

D'Athéna à la chamane :
Mythes et processus d'individuation en art-thérapie

Dominique Major

Un travail de recherche
présenté
au
Département des thérapies par les arts

Comme exigence partielle en vue de l'obtention
du grade de Maîtrise ès arts (M.A.)
Université Concordia
Montréal, Québec, Canada

Janvier 2007

©Dominique Major, 2007



Library and
Archives Canada

Bibliothèque et
Archives Canada

Published Heritage
Branch

Direction du
Patrimoine de l'édition

395 Wellington Street
Ottawa ON K1A 0N4
Canada

395, rue Wellington
Ottawa ON K1A 0N4
Canada

Your file *Votre référence*
ISBN: 978-0-494-28975-4
Our file *Notre référence*
ISBN: 978-0-494-28975-4

NOTICE:

The author has granted a non-exclusive license allowing Library and Archives Canada to reproduce, publish, archive, preserve, conserve, communicate to the public by telecommunication or on the Internet, loan, distribute and sell theses worldwide, for commercial or non-commercial purposes, in microform, paper, electronic and/or any other formats.

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

AVIS:

L'auteur a accordé une licence non exclusive permettant à la Bibliothèque et Archives Canada de reproduire, publier, archiver, sauvegarder, conserver, transmettre au public par télécommunication ou par l'Internet, prêter, distribuer et vendre des thèses partout dans le monde, à des fins commerciales ou autres, sur support microforme, papier, électronique et/ou autres formats.

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

In compliance with the Canadian Privacy Act some supporting forms may have been removed from this thesis.

Conformément à la loi canadienne sur la protection de la vie privée, quelques formulaires secondaires ont été enlevés de cette thèse.

While these forms may be included in the document page count, their removal does not represent any loss of content from the thesis.

Bien que ces formulaires aient inclus dans la pagination, il n'y aura aucun contenu manquant.


Canada

RÉSUMÉ

D'Athéna à la chamane : Mythes et processus d'individuation en art-thérapie

Dominique Major, M.A.

Concordia University, 2006

Ce travail de recherche explore l'utilisation des mythes à l'intérieur d'un cadre de thérapie utilisant plusieurs modalités artistiques. Cette étude présente le résultat d'une recherche heuristique réalisée à partir de mes images produites lors de trois ateliers thérapeutiques vécus entre 2003 et en 2004.

La méthode d'interprétation des images s'inspire de la psychologie des profondeurs et fait une incursion dans le monde des archétypes et des symboles. Afin de cerner le potentiel de transformation psychologique de cette méthode, cette étude décrit mon expérience des différentes étapes du processus d'individuation. Il s'agit de mettre en relief comment l'action conjointe des mythes et de l'art peut permettre de reconnaître les archétypes actifs dans la psyché. En permettant au matériel inconscient de devenir conscient, une réconciliation de ces aspects devient possible pour permettre la reconnaissance du Soi.

ABSTRACT

From Athena to the Shaman :

Myths and the individuation process in art therapy

Dominique Major, M.A.

Concordia University, 2006

The following qualitative research is about using myths in an individuation process in a creative art therapy setting. The study presents the data based on an heuristic methodology investigating my own experience during three therapeutical workkshops between 2003 and 2004.

The theoretical framework is taken from depth psychology and explores archetypes and symbols. In order to see the transformative potential of Jung's method, the study presents my own experience of each phase of the individuation process. The study aims at showing how myths and images can be combined to better understand the meaning of archetypes. and to reveal their action on the psyche. When unconscious material becomes conscious, a transformation starts to take place. The psychological integration of the conscious and unconscious material leads to the discovery of the Self.

REMERCIEMENTS ET DÉDICACE

J'aimerais remercier sincèrement Louise Lacroix, directrice du projet, pour son soutien et ses commentaires éclairés tout au long du processus de réalisation de ce travail. Yehudit Silverman, Alexandra Duchastel et Nena Hardie ont été également des sources d'inspiration importante, dans le cadre des ateliers thérapeutiques que je décris dans ce travail. J'aimerais, de plus, exprimer ma reconnaissance envers Dr. Segura, et les participants et participantes des séminaires en ethnopsychiatrie. Ils m'ont sensibilisée à l'importance de m'ouvrir aux thérapies traditionnelles. J'aimerais aussi souligner la généreuse et exceptionnelle contribution de Suzanne Ledoux et d'Isabelle Major dans la révision de l'ensemble du texte. Elles ont fourni de précieux commentaires qui ont eu un impact dans mon processus. Viva Iny et Fiona Petersen ont aussi gracieusement révisé des parties de ce travail.

Je remercie sincèrement mes parents et mes amies, plus particulièrement Susana Echegoyen et Danielle Bissonnette, pour leurs encouragements.

Ce travail n'aurait pu être possible sans l'attitude compréhensive, le soutien et l'amour de mon *tchum*, Bernard Lanteigne, qui m'a apporté le plus grand des réconforts dans les étapes difficiles de mon cheminement.

Finalement, je dédie ce travail à ma sœur Isabelle. Son amour et son soutien indéfectibles ont agi comme un pilier tout le long de ce projet. Que ce travail l'inspire pour traverser harmonieusement les défis de la quarantaine. Je le dédie également à la mémoire de ma grand-mère, Francine Cornez, et de mon mentor, Michael Ames, qui ont fourni l'étincelle pour démarrer ce projet.

TABLE DES MATIÈRES

Liste des illustrations	viii
Introduction	1
1. Revue de littérature sur l'utilisation des mythes dans un contexte psychothérapeutique et en art-thérapie	
1. 1 Définition du concept de mythes	5
1. 2 Utilisations des mythes dans un contexte psychothérapeutique et en art-thérapie	6
1. 2. 1 Le pouvoir des histoires	7
1. 2. 2 Le contact avec l'imaginaire pour déclencher le processus créatif et consolider l'alliance thérapeutique	9
1. 2. 3 Le mythe pour travailler des problématiques particulières et comme contenant à l'expérience	10
1. 2. 4 La transformation du trauma, le dialogue avec soi par l'image	14
1. 2. 5 La rencontre avec son âme, le passage du mythe personnel au mythe collectif	16
1. 2. 6 Mythes et fonctions transcendantes	19
1. 3 Définitions des concepts-clés utilisés en lien avec la psychologie des profondeurs	20
1. 3. 1 Processus d'individuation, la recherche du <i>Soi</i>	20

1. 3. 2 L'expérience de l' <i>ombre</i>	22
1. 3. 3 La rencontre avec l'image de l'âme: l' <i>animus</i> et l' <i>anima</i>	22
1. 3. 4 L'apparition des archétypes du principe spirituel et du principe matériel	23
1. 3. 5 La naissance du <i>Soi</i>	23
1. 4 La transition du mitan	24
2. Méthodologie qualitative : une recherche heuristique	26
2. 1 Mon intérêt à entreprendre une recherche heuristique en lien avec les mythes et l'art-thérapie	28
2. 2 Les concepts de la méthode heuristique	32
2. 2. 1 L'identification avec le sujet de l'investigation	33
2. 2. 2 Le dialogue avec soi-même	33
2. 2. 3 La connaissance tacite	34
2. 2. 4 L'intuition	35
2. 2. 5. L'introspection	36
2. 2. 6 La mise au point	36
2. 2. 7 Le cadre de référence interne	37
2. 3 Les phases de la méthode de recherche heuristique	37
2. 3. 1 L'engagement initial	38

2. 3. 2 L'immersion	39
2. 3. 3 L'incubation	40
2. 3. 4 L'illumination	41
2. 3. 5 L'explication	42
2. 3. 6 La synthèse créative	43
3. Analyse des données :	
3. 1 La rencontre avec l'archétype d'Athéna	44
3. 1. 1 Le contexte de l'atelier utilisant la méthode <i>Story Within</i>	45
3. 1. 2 La présentation d'une saynète mettant en scène Athéna	47
3. 1. 3 Mon contexte personnel avant l'atelier	50
3. 1. 4 La quête du personnage	51
3. 1. 5 La première étape du processus d'individuation: l'expérience de l'ombre	54
3. 1. 6 La deuxième étape: la rencontre avec l'image de l'âme, <i>l'animus</i>	58
3. 1. 7 La troisième étape : les archétypes du principe spirituel et du principe matériel	64
3. 2 Analyse d'un symbole : le serpent	68
3. 2. 1 Les caractéristiques du serpent	70

3. 2. 2 Le symbole du serpent dans un contexte catholique: sexualité et péché	71
3. 2. 3 Le serpent dans un contexte hindouiste et bouddhiste	72
3. 2. 3. 1 La <i>kundalini</i>	72
3. 2. 3. 2 Le serpent comme union entre les forces opposées	74
3. 2. 4 Charmeur de serpent ou l'art de charmer l'âme	79
3. 2. 5 Le serpent et la recherche de mon identité féminine	80
3. 3 La dernière étape du processus d'individuation: la naissance du Soi et l'archétype de la chamane	84
3. 3.1 Événements importants qui se sont déroulés entre l'atelier de Silverman en mai 2003, l'atelier de jeu de sable en juin 2003 et celui de Duchastel en juillet 2004	84
3. 3. 2 L'apparition de la chamane	87
4. Discussion	91
Bibliographie	99
Illustrations	104

LISTE DES FIGURES

<p>Figures 1 à 6</p> <p>Présentation de la saynète sur Athéna</p> <p>Fig. 1: Raja méditant devant un chœur.</p> <p>Fig. 2: Marionnette représentant Athéna.</p> <p>Fig. 3: Rencontre d'Athéna et de Poséidon</p> <p>Fig. 4: Athéna lance un défi à Poséidon.</p> <p>Fig. 5: Poséidon offre l'étalon de guerre.</p> <p>Fig. 6: Athéna voit la beauté dans la Bête.</p>	104
<p>Figures 7 à 10</p> <p>Fig. 7: Femme dansante à tête de serpents.</p> <p>Fig. 8: Le combat entre Athéna et la pieuvre</p> <p>Fig. 9: Incubation</p> <p>Fig. 10: <i>Stupa</i></p>	105
<p>Figures 11 à 14</p> <p>Fig. 11: Le conte du raja aux trois coupes</p> <p>Fig. 12: Le combat entre Ste-Diane et le dragon</p> <p>Fig. 13: Croquis de quatre bacs de sable</p> <p>Fig. 14: Le sacrifice d'Isaac par Abraham</p>	106
<p>Figures 15 et 16</p> <p>Fig. 15: Masque de chamane se transformant en trois étapes.</p> <p>Fig. 16: Masque de chamane sur <i>thangka</i> tibétain</p>	107
<p>Figure 17</p>	108

Dans ce travail, j'explore l'utilisation des mythes à l'intérieur d'un cadre de thérapie par les arts. Afin d'en cerner le potentiel de transformation psychologique et de prise de conscience, je présente le résultat d'une recherche heuristique réalisée à partir de ma production artistique. Celle-ci a été créée, entre 2003 et 2004, lors de trois ateliers thérapeutiques utilisant diverses modalités artistiques. J'analyse et mets en relation les archétypes et les symboles apparus dans mes images en lien avec le récit de divers mythes. Mon objectif est de présenter une méthode d'interprétation des images, en prenant comme exemple mon expérience personnelle avec les mythes. Il s'agit de démontrer comment la reconnaissance des archétypes actifs dans la psyché permet un travail qui favorise le processus d'individuation.

L'intérêt de présenter mon expérience réside dans le fait que, de façon analogue à Politsky (1995), mes images attestent du parcours typique d'une femme universitaire qui, au milieu de sa vie, traverse un processus d'individuation. Tout comme elle, mes images expriment l'émergence d'une conscience féminine et spirituelle. Par ailleurs, l'importance de connaître le mythe qui m'anime, s'est imposée comme une tâche incontournable d'une art-thérapeute en devenir. En ce sens, j'adhère au propos de Jung (2005):

.... comment en présence de mes malades [des personnes qui consultent en art-thérapie] tenir compte exactement de mon facteur personnel, de mon équation personnelle, si indispensable pour la connaissance d'autrui, si je n'en avais pas

conscience? Il me fallait pourtant savoir quel mythe inconscient ou préconscient me formait, autrement dit: de quel rhizome je descendais. (p. 36)

Ce travail vise donc à apporter une réponse à cette question principale : Quelle est mon expérience de transformation vécue avec les mythes dans un cadre de thérapie par les arts? Je tente également de répondre à deux questions secondaires. De quelle façon mon expérience témoigne-t-elle d'un processus d'individuation? Comment cette transformation est-elle visible dans ma production artistique en art-thérapie?

Afin de répondre à ces questions, je présente, dans le premier chapitre, les principaux concepts utilisés à la base de mon travail, ainsi qu'une revue de littérature en lien avec mon sujet de recherche. Dans un premier temps, je définis le concept de mythes. Dans un deuxième temps, je documente comment les mythes ont été utilisés dans le contexte d'une pratique psychothérapeutique et, plus particulièrement en art-thérapie. Il s'agit de mettre en relief la pertinence de ce travail pour une pratique clinique. Dans un troisième temps, j'introduis les concepts-clés de la psychologie des profondeurs et archétypale, qui permettent de mieux saisir le processus d'individuation. Pour clore ce chapitre, j'évoque quelques caractéristiques du passage de la quarantaine.

Le deuxième chapitre décrit la méthodologie qualitative utilisée. Elle s'inspire des recherches heuristiques de Moustakas (1990) et de la version modifiée de Sela-Smith (2002) pour organiser les données et faire comprendre de l'intérieur cette expérience de création d'images et de transformation. Selon Moustakas (1990), « It refers to a process of internal search through which one discovers the nature and meaning of experience and develops methods and procedures for further investigation and analysis » (p. 9). Ce chapitre introduit les principaux concepts et la méthode de Moustakas comportant six

phases: l'engagement initial, l'immersion, l'incubation, l'illumination, l'explication et la synthèse créative. Comme principales sources de données, j'utilise les notes et les dessins de mes journaux personnels, les travaux décrivant mes expériences en lien avec les ateliers, ainsi que les images réalisées dans le cadre de ces séances thérapeutiques.

Le troisième chapitre expose l'analyse des données résultant de ma recherche heuristique. J'y présente mon expérience du processus thérapeutique, utilisant les arts conjointement aux mythes. Dans la première section du chapitre, je décris ma rencontre avec un archétype féminin, celui de la guerrière, la déesse Athéna. Cette image est apparue en mai 2003, lors d'un cours intitulé «Creative process in Clinical Practice», donné par la dramathérapeute et thérapeute par la danse, Yehudit Silverman. Ce cours expérimentait la méthode *Story Within* de Silverman (2004). Dans la section suivante, je procède à l'analyse approfondie d'un symbole récurrent, celui du serpent, qui a émergé en mai 2003, lors du cours « Sandplay therapy : an introduction », guidé par Nena Hardie, psychologue et thérapeute par le jeu de sable. Ce symbole du serpent annonce la métamorphose en cours dans la psyché. Selon Campbell (1991), « Les symboles ne traduisent pas l'expérience, ils la suggèrent » (p. 115). Enfin, la dernière section de ce chapitre est consacrée à la description de l'apparition d'un nouvel archétype, celui de la chamane. Cette image est apparue en juillet 2004, lors d'un atelier intitulé «Masques et totem» et donné par la psychologue et art-thérapeute, Alexandra Duchastel (2005). En cernant quelques images, associations et événements significatifs, il s'agit de dégager les principales étapes du processus d'individuation, telles que décrites par Jacobi (1964), jusqu'à l'étape ultime: la découverte du Soi.

Le quatrième chapitre présente une discussion sur mon processus de

transformation vécu au cours de trois ateliers thérapeutiques, utilisant les arts et les mythes. Puisqu'il s'agit d'une méthodologie qualitative, la seule façon de valider les données est en fonction de leur signification et de l'expansion dans la conscience de la personne qui a vécu le processus. Quelles sont les transformations apportées par le processus d'individuation? J'effectue un retour sur mes découvertes résultant de ce processus. Il s'agit de voir ce que m'a révélé mon expérience, au niveau de la reconnaissance du Soi, et comment l'archétype de la chamane y a contribué. Je démontre également comment cette image me guide dans ma pratique future comme art-thérapeute. Enfin, je suggère des pistes d'exploration quant à l'utilisation des mythes à l'intérieur de rituels thérapeutiques utilisant plusieurs modalités artistiques.

1. REVUE DE LITTÉRATURE SUR L'UTILISATION DES MYTHES DANS UN CONTEXTE PSYCHOTHÉRAPEUTIQUE ET EN ART-THÉRAPIE

1.1 Définition du concept de mythes

Il importe tout d'abord de préciser le sens du concept de mythes. Selon Éliade (1963), « le mythe raconte une histoire sacrée; il relate un événement qui a eu lieu dans le temps primordial, le temps fabuleux des 'commencements' » (p. 16) et « il fournit des modèles pour la conduite humaine et confère par là même signification et valeur à l'existence » (p. 12). Comme Campbell (1991) le mentionne, la mythologie ne nous apprend pas à être heureux «.... mais elle vous dira ce qui risque de vous arriver alors et quels obstacles vous rencontrerez » (p. 261) . Selon le même auteur, les mythes servent de guide pour nous permettre d'« affronter et [de] comprendre la souffrance, mais ils ne prétendent pas que la vie peut en être dépourvue » (p. 269). De même façon, le processus thérapeutique ne vise pas à un état exempt de douleur. Selon Jacobi (1964), « La douleur et les conflits font partie de la vie; ils sont les attributs naturels de toute existence humaine et forment pour ainsi dire la contrepartie normale du bonheur » (p. 196). Les mythes nous fournissent une banque d'expériences, avec ses problèmes et ses solutions présentées de façon métaphorique. Selon Campbell (1991), les mythes auraient quatre fonctions principales :

....une fonction mystique [qui vous fait] découvri[r] le mystère de monde qui est au cœur de toutes choses une fonction cosmique... qui vous révèle les formes de l'univers et, à nouveau, le mystère de leur agencement une fonction

sociologique qui soutient et justifie un certain ordre social Une fonction pédagogique, qui nous enseigne à vivre notre vie d'être humain en toutes circonstances. (pp. 70-71)

1.2 Utilisation des mythes dans un contexte psychothérapeutique et en art-thérapie

Comment utiliser les mythes dans un processus thérapeutique? Paris (1985) nous met en garde d'utiliser les mythes de façon littérale et de réduire leur richesse à une allégorie, de façon doctrinaire. Elle suggère plutôt de s'en imprégner comme lorsqu'on écoute de la musique ou comme lorsqu'on médite. Quant à Moore (1994), il croit qu'il est nécessaire de garder son âme de poète lors de leur évocation et de leur interprétation, afin d'en dégager la profondeur, le sens, et la sagesse.

L'intérêt principal des mythes en art-thérapie est d'utiliser les points communs qui existent entre l'art et les mythes afin de travailler les tensions intérieures. Selon Cassirer (cité par Briks, 1990):

Artistic expression and myth both spring from the same source, the same impulse of symbolic expression and mental activity; both are resolutions of inner tension; and both are representations of subjective impulses and excitations in definite objective forms and figures. (p. 113)

Les sections qui suivent élaboreront plus particulièrement les avantages de l'utilisation des mythes en art-thérapie.

1. 2. 1 *Le pouvoir des histoires*

Burns (2001) mentionne le pouvoir des histoires à discipliner, à inspirer et à provoquer le changement. Il suggère qu'elles aident à unifier le corps et l'esprit, à guérir et à s'armer de pouvoir (« empowerment »). À titre d'exemple, il nous fait le récit d'un conte népalais évoquant la *Déesse des histoires* (« Goddess of Stories »). Celle-ci est humiliée et insultée par l'attitude insouciant de d'un roi devant les histoires. En effet, ce roi s'endormait avant la fin des histoires, même si le récit en était fait par les meilleurs conteurs de son royaume. Comme il en était passionné, il continuait à les réunir chaque soir dans son palais. Furieuse, la Déesse des histoires est apparue en rêve à plusieurs reprises au Premier ministre du roi, lui demandant d'intervenir afin d'éviter un nouvel affront. Ce fut en vain. Le roi continuait à s'endormir avant la fin des histoires. C'est alors que la déesse menaçait le roi de mort s'il persistait dans sa conduite. Elle lui expliqua qu'en agissant de la sorte, il ne pouvait en tirer les enseignements qui le guideraient à devenir un exemple pour ses sujets. Mais le roi ne l'a pris pas au sérieux. La déesse fit pression sur son Premier ministre pour que celui-ci intervienne auprès du roi et lui fasse comprendre l'urgence d'être plus respectueux. Elle l'avisa alors que la vie du roi était menacée. Ce qui le mit aux aguets. Puis, un jour, le Premier ministre vit un serpent qui s'approchait rapidement du roi. Il s'interposa entre eux, ce qui sauva ainsi la vie du roi. Malheureusement, le Premier ministre avait été mordu et il se transforma aussitôt en pierre. Réalisant que la Déesse des histoires avait mis ses menaces à exécution, le roi fut pris de remords et de culpabilité d'avoir ainsi causé, par son insouciance, la mort de son Premier ministre. C'est ainsi qu'à compter de ce jour, il fit le serment qu'il ne s'endormirait plus. Il venait de comprendre l'importance de

respecter les histoires et leur pouvoir à faire réfléchir sur la vie et sur la mort. Il encouragerait maintenant son peuple à écouter leur message et à les mettre en œuvre, avec respect, dans leur vie.

