissance dans ses yeux et sur sa bouche. Finalement, elle a été touchée de constater que ça n'était pas le vide. Elle prenait conscience qu'elle pouvait diminuer son anxiété en diminuant la pression de la volonté. Ainsi, lorsque l'anxiété diminuait, le plaisir augmentait.

Pour Jasmina, la phase de relaxation est une étape essentielle pour lui permettre d'avoir accès à son potentiel créatif. Elle manifeste, dès son arrivée, ce besoin par un grand désir de parler et de se faire entendre, ce qui, pour elle a l'effet d'abaisser son niveau de stress et la ramène vers une forme de paix intérieure. La feuille blanche, représentant pour elle l'inconnu, la paralyse et lui fait vivre beaucoup d'anxiété. L'espace d'expression est d'abord perçu, par Jasmina, comme le vide et devient ainsi un élément déclencheur de l'angoisse d'avoir à y créer le plein.

### Troisième session individuelle (Voir l'annexe no. 5)

Pour cette session, Jasmina a choisi la peinture au doigt. Ce matériau lui permettait d'être en contact, du moins de façon tactile, avec la matière et ainsi avec la réalité. D'autre



Session individuelle no. 2

Réalisé le 2 Novembre 1998

ANNEXE 4

ANNEXE 5

Réalisée le 9 Novembre 1998

Session individuelle no.3



Réalisée le 9 Novembre 1998

part, ce matériau permet d'oser se salir, il s'agit d'une étape importante dans le développement de la créativité qui, symboliquement pourrait représenter l'accueil du chaos. Ses thèmes récurrents sont revenus: l'oiseau, les nuages, le bateau et les vagues. Il pourrait s'agir d'un processus régulateur interne. Pendant qu'elle avançait dans un espace de nouveauté à travers la matière, une partie d'elle s'accrochait à la sécurité par la réalisation d'images connues. Le plaisir était perceptible sur son visage. Elle disait par la suite que son dessin était semblable à celui d'un enfant. À la question: « Quelle émotion pourrait vivre un enfant lorsqu'il fait un dessin? », elle a répondu: « Du plaisir ».

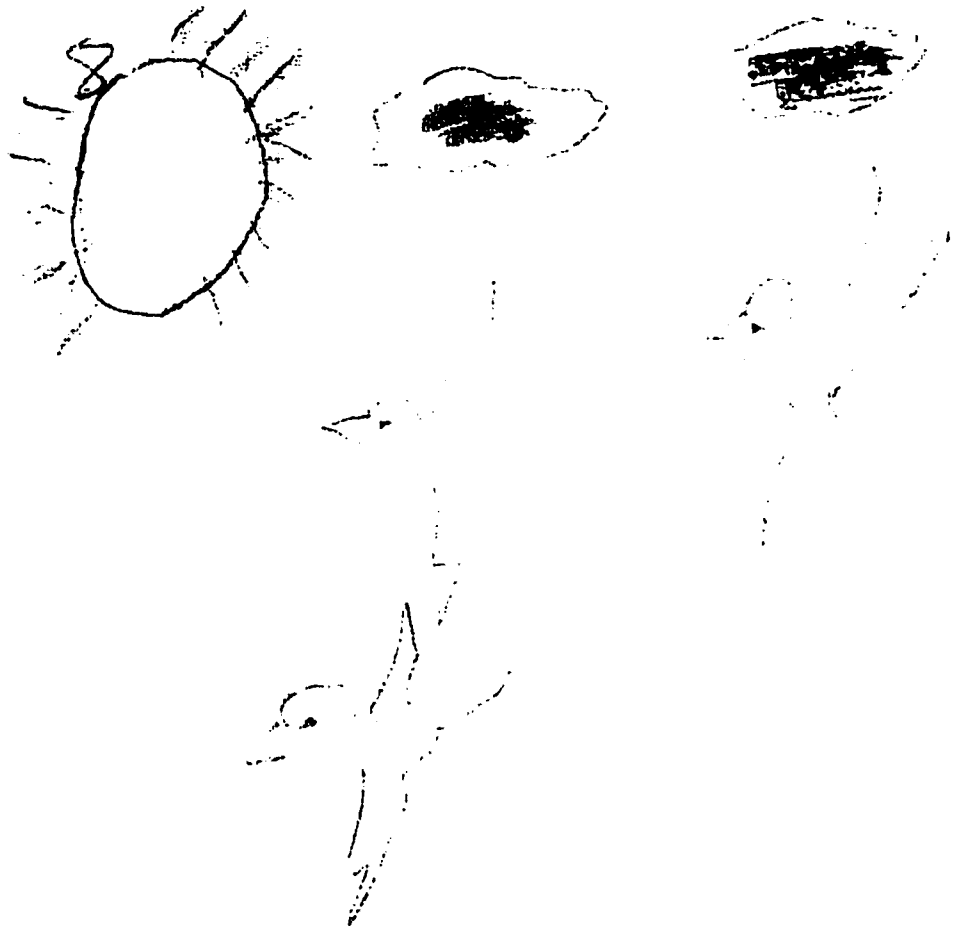
#### Cinquième session individuelle (Voir l'annexe no. 6)

L'élément transfert de la 'bonne mère' s'était installé graduellement pendant les semaines précédentes. Au cours de la session, elle a verbalisé qu'elle appréciait d'avoir quelqu'un 'juste pour elle', tout en comparant la relation au contexte du groupe en art-thérapie où elle devait me partager. Du dessin que Jasmina a réalisé, il est possible de distinguer un être allongé dans un environnement intra-utérin. Il pourrait s'agir d'une forme de régression dans un espace-temps où elle se sentait en sécurité. Dans le contexte thérapeutique, la relation de confiance commençait alors à prendre place. Lorsqu'elle accepte de laisser aller sa volonté et son désir de contrôler, les forces inconscientes de même que la source originale de sa créativité font rapidement surface.