En Indonésie, là où j'ai passé plusieurs années dans le cadre de mes recherches sur le théâtre d'ombres javanais, les gens racontent qu'aucune personne, même le sultan, n'a le droit d'interrompre le récit d'une histoire, au risque qu'un désastre imminent se produise. On m'a raconté qu'on imputait la dernière éruption du Mont Agung, à Bali, dans les années soixante, à l'infraction de ce tabou par un intrépide conteur. Ce dernier aurait raconté l'histoire de la bataille finale d'une guerre dévastatrice, tirée du récit épique indien, le Mahabharata. Dans le contexte indonésien (Major, 1991), la trame narrative sert à évoquer la vision du monde, les valeurs mystiques et religieuses, les statuts et les hiérarchies sociales, les codes de conduite du peuple indonésien, tout en donnant une légitimité au pouvoir en place. À travers les représentations de marionnettes du théâtre d'ombres, l'auditoire s'identifie à ses héros et à ses héroïnes. Ces personnages s'affairent à cultiver leur expérience du monde intérieur, appelé en langue indonésienne *batin*, qui inclue à la fois les émotions et la vie spirituelle, afin que cette expérience se reflète dans le *lair*, les actes extérieurs, l'attitude et la parole. On croit que se comprendre soi-même apporte le pouvoir dans le monde.

1. 2. 2 Le contact avec l'imaginaire pour déclencher le processus créatif et consolider l'alliance thérapeutique

Utiliser en début d'une séance par l'art-thérapeute, le mythe peut permettre à la personne qui consulte d'entrer en contact avec son imaginaire, qui est d'importance primordiale pour l'être humain et sa totalité (Éliade, 1957). Le mythe permet de s'approprier la métaphore comme véhicule de son expérience. En plus d'être déclencheur du processus créatif, le récit d'une histoire peut permettre de créer une alliance, c'est-à-dire l'établissement d'un rapport de confiance entre la personne qui consulte et l'art-thérapeute afin que s'établisse le travail thérapeutique. Selon Winnicott (1971), « la psychothérapie s'effectue là où deux aires de jeu se chevauchent, celle du patient et celle du thérapeute » (p. 109). Il s'agit de *l'espace transitionnel* ou de *l'aire intermédiaire*. Selon Winnicott (1971), cet espace transitionnel «... se situe entre le subjectif et ce qui est objectivement perçu » (p. 31). Lachal (2006) précise que « cette aire n'est pas la réalité psychique interne, elle est en dehors de l'individu, mais elle n'est pas non plus le monde extérieur » (p. 200). Dans un contexte thérapeutique, la personne qui souffre peut avoir accès à cet espace, par l'intermédiaire du jeu. Selon Winnicott (1971), « C'est en jouant et seulement en jouant, que l'individu, enfant ou adulte, est capable d'être créatif et d'utiliser sa personnalité tout entière » (p.110). Dans cet espace de créativité, la personne retrouve le pouvoir de réinventer son monde, de trouver de nouvelles solutions à ses problèmes. Elle peut surtout accéder à ce qu'elle est vraiment comme personne. Selon Winnicott (1971), « C'est seulement en étant créatif que l'individu découvre le soi » (p. 110). Lachal (2006) souligne que « Pour jouer, il faut être dans un état de confiance suffisante dans l'environnement, ce qui se caractérise par

la possibilité *d'être seul en présence de quelqu'un* » (p. 201). Les chercheurs Rousseau, Lacroix, Bagilishya et Heusch (1999) ont démontré l'importance de la création de cet espace dans leur travail avec les mythes, auprès d'enfants immigrants. L'espace transitionnel permet ainsi de créer un pont entre l'expérience des enfants dans leur propre pays et celle vécue dans leur pays hôte.

1. 2. 3 Le mythe pour travailler des problématiques particulières et comme contenant à l'expérience

Le livre de Burns (2001) offre un vaste éventail d'histoires pour aborder des problèmes psychologiques spécifiques et favoriser un changement d'attitude. Chaque histoire est associée à des vertus thérapeutiques pour amorcer des changements d'attitudes, par exemple, s'accepter et s'affirmer davantage et prendre son pouvoir, changer des comportements inappropriés et cultiver la compassion. Ce livre suggère également des ressources, au lecteur et à la lectrice, pour faciliter ces changements. Par exemple, Burns propose des stratégies pour mieux utiliser sa propre voix, ainsi que des exercices pour acquérir la maîtrise des leçons enseignées par les histoires. Dans la même veine, le livre de Salomé (1993) encourage la lecture d'histoires à des fins thérapeutiques. Il offre un éventail de contes très brefs, s'adressant avant tout aux enfants et aux familles, mais qui peuvent être utilisés également avec une clientèle adulte dans un cadre thérapeutique.

Quoique ces livres sont des outils qui peuvent être mis à profit dans le cadre d'une thérapie, je trouve qu'il y a un danger de les utiliser à la manière d'un livre de recettes, avec l'idée de trouver une solution rapide à un problème. Dans le travail avec

les mythes, il est important d'entrer en contact non seulement avec l'intellect et les émotions, mais aussi de puiser à la force de l'imaginaire par la dimension poétique. C'est ce que je cherche à explorer dans mon approche.

Des auteurs tels que Byrd (1995) et Nez (1991) utilisent des mythes grecs anciens pour aborder des problématiques précises et approfondir l'impact des images poétiques dans la psyché. Dans ces deux livres, le travail avec les archétypes jungiens est privilégié. Mon travail avec le mythe s'inscrit dans cette démarche. Il a donc été pour moi nécessaire de laisser le temps aux images d'agir dans l'inconscient et de les laisser s'imprégner en mon for intérieur afin que s'amorce et s'exprime le processus créateur. Nez (1991) précise :

Archetypal psychology turns to the « poetic » imagination and its expression in fantasy, dreams, myths, art, culture as a means of understanding the processes of the psyche. It emphasizes the imaginal language of metaphor and image as an approach to the patient's experience in psychotherapy. (p. 123)

Byrd (1995) favorise le mythe d'Éros et de Psyché, tandis que Nez (1991) utilise le mythe de Déméter et Perséphone pour travailler des problématiques d'abus sexuels. Byrd (1995) mentionne :

The combined impact of narrative, metaphor and imagery provides an alternative to traditional methods of bringing hidden, relevant emotional material into the therapeutic arena.... This type of work may begin a process of reclaiming aspects of self such as sexuality, self-reliance, the capacity for non-sexual intimacy and positive feminine identification that were denied integration due to sexual abuse. (p. 410)

Dans son article, Nez (1991) établit des liens entre les images d'une de ses patientes et le mythe, seulement à la fin du processus créatif. Il a recours au mythe de Déméter et Perséphone pour interpréter le travail artistique de sa patiente et solliciter son imaginaire. Il l'utilise comme *contenant* des créations de celle-ci. Il s'agit de faire en sorte que cette patiente, dont le processus est décrit, puisse placer son expérience personnelle dans un contexte plus large, universel, en explorant les images archétypales de son enfant intérieur, de la déesse protectrice et finalement de dieu. Par ailleurs, Nez (1991) et Byrd (1995) ont démontré dans leurs travaux les bienfaits d'utiliser les mythes grecs anciens, plus particulièrement pour aborder des traumatismes liés aux abus sexuels de l'enfance.

En plus de contenant à la création artistique et au processus thérapeutique, le mythe peut aussi être approprié comme des *contenants culturels*, dans le contexte de thérapie s'adressant à une clientèle immigrante. Au sujet de ces contenants culturels, Moro (2002) mentionne : « Ces derniers sont véhiculés implicitement par la culture et partagés par tous les membres d'un même groupe » (p. 59). La personne qui consulte en thérapie (Moro fait référence plus spécifiquement aux enfants immigrants, mais je pense que ceci peut s'appliquer également aux adultes), peut déverser ses conflits internes dans le mythe qui est utilisé comme déclencheur à un processus créatif. Cette même personne peut également s'approprier le cadre culturel auquel le mythe fait référence. Cependant, il n'est pas toujours nécessaire que ce *mythe-contenant* provienne du pays d'origine du patient ou de la patiente, car il n'est pas certain qu'il puisse avoir une résonance chez la personne. Ce qui importe est qu'il soit possible pour la personne d'exprimer des valeurs, des émotions et, voir même, des expériences différentes de la culture d'accueil,

sans être jugé. Rousseau et al. (1999) suggèrent que la simple possibilité de l'expérience de l'altérité, par rapport au mode culturel dominant, peut aussi être bénéfique. Car, le mythe fournit un cadre, un contenant, dans lequel l'enfant peut exprimer et partager ses expériences.

Comme le montre Rousseau et al. (1999), dans leur recherche auprès d'enfants immigrants et réfugiés en classe d'accueil, l'enfant peut aussi être actif en impliquant sa mémoire ou sa famille dans la recherche d'un conte. L'expérience de Rousseau et al. (2003) a montré que le recours aux mythes et aux contes, provenant de la culture des enfants, a permis aux enfants de devenir plus fiers et plus surs d'eux-mêmes «... as if the activity reaffirmed the value of their ethnic and cultural identity and placed them in a position of knowledge » (p. 9).

Par ailleurs, quoique je ne sois pas immigrante au Québec, m'ouvrir à des mythes, provenant d'autres contextes culturels, a été bénéfique dans mon processus thérapeutique. Les différents mythes d'Indonésie ou du Cambodge, auxquels je me suis identifiée, m'ont permis de me distancier de ma culture pour mieux la voir. C'est l'intérêt que j'ai porté à ces mythes, qui m'a guidée vers les mythes de ma propre culture, les mythes grecs. Ce détour était nécessaire afin que je redécouvre la valeur des mythes de mon propre héritage culturel. En effet, nous vivons dans un monde rationnel, dans lequel il n'est pas encouragé de puiser à un héritage traditionnel et spirituel. Si on peut passer outre cette résistance culturelle et historique, les mythes nous permettent de renouer avec une grande sagesse, tout en affirmant notre sens de l'identité.

1. 2. 4 *La transformation du trauma, le dialogue avec soi à travers l'image*

Le mythe permet également de créer une distance avec le trauma et de l'aborder de façon métaphorique¹, ce qui est moins menaçant. Dans ce contexte, le soi s'amplifie, se magnifie, en s'associant à l'être mythique. Ainsi, il devient possible de déjouer les mécanismes de défenses qui nous empêchent de puiser dans les richesses de l'inconscient. De plus, le mythe permet de se dégager momentanément de l'affect associé aux souvenirs. Soudainement, tout redevient possible. En se dégageant de l'ego, le regard devient autre, ce qui favorise un dépassement du rôle de la victime. La blessure devient alors une faille par laquelle la divinité peut entrer (Paule Lebrun, communication personnelle, 2006). À ce sujet, les paroles du chanteur Leonard Cohen (cité par Corneau, 2004) sont évocatrices « Il y a une fissure, une fissure dans tout. Comme ça, la lumière peut entrer » (p. 11). Cette amplification du Moi peut également avoir un effet protecteur pour la psyché d'enfants abusés, vivant dans la rue. Cependant, elle comporte également des risques. Cyrulnik (2004) précise:

Le trauma les place en position de héros, d'enfants hors norme, de braves malheureux qui sont déjà vainqueurs. La contrainte au récit secret, au monde intime où la honte d'avoir été humilié se mêle à la fierté d'en avoir triomphé, donne une cohérence apparente au clivage : 'Je me tais pour être fort, et non

¹ Au sujet de l'importance des métaphores dans le processus thérapeutique, Viva Iny (communication personnelle, 2006), travailleuse sociale, a suggéré d'évoquer les métaphores du « tricot » et du « ressort », qui peuvent être particulièrement utiles dans le processus thérapeutique. Selon Cyrulnik (2002), « Le ressort parle de la résilience, et le tricot explique la manière de s'en sortir comme une icône endommagée illustre le monde intime de ces vainqueurs blessés » (p. 188).

parce que j'ai honte.' L'exigence de récit intime les rend maîtres de leur passé.... Le récit héroïque prend un effet défensif. S'ils ne fabriquaient pas du mythe, ces enfants seraient dépersonnalisés par le trauma. Et comme l'événement traumatisant reste sans cesse présent dans la mémoire, ils en font un récit qui métamorphose l'horreur, une remémoration dont la mise en scène les rend maîtres de leur passé. C'est une légitime défense, bien sûr, mais c'est aussi un risque de délire. (pp. 146 -147)

S'il est utilisé de façon appropriée, le mythe, jumelé aux arts visuels, peut permettre d'établir un pont entre le monde visible et invisible, le conscient et l'inconscient. En engageant un dialogue avec le soi, des pistes de solutions au dilemme du ou de la patiente émergent souvent de ses images (Briks, 1990). Cette approche est décrite par Nez (1991):

Although our culture generally tends to devalue the imagination and its processes, archetypal psychology gives it a place of fundamental importance, seeing the image and imagination as a primary manifestation of the psyche. Through the use of art and active imagination an attempt is made to dialogue with the images of the psyche, which are seen as having an autonomous existence apart from the ego. (p. 125)

L'art permet de révéler les conflits intérieurs de la personne qui crée. L'image, devenue une réalité autonome, la guide dans l'exploration de son âme.

L'approche heuristique de Moustakas (1990) s'inscrit dans cette perspective de dialogue avec le soi, avec les forces intérieures et invisibles qui nous habitent. Dans le

processus de découverte de ce monde intérieur, nous sommes invités à approfondir le rapport à soi, la relation à notre âme.

1. 2. 5 La rencontre avec son âme, le passage du mythe personnel au mythe collectif

Plusieurs thérapeutes, s'inspirant de la psychologie archétypale et des profondeurs, ont mis de l'avant comment les images poétiques véhiculées par les mythes fournissent l'imagerie qui nous permet de déchiffrer les mystères de l'âme (Duchastel, 2005; Hillman, 1993; Jung, 2005; McNiff, 1979, 1988; Moore, 1994). Selon Moore (cité dans Hillman, 1993), « L'âme est partout à la recherche des mythes qui vont la nourrir » (p. 15). De façon analogue, les images créées par l'art alimentent l'âme. Mais qu'entendons-nous par âme? Selon Jung (2005) :

Nous ne possédons aucune physique de l'âme; nous ne sommes même pas capables d'observer ni de juger l'âme d'un point de vue archimédique extérieur : nous ne connaissons donc d'elle rien d'objectif, et d'ailleurs tout ce que nous connaissons de l'âme, c'est précisément elle-même : et pourtant elle est notre immédiate expérience de vie et d'existence. Elle est à elle-même l'unique et immédiate expérience et la condition *sine qua non* de la réalité subjective du monde en général. Elle crée des symboles qui ont pour base l'archétype inconscient et dont la figure naissante surgit des représentations acquises par la conscience. (p. 386)

Les histoires combinées à l'art mettent donc l'individu en contact avec son âme, son intériorité. Pinkola Estés (1995), psychanalyste et conteuse de tradition jungienne, provenant d'une lignée de conteuse de plusieurs générations, mentionne que :

Les histoires soignent. ... Elles ont un immense pouvoir. ... Elles contiennent les remèdes pour régénérer les pulsions psychiques perdues. Elles engendrent l'excitation, la tristesse, les interrogations, la nostalgie, la compréhension qui ramènent spontanément à la surface l'archétype, en l'occurrence celui de la Femme Sauvage. (p. 32)

La Femme sauvage, selon Pinkola Estés (1995), « est, tant du point de vue de la psychologie archétypale que des anciennes traditions, l'âme féminine.... Elle est la source du féminin. Elle est tout ce qui est de l'ordre de l'instinct, des mondes visible et invisible - elle est le fondement» (p. 28). Dans le cadre de séances en art-thérapie, il s'agit justement de mettre en contact notre clientèle avec leur âme, *le Soi instinctuel, le Soi sauvage et profond* (Pinkola Estés, 1995), qui peut-être meurtrie par différents traumatismes, comme des abus sexuels, les stigmates liés à des désordres psychologiques, ou encore reliées à des problèmes physiques comme le cancer.

L'image de la *Femme sauvage* est apparue comme une révélation dans mon travail avec les masques. J'ai réalisé alors que mon histoire personnelle revêtait également un caractère universel. Kirmayer (1999) mentionne que dans le cas de patients juifs ultra-orthodoxes, l'histoire personnelle, recadrée par les mythes, peut changer les schémas cognitifs intériorisés par l'individu. Ces récits servent également à construire et à valider l'identité collective, constituant ainsi un point de rencontre entre la personne et sa culture. Selon Kirmayer (1999) :

A similar approach [a personally transformative narrative] may be appropriate for people from cultures and communities that de-emphasize the importance of individual biography in favor of narratives that reflect collective stories (whether shared history or myth). In contrast, people who speak in psychological idioms may be remoralized by having their personal experiences of suffering attached to a larger mythic cosmological narratives, which are valorized within the culture. (p. 457)

Dans la même veine, Jacobi (1964) suggère qu'une guérison survient dans le cadre d'un processus thérapeutique, lorsque les complexes se libèrent des contenus personnels. Ceci se produit au moment où les éléments conflictuels réprimés deviennent conscients. Ainsi, la personne, coincée dans ses problèmes personnels, se rend soudainement compte que ce qui semblait la concerner uniquement, est en fait l'expression d'un conflit humain persistant depuis des temps immémoriaux. Nez (1995) mentionne une découverte similaire, lorsqu'il décrit l'aspect universel retrouvé dans les images qu'une de ses patientes avait produites. Il montre aussi comment cette patiente s'est appropriée le mythe de façon unique, ce qui a nourri son individualité.

Les histoires de Pinkola Estés (1995), qui ont eu un impact déterminant dans mon travail d'exploration avec les mythes, se déploient sous une forme poétique et sont teintées du *numen*². Ses histoires répondent aux *besoins de l'âme*, tels le besoin d'accepter son corps, de trouver sa bande, de développer son intuition et de nourrir sa vie créatrice. Il s'agit ainsi d'histoires qui n'adressent pas seulement les problèmes

² Selon la note de la traductrice, Marie-France Girod (citée dans Pinkola Estès, 1995) : « Les termes *numen*, *numineux*, *numinosité* se rapportent à l'expression d'une puissance mystérieuse, sacrée » p. 30

immédiats de l'existence, mais qui aussi et surtout, font réfléchir sur le sens de la vie. Elles servent à «fabriquer de l'âme ». Selon Moore (1994), «le voyage de la fabrication de l'âme prend du temps, exige des efforts, du talent, du savoir, de l'intuition et du courage. Il est bon de savoir que tout travail sur l'âme est processus : alchimie, pèlerinage, aventure» (p. 301). Pinkola Estès (1995) mentionne qu'on peut atteindre notre âme de différentes manières, soit à l'aide de la méditation, des percussions, par l'écriture, la contemplation, le rite, le rituel et la peinture. La plupart de ces pratiques ont été utilisées dans le processus que je décrirai au troisième chapitre.

1. 2. 6 Mythes et fonctions transcendantes

Des auteurs, tels McNiff (1979, 1981, 1988, 1992), Politsky (1995), Allen (dans Rubin, 2001) et Kandinsky (1954), ont mis de l'avant que l'art remplit également une fonction transcendante ou spirituelle. Campbell (1991) abonde dans le même sens, « Le rôle des mythes c'est justement de nous amener à un niveau de conscience spirituelle » (p. 46). Il ajoute que «les mythes expriment, métaphoriquement, les pouvoirs spirituels de l'être humain et ces mêmes pouvoirs qui animent notre vie animent le monde » (p. 58). De façon similaire, Moore (1994) mentionne que « Le mythe transcende l'individuel et utilise une imagerie qui nous donne à réfléchir aux questions archétypales qui façonnent toute vie humaine » (p. 258). À ce sujet, Éliade (1957) élabore:

C.G. Jung affirme même expressément que c'est à cause du caractère atemporel de l'inconscient collectif que, lorsqu'on touche à ses contenus, on a l'

«expérience de l'éternité » et que c'est justement la réactivation de ces contenus qui se traduit par une régénération totale de la vie psychique. (p. 151)

Vivre le mythe, c'est donc faire l'expérience de la transcendance et de cette expérience, notre être en est renouvelé. Enfin, Eliade (1963) suggère que le mythe nous fournit la distance et l'élévation nécessaires pour mieux voir ce que l'on vit. À travers notre identification avec les divinités, nous sommes invités à dépasser nos limites.

1.3 Définitions des concepts-clés utilisés en lien avec la psychologie des profondeurs

Guidée par l'approche jungienne, je décrirai mon expérience en suivant les étapes du *processus d'individuation*, telles que décrites par Jacobi (1964). Ces quatre étapes sont : l'expérience de *l'ombre*, la rencontre avec *l'image de l'âme*, l'apparition *des archétypes du principe spirituel et du principe matériel* et en dernier lieu, la naissance du *Soi*.

1.3.1 Le processus d'individuation et la recherche du Soi

Le *processus d'individuation* consiste, selon Jacobi (1964) à approcher progressivement les contenus et les fonctions de la totalité psychique (comprenant le conscient et l'inconscient) et à reconnaître leur action sur le *Moi*. Selon Cloutier (2006), *Le Moi*, c'est «...notre identité, notre personnalité, nos forces et nos faiblesses, nos préférences, nos connaissances et nos fonctions cognitives, bref, tout ce dont nous

sommes conscients. L'estime de soi, les capacités d'affirmation et d'expression en font partie » (p. 22). Le but du processus d'individuation est la reconnaissance du Soi. Selon Cloutier (2006), le Soi, c'est la totalité psychique et « le centre régulateur de la psyché » (p. 24). Il comprend la partie consciente et inconsciente, personnelle et collective, de la psyché. Il s'agit de chercher à unir ces aspects pour devenir soi-même.

Selon Jacobi (1964):

Le processus d'individuation représente un travail analytique intense qui se concentre, sous la rigoureuse direction d'un conscient absolument intègre, sur l'évolution psychique intérieure ; l'activation intense des contenus de l'Inconscient fait relâcher les paires d'opposés, anime leur structure et mène à travers tous les périls d'une psyché dévoyée, piochant couche par couche, jusqu'au centre, source et fond dernier de notre être psychique: jusqu'au noyau intime, jusqu'au *soi* (p. 168).

Houde (1991) précise :

S'individuer, c'est devenir attentif à la voix intérieure et développer une attitude positive à l'égard des aspects du Soi qui ont été négligés, aspects qui peuvent être vecteurs de création et porteurs de vitalité. S'individuer, c'est se mettre au service de son *daimôn* dans une attitude de service quasi religieuse.

S'individuer, c'est travailler à sa propre sagesse à travers une recherche d'intégration, d'unification et d'harmonisation de son être. Enfin s'individuer exige de ne pas faire obstruction à l'inconscient et de laisser l'être se manifester.... (p. 31)

1. 3. 2 L'expérience de l'ombre

L'ombre fait partie de *l'inconscient personnel* et correspond, selon Cloutier (2006), «...la partie inférieure de la personnalité, la somme des éléments psychiques et des éléments non développés. Ces éléments psychiques sont cachés soit parce que nous les dévalorisons, n'en sommes pas fiers, soit encore parce que la société les rejette » (p. 22). Il peut s'agir de peurs, de colère, d'angoisse, de répulsion, de réactions excessives. Ces éléments ne se sont pas développés pour diverses raisons, « ...soit [qu'ils] n'étaient pas encouragés dans notre environnement, soit [qu'ils] ne correspondaient pas à nos préférences, soit enfin [qu'ils] n'ont pas été choisis par notre moi » (p. 22).

1. 3. 3 La rencontre avec l'image de l'âme: l'animus et l'anima

Dans *l'inconscient collectif* se situe *l'animus*. Selon Cloutier (2006), il s'agit de «la composante masculine et inconsciente de la personnalité d'une femme » (p.24) et *l'anima* « la composante féminine et inconsciente de la personnalité d'un homme » (p. 24).

Corneau, (2004) précise que la formation de ces deux éléments est liée à l'influence de nos figures parentales, raison pour laquelle nous devenons souvent amoureux d'une personne qui nous fait penser à notre père ou notre mère. Ils forment l'« archétype fondamental de la vie qui nous appelle à évoluer loin de nos parents, mais l'élan amoureux qu'ils inspirent peut demeurer prisonnier de complexes parentaux puissants et négatifs» (pp. 55-56).

1. 3. 4 L'apparition des archétypes du principe spirituel et du principe matériel

À la troisième étape de la voie vers l'individuation apparaît, selon Jacobi (1964), « l'archétype du *vieux sage*.... personnification du *principe spirituel* [pour l'homme, ou pour la femme] la *magma mater*, la Grande Mère de la terre, représentant la *froide et objective vérité de la nature*....» (p. 191).

Il s'agit d'un approfondissement de l'étape précédente, une recherche de l'essence spirituelle chez l'homme et matérielle chez la femme. Quoique Jung ait opposé ces polarités, ces deux principes, spirituel et matériel, se rejoignent car nous devons développer ces deux aspects en nous. Il s'agit, à cette étape, de se dégager de son influence parentale pour acquérir sa propre individualité (Jacobi, 1964).

1. 3. 5 La naissance du Soi

Selon Jacobi (1964), après avoir rendu conscient cette part obscure de la psyché, rencontré et différencié l'*animus* et l'*anima*, élucidé *notre relation avec l'esprit et la nature primordiale* (p. 194), nous avançons vers la dernière étape qui consiste à la rencontre avec l'*image archétypique du Soi*. Jacobi (1964) souligne que le Soi «mène à une *liaison des deux systèmes psychiques partiels* - conscient et inconscient C'est la dernière station sur le chemin de l'individuation. Jung l'appelle aussi 'devenir soi-même'» (p. 195). L'apparition de cet archétype mène à un changement d'attitude devant la vie et engendre la *transformation de l'être*. Selon Jacobi (1964), plus on se connaît soi-même, plus on se libère des couches de notre inconscient personnel se superposant à

notre inconscient collectif. Notre vision devient plus vaste et notre conscience est élargie.

Je décrirai, plus en détails, les différents concepts abordés dans cette section et donnerai des exemples, tirés de mon expérience, au chapitre trois de ce travail.

1.4 La transition du mitan

Ce travail de recherche s'inspire de l'article de Politsky (1995). De façon analogue à son approche, les images qui sont apparues dans ma production artistique attestent de mon parcours, qui correspond à celui d'une femme commençant la deuxième moitié de sa vie. Ces images témoignent de la crise de la quarantaine, qui est marquée, selon Houde (1991), par le « malaise et de l'inconfort » (p. 25). Sharp (1991) décrit les caractéristiques de la crise associée à la transition du mitan:

Dans une crise du milieu de la vie, le symptôme le plus remarquable, et celui qui peut être le plus précieux, c'est le conflit, '*ce conflit apparemment intolérable*' qui, écrit Jung, '*est la preuve de la justesse de votre vie. Une vie dénuée de contradictions, ce ne serait que la moitié d'une vie, ou bien une vie dans l'Au-delà, qui n'est faite que pour les anges.*'

Plus le conflit est intense, plus le besoin de rétablir un contact vital entre conscient et inconscient est pressant. Le combat qu'on livre pour ce faire est la voie de l'individuation. (pp. 13-14)

Selon la perspective jungienne, résumée par Houde (1991), l'identité avant le mitan de la vie serait basée sur l'identification avec le *Moi* et l'identification avec la

persona, cette façade qu'on présente au monde. Dans l'expérience que Jung (cité par Houde, 1991) décrit du passage de sa quarantaine, une vision mystique aurait émergé de son esprit rationnel, prévalant avant ce passage.

Selon Houde (1991) :

Le mitan de la vie est une période majeure de transition. Le processus d'individuation y est plus que jamais à l'œuvre, obligeant les hommes à être plus présents à leur *anima* (principe féminin) et les femmes à être plus présents à leur *animus* (principe masculin)... Cette période peut être une occasion pour la personne d'avoir de plus en plus accès, à travers son inconscient individuel, à l'inconscient collectif, permettant au Moi de se dés-identifier de la *persona*, d'intégrer les éléments de son *ombre* qui avaient été écartés antérieurement et de se réconcilier avec différents aspects de son Soi. (p. 34)

Dans la section suivante, je combinerai la méthode heuristique, pour dégager mon expérience subjective, à l'analyse jungienne, pour mettre en relief les archétypes et les symboles les plus importants de mon processus. De cette façon, je souhaite faire émerger des contenus inconscients, notamment mon *animus* et mon *ombre* et me permettre ainsi l'exploration du soi dans une perspective d'individuation. Car, comme Jacobi (1964) le souligne, il s'agit de « réaliser le sens de la vie individuelle dans la meilleure forme possible et de lui donner le plus d'ampleur possible » (p. 166).

2. MÉTHODOLOGIE : UNE RECHERCHE HEURISTIQUE

Les recherches heuristiques occupent une place à part dans le cadre des investigations scientifiques, car elles ne cherchent pas à vérifier des hypothèses, générer un savoir et des données objectives, quantifiables, vérifiables ou expérimentalement reproductibles. Elles visent plutôt à faire découvrir le sens et l'essence d'expériences humaines significatives (Douglas et Moustakas, 1985). Ces recherches s'intéressent plutôt au sens profond de l'expérience, et non à sa mesure, à leur essence et non aux apparences, à la qualité et non à la quantité, à l'expérience subjective et non au comportement observable (Douglas et Moustakas, 1985). L'intuition et l'émotion y jouent le rôle de guide dans l'exploration des territoires intérieurs. Selon Moustakas, (1990):

The root meaning of heuristic come from the Greek word *heuriskein*, maning to discover or to find. It refers to a process of internal search through which one discovers the nature and meanings of experience and develops methods and procedures for further investigation and analysis. (p. 9)

Il s'agit de faire connaître en profondeur l'expérience subjective du ou de la chercheure-participante¹ et non seulement du phénomène. Selon Sela-Smith (2002) : « The inquiry is open-ended with only the initial question as the guide. 'What works' becomes the focus, and anything that makes sense can be tested. This trial-and-error process, this discovery of what works , is the heuristic» (p. 58). La porte d'entrée de ce type de recherche est l'émotion, le *I-Who-feel* comme Sela-Smith (2002) le désigne. Je

¹ Afin d'alléger le texte, j'ai privilégié l'usage du féminin, favorisant ainsi l'identification à l'expérience subjective de l'auteure.

m'inspirerai particulièrement de cette perspective dans ce travail pour mettre en relief mon expérience avec les mythes dans ma production artistique dans un cadre thérapeutique. D'ailleurs, dans la critique qu'a fait Sela-Smith (2002) de l'approche de Moustakas (1990), elle en questionne le conflit interne. Un glissement de sens au niveau de l'application de sa méthode serait manifeste. Selon Sela-Smith (2002), dans la recherche de Moustakas (1990) sur la solitude, il serait passé de l'investigation de sa propre expérience de la solitude (l'expérience subjective), qui était son but initial, à l'étude de l'expérience du phénomène de la solitude (l'expérience objective) avec une équipe de co-chercheurs. Dans ce travail, je me concentrerai seulement sur mon expérience personnelle avec les mythes, afin d'élucider l'expérience subjective, cherchant à en dresser un tableau le plus fidèle possible. Selon Sela-Smith (2002), « There can be only one subject for self study, and that is 'I' » (p. 78).

Selon le modèle initial de recherche heuristique développé par Moustakas (1990), la chercheuse devient à la fois le sujet et l'objet de sa recherche. Ce qui implique qu'elle doit être attentive à ce qu'elle vit, établir un dialogue avec elle-même, être à l'affût de ses découvertes qui émergent sous forme de rêves, d'images et de visions. Celles-ci pouvant lui permettre d'établir de nouveaux liens avec les autres. De plus, une relation est créée entre ce qui est à l'extérieur, dans les apparences et la réalité, et ce qui est vécu intérieurement par les sentiments, la pensée et la conscience. Selon Sela-Smith (2002), « Many years of working with my personal myths on the tacit level has caused me to conclude that my outer world experience is formed of my inner world » (p. 85). Selon Moustakas (1990), il s'agit d'être à l'écoute de ses sens, ses perceptions, son intuition et ses connaissances. Enfin, il est important d'être habité complètement par sa question de

recherche et de chercher à dégager les aspects significatifs et essentiels de son expérience. L'attention, portée au processus intérieur, permet de croître et d'acquérir une compréhension profonde de ce que nous sommes. En effet, la mise en lumière de notre cadre de référence interne est une condition essentielle pour tout changement d'attitude et de personnalité nous permettant de devenir réellement ce que nous sommes.

2.1 Mon intérêt à entreprendre une recherche heuristique en lien avec les mythes et l'art-thérapie

Mentionnons tout d'abord que je suis déjà familière, de façon intuitive, avec ce mode d'investigation. J'écris sur mon expérience depuis des années à l'intérieur de mes journaux personnels (j'en ai écrit plus de trente-quatre). Malgré mon désir de vouloir mettre en relief la façon dont les histoires peuvent avoir un impact dans la transformation psychique, j'ai éprouvé une résistance à diffuser mon expérience. Je me sentais égocentrique de procéder ainsi au récit de mon histoire personnelle et me débattais avec ce jugement. C'est pourquoi, j'ai succombé à la procrastination pendant plusieurs mois, jusqu'à ce qu'un rêve me sorte de ma torpeur. Dans ce rêve, ma grand-mère m'apparaissait. Elle me demandait d'écrire mon histoire.

Le grand intérêt que j'ai développé pour les histoires provient justement de ma grand-mère. Le soir pour nous endormir, elle aimait nous raconter tendrement, à mes frères, mes sœurs et moi, des contes de tous les pays. Elle-même grande voyageuse, c'est à travers les histoires qu'elle m'a transmis le goût de découvrir le monde.

Un souvenir me porte à croire qu'inconsciemment un lien plus profond nous unissait. Alors que ma grand-mère était décédée depuis plusieurs années, je suis allée un jour voir mon grand-père. Il était médecin et valorisait la logique et la connaissance rationnelle. Pour une raison que j'ignore, je lui ai demandé s'il avait en sa possession un roman que je cherchais écrit par Vicki Baum (1968), *Sang et Volupté à Bali*. Pourtant je savais fort bien que mon grand-père ne lisait jamais de roman, les trouvant frivoles et inutiles. À ma grande surprise, il l'avait dans sa bibliothèque. Il me dit que ma grand-mère l'avait lu trois fois, et cela, à peu près au moment de ma naissance. J'en étais estomaquée. J'ignorais tout de cet intérêt de ma grand-mère pour Bali, alors que j'avais moi-même développé une passion débordante pour cette île et pour l'Indonésie, où j'ai séjourné vingt-cinq fois à l'intérieur d'une période de seize années. L'importance accordée aux arts dans la vie des Indonésiens m'ayant fascinée.

Tout comme Pinkola Estès (1996), j'ai le sentiment de participer d'une lignée, d'établir une *parenté avec les ancêtres* à travers les mythes. Pinkola Estès (1996) raconte ce rêve, que je trouve particulièrement évocateur à ce sujet :

Une fois, j'ai rêvé que je racontais des histoires et que quelqu'un me tapotait le pied pour m'encourager. Baissant les yeux, je m'apercevais que j'étais debout sur les épaules d'une vieille femme qui me tenait aux chevilles et me souriait.

-Voyons disais-je, c'est à vous de monter sur mes épaules. Car je suis jeune et vous êtes âgée.

-Absolument pas. C'est ainsi que les choses doivent être.

Je découvrais alors qu'elle se tenait sur les épaules d'une femme encore plus vieille qu'elle, qui elle-même se tenait sur les épaules d'une autre âme et ainsi de

suite...La vieille femme du rêve avait raison. Ce sont les dons et la force de nos prédécesseurs qui nourrissent les histoires que l'on raconte et que l'on écoute.

(p. 38)

La sensibilisation à l'importance des histoires traditionnelles, pour donner sens à la vie, provient de mes recherches effectuées dans le cadre de ma première maîtrise, en anthropologie. J'ai étudié pendant plusieurs années le théâtre d'ombres en Indonésie. Plus que millénaire, cette forme d'art est une des plus anciennes traditions orales au monde. Le théâtre d'ombres évoque les grands récits épiques indiens, particulièrement le Mahabharata et le Ramayana. À caractère mystique, mais à la fois ludique, il s'inscrit à l'intérieur de rituels de passage (tels que la naissance, le mariage, les funérailles ou le temps de la récolte). Pendant des années, plusieurs de ces histoires m'ont habitée. Par exemple, pour préparer Arjuna, archer et l'archétype même du guerrier, à affronter ses cousins dans une guerre effroyable, Khrisna, qui le guide, lui fera des révélations mystiques. Elles sont contenues dans le Bhagavad Gîta (évoquées notamment dans *Éliade*, 1963), ou encore l'histoire de la quête mystique de Bima. Il s'agit de l'histoire de la quête d'invulnérabilité du guerrier, Bima (évoquée par Geertz, 1960). Bima veut devenir invincible pour pouvoir aider ses frères à reconquérir leur royaume lors d'une guerre sanglante se préparant contre ses cousins qui ont usurpé leur droit de gouverner. Un guru malveillant, allié de ses cousins, l'envoie dans le fond de la mer, dans le but qu'il s'y noie. Il se rend à la mer, immuable, pendant que ses frères essaient de lui en dissuader, soupçonnant qu'il se fera leurrer. Il ne leur porte pas attention et marche droit vers la mer. Quand il atteint le fond de la mer, après avoir combattu des monstres, il rencontre un dieu qui lui ressemble en tout point, sauf qu'il est aussi grand que son petit

doigt. Le petit dieu lui dit: *Entre en moi*; et Bima s'accomplit, par sa bouche, le grand homme entrant dans le petit. À l'intérieur, il voit que le monde entier s'y trouve. En émergeant, le dieu lui dit qu'il n'y a pas d'eau magique, que son pouvoir est en lui, qu'il doit regarder à l'intérieur de lui-même pour y puiser sa force, son pouvoir. Et Bima s'en va méditer. Le mini dieu n'est, nul autre, que la réplique de son soi profond.

Ces différentes histoires ont donné sens à mon existence et à ma quête actuelle.

Par ailleurs, j'ai pu constater comment les personnages, représentés sous la forme de marionnettes, étaient sources de modèle pour le peuple javanais. Celui-ci reconnaît instantanément les personnages incarnés par les marionnettes. Il est commun de constater une identification profonde à certains personnages des mythes, inspirant, entre autres, le nom des restaurants, des magasins et les surnoms des individus à Java. À cette époque, j'étais particulièrement identifiée au personnage de Srikandi, chasseresse et grande voyageuse (elle est décrite à la section 3. 2. 5). Dans un contexte occidental, cette image rejoint celle d'Artémis. J'ai même collectionné plusieurs spécimens de ce personnage. En ce sens, ma quête héroïque remonte probablement à cette époque. Je crois même qu'elle trouve sa source dans mon enfance. J'étais particulièrement attachée au personnage du Chat botté. Cette image me met en contact avec un senti : le souvenir précieux de création de marionnettes en papier mâché, avec ma sœur Isabelle. Pendant tout un été, nous avons fabriqué tous les personnages de cette histoire. Par reviviscence, je ressens encore le même plaisir à raconter l'histoire du Chat botté à mes élèves. Mon plaisir est accru par la conviction, qu'à travers les mythes et les contes, je transmets également une sagesse ancienne. Selon Bettelheim (1976), « les contes de fées

aident les enfants à régler les problèmes psychologiques de la croissance et à intégrer leur personnalité» (p.29).

Lors du cours donné par Yehudit Silverman, je me suis identifiée, de nouveau, à un personnage mythique, à Athéna. Cela a eu l'effet d'un *Eureka*. J'ai vraiment eu l'impression d'une révélation. Celle-ci était à la mesure de mon engagement avec le mythe, c'est-à-dire très profond. Intuitivement, je sentais que cette expérience était déterminante dans ma formation comme art-thérapeute. Il y avait définitivement un avant et après cette expérience. C'est pourquoi, j'ai senti le besoin de clarifier le processus en vue de ma pratique future. L'archétype qui me gouvernait s'est manifesté, ainsi que les limites qu'il m'imposait.

Ma recherche correspond à un besoin de clarification de ma situation psychique, au moment où je me prépare à me lancer comme art-thérapeute. De plus, elle s'inscrit dans une étape de ma vie où les conflits qui caractérisent le passage de la quarantaine, semblent coïncider avec le changement d'archétypes que j'ai vécu dans mes images.

2.2 *Les concepts de la méthode heuristique*

Moustakas (1990) utilise sept concepts de base permettant de mieux cerner les phases de la méthode heuristique. Ces concepts consistent en l'identification avec le sujet (« focus »)² de l'investigation, le dialogue avec soi-même, la connaissance tacite,

² Les trois termes en anglais qui suivent dans ce paragraphe, sont ceux utilisés par Moustakas (1990). Puisque ma traduction française exprime, de façon approximative, le sens de ces termes, j'ai pensé qu'il était nécessaire d'y faire référence.

l'intuition, l'introspection (« indwelling »), la focalisation ou la mise au point (« focusing ») et le cadre interne de référence.

2. 2. 1 L'identification avec le sujet de l'investigation

Selon Moustakas (1990), un dépouillement progressif de l'expérience s'effectue à travers un processus d'introspection et d'immersion active afin d'arriver au centre de ce que l'on désire investiguer. Afin que ceci se produise, il est essentiel de clarifier la question de recherche qui guide la chercheuse à travers le processus. Elle doit s'y identifier et faire une avec cette question, en la vivant de l'intérieur.

2. 2. 2 Le dialogue avec soi-même

La chercheuse entre en dialogue avec le phénomène qu'elle veut investiguer. Selon Moustakas (1990), sa connaissance jaillit de son expérience directe avec ce phénomène. Ceci constitue le préalable pour favoriser les découvertes sur soi. Il s'agit d'être à l'écoute et attentive à ce qui se passe dans son monde intérieur, ses réactions, ses émotions, ses sensations, ses pensées et ses rêves. La chercheuse doit entretenir un dialogue avec chacun de ses aspects, afin d'accroître sa conscience et d'approfondir sa compréhension de son expérience du phénomène. Selon Moustakas (1990), il s'agit de faire un passage du personnel au général, puis de retourner au personnel; du sentiment au mot qui l'explique et puis de retourner au sentiment; de l'expérience au concept et de retourner à l'expérience. Il y a donc ainsi un dynamisme interne qui s'installe et qui

favorise un mouvement de va et vient pour mieux comprendre chacun des aspects de l'expérience.

2. 2. 3 *La connaissance tacite*

La connaissance tacite constitue la pierre angulaire, probablement l'aspect le plus important à élucider dans la démarche heuristique. C'est ce qui nous donne l'impression de savoir sans pouvoir l'expliquer et sans que nous ayons conscience des façons qui nous ont permis d'acquérir cette connaissance. Il s'agit de la structure de base, inconsciente, autour de laquelle s'articulent tous nos savoirs (Polanyi, cité dans Douglas et Moustakas, 1985). Selon le même auteur, cette dimension tacite emmagasine les perceptions uniques, les sentiments, les intuitions et les jugements. Elle les organise pour donner sens à notre expérience et nous permettre d'avoir une vision globale du monde. Sela-Smith (2002) ajoute que cette structure est à la base de notre mythologie personnelle. Elle nous sert de carte pour nous permettre de naviguer dans ce monde. La même auteure précise qu'elle détermine ce que nous vivons de façon inconsciente, en l'arrimant à cette vision du monde que nous avons déjà intériorisée. Il y a dans ce concept un point de rencontre avec la psychologie des profondeurs. Car à travers l'analyse de l'archétype, qui agit comme métaphore, c'est ce savoir tacite que ce travail cherche à mettre en relief.