#### Onzième session de groupe (Voir les annexes no. 7, no. 8 et no. 9)

Dans le cadre de cette session de groupe, chaque participant possédait au départ une feuille divisée en huit parties et à l'intérieur du premier rectangle, chacun avait à commencer une histoire. Par la suite, la feuille était passée au voisin qui continuait

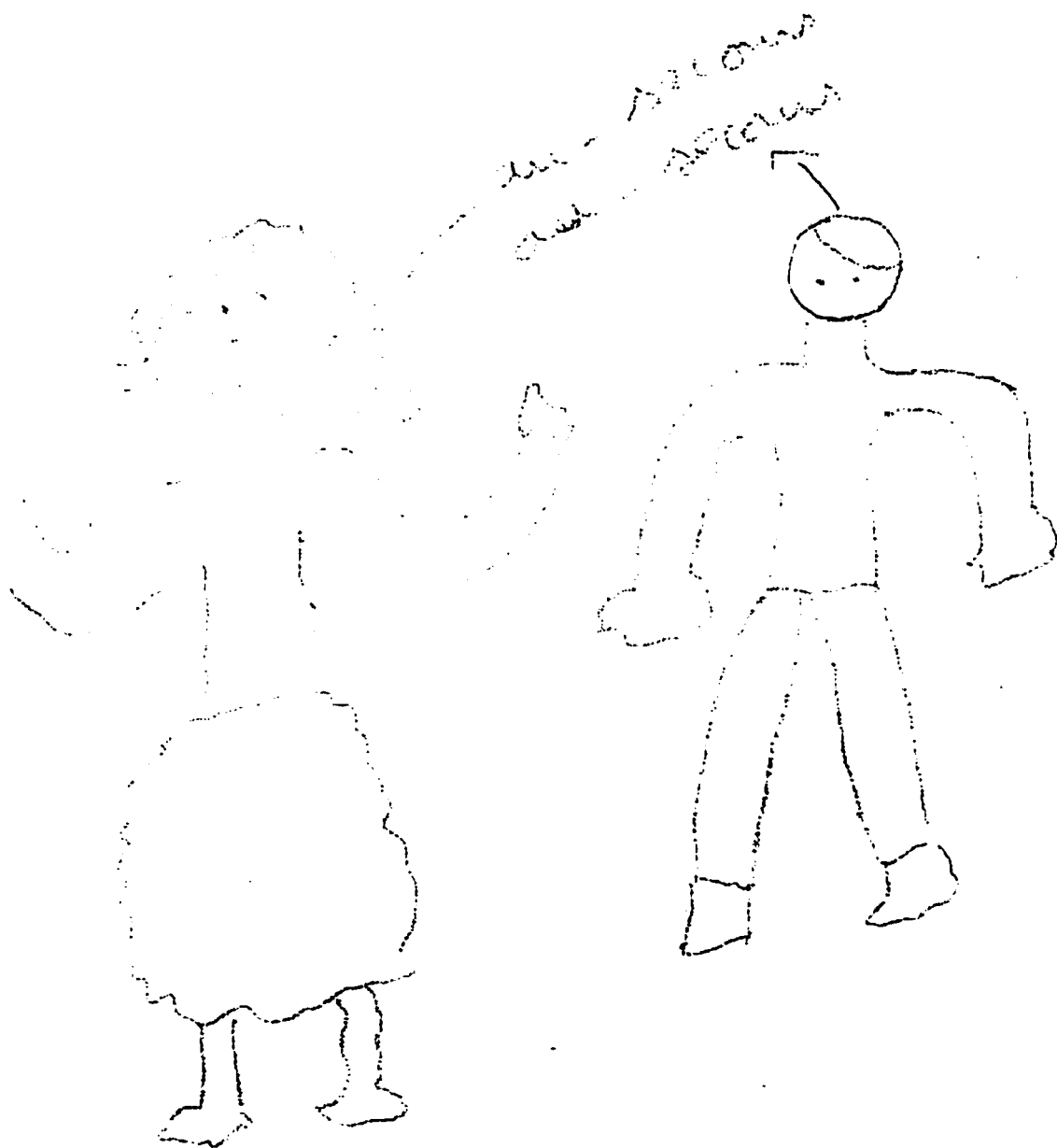




ANNEXE 7

Réalisée le 25 Novembre 1998 (partie d'une histoire)

Session de groupe no.11



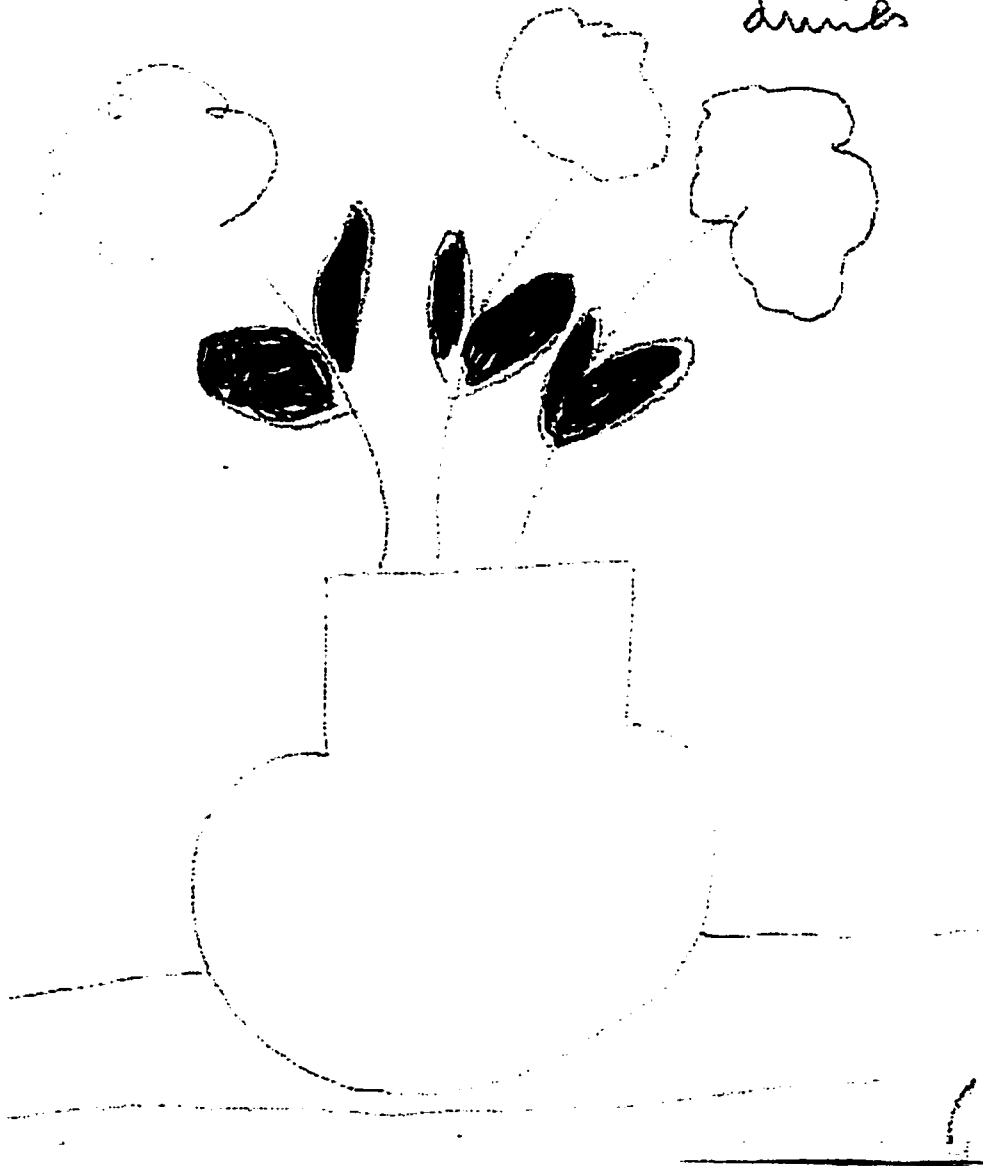
ANNEXE 8

Réalisée le 25 Novembre 1998 (partie d'une histoire)