Comme si ce *Moi* qui vit l'expérience, mentionne Sela-Smith (2002), comparait continuellement ce qui était vécu à l'extérieur, à l'aide de ce cadre de référence interne. Et si ce que je vis n'y correspond plus, de nouvelles évaluations, pensées et sentiments

doivent être formés résultant du changement de ce cadre de référence. Sela-Smith (2002) suggère que la porte d'entrée pour investiguer ce savoir tacite est l'émotion, le *I-who-feel*. Polanyi (cité dans Douglas et Moustakas, 1985) suggère qu'on peut y accéder par l'introspection, le dialogue avec le soi et la focalisation. Moustakas (1990) précise qu'une période d'incubation est nécessaire pour que le processus de découverte puisse pleinement prendre place. De la dimension tacite émergeraient nos intuitions et nos inférences (Douglas et Moustakas, 1985). Lorsque ce savoir tacite est dévoilé, un effet de révélation est enclenché, comme si tous les morceaux d'un casse-tête s'ajouaient pour former une nouvelle image, un *gestalt*.

2. 2. 4 *L'intuition*

L'intuition sert de guide avec l'émotion dans ce travail de mise à nu de l'intériorité de la chercheuse. À chaque moment de la recherche heuristique, elle suit une piste intuitive en faisant varier ses méthodes, ses procédures, la direction de sa recherche. La compréhension de son expérience prend graduellement de la consistance. Elle ne peut expliquer consciemment le filon qu'elle suit, mais une force, plus grande qu'elle, la dirige. Toute comme lorsqu'on se dirige à l'aveuglette dans le noir. Ces modifications de parcours ajoutent de la substance et de la profondeur à sa quête. Elles donnent un sens essentiel au processus de découverte. L'intuition nous permet d'avoir une vision des choses dans leur totalité (Moustakas, 1990).

2.2.5 *L'introspection*

L'introspection nous permet de rester avec le sentiment, la sensation, de façon consciente et délibérée, jusqu'à ce qu'une prise de conscience se produise (Moustakas, 1990). Si nous ressentons un sentiment inconfortable, telle la colère, il s'agit de faire face à ce sentiment et de voir où il nous mène, au lieu de passer à autre chose et de l'éviter. Moustakas (1990) mentionne que l'expression artistique, alliée au travail d'associations, est particulièrement un bon moyen pour nous permettre d'approfondir et d'explorer notre intériorité. C'est celui que j'ai privilégié dans ce travail.

2.2.6 *La mise au point*

La mise au point est impliquée dans le concept précédent d'introspection. Il fait partie du processus d'attention dirigée, qui est nécessaire au processus de découverte. De même, il s'agit de dégager un espace et d'ajuster notre lentille intérieure pour nous permettre d'être attentif à nos pensées et à nos sentiments. La mise au point implique de rester avec la question de départ de façon continue, jusqu'à l'épuisement des thèmes centraux qui y répondent (Moustakas, 1990). Cette étape demande de la patience. Mais, si la chercheuse peut soutenir son attention à ce qui émerge de la question, certains segments inconscients de son expérience feront nécessairement surface. La mise au point exige un examen rigoureux et systématique de l'expérience (Moustakas, 1990).

2. 2. 7 *Le cadre de référence interne*

Selon Moustakas (1990), *le cadre de référence interne* est le médium de la recherche heuristique, résultant de l'introspection, la mise au point et la quête de soi. C'est le cœur de l'expérience subjective à laquelle nous voulons avoir accès. Lorsque le ou la thérapeute croit avoir compris le cadre de référence d'un ou une cliente, l'empathie se forge. De plus, une meilleure compréhension de son propre cadre de référence par le ou la cliente est la condition essentielle à tout changement constructif

2. 3 *Les phases de la méthode de recherche heuristique*

La méthode de Moustakas (1990) s'est révélée particulièrement utile pour structurer mon expérience avec les mythes, dans un cadre de thérapie par les arts. Elle a permis d'en évoquer le sens et l'essence. Les six phases de sa méthode incluent: l'engagement initial, l'immersion, l'incubation, l'illumination, l'explication et la synthèse créative. Dans mon processus, ces étapes ne se sont pas manifestées nécessairement dans cet ordre, mais plutôt de façon cyclique, à l'image des saisons. À chaque nouveau cycle, un sentiment de compréhension plus profond prenait racine. J'ai vécu ces étapes la première fois lors des ateliers, puis, plusieurs fois dans le processus d'analyse de ces expériences.

2.3.1 L'engagement initial

Il s'agit de ce qui motive les premiers pas dans la recherche. Selon Moustakas (1990), la chercheuse reçoit un appel de son for intérieur pour investiguer un phénomène qui éveille un intérêt intense et passionné. Son sujet concerne les fondements même de son identité. Il est en lien avec son contexte social. C'est la quête du soi qui est mis en branle. Elle ne sait pas ce qu'elle va découvrir. Elle fait le saut dans l'inconnu. Elle s'identifie complètement avec le sujet de sa recherche. De son dialogue intérieur, émergera sa question de recherche. L'intuition la guide pour lui permettre d'engager le processus intérieur nécessaire afin d'investiguer le savoir tacite.

À ce stade, j'ai eu beaucoup de difficulté à m'engager dans le processus. J'y vois deux raisons principales. La première est en lien avec ma question qui n'était pas suffisamment limpide. C'est lorsque j'ai compris l'essence du phénomène que je voulais investiguer, que l'engagement dans le processus a été facilité. La deuxième raison est en lien avec une résistance quant au dévoilement de mon intériorité. Me pencher sur mon expérience impliquait de faire face à mes blessures. Je devais affronter mes conflits intérieurs que j'aurais préféré garder sous le tapis.

C'est lors d'un problème intestinal qui me mena à l'urgence, que j'ai pu vraiment entrer en contact avec mes souffrances. En réaction, mon énergie psychique a été mobilisée pour oser dépasser cette peur de m'exprimer, qui comportait la peur d'être jugée et d'être traitée de narcissique. C'est le fait de renouer le lien avec mes racines, avec des gens qui m'aiment et surtout avec la mémoire de mon mentor, récemment décédé, que j'ai pu entamer le processus de rédaction. Quel était l'intérêt de raconter

mon expérience personnelle? J'ai compris les bienfaits psychiques d'affirmer son propre Soi, d'être soi-même. En lisant Miller (1983), j'ai pris conscience qu'il y a également des besoins narcissiques sains: celui d'être « vu, compris, respecté et pris au sérieux » (p. 46). J'ai pris également conscience que ce processus me permettait d'être en contact avec l'expérience subjective, au cœur de la transformation thérapeutique (Moustakas, 1990). Sa découverte me permettait de comprendre de l'intérieur, l'expérience de la transformation. Celle que les personnes qui me consulteront en art-thérapie, risquent de vivre si le processus n'est pas interrompu. C'est ainsi qu'un lien intersubjectif s'établit. Selon Moustakas et Douglas (1985), ce concept dérive de l'existentialisme et fait référence au courant communal coulant des profondeurs de notre Soi vers le Soi d'un autre. De plus, à travers l'analyse des archétypes apparaissant dans ma production artistique, j'entre en contact avec un espace universel qui risque nécessairement de toucher la subjectivité d'autres personnes.

2.3.2 *L'immersion*

À cette étape, la chercheuse s'émerge dans le matériel. Elle vit intensément le phénomène à étudier en état d'éveil, tout comme dans son sommeil, en étant à l'écoute de ses rêves (Douglas et Moustakas, 1985). Le dialogue intérieur, l'introspection et la mise au point sont les processus impliqués. Il s'agit de suivre les sillons que trace l'intuition, de rester centré sur le phénomène à observer.

Afin de m'émerger complètement dans le matériel, j'ai relu mes journaux personnels, les travaux académiques en lien avec l'expérience que je décris. J'ai noté mes rêves, examiné ma production artistique et ai noté les symboles récurrents.

J'ai médité sur mes images et ai cherché à me fusionner avec elles. J'ai donné libre cours à des périodes d'introspection, de dialogue avec les œuvres. En suivant mon intuition, j'ai opéré une première sélection des images (dessins, peintures, collages, modelages) que je trouvais les plus signifiantes. Enfin, j'ai pris note des événements importants affectant ma vie, entre avril 2003 à juillet 2004, période couverte par cette recherche.

Outre l'espace des ateliers sur lequel porte ce travail, j'ai pensé qu'il était également important de m'émerger dans l'univers des mythes et des contes, en y multipliant mon exposition. J'ai participé à d'autres ateliers thérapeutiques, tels ceux donnés par Stephen Snow, dramathérapeute, et Shelly Snow, musicothérapeute, s'inspirant des histoires du livre de Pinkola Estès (1995). J'ai assisté aux contes et aux mythes initiatiques récités par Danielle Bissonnette (par exemple, ceux de Déméter et Perséphone, ainsi que celui d'Innana). J'ai également porté attention aux mythes en lien avec les œuvres d'art et les expositions au musée, où je travaillais (le conte de la Belle et la Bête dans le cadre de l'exposition sur Cocteau ; le mythe d'Éros et Psyché dans l'exposition intitulée *L'invitation au voyage*).

2. 3. 3 *L'incubation*

L'incubation prend place lorsque la chercheuse se retire de l'attention portée à la

question (Moustakas, 1990). Il s'agit de prendre du recul, laisser mijoter les images et s'en laisser s'imprégner. Il ne s'agit pas de passer à autre chose, comme le précise Sela-Smith (2002). On arrête simplement d'alimenter le processus par l'ajout de données. C'est comme si tous les ingrédients se trouvaient dans la casserole et qu'il fallait les laisser mijoter, afin qu'ils se mélangent et qu'ils se transforment en un plat délicieux. Tout comme lorsqu'on cherche à se rappeler un nom, un mot, il ne sert à rien de s'obstiner. Mieux vaut mettre le travail de la mémoire en veilleuse, et soudainement ce qu'on cherche se dévoile à notre conscience. Moustakas (1990) compare ce moment au temps des semences: une graine a été plantée et elle se prépare lentement à germer. Elle a reçu le support et les soins nécessaires à son développement. De même, il s'agit d'attendre qu'une prise de conscience des différentes dimensions du phénomène, prenne forme. La dimension tacite et l'intuition sont à l'œuvre. Tranquillement, les pièces du casse-tête s'imbriquent les unes dans les autres. Il faut mettre en veilleuse et laisser venir.

2.3.4 *L'illumination*

L'illumination surgit, telle une pomme qui tombe de l'arbre, lorsque le fruit est mûr. Il s'agit du coup de génie, de l'inspiration soudaine. Lorsque la chercheuse est suffisamment réceptive à l'intuition et à la dimension tacite, une prise de conscience l'éclaire et permet au sens de l'expérience de se révéler (Moustakas, 1990). Il peut également y avoir la réalisation soudaine d'incohérence. On réalise qu'il est nécessaire d'apporter des correctifs quant à la vision ou la compréhension de ce que l'on vit. Selon

Sela-Smith (2002), l'illumination peut tout autant se produire d'un seul coup, que graduellement.

Tout au long du processus, j'ai ressenti l'effet du *Euréka*. Cela se passait parfois lorsque je découvrais soudainement un ordre dans le chaos, ou encore en découvrant une pièce manquante à la compréhension de mon expérience. La lecture de certains livres, tels ceux écrits par Pinkola Estés (1995), Bolen (1984) et D'Oriona (2004), ont suscité un déclic dans ma pensée. Ces livres m'ont permis de réaliser les aspects universels de mes images, tout en me faisant voir les liens entre mon inconscient individuel et collectif. Quelques-unes des images analysées ont créé l'effet d'un saut quantique dans la conscience de ce que je vivais. Cette étape est nécessairement excitante car on a l'impression d'avancer à grands pas, de voir clair, de toucher à quelque chose de tangible. Parallèlement, des images faisant des références à la lumière apparaissaient dans mon processus. Entre autres, dans un de mes rêves, je montais au sommet d'un escabeau et changeais une ampoule du plafonnier!

2.3.5 *L'explication*

L'explication se situe après l'illumination, il s'agit de comprendre et d'expliquer consciemment le sens de l'expérience qu'on vient de vivre. Selon Sela-Smith (2002), il s'agit d'un processus qui implique de rendre conscient et d'examiner la dimension tacite. Les processus impliqués sont ceux de la mise au point (« focusing »), de l'introspection, de la recherche intérieure et du dévoilement de soi. Le sens à donner à l'expérience est unique, et dépend du cadre de référence interne de chaque personne (Moustakas, 1990).

Selon Sela-Smith (2002), à cette étape, une nouvelle vision du monde et de nouvelles prises de conscience se forment chez la chercheuse.

2.3.6 La synthèse créative

La synthèse créative, en dernière instance, permet l'intégration originale du matériel de la chercheuse et reflète son intuition, son imagination et sa compréhension du sens et de l'essence de son expérience (Moustakas, 1990). Il ne s'agit pas seulement de la distillation des thèmes et des structures. Il ne s'agit pas d'un résumé ou d'une récapitulation (Douglas et Moustakas, 1985). Cette synthèse se réalise généralement après une période de méditation et de solitude et peut se présenter de façon artistique, sous forme de poème, de conte, de peinture. La pièce de théâtre que j'ai montrée à la classe (décrite à la section 3.1. 2) représente la première synthèse créative. Depuis, d'autres sont apparues, intégrant une part plus large de l'expérience. Chacune de ces synthèses a dévoilé un pan différent de l'expérience et a en a favorisé l'intégration.

3. ANALYSE DES DONNÉES

Ce chapitre présente l'analyse des données en trois sections : la rencontre avec l'archétype d'Athéna, le serpent comme symbole, ainsi que la découverte d'un nouvel archétype, la chamane.

3. 1 *La rencontre avec l'archétype d'Athéna*

Dans cette section, je discute du contexte de l'atelier pendant lequel j'ai fait la découverte de l'archétype d'Athéna, décris la saynète dans laquelle j'ai fait référence à ce personnage et explique mon contexte personnel qui en a permis l'émergence. Puis, je fais référence aux trois premières étapes de mon expérience du processus d'individuation: la rencontre avec l'*ombre*, avec l'*animus*, ainsi que l'apparition des *archétypes spirituels et matériels*. Cependant, ce processus s'est amorcé bien avant ce travail. Puisque le processus thérapeutique se déploie habituellement en spirale, je ne décrirai qu'une séquence dans le cadre de cette recherche, qui semble correspondre à la description donnée par Jung (1964). Cette séquence coïncide avec le début de l'atelier que j'ai suivi dans le cadre de ma formation en art-thérapie, appliquant la méthode *Story Within*, développée par Yehudit Silverman (2004), dramathérapeute et thérapeute par la danse.

3. 1. 1 Le contexte de l'atelier utilisant la méthode «*Story Within*»

Cet atelier donné par Yehudit Silverman s'est déroulé pendant une période de quatre semaines, à raison de deux ateliers par semaine, du 22 avril 2003 au 15 mai 2003. Le but de l'atelier était de faire vivre à des étudiantes et des étudiants, inscrits au programme de thérapie par les arts, l'expérience du processus créatif dans une pratique clinique. La méthode *Story Within*, décrite par Silverman (2004), combine des éléments de l'art-thérapie et de dramathérapie. Cette approche vise à guider les membres du groupe à travers l'exploration d'une relation profonde avec un personnage de conte ou de mythe. En expérimentant ce processus créatif lors de l'atelier, nous devions choisir un personnage et graduellement l'incarner, en inventant des accessoires (tel un masque, une coiffe) et en créant son environnement avec des bouts de tissus et des matériaux simples. Selon Silverman (2004), « The process deepens the client's identification with his or her chosen character. The character becomes alive, and develops a voice of its own that leads the client on a journey into his or her psychic terrain » (p. 132).

Par la suite, nous devions jouer le personnage devant la classe en évoquant un moment précis, tiré d'un conte ou d'un mythe. Silverman (2004) précise, « Choosing the specific moment in the story becomes a catalyst in discovering the essence of the character's and ultimately the client central problem and inner conflicts » (p. 131).

Je me suis inspirée alors de la déesse Athéna et devant la classe, j'ai présenté une courte saynète de ma propre composition. Puisque la dernière fois que j'avais joué au théâtre remontait à plus de trente ans, la réalisation de cette pièce fut tout un défi. J'avais peur d'avoir l'air ridicule à cause de mon inexpérience. Mais, le processus s'est transformé rapidement en un jeu auquel je prenais plaisir. Je me souviens avoir ressenti

l'excitation d'une petite fille entrain de s'inventer un décor dans lequel elle jouerait avec ses amies. Comme si je revivais le souvenir de création de marionnettes avec ma sœur dans mon enfance. De plus, cette expérience a certainement été accrue par la participation de huit membres du groupe à ma pièce. La portée collective de ce projet m'enthousiasmait. À mes yeux, Athéna jouait son rôle de rassembleuse et porteuse d'un message universel.

Je me suis engagée, dès le départ, dans le processus de cet atelier en m'abandonnant à l'imagination active qui, selon Alix (2001), « génère des images, des affects, des scènes qui sont utiles à la découverte de soi, du Soi » (p. 52). Edinger (1968) précise:

Active imagination is a process of conscious, deliberate participation in fantasy. It often takes the form of a dialogue between the ego and a fantasy figure—perhaps the shadow or anima. It can be extremely helpful in bringing unconscious content into consciousness especially when the ego feels it has reached an impasse. (p. 15)

À travers l'imagination active, j'ai découvert mon pouvoir de créer mon propre monde. Tout redevenait possible. À travers Athéna, j'affrontais des obstacles et elle me donnait confiance d'y trouver des solutions créatives.

Silverman avait évoqué la métaphore de l'aventure du héros, tel que décrite par Campbell (1991), pour nous guider dans le processus. La prochaine étape consistait à s'ouvrir à l'inconnu, comme la voyageuse à l'affût d'expériences, de rencontres et de découvertes. Selon Campbell (1991), le héros est en quête de quelque chose, d'un bienfait, d'une vision, qui le transcende. Il laisse ce qui lui est connu et s'expose à différentes épreuves qui transforment sa conscience. Dans sa quête, il recevra une

révélation qui l'illumine, pour ensuite, retourner parmi les siens. « C'est une aventure qui a pour finalité de découvrir sa propre nature, sa profession, son idéal » (p.217).

Étant anthropologue de formation et ayant guidé des groupes pendant plusieurs années à l'étranger, le concept de voyage était une métaphore particulièrement évocatrice et significative pour moi. J'avais l'impression, cette fois, de parcourir intérieurement les milliers de kilomètres que j'avais parcourus sur la planète. Je réalisais soudainement la convergence existant entre ces deux types de voyages. Sans que j'en aie pris conscience au moment de mes voyages, j'ai compris que j'étais déjà en quête de ce quelque chose qui me transcende.

Ainsi, l'alliance thérapeutique se créait par la convergence de ma quête actuelle et passée, un passage s'opérant du monde visible à l'invisible. Je me suis donc engagée totalement dans cette quête d'identité, de mon identité.

3. 1. 2 *Présentation d'une saynète mettant en scène Athéna*

Avant de décrire les symboles et les archétypes, il m'est apparu important de donner une idée du produit final des ateliers, afin d'avoir une vision d'ensemble. Il s'agissait d'une courte saynète d'une durée d'environ dix minutes qui a été présentée le 15 mai 2003, devant la classe.

Intérieurement, je l'ai vécu comme un défi à relever. Quoique j'aurais voulu avoir davantage de temps pour pratiquer avec les "comédiens", j'étais prête à présenter ma saynète à la classe. Je savais intuitivement que l'importance n'était pas tant de peaufiner la pièce, comme de m'abandonner au processus de création. L'essentiel était l'expérience, l'empreinte qu'elle laisserait dans mon être.

L'histoire que j'ai inventée traitait d'un raja qui, chaque matin, méditait. Avant sa méditation, il sortait d'un grand coffre de bois sculpté trois gobelets finement ciselés, sertis d'émeraudes et de pierres précieuses. J'incarnais le rôle du raja. J'étais assise en position de lotus, sur un tapis rouge à motifs, que j'avais peint à la main, portant un foulard en soie de couleur safran et une veste brodée, couverte de perles. Mes yeux étaient fermés, je méditais (fig. 1). Puis, un air de violoncelle, joué par la musicienne québécoise, Jorane (2000), a rompu le silence. À mes côtés, cinq femmes (d'autres participantes) relataient, à la façon des chœurs grecs antiques, le début de l'histoire (fig. 1). Elles racontaient qu'il était une fois, un raja vivait dans un royaume lointain. Il refusait d'envahir d'autres royaumes et d'être vindicatif envers les rajats ennemis qui menaçaient son royaume. Il recherchait plutôt la paix et l'épanouissement pour son peuple.

Lorsque le chœur eut terminé de raconter cette première partie du récit, jouant le rôle du raja, j'ai ouvert les yeux et ai élevé la thèière en argile, que j'avais conçue pour l'occasion, à l'effigie d'Athéna. Athéna apparut alors, devant moi, sous la forme d'une peinture. Dans cette peinture, une femme dansait les yeux fermés, la tête couverte de serpents (fig. 7). C'est alors que le raja que j'incarnais eut une révélation. Je me suis levée en regardant avec fascination cette image. Puis, je me suis dirigée vers une chaise où se trouvaient des accessoires. Tranquillement, je me suis transformée en Athéna en me coiffant d'un casque guerrier couvert de plumes et en m'armant d'une lance. Le chœur a évoqué alors la naissance violente d'Athéna, mis au monde d'un coup de hache fendait le crâne de Zeus. Une des femmes du chœur poussa un cri de guerre. Celui qu'aurait émis Athéna en jaillissant de la tête de son père, armée d'une lance et d'un

casque. Zeus avait avalé la mère d'Athéna, Métis, suite à une prophétie selon laquelle elle donnerait naissance à un fils qui gouvernerait l'univers.

Immédiatement après le cri d'Athéna, la lumière derrière l'écran du théâtre d'ombre s'est allumée. L'attention de l'audience a été redirigée vers l'ombre d'une marionnette représentant Athéna (fig. 2). À ce moment, j'étais cachée derrière l'écran et je manipulais la marionnette. La marionnette tenait dans chacune de ses mains, les symboles de ses attributs (la lance, le bouclier à la tête de Méduse, l'écheveau, le vase d'argile, la flûte et l'olivier). Puis, j'ai évoqué la personnalité et les attributs d'Athéna. Elle est la déesse des arts et de l'intelligence, reconnue pour être une vaillante guerrière, la patronne des tisseuses, l'inventrice du tour des potiers et de la flûte, ainsi que celle ayant apporté l'olivier aux Grecs. Le chœur a accentué chacun des énoncés, en les répétant.

En évoquant avec fierté Athéna, j'ai senti mon ego s'amplifier, se magnifier. Au cœur même du processus, je sentais une force incroyable m'habiter. Puis, je suis revenue devant l'audience, portant le casque et la lance d'Athéna. Je me suis avancée avec des gestes angulaires, à la façon d'une marionnette du théâtre d'ombres, jusqu'à ce que je me retrouve devant un autre participant incarnant Poséidon, dieu des océans et frère de Zeus (fig. 3). Lui faisant face, je lui ai lancé, avec assurance, un défi (fig. 4).

Ainsi, un combat s'annonçait entre Poséidon et Athéna pour le contrôle de l'Attique, auquel les divinités (représentées maintenant par le chœur) étaient invitées à trancher. Défiant sa peur et le démon interprété par une participante et envoyé par Poséidon pour la terroriser, Athéna resta imperturbable. Avec détermination, Poséidon offrit l'étalon de guerre (fig. 5) tandis qu'Athéna suggéra l'olivier qu'elle tenait dans sa main. Le chœur trancha: il annonça la victoire d'Athéna. C'est ainsi que cette déesse a

apporté la paix au peuple d'Athènes, lui permettant d'assurer sa survie par l'agriculture. L'ensemble de l'audience l'acclama : « Vive Athéna ! »

En demandant au groupe de crier «Vive Athéna !», il s'agissait pour moi de rallier le pouvoir féminin, sans exclure le masculin, et raviver l'espoir d'un monde de sagesse, où l'art occupe une place de premier rang.

Le propos de Silverman (2004) s'applique bien à ce que j'ai vécu, « The public and formal nature of the performance confers value and respect into their work; it is like a rite of passage » (p. 133). À l'intérieur de cette présentation, j'ai effectivement eu le sentiment d'une renaissance.

3. 1. 3 Mon contexte personnel avant l'atelier

Au moment où s'est déroulé cet atelier d'un mois dirigé par Silverman, j'avais quarante et un ans. Je terminais ma cinquième saison scolaire comme éducatrice dans un musée d'art et commençais à sentir le poids d'une certaine routine. Mon univers me semblait limité. Je sentais qu'il s'agissait d'une période de remise en question. Étais-je entrain de vivre la crise de la quarantaine? En plus d'être professeure à statut précaire et de cumuler plusieurs contrats énergétivores dans une école primaire, je finissais ma deuxième année dans le programme en art-thérapie à l'université Concordia. Ma créativité stagnait et des signes d'épuisement se manifestaient. Toute ma vie était orientée vers le travail et mes relations sociales en étaient affectées. Je souffrais de solitude, pas de *tchum*, ni d'amour à l'horizon.

Au niveau familial, je suis d'origine québécoise, née et ayant grandi en banlieue de Montréal, issue de parents professionnels du milieu artistique. Je suis la quatrième

d'une famille de cinq enfants, qui occupent des professions dans les arts et les sciences. Au moment de l'atelier, nous vivions une zone de turbulence. Ma mère s'était fait opérer pour un triple pontage coronarien, deux semaines avant le début de l'atelier de Silverman. Sa plaie à la jambe s'était infectée d'un virus. J'avais l'impression qu'elle marchait sur un fil ténu entre la vie et la mort. La tension entre les membres de ma famille était palpable. Ma vie se déroulait entre mes lieux de travail, l'université, mon lieu de stage en art-thérapie et l'hôpital où se trouvait ma mère. Je me sentais uniquement orientée vers les autres et aliénée de moi-même.

Étant donné le contexte étouffant dans lequel je me trouvais, mon expérience vécue lors de l'atelier de Silverman, a été accueillie comme un processus créatif des plus libérateurs. Cela m'a permis de me remettre en contact avec moi-même. Même si je me sentais coupable de ne pas toujours être au chevet de ma mère, je sentais que mon équilibre psychique en dépendait. Je m'y suis engagée dans la totalité de mon être et curieusement, même si j'étais à bout de souffle, j'ai ressenti une quantité incroyable d'énergie.

3. 1. 4 *La quête du personnage*

Le début de ma quête de personnage mythologique¹ a commencé après le premier cours de Silverman, qui a établi le cadre, le *temenos*, l'espace sacré, à l'aide de divers exercices. Ce cours d'introduction a participé à former des liens entre les

¹ Comme je l'ai mentionné à la section 2. 1, cette quête héroïque a sûrement commencé beaucoup plus tôt dans ma vie.

personnes participant à l'atelier et Silverman, permettant au groupe de servir de contenant à l'expérience.

Dès le premier exercice, un pont a été établi entre ma réalité extérieure et mon univers intérieur, par l'intermédiaire de l'imaginaire. Nous avons fait un exercice de projections pour explorer notre univers émotionnel (Silverman, 2004). Nous devions dessiner un objet, le personnifier et y associer un son. Puis, nous devions inventer une histoire à partir de trois coupes, placées sur un foulard. La création d'une histoire illustrée (fig. 11) fut particulièrement évocatrice pour moi. Je me suis sentie vibrer, interpellée par le travail avec l'imaginaire. Celui-ci me mettait en contact avec mon enfance. Puis, mes souvenirs de voyages en Asie du Sud-est, et plus particulièrement au Cambodge, ont surgi de ma mémoire. C'est alors que je me suis souvenue du mythe du barattage de la mer de lait, l'histoire la plus représentée sur les parois des différents sites sacrés d'Angkor. Une scène montrait le combat de souque à la corde entre les divinités (à droite, sur le dessin de la fig. 11) et les démons (à la gauche de cette figure) pour obtenir l'élixir de l'immortalité (ce mythe est décrit en plus amples détails à la section 3. 2. 3. 2). Je pense que cette image reflétait mon tiraillement intérieur que je décrirai plus loin.

Je m'étais également inspirée d'une sculpture du dieu hindouiste de la destruction, Çiva, avec ses nombreuses mains, que j'avais vue dans un musée. Ce personnage a servi de base à mes créations ultérieures (fig. 2, 7 et 11). La danseuse (de la fig. 11), tenant une théière, a agi à la façon d'une lampe d'Aladin, annonçant une métamorphose. Cette même femme tient également un pinceau, de l'autre, elle porte un bébé. Deux semaines plus tôt, alors que ma mère se faisait opérer, j'avais dessiné une mère berçant son bébé, espérant donner psychiquement du réconfort à ma mère (et

probablement à moi aussi). Ainsi, je crois que ce symbole synthétise mon complexe maternel positif et mon côté Déméter que j'évoquerai plus loin.

C'est donc avec un imaginaire hautement stimulé par ce cours, qu'a débuté ma quête de personnage. Il était essentiel de m'engager totalement, dès le départ, dans le processus qui a servi de point d'ancrage à l'expérience. Cette ouverture s'est ensuite manifestée dans l'attention que j'ai portée aux *signes*, ce qui rejoint le principe jungien de *synchronicité*. Selon Von Franz (1964), « Ce terme signifie 'une coïncidence significative' entre des événements extérieurs et intérieurs qui n'ont pas entre eux de relation causale » (pp. 210-211). Par exemple, en cherchant des livres dans une bibliothèque, j'ai trouvé un livre de Jung (1964), qui dépassait d'un rayon et dans lequel se trouvait une superbe représentation de la Méduse. Cette image s'est retrouvée ensuite sur le bouclier d'Athéna (fig. 2). Le fait qu'elle se transforme, après avoir aperçu son reflet dans un miroir, me faisait penser au processus thérapeutique que je vivais. Cela synthétisait mes peurs d'être anéantie suite à mes découvertes sur moi-même. Cette image faisait également écho à la peinture que j'avais réalisée, en avril 2003, le lendemain du premier atelier de Silverman. Cette peinture (fig. 7) représentait une femme à plusieurs bras dansant, ressemblant au Çiva de mon conte et ayant une tête couverte de serpents.

Comme Silverman l'avait suggéré, il était important de ne pas se limiter au premier personnage apparaissant. Continuant ainsi ma quête, j'ai aperçu une sculpture de Çiva dansant dans une boutique. J'y entrai pour la dessiner. La vendeuse me parla de Kali, la terrifiante, ayant également plusieurs bras, tout comme son mari, Çiva. Cette vendeuse me recommanda un livre sur Kali, écrit par Mookerjee (1995), ainsi que le

nom d'une librairie où me le procurer. Je m'y suis rendue, immédiatement après notre discussion, suivant les signes un peu à la façon d'un pèlerinage. Je notai mes associations à sa lecture. Je remarquai Sarasvatî, la déesse hindouiste des arts, représentée abondamment à Bali, épouse de Brama, dieu de la création. Puis, j'ai été attentive à mon dialogue intérieur qui me suggérait, en dépit de mon attirance prononcée pour l'Asie, de puiser dans mon héritage culturel occidental. C'est donc pour cette raison que j'ai choisi la déesse grecque Athéna. Un déclic intérieur m'indiquait que j'étais sur la bonne voie. Depuis ce moment, toute mon attention a été accordée au projet de création dans le cadre de l'atelier de Silverman. Celui-ci me procurait du plaisir, une excitation de l'esprit, une curiosité. Je m'y suis impliquée, à un point tel, que je me suis sentie comme si je me fondais à quelque chose de plus grand que moi. Le pouvoir de l'archétype venait de se manifester.

3. 1. 5 La première étape du processus d'individuation: l'expérience de l'ombre

Selon Jacobi (1964):

La première étape [du processus d'individuation] est l'expérience de l'ombre, symbolisant notre 'autre côté', notre 'frère obscur' qui, bien qu'invisible, est inséparable de nous et fait partie de notre totalité (p. 171)... On peut rencontrer son *ombre* sous une forme intérieure, symbolique ou sous une forme extérieure, concrète... [Dans ce dernier cas], ce sera quelqu'un de son entourage sur qui, pour des raisons structurelles précises, il projettera certains caractères cachés dans son inconscient (pp. 172-173).

Le choix d'Athéna, comme personnage mythologique, avait plusieurs avantages. Il s'agissait d'une déesse que je trouvais profondément inspirante par son courage et sa sagesse, sans parler de sa passion pour l'art et de son inventivité. Elle me permettait aussi d'être en contact avec mon *ombre* sous une forme intérieure. Car, c'est à travers elle que j'ai pu évoquer symboliquement le conflit que je vivais avec mon frère, par l'entremise du combat de la déesse avec Poséidon, frère de Zeus.

Suite à la lecture de mes journaux personnels, je réalise que depuis mon premier voyage en Asie en 1984, j'étais en réaction à l'ensemble de ma famille, sauf à ma sœur cadette avec qui j'ai toujours entretenu un rapport privilégié. Toutefois, ma famille correspond, à mon sens, à un microcosme de la société occidentale où dominant des préoccupations matérielles et rationnelles, des fixations sur le paraître et un manque d'authenticité. Au moment de l'opération de ma mère, il était particulièrement souffrant d'avoir à refouler mes émotions et mes besoins spirituels. Je me sentais coincée dans la gangue familiale. Mais à l'issue du travail de cet atelier, j'ai réalisé que la critique que je dirigeais envers ma famille concernait ma part d'*ombre* intériorisée. Inconsciemment, je pense que j'étais sous l'emprise d'un *faux soi* (Miller, 1983). Je réagissais au manque d'écoute et d'attention, ainsi qu'au sentiment de ne pas avoir été aimé pour ce que j'étais vraiment. En rétrospection, j'ai réalisé que les propos de Miller (1983) s'appliquaient à ma situation :

L'analyse marque un tournant lorsqu'un patient... comprend émotionnellement que tout l'amour dont il était l'objet et qu'il avait conquis au prix de tant d'efforts n'était pas destiné à celui qu'il était vraiment; lorsqu'il remarque que ce n'était pas lui qu'on admirait, mais sa beauté et ses prouesses. (p. 26)

En préparant ma pièce dans le cadre de l'atelier de Silverman, j'ai été en contact avec cette souffrance, cette profonde tristesse. Je réalisais la colère que j'avais accumulée devant l'impression d'avoir été ignorée et d'avoir ainsi vécu dépendante du regard des autres. Une période de deuil s'installait. Pour commencer la phase de la séparation, il était nécessaire de récupérer mes projections pour me sortir de ma *prison intérieure* (Miller, 1983) afin que le *Soi véritable* puisse s'exprimer.

Quoique dans ma pièce, j'ai pu voir ce côté performant s'exprimer, cette tendance à en faire un peu trop, j'ai senti aussi que j'affirmais mes besoins. J'ai ressenti la joie profonde d'être écoutée, reconnue et d'exister. Je me rends compte que j'avais peur de la réaction du groupe. Mais, inspirée d'Athéna, j'ai pu y faire face. L'archétype d'Athéna est donc intervenu comme un modèle et m'a permis une identification. La réaction positive du groupe, caractérisée par le non-jugement et le respect, a consolidé mon estime personnelle. J'ai ressenti une très grande empathie que j'ai trouvée particulièrement bénéfique.

L'*ombre*, sous sa forme extérieure, s'est manifestée lors d'un des exercices de l'atelier de Silverman. Nous devions symboliquement représenter un patient, avec lequel nous ressentions des difficultés, par l'intermédiaire d'un masque.

J'avais représenté ce patient, rencontré dans le cadre de mes stages en art-thérapie, par la Bête, inspirée du conte « La Belle et la Bête ». Car, la dernière fois que je l'avais vu, il était en colère et dans un état psychotique. Il souffrait de schizophrénie, ce qui s'apparentait, dans mon esprit, aux allures terrifiantes de la Bête. Tout comme elle, ce qui lui faisait le plus mal était sa solitude. Mayer (1978) décrit la réaction de Belle devant la Bête, “ ‘How very frightening he is’ she thought, ‘and yet his eyes are so sad. He must be very lonely, living in this large palace alone’ ” (p. 20). Bien sûr, je

me suis aperçue aussi qu'il y avait d'autres motifs à sa colère, non pas dirigée contre moi, mais contre lui-même. Il avait ressenti de l'abandon, suite à l'interruption prématurée de nos séances en raison de mon retour obligé au marché du travail. Il se sentait probablement coupable de mon départ, ce qui avait engendré sa colère (interprétation partagée par une collègue stagiaire travaillant en thérapie avec lui). Après réflexion, j'ai pris conscience que la Bête représentait aussi symboliquement mon *ombre*. Elle synthétisait aussi mes propres peurs, celles, entre autres, de perdre ma mère et de ne pas réussir mon projet d'études. Intuitivement, j'ai senti que je devais rester avec ces émotions. Elles étaient inconfortables, mais j'ai continué mon introspection. J'ai dirigé ma lentille vers ce que je vivais intérieurement. J'ai alors commencé à établir un dialogue avec ma Bête intérieure, en demeurant à l'écoute de ce qu'elle pouvait m'apprendre. Devant mes peurs, je me sentais habitée par la sagesse d'Athéna. J'ai ainsi trouvé la vaillance de les regarder en face. J'étais celle qui souffrait et avait souffert de solitude. Cette réalisation m'a permis de récupérer mes projections. J'ai compris le propos de Jacobi (1964), à l'effet qu'il est nécessaire de retirer ses projections pour progresser dans la voie de la totalité psychique. Elle ajoute, « La confrontation avec l'ombre consistera donc pour l'individu à prendre conscience, par une critique sans merci de son être propre » (p. 176).

De plus, Jacobi (1964) mentionne que « La rencontre avec l'Ombre coïncide souvent avec la prise de conscience du type de fonction dominante et du type d'attitude du sujet » (p. 172). En effet, je corresponds au type intuitif extraverti, et fonctionne davantage avec la pensée. Alors que le patient avec lequel j'éprouvais des difficultés, est du type introverti, fonctionnant avec le mode sensation et émotion. Sa disposition

structurelle était donc complètement à l'inverse de ma *persona*, de cette façade que nous présentons au monde

La mise en lumière de l'*ombre* est une étape cruciale du processus d'individuation. Selon Woodman, (1985), « Puisque la psyché tend naturellement vers la complétude, le Soi tâchera d'en faire reconnaître les éléments laissés dans l'ombre, car ceux-ci renferment une énergie de la plus grande importance : l'or caché sous le fumier » (p. 35).

En m'émergeant dans le processus et en suivant mon intuition, j'ai procédé à l'introspection. Une nouvelle harmonie a commencé à prendre forme puisant dans mon propre chaos, source de ma créativité. Alors que je faisais une mise au point sur les émotions fortes que je vivais, d'autres symboles sont apparus.

3. 1. 6 La deuxième étape: la rencontre avec l'image de l'âme, l'*animus*

Selon Jacobi (1964) :

La seconde étape du processus d'individuation se caractérise par la rencontre de l'*image de l'âme*, que Jung nomme *anima* chez l'homme, et *animus* chez la femme. La figure archétypique de l'image de l'âme représente toujours la partie de la psyché qui renferme les caractères du sexe opposé, soit complémentaire, de l'individu; elle montre d'une part notre position personnelle à cet égard et, d'autre part, le dépôt de l'expérience humaine concernant le sexe opposé.

(p. 177)

Une des images masculines qui s'est dégagée de mon travail est celle de Poséidon. Dans ma saynète, Athéna s'oppose à Poséidon, ce qui reflétait assez bien mon attitude conflictuelle face aux hommes de ma famille.

Après l'opération au cœur de ma mère, je me disputais régulièrement avec un de mes frères au sujet des soins à donner à ma mère pendant son hospitalisation. Il me reprochait régulièrement ma "sensiblerie", me disant qu'il fallait que je me "raisonne". D'ailleurs, il me semble que plusieurs de mes travaux à cette époque portaient sur la dichotomie raison/ émotion. De toute évidence, il y avait un lien avec ce que je vivais à ce moment avec mon frère, mais aussi avec d'autres membres de ma famille. Dans ce contexte, j'avais l'impression que mon sens artistique et ma sensibilité étaient considérés avec suspicion. Il s'agissait sûrement de projections de ma part. J'avais l'impression d'être devenue une source possible de chaos, ainsi qu'une menace potentielle à l'ordre qu'on voulait instituer à tout prix. Il fallait contrôler l'anxiété liée à cette opération. C'est d'ailleurs ce combat que j'ai évoqué dans mon histoire lorsqu'Athéna défiait Poséidon. Les divinités les conviaient à une joute pour trouver le cadeau le plus utile aux mortels. Poséidon a offert l'étalon de guerre pour conquérir des royaumes et assurer l'expansion de la civilisation. Si je me l'avoue, cela correspondait plus ou moins à ma vision des hommes à l'époque, des êtres belliqueux et conquérants. Tandis qu'Athéna a apporté l'olivier, qui a permis à l'agriculture de se développer, assurant ainsi la survie, la richesse et la paix aux Grecs. Ce qui correspondait à l'image de mon *Moi* idéal, pacifique et orientée vers les autres.

Depuis, j'ai réalisé que je portais cette part d'agressivité, ce qui me faisait vivre régulièrement des excès de colère. J'ai compris que je ne devais pas combattre mes pulsions destructrices en les étouffant, mais qu'il me fallait plutôt chercher à les

canaliser. Selon Woodman (1985), « Que cela nous plaise ou non, nous devons composer avec les opposés psychiques à tous les niveaux de notre conscient jusqu'à ce que corps, âme et esprit vibrent d'un commun accord » (p. 39). J'ai compris aussi que cette capacité à être agressive me permettait de me défendre et de refuser d'être une victime. C'est aussi elle qui était à la base de ma confiance en moi et qui me fournissant l'énergie pour foncer et réaliser mes objectifs.

Par ailleurs, dans un exercice de classe, toujours dans le cadre des ateliers de Silverman, nous devions travailler en équipe de deux et incarner la rencontre de nos personnages respectifs. Selon Silverman (2004) :

By interacting with the characters created by other members of the group, clients learn nuances about their own story and character and explore feelings within themselves that they have never explored before. This role playing accentuates the defining features of their character and helps bring out conflicts and feelings which were previously unconscious. (p.132)

J'ai ressenti un grand inconfort lorsque ma partenaire m'a fait voir le côté maternel ou protecteur de mon caractère. Tandis que je la voyais plutôt comme un personnage "au cœur indomptable". C'est en lisant, par la suite, D'Oriona (2004) et Bolen (1984) que j'ai pu constater mon côté Déméter. J'ai pu voir notamment que, derrière mon image pacifique, se cachaient des aspects passifs agressifs résultant de ma difficulté à dire *non*. Ce passage de Bolen (1984) a été particulièrement éclairant:

A woman who identifies with Demeter acts like a bountiful, maternal goddess with an unlimited capacity to provide. She can't say no if some one needs her attention or help. This Demeter trait makes a woman stay on the phone longer than she wants to with a depressed friend, or agree to be the home room mother

when she'd rather not.... Instead of an instinctive yes, which is Demeter's reponse, she must be able to choose when and how and to whom she will give. To do so, she must learn to say no - both to a person who needs something from her and the goddess within.....When she tries to suppress her true feeling and they leak out anyway, she begins to show passive-aggressive behavior...she misses the deadline or is late for an important meeting. In this way she drops the burdens she was expected to carry, unconsciously acts out her hostility with noncompliant behaviour, and indirectly expresses her resentment and asserts her independence. It would be far better if she could learn to say no in the first place, because passive-aggressive behaviour makes her appear incompetent and feel guilty. (p. 192)

De plus, j'ai réalisé que je traînais comme un carcan ce côté maternel dans mes relations amoureuses. Ce qui me faisait pester lorsque je me retrouvais *encore* avec un homme dépendant, qui se cherchait une mère. J'ai réalisé que c'était le modèle que j'avais reçu. Je mettais à découvert des couches de mon complexe maternel.