Session de groupe no.11



arrosez - lui  
par contenance  
à être vos  
amis



ANNEXE 9

Réalisée le 25 Novembre 1998 (partie d'une histoire)

Session de groupe no.11

l'histoire. Finalement, à la toute fin, chacun ramassait toutes les parties qu'il avait dessinées et construisait, dans l'ordre qui lui convenait, une nouvelle histoire à partir des différentes séquences.

Pendant la réalisation, Jasmina ne se souciait que très peu des images précédentes qui avaient été réalisées par les autres participants. Elle semblait terriblement angoissée à éviter le vide, son propre vide. Elle allait chercher intérieurement, dans sa banque d'images personnelles, ce qu'elle pouvait faire pour remplir chacun des espaces blancs.

La première de ces trois images (*voir l'annexe no. 7*), présente son thème récurrent, c'est-à-dire, ses oiseaux dans la même orientation qu'à l'habitude, le soleil et les nuages 'stéréotypés'; le tout flottant au dessus de fleurs vides posées sur des tiges, elles-mêmes aériennes.

Sur la seconde image (*voir l'annexe no. 8*), il est possible d'y voir sa propre représentation, soit une petite fille criant au secours en élevant les bras vers le ciel. L'homme derrière elle, semble lui dire: « haut les mains! ». Il pourrait possiblement représenter son ex-conjoint. On peut remarquer l'ampleur de ses mains. Ces mains qui l'auraient peut-être déjà frappée. Étant dans son dos, il semble continuer à représenter une forme de menace. L'angoisse, la peur et peut-être même la terreur sont demeurées présentes dans sa mémoire corporelle. Les deux personnages crient « Au secours! ». Qui est l'agresseur et qui est la victime?

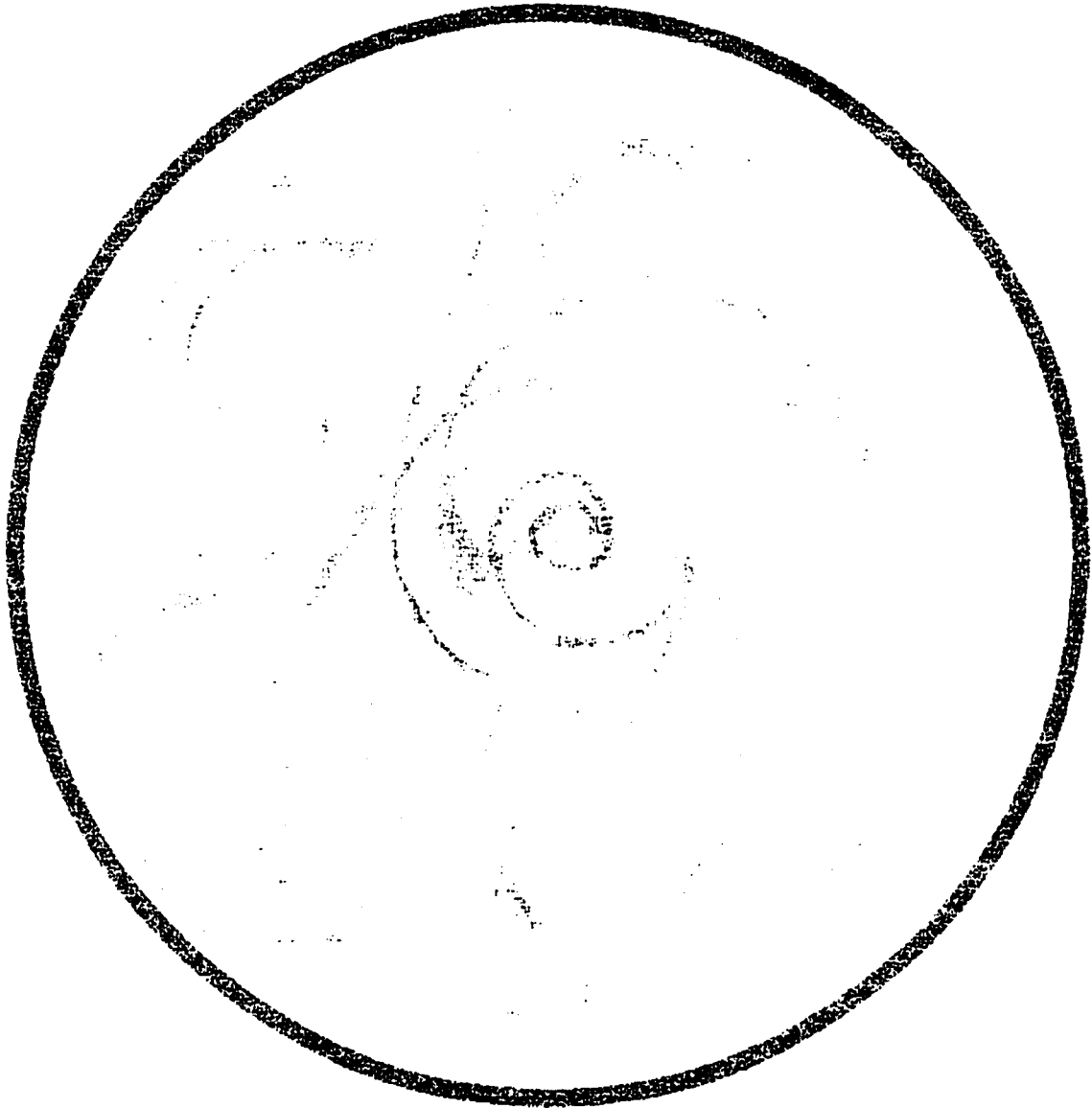
La troisième représentation (*voir l'annexe no. 9*), est un pot de fleurs, une forme vide représentant un contenant, portant trois fleurs, (*même nombre que les oiseaux*) dont

seulement les feuilles sont colorées. Dans ce cas, le pot repose sur une surface, il ne flotte pas. Les fleurs parlent: « Arrosez-moi pour continuer à être vos amies ». Il s'agissait d'une demande adressée au groupe. Ne prenant pas son espace dans le groupe, inconsciemment elle vit de l'attente. Il est à noter que la forme du pot est semblable à celle de sa représentation corporelle. Les fleurs ont également la forme des bras élevés.

#### Sixième session individuelle (Voir l'annexe no. 10)

Lors de l'avant-dernière session précédant le congé de Noël, Jasmina était dans un grand creux de dépression. Elle venait de déménager pour vivre seule en appartement. Elle me demandait si j'avais peur de vieillir, si j'avais des moments de panique et si j'avais déjà 'craqué'. C'était sa façon de me faire part de ses peurs personnelles. Elle ajoutait qu'elle abandonnerait le groupe d'art-thérapie, sous prétexte qu'il fallait bien 'mettre un terme' à cette activité. Elle paniquait en jugeant ses dessins comme n'étant pas suffisamment beaux pour ma recherche.

Sans énergie, à la fin de la session, elle a dit: « Il faudrait bien que je dessine ». Elle s'est appliquée à réaliser un mandala qui s'est terminé par un mouvement de spirale allant de l'extérieur vers le centre. Il serait possible de faire l'interprétation d'un signe du désir de mourir, de se retourner sur elle-même et paradoxalement contre elle-même. Tout semblait s'arrêter: le déménagement signifiait abandonner la sécurité du connu et faire face symboliquement à la page blanche. Elle vivait cette décision comme une punition liée à une amélioration de santé. Elle avait perdu sa motivation pour l'art-thérapie en groupe. Son estime était au plus bas et, ne se sentant pas performante en dessin, elle disait que je ne pourrais pas réussir ma recherche avec elle, ce qui la remettait en contact avec son



ANNEXE 10

Réalisée le 7 Décembre 1998

Session individuelle no.6

propre échec universitaire. Le goût de mourir était sa façon d'éviter tout ce qu'elle trouvait, à ce moment, trop difficile à porter.

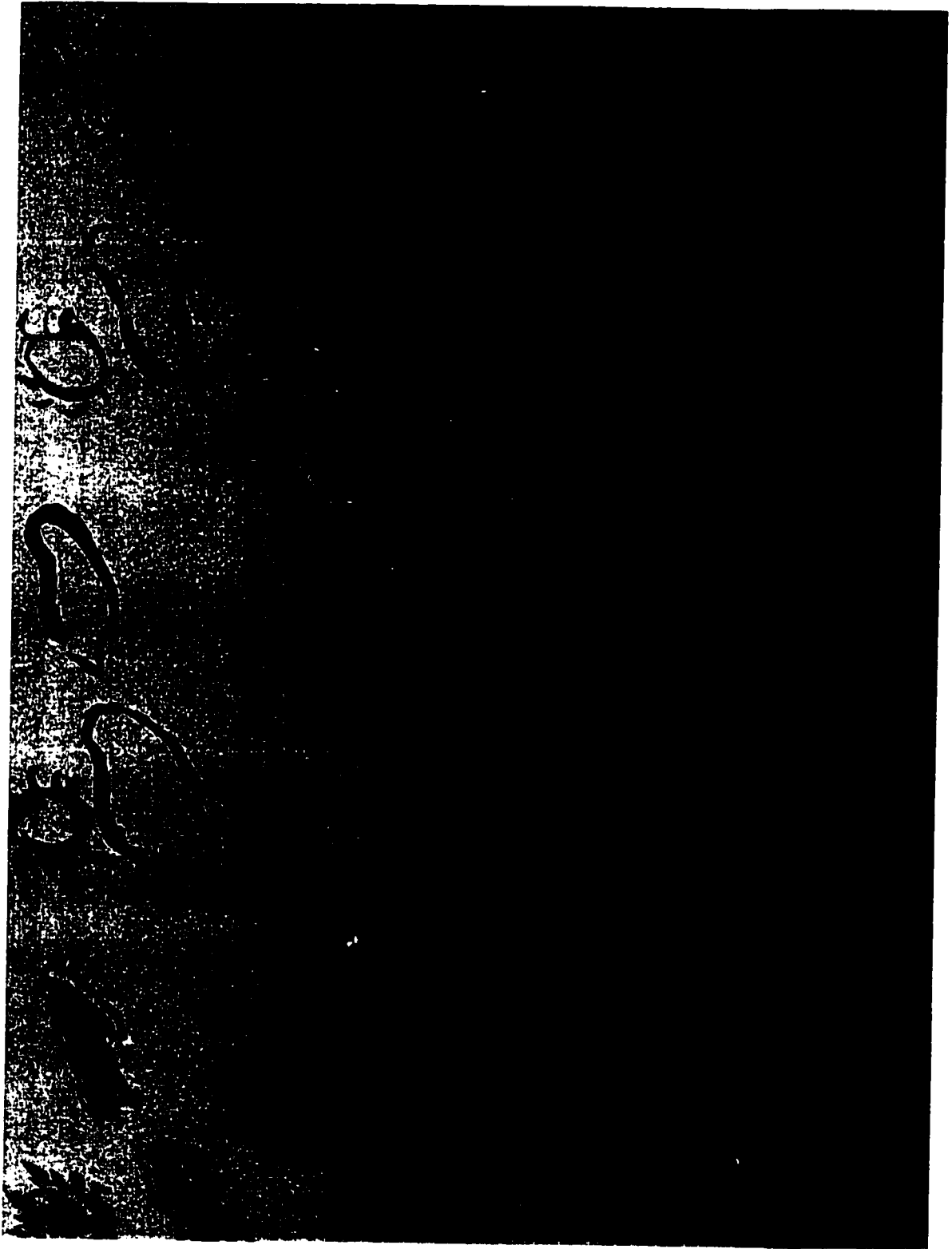
Douzième session de groupe (Voir l'annexe no. 11)

L'activité proposée, lors de cette rencontre de groupe, portait sur l'intégration de l'ombre et de la lumière. La réalisation se divisait en trois étapes différentes. La première consistait à représenter ce à quoi la personne aspirait, ce qu'elle souhaitait être, soit la partie lumière. Jasmina a alors réalisé son oiseau, ses nuages, son soleil et ses fleurs. Dans ce premier dessin, les formes étaient pleinement colorées.

La consigne de la seconde étape consistait à représenter la pire chose que l'on pourrait s'imaginer devenir, soit la partie ombre. Elle a alors réalisé une forme de ver volant. Il pourrait également s'agir de son oiseau qui a perdu ses ailes. Cette fois, les contours sont bruns et la forme est vide tout autant que les nuages et le soleil.