Selon Cloutier (2006) :

Le complexe est un groupe d'idées ou d'images reliées par une charge affective similaire, c'est-à-dire par une émotion centrale....Les complexes se forment suite à des blessures émotionnelles importantes et des traumatismes....[Ces complexes] me font penser à de petites bombes logées dans la psyché de la personne, prêtes à exploser au moindre stimulus extérieur susceptible de déclencher le complexe. Lorsqu'il est activé, le complexe affecte grandement le fonctionnement du moi ;

la perception, le jugement, la mémoire et les comportements sont altérés et contrôlés par le complexe. (p. 24)

Je me permettais de regarder ce qui me faisait autant réagir. Quoique ma relation avec ma mère se fût grandement améliorée depuis plusieurs années, alors que j'avais été longtemps en opposition à son égard, je réalisais qu'il y avait encore des couches inconscientes d'hostilité. Je me libérais de la culpabilité de ressentir ces émotions pour mieux voir ce qui se cachait derrière ce complexe. Au-delà de l'opposition, je constatais des points communs avec ma mère, notamment au niveau du caractère et de notre passion pour les arts et la culture. De plus, j'en suis venue à accepter les bons côtés de mon aspect maternel, qui pourraient être un atout dans ma pratique. Des couches de mon cadre de référence devenaient conscientes. Je réalise maintenant que mon *animus* réprimait mon *anima* qui demandait à s'exprimer. Enfin, l'introspection, résultant du processus, m'a mise en contact avec mon désir d'expérimenter d'autres façons de me comporter, notamment dans mes relations avec les hommes.

Mon rapport à l'*animus* s'est exprimé probablement aussi dans la résistance que j'ai ressentie vis-à-vis la naissance d'Athéna. Cette dernière est née d'un coup de hache, décochée par Héphaïstos, le dieu du métal, sur le crâne de Zeus. Celui-ci avait exigé d'Héphaïstos qu'il le libère ainsi d'un violent mal de tête. D'Oriana (2004) mentionne, « Athéna, issue des combats de toutes les précédentes générations, vient au monde par un acte de violence symbolisé par la hache d'Héphaïstos » (p. 19). J'en ressentais de la culpabilité. Car, secrètement, je cultivais une grande agressivité envers mon père, à cause de ses absences, son manque d'attention et ses jugements sur ma féminité et mon intelligence. Est-ce que cette agressivité ne serait pas également la réponse de l'inconscient collectif à des millénaires d'abus envers les femmes? Pourtant, je réalise

que ce n'est pas pour rien que ce mythe m'attirait. Il y a certainement une filiation entre mon père et moi, au niveau de la tête. Mon côté rationnel et mon goût de la connaissance me viennent sûrement de mon père. Selon D'Oriana (2004), « Le masculin, chez l'homme et chez la femme, éloigné de ses émotions et de son affect, ne peut entrer en relation que par la voie du mental » (p. 193). Athéna est bien la fille du père. Je réalise, qu'inconsciemment, j'avais toujours joué ce rôle, malgré les conflits qui nous séparaient. Je cherchais, inconsciemment par mes succès académiques, à attirer son attention.

Dans ma rencontre avec Poséidon, j'étais sous l'emprise de mon complexe paternel. Je réagissais fortement à l'agressivité et aux pulsions destructrices de Poséidon. Mon attitude m'a fait réfléchir sur le contenu du complexe paternel qui structurait mon expérience. J'ai compris qu'il était négatif et associé à la destruction, l'abus, la guerre, la tristesse, l'indifférence et l'arrogance. Bien sûr, ces traits ne sont pas représentatifs de l'ensemble des traits de mon père. Car il est un homme foncièrement bon, sociable, qui sait reconnaître les bons côtés des gens, et dont les réalisations sont admirables. Je pense que tous ces aspects négatifs auxquels j'ai réagi fortement, je devais les regarder et en reconnaître leur présence chez moi. De cette manière, je pourrais y puiser ma force, l'énergie pour me transformer. C'est probablement la raison pour laquelle j'ai choisi ce passage où Athéna affronte Poséidon (fig. 4). Athéna se refuse de subir la tyrannie de Poséidon, qui représente mon *animus*. Dans ma pièce, au lieu d'en être victime, elle s'oppose. Cependant, j'ai aussi pris conscience que c'était également ce type d'attitude qui rendait toute relation avec un homme difficile. Comme si ma relation à un homme passait par le combat. En face d'un homme, je devenais rapidement agressive. Je projetais à mon insu ce complexe négatif sur les hommes que

je rencontrais. J'étais emprisonnée dans l'archétype. Au lieu d'être dans l'être, j'étais dans le faire, pour éviter d'être en contact avec ma souffrance.

3.1.7 La troisième étape : *les archétypes du principe spirituel et du principe matériel*

À la troisième étape de la voie vers l'individuation apparaît selon Jacobi (1964), « l'archétype du *vieux sage*, personnification du principe spirituel », pour l'homme et pour la femme, « la *magma mater*, la Grande Mère de la terre, représentant la *froide et objective vérité de la nature* » (p. 191).

C'est à travers l'histoire du raja, ce vieux sage qui médite et cherche le bien de son peuple, que ces archétypes ont commencé à se manifester. De plus, à cette période de ma vie, j'étais particulièrement à la recherche d'une déesse pour prendre la place du Christ (selon mon héritage catholique) ou de Bouddha (qui avait exercé une fascination certaine au cours de mes voyages, plus particulièrement en Thaïlande). En octobre 2002, mes préoccupations spirituelles s'étaient déjà exprimées dans mes dessins, sous la forme d'une cathédrale, suite à une visualisation guidée, dans le cadre du cours offert par Denise Tanguay, *Symbolic Imagery and Art Therapy*. Puis, ce symbole s'est transformé dans mes dessins: de l'église catholique à l'église orthodoxe, à la mosquée, en stupa et en temple-palais. La référence à ces diverses architectures religieuses correspondait à ma quête de transcendance. De plus, j'ai compris qu'il était inutile de rechercher le sacré à l'extérieur de soi. La prépondérance du portail du temple-palais,

sur un de mes dessins, et l'invitation que je sentais à pénétrer cette voie royale, me fit réaliser que ce que je cherchais était en moi.

Intuitivement, je ressentais le besoin de m'identifier à une image féminine transcendante. Pendant l'atelier avec Silverman (en mai 2003), j'ai retrouvé, par synchronicité, un batik de déesse, que j'avais fait douze ans plus tôt. Il représentait une déesse mégalithique, aux larges hanches et à la poitrine plantureuse. Starhawk (1979) mentionne à ce sujet:

For women, the Goddess is the symbol of the inmost self, and the beneficent, nurturing, liberating power within woman. The cosmos is modeled on the female body, which is sacred. . . ., The Goddess does not limit women to the body; she awakens the mind and spirit and emotions.

(p. 99)

De plus, Mimi Lobel (cité dans Stone, 1986), une architecte qui a étudié et écrit sur les temples dédiés aux anciennes déesses, résume bien ma pensée :

I think the time is right for people to realize that the mythological understructures of the, quote, world's great religions- in other words all the patriarchal religions- are bankrupt, and that we need to rework the fundamental mythologies by which we live. And the time is right to rework those around the feminine principle rather than the masculine principle, and we desperately need everything that can bring us. (p. 3)

Gloria Orenstein (cité dans Stone, 1986) élabore :

....it does signal a new awareness of a kind of spirituality which does not separate heaven and earth, spirit and matter, human and animal-a spirituality

which images the earth as sacred and the Goddess as the great mother of all life.

(p.3)

Ainsi, l'opposition entre Athéna et Poséidon me révélait aussi que spirituellement, il était temps que je questionne l'omnipotence des symboles spirituels du patriarcat. Il m'est apparu essentiel de m'ouvrir aux vertus spirituelles de la présence de symboles féminins. Depuis cet atelier, j'ai aménagé chez moi un espace de méditation, un autel qui regroupe différentes déesses associées à différents cultes.

Enfin, un dernier symbole relié à l'archétype spirituel s'est exprimé dans la saynète que j'ai présentée à la fin de l'atelier. Ce symbole s'exprime par le biais de la boîte et par la stupa, dans la peinture de fond de scène, et réfère à l'intériorité, au sacré en soi. Alors que Poséidon avait envoyé un démon pour effrayer Athéna et ainsi lui faire abandonner son défi, celle-ci regardait à travers une boîte contenant symboliquement toute la beauté du monde, de mon monde. Cette boîte représentait aussi la beauté présente à l'intérieur de la Bête. Il s'agissait d'une boîte à soulier que j'avais peinte des mêmes couleurs que celles de la peinture de la mer, bleue, verte et jaune. Celle-ci servait d'arrière-plan à la rencontre d'Athéna et de Poséidon. De la mer, émergeait une stupa. J'avais en tête de faire une référence à la quête d'invulnérabilité de Bima (décrite à la p. 30). Une petite ouverture avait été pratiquée sur le couvercle de cette boîte permettant d'entrevoir des images de contrées lointaines. Athéna invitait l'audience à regarder à l'intérieur de ce trou. J'avais en tête de suggérer, symboliquement, la nécessité d'aller au-delà des apparences, de rester imperturbable devant les aléas de la vie (par exemple, l'agressivité à la fois de la Bête, mais aussi de Poséidon). Cette idée m'était venue d'une histoire où Bouddha continuait sa méditation, malgré les illusions que lui envoyait Mara, l'incarnation du Mal, pour le

distraindre de sa quête spirituelle. Ainsi, en dépassant l'allure terrifiante de la Bête, Athéna gardait le cap sur son objectif ultime, soit celui d'apporter le meilleur don aux Grecs.

L'épreuve de la frayeur contenue, vécue par Athéna, lui apporte la «révélation qui l'illumine » (Campbell, 1991, p. 214). Ainsi, elle est revenue victorieuse avec un don pour sa communauté, l'olivier. Cette quête, exprimée à travers Athéna, rejoint donc la quête héroïque décrit par Campbell (1991). À travers l'archétype d'Athéna, j'ai pu exprimer mes désirs profonds d'apporter une contribution à ma communauté, en développant mes services en art-thérapie.

Avant d'atteindre cet objectif, je devais traverser l'épreuve qui m'emmenait à voir ce qui m'habite intérieurement, afin de m'affranchir *des images parentales* (Jacobi, 1964). Ces images se sont exprimées dans les trois premières étapes du processus d'individuation. Mais c'est seulement en m'en libérant que je pouvais, tel que le mentionne Jacobi (1964), « ressentir pour la première fois [mon] individualité propre, indépendante et unique » (p. 194). Ce qui constitue l'objectif du processus d'individuation.

Une métamorphose psychique s'annonçait chez moi. La chrysalide a formé un cocon. Woodman (1985) évoque le chemin à suivre, « Et voilà pourquoi nous entrons dans la chrysalide : pour subir une métamorphose qui nous permettra d'être un jour capables de nous lever et de dire *Je suis* » (p. 33).

3.2 L'analyse d'un symbole : le serpent

L'analyse des symboles occupe une place prépondérante à l'intérieur des analyses jungiennes. Dans mon processus, le symbole du serpent s'est manifesté avec insistance. Il a joué un rôle de transition entre l'archétype d'Athéna et celui de la chamane que je décrirai à la section suivante. Le symbole du serpent a également confirmé cette fonction des symboles, qui est décrite par Jung (1964), « ...les symboles sont des tentatives naturelles pour réconcilier et réunir les contraires dans la psyché » (p. 99).

De plus, il est associé à l'*animus* et à l'*anima* et aux étapes que j'ai décrites à la section précédente.

D'autant plus que Jung (2005) mentionne que l'*anima* se manifeste souvent sous la forme d'un serpent :

.... on lui confère également l'attribut de « l'esprit », c'est parce que l'*anima* personnifie d'abord l'inconscient tout entier tant que sa forme ne peut se distinguer d'autres archétypes. Lorsque la différenciation se précise, se sépare en général de l'*anima* le personnage du vieil homme (sage) qui est un archétype de « l'esprit ». (p. 712)

Comme je l'ai mentionné à la section précédente, le vieux sage est aussi un symbole qui s'est manifesté dans ma production artistique, comme dans mes rêves. Par exemple, j'ai rêvé au Dalaï Lama agitant des chandelles par la seule force de son esprit. Le symbole du serpent est en lien avec cet archétype et a agi dans mon processus comme *un transformateur*. Comme Jung (2005) le précise :

Les symboles fonctionnent comme des *transformateurs* en ce sens qu'ils font passer la libido d'une forme 'inférieure' à une forme 'supérieure'. Cette fonction a une telle importance que le sentiment lui attribue les valeurs les plus hautes. Le symbole agit par suggestion; autrement dit, il persuade et exprime en même temps le contenu de ce dont on est persuadé. Il persuade au moyen du numen, c'est-à-dire de l'énergie spécifique propre à l'archétype. L'expérience que l'on fait de ce dernier est, non seulement impressionnante, elle est à tout parler 'saisissante'. Elle engendre tout naturellement la *foi*. (p. 386)

Le symbole du serpent m'est apparu particulièrement numineux dans mon travail artistique. Puisqu'il s'est manifesté à plusieurs reprises, il me paraît important de le décrire dans le présent travail. Non seulement, il s'est présenté pendant l'atelier de Silverman, mais également pendant le cours sur le jeu de sable, donné par Nena Hardie, en mai 2003. Au total, j'ai compté huit manifestations du symbole du serpent dans ma production artistique. Je pense que ce sont sa simplicité et son symbolisme universel qui m'ont d'abord attirée. Ses manifestations dans mon travail de création se sont inscrites davantage dans un processus où le sens s'est transformé graduellement.

J'ai été frappé par la nature "glissante" de ce complexe archétypal: le sens de ce symbole se métamorphosant sous mes yeux. Puisque ce symbole m'attirait et me repoussait à la fois, j'ai senti, intuitivement, qu'il s'agissait du filon à suivre. J'ai donc, par la suite, documenté les différentes apparitions et ai cherché à en comprendre le sens.

3. 2. 1 *Les caractéristiques du serpent*

Afin d'interpréter le sens du symbole du serpent dans ma vie, je décrirai, dans un premier temps, les caractéristiques propres à cet animal dans la réalité.

Tout d'abord, il s'agit d'un animal marqué par l'horizontalité, par opposition à l'humain qui se déploie à la verticale. Cependant, le cobra se dresse verticalement avant l'attaque. Cette possibilité de rencontre entre les axes vertical et horizontal m'ont intriguée dès le départ.

Le serpent peut s'enrouler autour de sa proie et l'hypnotiser avant de l'attaquer. Il est un animal vertébré au sang-froid, ovipare, attiré par la chaleur et le soleil. Il peut vivre sous terre, sur la terre, dans les eaux et les arbres. Il s'agit donc d'un symbole très polyvalent. Vipère, son venin peut à la fois guérir, mais aussi rendre aveugle ou même tuer. Il y a donc, encore ici, une rencontre des opposés. Il se caractérise également par sa mue, un changement de peau dont les motifs rappellent la forme du *yonis*, tandis que la forme allongée de son corps est associée au *phallus*. Cette capacité à se transformer m'est tout d'abord apparue d'un grand intérêt. Chevalier et Gheerbrant (1969) ont même montré comment cette dualité s'exprimait au niveau de son comportement:

Rapide comme l'éclair, le serpent visible jaillit toujours d'une **bouche d'ombre**, faille ou crevasse, pour cracher la mort ou la vie, avant de retourner à l'invisible.

Ou bien il quitte cette apparence mâle pour se faire femelle: il se love, il embrasse, il étreint, il étouffe, il déglutit, digère et dort. (p. 693)

Bien sûr, nous pourrions nous interroger sur ce qui est de l'ordre du masculin et du féminin, tel que le questionne l'anthropologue Margaret Mead (1982), mais j'en retiens ses comportements opposés: l'un étant actif, l'autre passif.

3. 2. 2 *Le symbole du serpent dans un contexte catholique: sexualité et péché*

J'ai tout d'abord hésité à entreprendre l'analyse du symbole du serpent, car j'avais des préjugés et je me sentais coupable de transgresser un tabou. J'ai grandi dans une culture où subsistent des valeurs catholiques qui associent le serpent au *phallus*, au péché originel. Dans la Bible, le serpent est l'être rusé, calculateur, qui tente Ève et mènera éventuellement à la déchéance du couple, Adam et Ève, en introduisant l'idée du bien et du mal, ainsi que la honte du sexe. Il est possible que je me sentisse toujours inconsciemment sous l'emprise de mon héritage catholique, qui avait fixé le sens du symbole, en le condamnant, par son association au plaisir charnel. Peut-être était-ce une des raisons pour laquelle je n'avais pas eu de relations amoureuses stables depuis près de dix ans. Je me vouais plutôt, corps et âme, dans le travail, valorisé dans le cadre de ma famille, ce qui est assez typique pour quelqu'un sous l'influence de l'archétype d'Athéna (Bolen, 1984; D'Oriana, 2004).

Cependant, l'interprétation strictement sexuelle de ce symbole me semblait limitée. Il fallait redonner vie à ce symbole. Bien que je sois née dans un milieu catholique, le bouddhisme exerçait à cette époque un grand attrait à mes yeux. Il a donc été essentiel de puiser à d'autres contextes culturels pour approfondir mon interprétation de ce symbole.

3. 2. 3 *Le serpent dans un contexte hindouiste et bouddhiste*

3. 2. 3. 1 *La kundalini*

Je pense que ma production artistique m'a mis en contact avec mon énergie vitale, ma force intérieure qui s'apparente au principe bouddhiste de la *kundalini*. Julien (1989) l'a décrit ainsi, "...**l'énergie cosmique et sexuelle**, la puissance vitale ou *libido*, endormie dans le chakra du pubis, qui doit être réveillée, vitalisée et dirigée vers le *chakra* du sommet de la tête (sublimation de la libido, union en Dieu) en passant par les centres vitaux intermédiaires" (p. 367). En effet, je pense que je sentais confusément qu'une partie de moi était endormie, un peu comme la Belle au bois dormant. Des aspects de ma conscience demandaient à être réveillés, pour atteindre des niveaux supérieurs de conscience. Alors que l'image de Çiva avait influencé mon travail (voir 3. 1. 4), Cirlot (1962) établit un lien entre la *kundalini* et ce dieu, puisqu'il mentionne que lorsque cette force ascendante atteint la tête, cela correspondrait à son troisième œil. Begey, Bertrand et Le Fèvre (2000) précisent:

La force de la conscience cosmique est, selon cette tradition [bouddhiste], endormie au sein de chaque être humain. Cette conscience toute-puissante repose, tel un serpent endormi, lové en spirale, à la base de la colonne vertébrale. L'initié va devoir l'éveiller, parfois au péril de sa santé mentale, pour accéder à des états de conscience supérieurs préparant la venue de l'illumination mystique. L'énergie de la *kundalini* est composée de trois *nadis*, ou courants d'énergie circulant dans le corps. Ils sont représentés par trois serpents. Les deux premiers

...se croisent, comme un caducée, en sept endroits le long du troisième serpent
 ...et identifié à la moelle épinière. Ainsi sont placés les sept *chakras* ou centres
 d'énergie mettant le corps en communication avec les sept enveloppes
 énergétiques, les sept niveaux vibratoires composant le corps de lumière qui est
 fils de dieu. (p. 313)

Je pense avoir expérimenté l'éveil de la *kundalini* lorsque j'ai créé la peinture
 inspirant le dessin (de la fig. 7). Clairement, j'ai ressenti une énergie montant dans mon
 corps, me reliant du ciel à la terre. Comme si le serpent, en moi, s'était redressé à la
 verticale. Ce fut une expérience extatique. Je me rappelle m'être sentie élevée,
 transportée, m'empêchant même de dormir la nuit suivante. On aurait dit que j'avais
 réalisé cette peinture en état de transe, à l'aide de gestes rapides, déterminés et précis.
 J'ai alors ressenti une joie intense m'habiter, telle que décrite par May (1975): «...joy
 defined as the emotion that goes with heightened consciousness, the mood that
 accompanies the experience of actualizing one's own potentialities » (p. 45). Pour un
 moment, j'avais l'impression d'avoir atteint le nirvana. Il me semble que ce que j'ai
 vécu s'apparentait à l'idée de *conscience aiguisée* (May, 1975), une ouverture plus
 grande à ce qui m'entoure, un sentiment d'expansion.

En réaction à cet état d'extase, le lendemain, j'eus un malaise. C'était deux
 semaines après la chirurgie cardiaque de ma mère. Je ressentais à mon tour un
 serrement au cœur, des engourdissements au bras, un souffle court, une perte de vitalité.
 Comme je pensais vivre une crise d'angine, je me suis rendue à l'hôpital, où j'ai appris
 que je faisais une crise d'anxiété.

Au cours de cette même journée, je devais participer à un atelier de Silverman, dans lequel nous avions à jouer le concept *d'ordre* et de *désordre* en équipe de deux. Ma partenaire m'a demandé d'imiter un bébé exigeant son lait (son concept d'ordre). Or, j'ai réalisé que cette demande devenait pour moi une source d'anxiété (mon désordre) car j'y faisais diverses associations avec mon enfance. Comme Silverman (2004) le mentionne, l'anxiété fait partie du processus thérapeutique:

In spite of the joy of the actual insight there is anxiety about letting go of old patterns of behaviour, even destructive ones. The gradual emerging of insight in this approach gives room for that initial anxiety and struggle so that new insights can be slowly integrated into the client's perceptions and actions. (p. 129)

J'y vois aussi un lien avec les épreuves initiatiques dans lesquelles s'effectue un passage de la vie à la mort. Eliade (1957) les décrit ainsi, «cette terrible expérience d'angoisse est indispensable à la naissance d'un homme nouveau. Pas d'initiation possible sans une agonie, une mort et une résurrection rituelles » (p. 67).