À la troisième et dernière étape, la consigne demandait de tenter d'intégrer les deux premières images à l'intérieur d'une troisième. Il s'agissait ainsi d'une représentation de la réalité de la personne. Jasmina a dessiné son oiseau ayant retrouvé ses ailes mais tout comme les autres formes, il est demeuré vide.

Sa première image représente bien l'illusion dans laquelle Jasmina persiste à s'attacher à travers sa dépression. Sa seconde représentation est une sorte de ver dont l'aspect de l'ombre est mis en relief par sa position dans les airs et ses tentatives à s'y accrocher. Il vit ainsi une situation dangereuse, il va contre sa nature profonde qui serait



d'être au sol où il pourrait ramper, se déplacer, se nourrir, grandir et évoluer normalement. Finalement, il serait possible de croire que la réalité de Jasmina c'est d'être un ver-oiseau qui tente de voler mais qui se vide parce qu'il est à côté de sa propre vie.

#### Huitième session individuelle (Voir l'annexe no. 12)

Cette session était un retour après une interruption d'une durée de six semaines consécutives. Il y a d'abord eu le congé des Fêtes et par la suite, pendant les deux premières semaines de janvier, Jasmina ne s'est pas présentée à ses rendez-vous. Il est possible qu'elle ait vécu, à travers le transfert thérapeutique, une sorte d'abandon et qu'inconsciemment, elle exprimait ainsi sa sourde colère.

Lors de cette rencontre, elle a parlé de son déménagement dans le petit appartement supervisé en précisant que les personnes responsables l'obligeaient à sortir, à faire des activités, et lui demandaient de rendre des comptes. Une forme de colère émanait de son expression verbale. Après vérification, elle confirmait que c'était ce qu'elle ressentait intérieurement.

Pour cette activité d'expression, elle a utilisé des pastilles de gouache. Elle a d'abord choisi l'orangé, le rouge et le noir pour ensuite ajouter des couleurs froides dans les périphéries. Un personnage est ressorti avec les yeux remplis de larmes et la bouche grande ouverte comme pour hurler. Questionnant la possibilité d'un réel besoin de crier, elle a soupiré, comme soulagée d'être entendue: « Ah oui! », puis a ajouté qu'elle ne le pouvait pas. Un dinosaure apparaît également dans l'image, ce qui pourrait représenter une colère très ancienne, très primitive. Je l'ai donc invitée à se lever debout, à prendre contact visuellement pendant un moment, et par la suite, je lui ai demandé de frapper du



Session individuelle no. 8

Réalisé le 1 Février 1999

ANNEXE 12

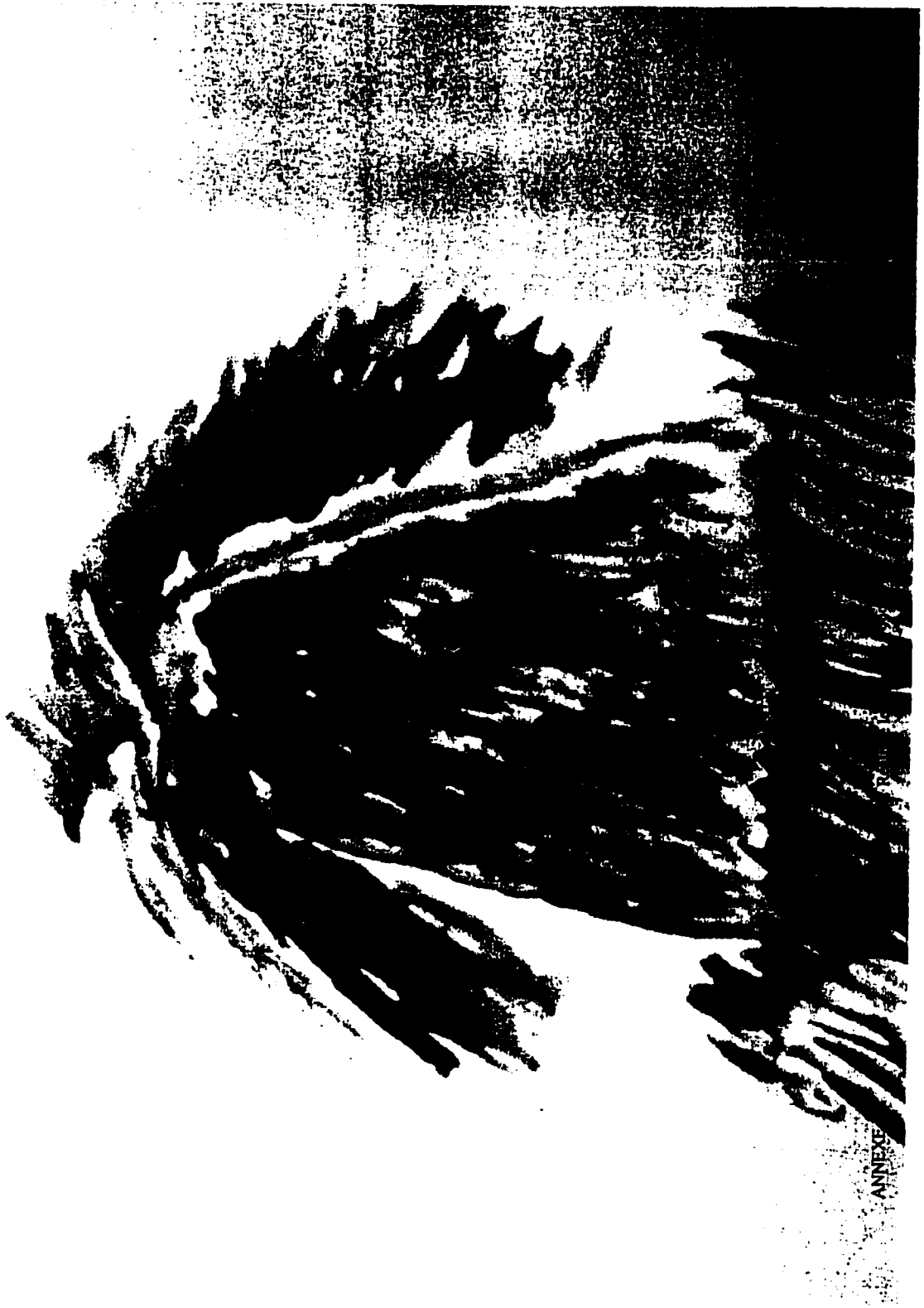


pied de façon alternative, ce dans quoi je l'ai accompagnée. Ainsi, j'ai tenté de lui faire incarner cette colère intérieure en la lui faisant sentir dans son corps. Elle a suivi les indications tout en ayant de la difficulté à garder un rythme et son équilibre dû à son manque d'enracinement. Par la suite, je lui ai demandé de respirer consciemment et d'expirer en laissant sortir le son. Suivant le mouvement, sa voix est devenue étouffée, ne laissant sortir qu'un filet de voix. L'exercice s'est arrêté et l'expérience lui a permis de sentir qu'elle s'étouffait. Elle a exploré l'étouffement dans son rapport aux émotions. Elle a suggéré qu'il pouvait s'agir de la peine, puis a constaté qu'elle était capable de l'exprimer, il s'agissait donc d'une autre émotion. Par la suite, elle a pris conscience qu'elle n'exprimait pas de colère et a précisé ne pas vouloir la vivre puisque de toutes façons, il n'y a jamais de place pour l'exprimer.

Explorant d'autres aspects de la voix, elle disait n'avoir jamais chanté depuis son enfance. Ainsi elle ne connaît que des chants d'enfant. Sa voix a une tonalité criarde et monocorde, provenant de la tête sans connexion avec son corps. Il est possible qu'elle ait arrêté de chanter à la même période où elle s'est coupée de son corps. Selon les concepts bioénergétiques, la gorge serait reliée aux pulsions sexuelles. Lorsqu'il y a un blocage à un des pôles, l'autre se trouverait également contracté. Travailler sur la voix aiderait à développer l'énergie de la base.

#### Neuvième session individuelle (Voir l'annexe no. 13)

Lors de cette rencontre, Jasmina a parlé des responsables du centre où elle vit qui l'obligent à sortir, ce qui lui fait vivre beaucoup de panique. Lorsqu'elle sort, n'ayant pas le sens de l'orientation, elle a très peur de se perdre. Elle a également parlé de ses cours de



dessin qu'elle désirait abandonner parce qu'elle ne se sent pas 'bonne'. Elle a ensuite commencé à dessiner, et pour la première fois, elle a semblé savoir ce qu'elle voulait réaliser. Elle a décrit son image comme un volcan d'où sortait du feu. Celui-ci est déposé sur le sol. Il est possible que cette réalisation soit en lien avec l'expression de la colère de la semaine précédente, ce qui expliquerait l'enracinement du volcan.

D'autres lectures de l'image peuvent s'appliquer; la première serait celle du 'mauvais sein', soit la représentation de 'l'objet mauvais' renié puis intégré dans le but de conserver l'image de la bonne mère afin de survivre comme nourrisson. La forme pourrait également représenter le phallus menaçant. Finalement, la forme triangulaire pourrait laisser voir l'idéal élevé qui explose, ce qui serait très significatif dans son histoire personnelle.

À un certain moment de la session, elle est revenue avec l'aspect du son et du hurlement. La questionnant sur ce que ce hurlement demanderait s'il pouvait s'exprimer, elle a répondu, baissant les yeux: « De l'amour, de la tendresse ».

#### Dixième session individuelle (Voir l'annexe no. 14)

À son arrivée dans le local d'art-thérapie Jasmina, parlant de l'exposition qu'elle venait à peine de voir, a dit ne pas aimer l'art abstrait parce que l'art devait, d'une part représenter quelque chose de concret et d'autre part être parfait. Ce discours du Surmoi, provenait manifestement des paroles ou des croyances propres à son père artiste-peintre décédé lorsque Jasmina était âgée de neuf ans. Ensuite elle a continué en disant qu'elle était déçue et que sa vie était un échec. Elle a ajouté qu'elle était en quête d'absolu



ANNEXE 14

Réalisée le 15 Février 1999

Session individuelle no. 10

(l'oiseau) et a exprimé son besoin de plaire. Tous ses propos étaient orientés vers l'extérieur.

Elle a commencé par dessiner un coeur brisé dans le centre de la feuille, puis elle l'a entouré de ses images habituelles, soit l'oiseau, les nuages, les vagues et le bateau. La perfection, pourrait être de refaire, par répétition, une chose à l'infini. L'abstrait, c'est le laisser-aller, le concret, c'est le contrôle.

Toute la vie de Jasmina a été sous le thème du contrôle dans l'objectif de réussir des projets déconnectés de son centre. À travers son état dépressif, elle est dans une période de transition entre ses anciens modèles et la page blanche où elle pourrait inscrire une trace authentique et vivante. Cela n'est pas sans lui faire vivre de l'angoisse. La menace de la nouveauté signifie, pour elle, abandonner ce qu'elle connaît et qui la sécurise malgré tout. Cette oeuvre représente une régression vers ses anciens modèles signifiant pour Jasmina le connu et la sécurité.

#### Onzième session individuelle (Voir l'annexe no. 15)

Lors de cette rencontre, elle a parlé de la réalité, sujet qui avait été stimulé par ses nouvelles relations. Elle a réalisé un dessin par séquences en commençant par se représenter de la même façon qu'à l'habitude mais cette fois avec un peigne dans la main. Ensuite, elle a dessiné un panier d'épicerie dans un carré et, à l'extrême gauche, deux arbres et des brins de pelouse. Lorsqu'elle a parlé de son image, elle disait que c'était ce qu'elle avait à faire. Le matin, elle doit faire sa toilette, aller à l'épicerie pour se nourrir et aller marcher dans le parc, puis elle a ajouté: « C'est cela ma réalité ». Même dans les