3. 2. 3. 2 *Le serpent comme union entre les forces opposées*

Le serpent s'est présenté comme symbole unificateur dans un travail universitaire soumis en novembre 2002. Il est apparu enlacé dans l'arbre de vie, une des figures centrales du théâtre d'ombres indonésien. Dans cette image, le serpent fait le lien entre le monde spirituel et matériel et, le monde divin et démoniaque.

L'apparition du serpent semble être en lien avec ma quête d'harmonisation de mes polarités, ma recherche de transcendance et mon cheminement spirituel. D'autre

part, je crois que ce symbole reflète mon esprit métissé et est empreint des influences que j'ai reçues lors de mes voyages.

Dans le contexte indonésien, surtout à Bali, le serpent est souvent associé à l'univers chthonien, le monde des démons et des forces souterraines, mais également à celui des forces créatrices. Ces différentes forces exercent chez moi un attrait particulier, puisque j'évolue dans un univers créatif. Je vois donc un lien entre mon expérience décrite à la section précédente, associée à l'élévation, et l'importance de puiser mon énergie aux forces telluriques. J'ai d'ailleurs dessiné plusieurs volcans au cours du processus. Ainsi, dans ma symbolique personnelle, son rôle de "maître de la dialectique vitale" (Chevalier et Gheerbrant, 1969, p. 698) a une profonde résonance chez moi. L'apparition du symbole du serpent me permettait de créer des liens entre mes polarités et de répondre ainsi à ma quête d'harmonisation et de transcendance.

Le théâtre d'ombre indonésien, que j'ai étudié pendant des années, fait une allusion sous forme de métaphore à la lutte intérieure, que vit l'individu pour contrôler ses pulsions agressives ou sexuelles et sa recherche d'harmonie entre le bien et le mal. Cette vision dualiste transparaît dans la disposition des personnages devant l'écran où les ombres sont projetées. Les *bons* personnages, c'est-à-dire raffinés, polis, réservés et humbles, selon les valeurs indonésiennes, sont disposés à la droite du marionnettiste², sur un tronc de banane, qui symbolise le monde terrestre. À sa gauche, se trouve les *mauvais*, c'est-à-dire les personnages grossiers, sans manière, brusques et de nature imprévisible.

² En Indonésie, le marionnettiste est appelé un *dalang* est plus qu'un simple manipulateur, il est aussi chanteur, comédien, philosophe, critique social et doté de pouvoirs spirituels.

Cette division fait écho à la philosophie hindouiste qui conçoit le cosmos en constante interaction entre les énergies négatives et positives. Contrairement à la pensée chrétienne, on croit que l'interdépendance entre le mal et le bien est nécessaire à la continuité de l'univers. Aucune force ne peut vaincre l'autre.

Par extension, il s'agit de la recherche d'union entre les forces opposées qui forment l'univers: ciel/terre, esprit/matière, ying/yang, éros/logos, éros/thanatos, masculin/féminin, soleil/lune, jour/nuit. Ces forces sont celles qui nous habitent intérieurement : *animus/anima*, vie/mort, amour/haine. Je pense que cette recherche d'union entre mes polarités est ce qui m'apparaît le plus significatif dans mon analyse du symbole du serpent. Cette perspective ressort clairement de mon dessin (fig 11). Dans ce dernier, le serpent, sert de corde entourant le baraton représentant le mont Mandara, un mont sacré. Vishnu, dieu de la conservation, se manifeste sous la forme d'une tortue. D'un côté, il y a la queue du serpent, où se trouve les représentants des forces démoniaques; de l'autre, les divinités, tenant la tête du serpent. Ils tirent la corde, chacun de leur côté, comme une épreuve titanesque de souque à la corde. Après avoir baratté pendant un millier d'années, le mont Mandara s'enfonça dans la mer de lait. Tout d'abord, en émergea les *apsaras*, ces nymphes célestes, et ensuite, l'*amrista*, l'élixir de l'immortalité (Geoffroy-Schneiter, Jacques et Zéphir, 1997). On y réfère également, très explicitement à l'union des contraires et même à l'apport de ceux-ci dans la recherche de l'immortalité.

Mes dessins (fig. 13), créés à partir d'un bac de sable, expriment bien la rencontre entre le conscient et l'inconscient. Dans cette image, le serpent s'oppose à la sorcière. Tous les deux se retrouvent au fond d'un ravin, où coule un ruisseau. Au-

dessus d'eux, se trouvent Bouddha et Quan yin, se faisant face et semblant être en dialogue, séparés par un pont. Ces deux personnages, symbole de la compassion, résument bien la relation entre mon *animus* et mon *anima*. Selon Biedermans et Casenave (1996):

Pour pénétrer dans le symbolisme général du serpent, il convient toutefois de comprendre dès le départ que, s'il fait souvent partie de couples d'opposés il est lui-même, à son essence, un couple d'opposés aux dimensions cosmiques qui réunit les valeurs du jour et de la nuit, du bien et du mal, de la vie et de la mort, du masculin et du féminin. (pp. 622-623)

Cette relation entre mon *animus* et mon *anima* demandait une réconciliation.

J'en discuterai plus en détails à la section 3. 2. 5.

Par ailleurs, au niveau des polarités que le serpent exprime, mentionnons la mort et la renaissance, dont l'union est symbolisée par l'*ouroboros*, le serpent qui se mord la queue. Car, bien que le serpent puisse tuer avec son venin, il peut aussi guérir. À ce sujet, Cirlot (1962) renchérit, "...it can both kill and cure and that is therefore the symbol and attribute of the aggressive powers, positive and negative, which rule the world" (p.274).

Cette référence, à la nécessité de l'équilibre des polarités, se retrouve également sur le caducée, l'emblème du corps médical. Le serpent Épidauré s'enroule sur un faisceau de baguette surmonté par le miroir de la Prudence. Il est l'attribut du dieu grec Hermès et de Mercure, sa contrepartie romaine. Selon Chevalier et Gheerbrant (1969) :

Le serpent n'est pas médecin, il est médecine, tel doit être compris le **caducée** dont le bâton est fait pour être **pris en main**. L'esprit est le thérapeute qui doit

l'expérimenter d'abord sur lui-même, pour apprendre à en faire usage au bénéfice du corps social. Sinon il tue au lieu de guérir, il apporte le déséquilibre et une folie caractérielle, au lieu d'harmoniser les rapports de l'être et de la raison. (p. 698)

Dans ce sens, le serpent fait le lien entre l'héritage de mon grand-père, qui était médecin, et la maladie à laquelle j'ai été exposée dans mon contexte familial. Il symbolise également mon orientation en art-thérapie et évoque la nécessité d'expérimenter le travail thérapeutique sur soi d'abord, avant de guider d'autres dans le processus.

Dans son rôle de pont (fig.13), le serpent indique une conciliation des contraires. Bradway et McCoard (1999) ont décrit cette fonction dans le jeu de sable:

The bridge, when it is used to unite the opposites in a sandplay scene, is a physical manifestation of the transcendent function as defined by Jung. A bridge in the sandtray does not suggest that it might be possible for the patient's psyche to make a connection between the two sides. It actually does bring the opposites together in that moment. (p. 86)

À ce sujet, Begy et al (2000) mentionnent, "Le serpent réunira ce qui n'était que séparé. Il le fera en acceptant le sacrifice de sa forme manifestée" (p. 315). De plus, tel que le mentionne Jung (cité par Weinrib, 1983), « In the act of sacrifice, consciousness gives up its power and possession in the interest of the unconscious. This makes possible a union of opposites resulting in a release of energy » (p. 10).

Cette idée du sacrifice s'est d'ailleurs exprimée dans une peinture (reproduite en dessin à la fig. 14) que j'ai conçue alors que j'étais éducatrice muséale, au moment où se

déroulait l'atelier de Silverman. Je m'étais inspirée d'un des tableaux du musée, *Le sacrifice d'Abraham* du peintre Valentin de Boulogne (vers 1630). J'ai cependant remplacé le couteau du tableau par une flamme, symbole de l'illumination qui se déroulait dans mon processus. En effet, dans mon journal personnel, j'ai noté le lien qui semblait exister entre mon image et l'archétype du père spirituel. Selon Edinger (1968), l'archétype du père serait lié à la lumière et à l'esprit. Le principe masculin de la conscience serait symbolisé par un paradis irradié de soleil, raison pour laquelle toutes les images associées à la lumière et l'illumination relèveraient de ce principe. Comme Suzanne Ledoux (communication personnelle, 2006) me l'a suggéré, je pense qu'effectivement, à ce moment, il y a eu une réappropriation de mes projections paternelles, ce qui a permis d'établir une connexion à mon père intérieur, relié au père spirituel.

3. 2. 4 Charmeur de serpent ou l'art de charmer l'âme

Pour exécuter ce dessin (fig. 11), je me suis inspirée d'un dessin d'un charmeur de serpent indien que j'ai réalisé quand j'avais une douzaine d'années. Dans les années qui suivirent, ce symbole du charmeur de serpent s'est manifesté à plusieurs reprises dans ma vie. Je pense que c'est le mélange du mystérieux et de l'exotisme qui m'attirait dans cette idée du charmeur. On voit sur la coiffe du raja, un cobra, ce serpent sacré de l'Inde. Le charmeur joue de la musique pour séduire l'âme du serpent. Il m'apparaît intéressant de souligner que par l'art, il entre en contact avec l'âme du serpent. Ceci rejoint une de mes convictions profondes.

3. 2. 5 *Le serpent et la recherche de mon identité féminine*

La veille de l'opération au cœur de ma mère en avril 2003, j'ai dessiné une image pour lui insuffler du courage (fig. 12). Au cours de la semaine, dans le cadre de mon travail comme éducatrice muséale, je m'étais souvent retrouvée avec mes élèves devant une peinture, *Saint Georges et le dragon*, de l'artiste, Briton Rivière (1908-1909). Or, je pense que le dragon constitue le prolongement de l'image du serpent. Comme le courage n'est pas à mes yeux l'apanage de la masculinité, j'avais travesti Saint Georges en femme dans mon dessin. Est-ce que j'étais sous l'influence de mon *animus*? Je cherchais un nom à donner à cette femme et j'ai alors pensé m'inspirer de la déesse Diane, la chasseresse. Je réalise qu'elle m'a fortement inspirée pour la rédaction de ce travail, afin de m'armer de courage et de détermination pour le mener à terme. Dans mes recherches anthropologiques (Major, 1991), cette déesse s'était déjà exprimée sous la forme de Srikandi. Chasseresse et voyageuse, Srikandi partage beaucoup de caractéristiques avec Diane. Habile dans la manipulation de l'arc, Srikandi est le symbole de la femme émancipée, énergique et active. Elle voyage seule, habillée en homme à travers Java en quête d'aventures ou à la recherche de son mari, le prince Arjuna, séducteur sans égal. Elle regarde, sans peur, droit devant elle, contrairement aux autres femmes des cours aristocratiques, qui ont le regard tourné vers le sol en signe de modestie et d'humilité, vertu désirée par leur classe.

Chevalier et Geerbrandt (1969) mentionnent que "Le Dragon est l'obstacle qu'il faut surmonter pour atteindre au niveau du Sacré; il est la *bête* que le bon chrétien doit s'efforcer de tuer en lui, à l'imitation de saint Georges et de saint Michel" (p. 701).

Edinger (1968) suggère qu'il puisse y avoir un lien entre le dragon et l'archétype de la Grande Mère, personnification du principe féminin. Dans son aspect positif, il peut être nourricier et créatif, mais dans son aspect négatif, il peut prendre la forme d'un monstre destructeur, qui menace de nous dévorer. Je pense qu'il y également un lien avec le symbolisme de la pieuvre, dans une de mes oeuvres (fig. 8), avec laquelle Athéna se bat pour ne pas être dévorée. Campbell (1991) précise au sujet du dragon:

Psychologiquement, le dragon représente ce qui pèse sur vous. Vous êtes son captif. Le problème du psychiatre est justement de désintégrer ce monstre, de l'anéantir, de façon à vous ouvrir un champ de relations beaucoup plus vaste. Le dernier dragon est en vous, c'est votre ego qui vous écrase.... [l'ego, c'est] ce que vous croyez être, ce que vous voulez croire, ce que vous croyez accessible, ce que vous décidez d'aimer, ce à quoi vous vous croyez lié. Si c'est trop limité, cela vous étouffera. Et si vous vous bornez à faire ce que les autres vous disent de faire, vous étoufferez encore plus. Les autres sont alors le reflet de votre dragon intérieur. (p. 249)

Je vois certainement un lien avec le travail que je faisais sur moi, pour me défaire de ce faux soi et pour aller à l'essence de ma féminité. Ce travail est manifeste dans mon dessin du bac de sable (fig. 13). Marilyn Monroe s'y oppose à la mère, Kali à Quan Yin. Je n'ai pas pu m'empêcher de faire une association, entre ce dessin et la phase de transition, telle que décrite par Edinger (1968). Selon lui, cette phase serait évoquée par l'histoire du héros combattant un dragon :

The transition phase also has its characteristic imagery. The most typical myth is the hero fighting the dragon. In this archetypal story, a beautiful maiden is in

The transition phase also has its characteristic imagery. The most typical myth is the hero fighting the dragon. In this archetypal story, a beautiful maiden is in captivity to a dragon or a monster. The maiden is the anima, the precious but neglected feminine principle which has been rejected and depreciated in the previous patriarchal phase of development. The monster represents the residual uroboric state, the great mother in its destructive, devouring aspect. The anima or feminine is still attached to this dangerous element and can be freed only by heroic action. The hero represents the necessary ego attitude that is willing to relinquish the safety of the conventional patriarchal standards and expose himself once again to the unconscious, the dangers of regression and bondage to the woman in order to redeem a lost but necessary element, the anima. If this is successful, the anima or feminine principle is raised to its proper value modifying and completing the previous one-sided patriarchal attitude (p. 12).

Cette citation a suscité un déclic. Effectivement mon *animus* avait été davantage sollicité dans mon passé : en voyageant seule, en me confrontant à plusieurs hommes dans mon travail, en étudiant longtemps, en développant un esprit compétitif et carriériste. Mais qu'advenait-il de mon *anima*? Je fus particulièrement troublée de constater que, dans mon premier bac de sable, un changement s'opérait en moi. Le symbole de la maison avait été choisi en premier. Dans ce bac, j'y exprimais mes désirs de m'installer confortablement et de façon stable, dans la nature, entourée d'un environnement artistique. « M'installer » était un concept nouveau pour la Srikandi que j'avais été et l'Athéna que j'étais devenue. J'avais vécu les dernières années dans un état de nomadisme et n'avais cultivé que des relations éphémères. Le goût de m'établir et

d'installer une pratique professionnelle se manifestait. En lien avec ce désir, s'exprimait également mon goût de partager ma vie avec un partenaire.

Le 30 mai 2003, j'ai fait un rêve : j'accompagnais un groupe scolaire dans les salles d'arts décoratifs du musée, où je travaillais, et je faisais la découverte de nouvelles salles qui se déployaient comme un labyrinthe. J'y voyais des œuvres d'art exceptionnelles d'Indonésie. Puis, j'ai aperçu au loin deux trônes de bois finement sculptés, très bas. Ils étaient gardés dans la pénombre comme si on voulait les protéger. Le 15 juin, j'ai écrit dans mon journal, qu'une de mes copines m'a montré la photo d'un trône et m'a dit que c'était pour les nouveaux mariés. Je voyais un lien entre ces deux événements et j'ai eu le pressentiment que j'allais bientôt établir une relation amoureuse. Mon univers fantasmagique s'est éveillé et j'ai écrit dans mon journal personnel: « Éros émerge du logos » Suite à cette période, je sens qu'il y a eu une incubation en moi. C'est après la lecture de Bolen (1984) et D'Oriana (2004) que je me suis rendue compte comment mon mythe m'emprisonnait. Être une Athéna, uniquement orientée vers la carrière, ne me convenait plus. Je sentais qu'il me fallait expérimenter d'autres archétypes. Aphrodite est alors apparue, me permettant d'explorer différents aspects de ma féminité qui avaient été étouffés par Athéna. Mon rapport aux hommes commença à changer.

Documenter les différents sens de l'archétype du serpent a contribué à l'union de mes polarités, une période de transformation et un passage d'un archétype à un autre. Il m'invite à la connaissance, à la tempérance, à l'harmonie, à la compassion et me met en contact avec ma féminité et son pouvoir.

3.3 *La dernière étape: la naissance du soi et l'archétype de la chamane*

Von Franz (1964) précise que « Le Soi, [c'est] le noyau le plus intérieur de la psyché. Dans les rêves d'une femme, ce noyau est généralement personnifié par un personnage féminin supérieur, prêtresse, magicienne, terre-mère, déesse de la nature ou de l'amour » (p. 196). Dans mon travail, ce noyau a pris la forme d'un masque de chamane lors d'un atelier que j'ai suivi avec Alexandra Duchastel, «Masques et totems», en juillet 2004.

Cette image résulte d'un processus qui s'est déroulé bien avant la tenue de l'atelier de Duchastel et qu'il m'apparaît nécessaire d'évoquer.

3.3.1. *Événements importants qui se sont déroulés entre l'atelier de Silverman en mai 2003, l'atelier de jeu de sable en juin 2003 et celui de Duchastel en juillet 2004*

Automne 2003

Suite à l'atelier de Silverman et l'atelier de jeu de sable, il y a d'abord eu une longue période d'incubation (voir fig. 9). Puisque des contenus psychiques inconscients avaient été relâchés au niveau conscient, il fallait maintenant laisser le temps au matériel de reprendre un nouvel ordre (voir *incubation* à la section 2.3).

De septembre 2003 à juin 2004

Pendant cette période, j'ai commencé à participer à des séminaires d'ethnopsychiatrie dirigés par Dr. José Segura³, portant sur le thème des rituels traditionnels de guérison et sur l'utilisation de la possession et de la transe, de façon thérapeutique, dans différents continents. Ces séminaires s'adressaient à des professionnels, à des stagiaires et à des étudiants oeuvrant en santé mentale.

Captivée par le sujet des séminaires, mes projets d'art, s'adressant aux élèves de l'école d'art où j'enseignais, ont évoqué les attributs imaginaires associés aux chamans (notamment les masques et les parures du corps).

Hiver 2004

J'ai assisté à trois cercles de guérison pour femmes (*moonlodge*), coïncidant avec la pleine lune, dirigés par une chamane iroquoise (Lissa Tardif). Je pense que ces cercles de guérison m'ont permis d'affirmer ma féminité et de réaliser l'importance et les bienfaits d'avoir une communauté, comme témoin de la métamorphose d'un individu. Dans ce rituel, j'y ai également mieux saisi l'importance du rôle des différents éléments (air, terre, feu et eau) dans nos vies, selon une perspective autochtone.

Puis, le 13 février 2004, je suis allée écouter le conte de Tristan et Iseult, sous-intitulé «le piège du rêve romantique », au Centre St-Pierre, à Montréal. Il était interprété par la comédienne et conteuse, Danielle Bissonnette. Elle a défait le fantasme du prince charmant qui se dessinait en moi. Celui-ci comprenait la recherche d'amour et la quête mystique. J'ai saisi comment lorsqu'on se prend avec nos dualités, il est facile de

³ Il était, à ce moment, chef de service du département d'ethnopsychiatrie à l'hôpital Hôtel-Dieu, du Centre hospitalier de l'université de Montréal (CHUM).

projeter sur l'autre notre idéal. Dans la recherche de cette part manquante, nécessaire à l'union des contraires et au sentiment de complétude, il est nécessaire de récupérer la part d'ombre que nous projetons sur l'autre.

Printemps 2004

Plusieurs images de *stupa*, sorte de monument bouddhique, se sont succédées dans mon travail. Le collage, qui représente le combat entre Athéna et la pieuvre (fig. 8), est probablement l'image la plus saisissante de cette série. Car, comme Von Franz (1964) le mentionne, le Soi s'y manifeste :

sous une forme qui suggère une omniprésence particulière...embrasse et contient le cosmos. Chaque fois que cette image surgit dans un rêve, on peut espérer que l'individu trouvera une solution créatrice à son conflit, parce que le centre psychique vital se trouve activé (en d'autres termes, tout l'être est condensé en une unité) de façon à surmonter la difficulté. (p. 200)

Dans mon collage, je trouve particulièrement intéressante que la *stupa* pointe vers le diamant. Ceci semble confirmer le propos de Von Frantz (1964) :

J'ai déjà mentionné le fait que le Soi est symbolisé très fréquemment par une pierre, précieuse ou autre...dans beaucoup de rêves, le noyau psychique, le Soi, apparaît sous la forme d'un cristal. L'arrangement mathématique précis des cristaux éveille en nous le sentiment intuitif que même dans la matière dite « inanimée » il y a un principe d'ordonnance spirituelle à l'œuvre. C'est pourquoi le cristal symbolise souvent l'union des contraires, de la matière et de l'esprit. Peut-être les cristaux et les pierres conviennent-ils particulièrement aux

symbolisations du Soi en raison de la précision de leur forme....En ce sens la pierre symbolise l'expérience peut-être la plus simple et la plus profonde, l'expérience de quelque chose *d'éternel*, que l'homme peut éprouver dans un moment où il se sent immortel et inaltérable. (pp. 208-209)

Ce collage synthétise mes désirs et mes espoirs. Ce symbole de l'œuf a d'ailleurs refait plusieurs fois surface dans d'autres dessins. J'y vois le symbole d'une naissance d'une partie de moi-même.