ANNEXE 15

Réalisée le 22 Février 1999

Session individuelle no. 11

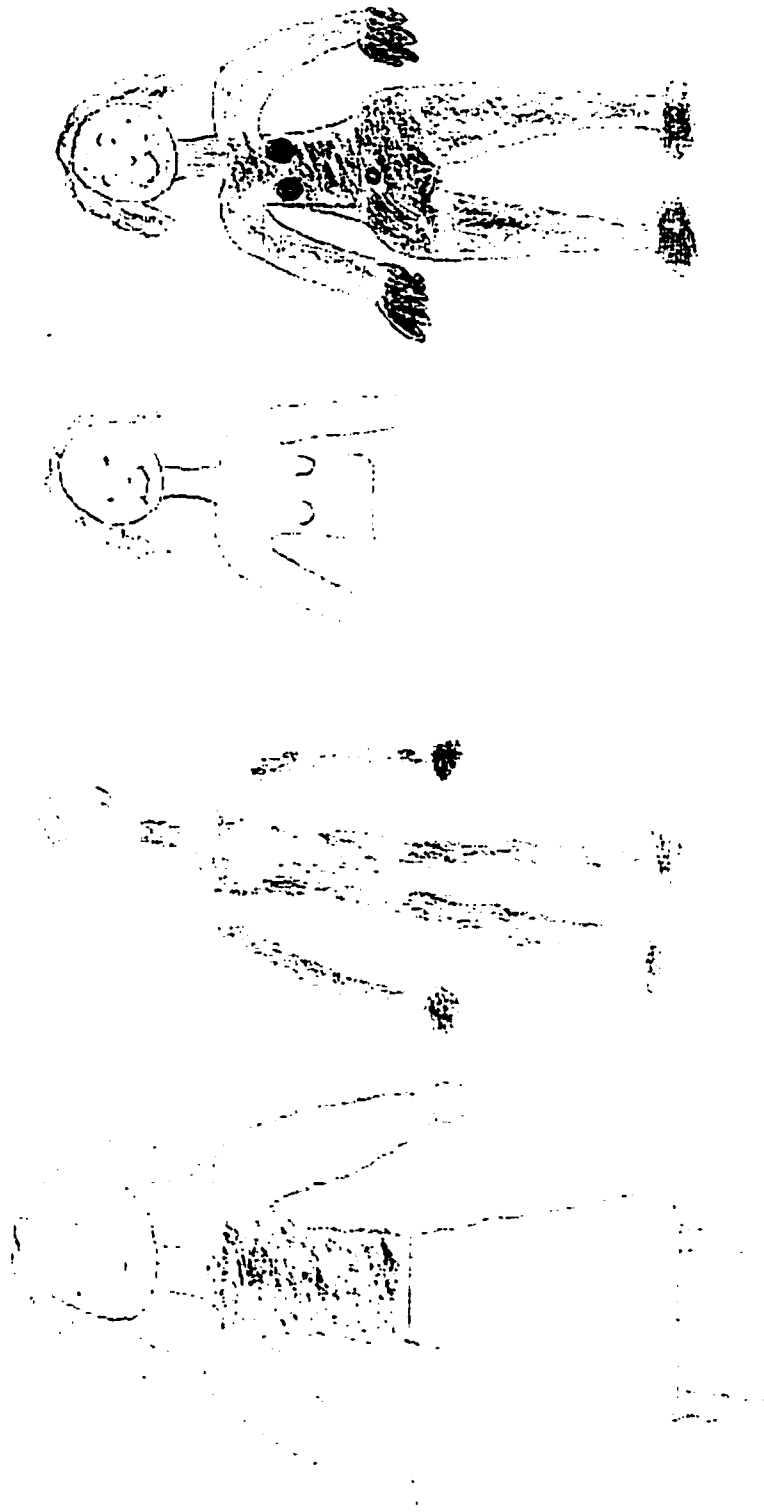
gestes les plus simples, Jasmina doit aller puiser dans son énergie de survie. Pour elle, répondre à ses besoins, c'est se dépasser.

Douzième session individuelle (Voir l'annexe no. 16)

Dès son arrivée, Jasmina m'a annoncé qu'une nouvelle personne vivait présentement avec elle et qu'elle se sentait moins libre de passer ses journées devant la télévision. Elle a ajouté qu'elle ne voulait pas trop lui parler parce qu'elle avait peur que cette personne aille raconter ce qu'elle lui dirait aux intervenantes. La confiance n'ayant pas été instaurée entre elles, cette présence la paralysait. Elle a exprimé sa peur de fusionner, parce que c'était son habitude lorsqu'elle s'approchait de quelqu'un.

Dans le but d'explorer et de lui faire prendre conscience de ses limites corporelles, je lui ai proposé de se représenter telle qu'elle se percevait en y ajoutant les couleurs qui correspondaient le mieux à chacune des parties de son corps. Elle s'est d'abord représentée de la même façon qu'à l'habitude en appliquant du gris sur son thorax représentant son chagrin. Lui faisant remarquer qu'elle s'était dessinée une jupe mais qu'à ce moment, elle portait un pantalon, le deuxième consigne a été de regarder son corps et de dessiner ce qu'elle voyait.

Se regarder a semblé lui être difficile, l'angoisse l'a ramenée à vouloir faire un beau dessin et fixant son crayon, elle s'est dessinée sans jupe, en colorant encore son thorax en gris pour le chagrin et les autres parties de son corps de couleur 'chair'. Vérifiant si elle s'était dessinée nue, elle a répondu par l'affirmative. Interrogeant l'expression de sa féminité dans le dessin, elle a commencé une troisième représentation, comportant, cette



Session individuelle no. 12

Réalisée le 1 Mars 1999

ANNEXE 16



fois, des seins et une ligne à la taille. Vérifiant, encore une fois si elle sentait cette coupure à la taille, elle a répondu que 'non' et la nouvelle consigne lui proposait de toucher son corps de la main gauche pendant qu'elle dessinait avec la droite. À la fin, elle a pris conscience que la dernière image ressemblait beaucoup plus à un corps de femme que la première, ce qui a fait naître une expression de fierté dans ses yeux.

### Une créativité inhibée

Lorsque Jasmina dessine ou peint, sa main tient à peine le crayon ou le pinceau. Ses dessins sont souvent très pâles, reflétant ainsi son bas niveau d'énergie. Détendue, sa sensorialité se manifeste, elle glisse doucement son bras sur le support dans des gestes gracieux et empreints de beaucoup de sensibilité. Elle dit préférer les courbes aux droites et aux angles.

L'anxiété la coupe de son imagination. Elle tente de contrer celle-ci en s'accrochant à la routine et à la répétition. Si l'extérieur ne lui procure pas une programmation, il lui est non seulement difficile mais à peu près impossible de s'occuper. Elle devient alors inerte et s'accroche alors à son poste de télévision qui lui procure l'activité et la routine dont elle a besoin. Elle regrette le monde du travail qui lui fournissait un horaire régulier. Par sa difficulté à se créer un cadre de vie personnel et un horaire correspondant à ses besoins, elle se désorganise.

Retourner aux mêmes endroits, rencontrer les mêmes personnes et avoir un horaire régulier la rassurent. Pour répondre à ce besoin de sécurité, elle a continué, après sa dépression, à se rendre à l'université trois fois par semaine, simplement pour se

retrouver dans un environnement qu'elle connaissait. N'ayant pas le sens de l'orientation, se rendre à un nouvel endroit est au-dessus de ses forces et lui fait vivre des crises de panique. L'anxiété la coupe de son imagination et son manque d'imagination lui fait vivre de l'anxiété.

Il semble qu'être née d'un père artiste-peintre n'a pas été pour Jasmina un élément positif pour le développement de sa créativité. Elle parle de son père comme étant un homme très critique et autoritaire. Loin d'avoir été un maître partageant ses connaissances, il a représenté l'inaccessible. Peut-être que, s'il n'est pas possible de faire la même chose que lui, reproduire ce qu'il a fait, mieux vaut alors ne pas essayer. Le modèle la sécurise tandis que ses dessins spontanés lui font vivre de la gêne et de l'inconfort. Après quelques sessions d'art-thérapie, elle a dit: « Tu sais, lorsque l'on a un modèle et qu'on ne le reproduit pas exactement, c'est un échec. Mais lorsque l'on n'a pas de modèle, on ne peut pas avoir d'échec ».

Il est possible que Jasmina n'ait de sa vie, été que très rarement en réel contact avec son intériorité. Ayant souvent été exposée à des situations de survie, elle s'est ainsi centrée sur des demandes et objectifs provenant de l'extérieur. Le moment de sa séparation aurait pu devenir une situation propice à un retour à son intériorité, mais elle a choisi de se lancer dans un projet d'études axé non pas sur sa réalisation personnelle mais bien sur l'objectif rationnel de devenir une professionnelle indépendante. La dépression de Jasmina aura été le langage utilisé par son inconscient pour tenter de la ramener vers son centre. Son intérieur représente, pour elle, la page blanche et la terrifie. Elle se contracte et résiste à y entrer. Son énergie s'en trouve paralysée et sa créativité immobilisée. La

contraction, qui apparaît présentement sous une forme cristallisée, remonterait tout probablement à un blocage énergétique du temps de l'enfance.

Considérant l'inconscient comme une source de sagesse intérieure, considérant l'inconscient comme une force de création, s'exécutant avec ou sans le consentement de la conscience, considérant finalement l'inconscient comme un système régulateur naturel de la conscience, il serait possible de voir la dépression de Jasmina comme la création de son inconscient désirant, à travers une régularisation de la conscience, lui redonner accès à sa sagesse intérieure

En regardant la situation à travers la vision de l'inconscient, tout le sens se transforme. Son échec pourrait ne pas être un échec, mais bien une demande inconsciente de lâcher prise. Sa dépression pourrait représenter non pas une fin mais bien un début. Sa créativité pourrait être, non pas inhibée mais, bel et bien disponible potentiellement à des fins d'expression, d'exploitation et de reconstruction personnelle. Ses pulsions suicidaires pourraient alors être perçues comme des manifestations du désir profond de mourir à ce qui n'est plus adapté à ses besoins pour pouvoir renaître, à travers un processus d'individuation, à une vie authentique.

Son inconscient rempli de sagesse tente de l'inspirer et de la conduire. Son inconscient créatif lui offre une métamorphose. Son inconscient régulateur la protège des catastrophes qu'elle ne saurait percevoir à travers une attitude de conscience volontariste.

## CONCLUSION

Suite à l'analyse de cette recherche, nous croyons pouvoir soutenir ce que, au départ, nous avançons sous la forme de postulats. Ainsi, toute création authentique serait une manifestation de l'inconscient. L'alternance, dans l'acte créatif, du mouvement d'inspiration et du mouvement d'expression serait le pouls d'un coeur harmonisé à une santé globale. L'inhibition de la créativité serait le symptôme de la perte de contact avec le Soi.

De par les affinités existant entre les éléments de la créativité et les aspects d'une santé globale, il nous est permis de croire que l'art-thérapie, dans un processus d'individuation, assurerait le transport à bord d'un puissant véhicule sur la voie de la totalité unifiée.

Nous croyons qu'il est possible de renouer avec une créativité inhibée, comme il est possible de retourner vers le Soi après une période d'absence. Étant plus facile de conserver la santé que de soigner la maladie, ne serait-il pas possible de nourrir la créativité et d'en prévenir l'inhibition?

De façon inévitable, chaque individu aura, un jour ou l'autre, à faire face à des personnes et à des situations, représentant de réelles menaces pour sa créativité. Le seul pouvoir que possède l'individu pour contrer ces épreuves consiste à vitaminer sa conscience en développant son aptitude à repérer de tels dangers. Devant la menace, il aura deux alternatives. La première consistera à déployer la force nécessaire au combat

des virus propagés à travers la relation de pouvoir abusif. Si sa survie est mise à prix, il aura à trouver un espace intérieur pour y conserver son intégrité. Ainsi, il pourra répondre positivement au pouvoir en évitant sa perte personnelle. L'obéissance sera formelle et comportementale. Protégés, le Soi et la créativité, en retrait momentanément, ne seront pas altérés.

Sous un angle préventif, ne serait-il pas approprié, pour chaque individu, de construire un espace intérieur 'zoné vert' nommé 'créativité'? Dans le passé, la religion a déjà occupé un territoire intérieur intouchable. La sexualité a également déjà profité d'une sorte d'espace protégé. Les frontières de telles zones ont été troquées contre une illusion de libération. Les frontières ne sont-elles pas symboliquement les murs de la maison qui protègent l'individu contre les invasions extérieures? Sans frontières, la demeure pourrait ressembler à une maison de poupée où un mur est manquant. Tout, sur les deux étages, est, de façon permanente, vulnérable à la menace extérieure.

Un tel espace n'est pas coupé de la conscience et des sensations, bien au contraire! Il s'agit plutôt d'un territoire bien ancré, construit solidement mais réservé. Ce refuge, c'est le centre de l'Être.

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Anzieu, D. (1981). Le corps de l'oeuvre. Saint-Amand: Gallimard.

Caux, J. & Caux, J. (1970). Essai de mesure de quelques aspects de la pensée divergente. Paris: Bibliothèque de l'école moderne.

Edwards, B. (1979). Dessiner grâce au cerveau droit. Liège: Mardaga.

Freud, S. (1930). Les mots d'esprit et ses rapports avec l'inconscient. St-Amand: Gallimard.

Goelzer, H. (1966). Dictionnaire français-latin. Paris: Garnier-Flammarion.

Jung, C.G. (1953). Psychologie de l'inconscient. Paris: Buchet/Chastel.

Jung, C.G. (1964). L'homme et ses symboles. Paris: Laffont.

Jung, C. G. (1971). Types psychologiques. Paris: Buchet-Chastel.

Lowen, A. (1985). Le bonheur sexuel. Montréal: France-Amérique.

May, R. (1993). Le courage de créer. Montréal: Le Jour.

Quitaud, G. (1993). Le voyage vers l'oeuvre. Toulouse: Érés.

Reich, W. (1972). Écoute, petit homme! Paris: Payot.

Reich, W. (1975). La fonction de l'orgasme. Paris: L'arche.

Robert, P.(1982). Dictionnaire alphabétique & analogique de la langue française.  
Paris: Le Robert.

St-Jules, H. (1986). La créativité dans les organisations. Montréal: Agence d'Arc  
Inc.

Spira, M. (1985). Créativité et liberté psychique. Lyon: psychanalyse C.L.E.

Von Franz, M.L. (1982). Les mythes de création, processus créateur et modèles de  
créativité. Paris: La fontaine de pierre.

Winnicott (1975). Jeu et réalité. Paris: Gallimard.