Mai 2004

J'ai assisté à un atelier, dirigé par le dramathérapeute Stephen Snow et la musicothérapeute Shelley Snow, qui m'a fait découvrir le livre de Pinkola Estès (1995), *Femmes qui courent avec les loups*. Dans mon journal personnel (20 juin 2004), j'ai encadré la phrase suivante : «en lisant Clarissa Pinkola Estès, j'ai découvert l'importance d'alimenter la *Femme sauvage* pour qu'elle me serve de guide».

3. 3. 2 *L'apparition de la chamane dans l'atelier d'Alexandra Duchastel*

L'atelier d'art-thérapie, « Masques et totems », donné par Alexandra Duchastel, s'est déroulé à l'école d'été de Mont-Laurier, du 12 au 16 juillet 2004. À la première rencontre du groupe, nous avons formé un cercle et avons discuté des raisons de notre participation à l'atelier, tout en se lançant une balle de laine à tour de rôle. Après avoir parlé et lancé à une autre, chaque personne la retenait par un fil. L'ensemble a formé ultimement un immense mandala sculptural. Le *temenos*, l'espace sécuritaire et protégé

par l'art-thérapeute dans lequel la personne qui consulte peut explorer son imaginaire, y était symboliquement représenté et notre interdépendance suggérée. Puis, chaque membre a été invité à créer une sculpture de forme animale, en argile, dans laquelle se trouvait enfoui notre désir de guérison, inscrit sur un bout de papier. Enfin, chaque personne a disposé son œuvre dans la nature, près d'une chute, sous le regard du groupe. J'ai créé un oiseau, avec de larges ailes, et l'ai placé sur la plus haute branche accessible, de sorte à suggérer son envol. Dans cet atelier de Duchastel, je me sentais interpellée par la magie qui se dégageait de ce rituel et par le lien sacré se tissant avec la nature. Je réalisais l'importance d'être appuyée par une communauté.

Ces activités constituaient des préliminaires à la création d'un masque. Celui-ci a été présenté par Duchastel sous ses aspects protecteurs et initiatiques. Elle proposait d'encourager l'expression et de favoriser les liens avec le sacré, ainsi que d'explorer diverses possibilités de transformation. Nous avons commencé par un exercice d'imagination active, pendant lequel chaque membre devait imaginer sa rencontre avec quatre animaux totémiques. Un animal apparaissait à chacun des quatre points cardinaux. Quatre animaux se sont présentés dans mon esprit: un lièvre, un tigre, une chouette et un rhinocéros. Après avoir effectué une recherche dans les dictionnaires des symboles, nous devions choisir les attributs qui nous interpellaient le plus chez ces animaux. De mon travail de synthèse, j'en ai extrait les parties suivantes: les oreilles du lièvre, le museau du tigre, les yeux de la chouette et la corne du rhinocéros. Puis, à chacun de ces animaux, j'ai associé les caractéristiques suivantes : la vigilance, la vitalité et l'énergie (l'autre face de l'agressivité), le sens de l'observation et la détermination. Par la suite, en équipe de deux, nous nous sommes moulé le visage

mutuellement. J'avais l'impression d'étouffer derrière mon masque de plâtre, comme si, symboliquement, je vivais une mort rituelle. Finalement, nous avons procédé au modelage en argile des parties retenues, créant ainsi un animal hybride.

Au troisième jour, alors que j'essayais de consolider les parties animales en vue du moulage en papier mâché, mon masque a semblé se transformer sous mes yeux. Au lieu de résister à cette transformation, je décidai d'accepter ce qui apparaissait. À la lumière des événements décrits à la section précédente, il n'est pas étonnant que j'y ai vu apparaître la *femme sauvage*. Celle qui a été décrite par Pinkola Estès (1995), s'est montrée de façon numineuse, telle une révélation. La participation intense au processus créateur me mettait en contact avec mon intuition, mon énergie vitale.

Le lendemain, je vis la Bête surgir de mon travail artistique. J'ai eu l'impression de réconcilier ma part consciente et inconsciente. J'ai écrit dans mon journal, le 15 juillet : « J'observe cette bête, sans peur, elle est porteuse de vie... elle symbolise bien l'image de la transformation qui semble vouloir s'exprimer dans mon travail ».

Cette image de la chamane, capable de se métamorphoser en divers animaux, synthétise, à mon sens, la dernière étape du processus d'individuation. La contemplation de l'image m'a permis de vivre une expérience profonde. J'étais émue. Quoique consciente d'être toujours dans le processus, j'avais l'impression d'avoir accéder au Soi. Comme le dit Jacobi (1964) :

Le « devenir Soi » est donc aussi, et avant tout, une voie qui confère un sens, qui façonne le caractère et qui, par là, contribue à former une conception du monde
*Et en même temps qu'il crée une image du monde, l'homme qui pense se transforme lui-même.* (p. 203)

En dialoguant avec ce masque de transformation (fig. 15), j'ai pris conscience de la nécessité de redéfinir ma pratique artistique et professionnelle en art-thérapie.

J'accorderais davantage de place à l'intuition, aux symboles et aux rituels. Cette image m'a confirmé dans mon identité d'art-thérapeute.

Après plusieurs mois d'appivoisement, mon masque s'est retrouvé sur le *thangka* tibétain (fig. 16), sur lequel je médite, et est devenu une partie de ce mandala, symbole de la totalité psychique, selon Jung (1964). L'image de la chamane y agit comme pilier, séparant le ciel de la terre, à la façon de l'arbre de vie, un symbole qui est souvent apparu dans ma production. Cette image m'invite à la compassion, pierre angulaire de ma pratique future en art-thérapie.

J'ai vécu le processus de création de ce masque comme une initiation, une quête héroïque, à l'issue de laquelle, je suis devenue plus sereine et en harmonie avec moi-même. Cette image m'a révélé de plus en plus profondément mon être intérieur, en me donnant une nouvelle vision sur la vie et sur la direction que j'entends donner à ma pratique professionnelle en art-thérapie.

4. DISCUSSION

Encadrée par une méthodologie heuristique, j'ai présenté mon expérience de transformation vécue avec les mythes, dans un cadre de thérapie utilisant plusieurs modalités artistiques. Pour ce faire, j'ai décrit la façon dont j'ai vécu les différentes étapes du processus d'individuation. La nécessité de m'engager dans le processus s'est imposée par la présence de symboles de conflit dans mes images. J'y vois un lien avec le passage de la quarantaine et la transformation de conscience qui s'opère dans la transition du mitan. En effet, l'analyse de mes images m'a fait prendre conscience de ma recherche d'identité. J'y ai constaté également le désir d'approfondissement de ma quête spirituelle.

En analysant les archétypes et les symboles contenus dans ma production artistique, j'ai pu descendre plus aisément dans les profondeurs de mon âme. J'ai pu y reconnaître les contenus psychiques y étant enfouis et les intégrer au conscient (Jacobi, 1964). Les images, évoquées par les mythes, m'ont permis d'entrer en contact avec mon imaginaire et de mieux cerner ce qui constituait, comme dirait Jung (2005), «...mon facteur personnel...mon équation personnelle ». De plus, comme le souligne Von Franz (1964), «...les phases cruciales du processus d'individuation sont invariablement accompagnées d'événements 'synchronistiques' » (p. 211). J'ai été émerveillée de constater la façon dont mes images correspondaient à la théorie jungienne. À plusieurs reprises, des images archétypiques sont apparues dans mon travail (par exemple, à l'exécution de la fig. 12 et 14) et seulement quelques jours plus tard, j'en trouvais une explication dans les ouvrages expliquant la théorie jungienne (Edinger, 1968 ; Weinrib, 1983). Ce qui m'a fait croire que j'étais en lien avec mon inconscient collectif. Ainsi, l'expérience de mon processus me

permet de concevoir une relation entre les univers intérieur et extérieur. Selon Campbell (1991) :

Le monde intérieur est le monde de nos exigences, de notre énergie, de nos structures mentales et de nos responsabilités. Le monde extérieur est le lieu où s'accomplit notre incarnation.... Le siège de l'âme est situé au confluent du monde intérieur et extérieur » (p. 109).

Cette séquence du processus d'individuation, vécue lors des trois ateliers que j'ai décrits, m'a nettement donné l'impression d'avoir contacté cette âme et d'avoir fait l'expérience d'être pleinement vivante (Campbell, 1991), étant plus sensible à ce qui me touche, à ce que je ressens. J'ai senti une transformation de ma conscience. L'ego est encore bien présent, mais je sens un passage vers un univers spirituel, me permettant de m'ouvrir davantage aux autres. Paris (1985) abonde dans le même sens :

Le mythe est un support pour méditer le rapport que l'on entretient avec soi-même, les autres, la nature et le sacré.... Un mythe donné nous absorbe jusqu'à ce que l'émotion s'épuise, ou qu'un héros ou une héroïne (ou notre propre conscience héroïque) imprime une nouvelle direction à l'action. Nous changeons alors de mythe, ce qui est une autre façon de dire que nous changeons nous-mêmes. (p. 16)

En effet, à travers l'exploration des archétypes de différentes déesses, j'ai pris conscience de ce qui, à mon insu, me limitait, m'empêchait de croître. Changer d'archétype a enrichi mon expérience, élargi ma vision et m'a donné un nouveau regard. Il s'agit de l'intégration de nouvelles façons de penser, de se comporter, de sentir, de s'émouvoir, d'entrer en contact avec les autres.

Par exemple, je suis certaine qu'il y a un lien entre le processus thérapeutique et mon ouverture à développer une relation amoureuse. En effet, je suis maintenant engagée

dans une relation significative, harmonieuse et stable depuis près de trois ans. En révélant l'emprise de mon *animus* et de mon complexe paternel, j'ai pu mettre en lumière le cadre déformant qui mettait en échec mes relations amoureuses. Alors qu'avant, je vivais un rapport d'opposition avec les hommes, maintenant je recherche davantage l'harmonie dans la complémentarité.

Au niveau familial, j'ai également senti un changement dans mon attitude. Me libérant de couches de projections à l'égard de mes parents, je suis d'autant plus capable de les apprécier. Mon amour en est accru. Je me sens plus dégagée face aux problèmes de mon père et je vis un rapport plus harmonieux avec ma mère. De plus, j'accepte davantage les limites et les bons côtés de la réalité de mes frères et sœurs. La complicité avec une de mes sœurs s'est approfondie et notre lien en est sorti grandi. J'ai développé une écoute plus attentive aux autres, avec moins de jugement de ma part, résultant de l'affirmation plus grande de mes besoins et de ce que je suis.

Au niveau social, j'ai développé un réseau d'amitiés plus profondes et satisfaisantes. J'ai eu l'impression d'avoir rencontré ma famille spirituelle. Ce qui a impliqué également de prendre une distance vis-à-vis des relations qui ne correspondaient plus à celle que j'étais devenue. Par ailleurs, mon engagement dans des causes sociales est passé de la tête, au coeur.

Enfin, l'archétype de la chamane me pousse vers l'action, en orientant la direction de ma pratique en art-thérapie. La synthèse créative (fig. 17) en témoigne. Elle a été réalisée le 17 décembre 2006, dans le cadre d'un atelier de thérapie par le jeu de sable, dirigé par Fiona Petersen, suite au récit du conte de Barbe-bleue par Danielle Bissonnette. Dans ce bac de sable, le magicien a transformé en flambeau l'énergie agressive du *cerbère*, le chien monstrueux aux têtes multiples, gardien de l'entrée de l'enfer, situé derrière lui. Le

cerbère sort d'un marais visqueux et se trouve sur une rive désertique jonchée de rochers pointus. Un pont traverse une rivière et unit cette rive à celle où se trouve le magicien. Il s'agit du lien conscient qui existe maintenant entre mes polarités. Devant le magicien, se trouve une équipe médicale, au centre de laquelle se trouve un violon. Ces figures agissent comme symbole de l'art-thérapie, médecine de l'âme. À mon sens, le magicien est une des formes du chaman. En lien avec cette synthèse créative, McNiff (1992), principal promoteur des liens entre le chamanisme et l'art-thérapie, mentionne:

The image of the shaman... is useful as a guide to the archetypal nature of art as medicine. Psychic illness is an alienation of soul and a possession of the psyche by preoccupations, obsessions, fears, anxieties, and other distractive conditions that are contemporary equivalents of the aboriginal 'evil spirits'. The archaic medicine of the shaman draws out the deleterious elements from the body and revives soul.

(p. 18)

Cette image de la chamane m'inspire et me donne de la force car, pour moi, elle est un symbole de sagesse, me permettant de faire le lien entre les axes spirituels (vertical) et matériels (horizontal), le ciel et la terre, ainsi qu'entre mes polarités. À la fois, elle m'insuffle la nécessité d'approfondir mon intériorité et me met en contact avec mon âme. En même temps, elle m'invite à l'ouverture vers les autres, à la compassion et à offrir des soins à l'âme.

McNiff (1979) définit ainsi le ou la chamane¹, « one who works with the supernatural, a technician of the sacred, a master of ecstasy, mystic, healer, priest and

¹ Il faut néanmoins souligner les réticences des anthropologues au sujet de l'appellation « chaman ». Selon Taussig (cité par Atkinson, 1992) :

.... shamanism is... a made-up, modern, Western category, an artful reification of disparate practices, snatches of folklore and overarching folklorizations, residues

artist » (p. 155). Selon ce même auteur (1988), l'art-thérapie contemporaine y puiserait même ses sources et assurerait la continuité de cette tradition thérapeutique ancestrale, alliant l'art au sacré et à l'âme.

Quoique je trouve cette image de chaman inspirante, il est très clair à mes yeux que je ne suis pas une chamane dans le sens traditionnel du terme. Je ne cherche pas à travailler dans des états modifiés de conscience comme la possession ou la transe. Cependant, j'ai déjà expérimenté l'induction d'états légèrement modifiés à travers la méditation. Selon McNiff (1981), « Hypnotic trance states are achieved in the expressive therapies through the mesmerization of art experiences and activities that restrict the perceptual field through sensory focusing and meditation » (p. 13). Entre autres, lors de création de la peinture de la femme dansante à la tête de serpents (fig. 7), j'ai vécu une expérience artistique plus intense à cause de la méditation et cela m'a fait accéder à une dimension plus profonde de mon intériorité.

L'apparition de l'archétype de la chamane est probablement en lien avec les séminaires d'ethnopsychiatrie auxquels j'ai assisté, de 2003 à 2004, et pendant lesquels les théories de Nathan (2001, 1994, 1988) ont été discutées. Nathan m'a fait réaliser l'importance de se familiariser, sans jugement, avec les thérapies traditionnelles, plus particulièrement dans le travail thérapeutique avec une clientèle immigrante. Selon Nathan (2001):

Mon attitude théorique découle d'un préalable méthodologique.... je considère que les thérapies « traditionnelles » (par exemple : les rituels de possession, la lutte contre la sorcellerie, la restitution de l'ordre du monde après une transgression de

of long-established myths intempered with the politics of academic departments, curricula, conferences, journal juries and articles, [and] funding agencies. (p. 307).

tabou, la fabrication d'« objets thérapeutiques») ne sont ni des leurres, ni de la suggestion, ni des placebos. Pour moi, ces pratiques sont réellement ce que leurs utilisateurs pensent qu'elles sont: *des techniques d'influence, la plupart du temps efficaces*, et par conséquent dignes d'investigations sérieuses. Car, là aussi, *nous ne sommes pas seuls au monde* - les autres pensent aussi, parfois avec autant de précision et d'efficacité... parfois avec autant d'imagination, souvent avec sagesse!

(p. 50)

De plus, l'approche de Nathan (2001, 1994, 1988) développe des liens entre la culture et l'individu, transige avec l'univers spirituel du patient et valorise le savoir des ethnologues, formation que je possède et cherche justement à mettre au profit de l'art-thérapie.

Tout comme Nathan (2001) le suggère, il est important d'offrir un espace dans lequel les êtres visibles peuvent être nommés, sans que la science les censure. Il faut pouvoir accepter d'entrer dans un univers transcendant, si tel est le désir de la clientèle consultant en art-thérapie. En effet, tout comme Campbell (1991) le suggère, « Je crois que nous recherchons tous une façon d'expérimenter le monde qui nous permette d'accéder à la transcendance qui le vivifie et dont nous ressentons l'appel intérieurement » (p. 100). Des art-thérapeutes, tels McNiff (1979, 1981, 1988, 1992) et Robbins (1994), ont cherché à explorer cette voie spirituelle en art-thérapie. Selon, McNiff (1981), «The psychotherapeutic use of the arts reconnects us to the most arcane and spiritual dimensions of creative activity» (p. 6).

De plus, dans le contexte de séances en art-thérapie, il m'apparaît nécessaire d'intégrer d'autres modalités aux arts visuels, telles l'utilisation du mouvement, du jeu théâtral, de la voix et du rythme. Selon Mc Niff (1979):

Only through a unification of the various arts in therapy will the creative art therapist begin to revive the multi-dimensional skills of the shaman who was capable of relating to all spheres of sensory activity as well as dreams experience. (p. 159)

Quoique Schmais (1979) questionne la faisabilité d'une telle ambition, je pense qu'il est nécessaire de restaurer, dans le processus thérapeutique, cette expérience qui touche à tous les sens. Je crois que c'est dans un contexte thérapeutique holistique, permettant à l'imaginaire de s'exprimer par diverses modalités artistiques, que les mythes peuvent jouer pleinement leur rôle.

J'ai montré dans ce travail comment les mythes synthétisent différentes dimensions, entre autres, en facilitant la création d'une alliance, en servant de déclencheur au processus créatif et en favorisant la formation d'un espace transitionnel. De même, les mythes peuvent nous permettre de travailler un problème particulier, d'évoquer des émotions puissantes de façon métaphorique et de les transformer. Enfin, ils peuvent sensibiliser l'art-thérapeute à la façon de voir des gens de toute culture qui le consultent, à l'univers social, culturel et spirituel qui les influence. Mon travail thérapeutique m'a permis d'ouvrir une brèche pour explorer tous ces aspects, en plus de mon univers individuel.

L'utilisation des mythes s'est inscrite dans le cadre d'ateliers thérapeutiques, qui ont agi à la façon de rituels de passage, me permettant de vivre, avec plus de conscience, la crise de la quarantaine. En effet, les trois étapes de mon processus correspondent aux trois étapes des « rituels de passage » telles que décrites par l'anthropologue Van Gennep (cité par Myerhoff, 1982). La première section (3. 1), dans laquelle je décris ma rencontre avec Athéna, s'associe à l'étape de la *séparation*. Une prise de conscience m'a fait réaliser que je devais vivre une coupure avec cet archétype, mais aussi avec mes images parentales. Ce

qui m'a conduit à suivre les méandres du symbole du serpent (section 3.2). À ce moment, j'ai vécu une période de questionnement face à mon identité, engendrant incertitude et anxiété, que les anthropologues associent au concept de *liminalité*. Enfin, il y a eu un passage à une étape de *réincorporation*, pendant laquelle j'ai changé d'identité, modifiant ainsi mon rapport aux autres et précisant la direction à donner à ma pratique en art-thérapie (section 3.3). Campbell (1991) a montré le rapport direct entre le mythe et le rite, qui en est sa représentation.

Myerhoff (1982), dans son étude anthropologique sur les rituels de passage, montre comment les rituels exposent des paradoxes d'une société et fait confronter à la fois l'ordre et le chaos. Mc Niff (1979) y voit d'ailleurs le lien entre le chaman et l'artiste, « Like the artist, the shaman achieves balance by engaging imbalance, tension and uncertainty » (p. 155). En apportant une solution au désordre, les rituels permettent à l'individu de réintégrer sa société en mettant en scène symboliquement ce qu'il vit. Ainsi, une nouvelle compréhension de sa réalité favorise un changement de conscience. Le modèle chamanique est donc toujours actuel. Mc Niff (1988) insiste « The shamanic metaphor of illness as a loss of soul is as relevant to urban western society as it is to a tribal community. » (p. 291). Myerhoff (1982) est du même avis et démontre l'importance des rituels de passage dans nos sociétés actuelles, pour notre bien-être psychologique. Car, dans une société qui se préoccupe de moins en moins des besoins de l'âme, l'art thérapeute est appelé à jouer un rôle-clé dans la création de sens pour l'individu.

BIBLIOGRAPHIE

- Alix, I. (2001). *L'archétype et ses manifestations dans un processus art-thérapeutique : une exploration théorique*. Mémoire de maîtrise non publié. Université Concordia, Montréal.
- Atkinson, J. M. (1992). Shamanisms today. *Annual Review of Anthropology*, 21, 307-330.
- Baum, Vicki (1968). *Sang et volupté à Bali*. Paris: Livre de Poche.
- Begey, R., Bertrand, J.P., Le Fèvre, J.Y. (2000). *Dictionnaire symbolique des symboles*. Monaco: Éditions du Rocher.
- Bettelheim, B. (1976). *Psychanalyse des contes de fées*. Paris: Robert Laffont.
- Biedermans, H., Casenave, M. (1996). *Encyclopédie des symboles* [éd. française établie sous la dir. de Michel Cazenave]. Paris: Livre de poche.
- Bolen, J. S. (1984). *Goddesses in everywoman, a new psychology of women*. Cambridge : Harper et Row.
- Bradway, K. et McCoard, B. (1999). *Sandplay - silent workshop of the psyche*. New York: Routledge.
- Briks, A. (1990). *A theoretical inquiry into the nature of personal mythology in relation to art therapy*. Mémoire de maîtrise non publié. Université Concordia, Montréal.
- Burns, G. (2001). *101 Healing stories: using metaphors in therapy*. New York: John Wiley & Sons.
- Byrd, K. R. (1995). The myth of psyche and cupid as an allegory for survivors of child sexual abuse. *The Arts in Psychotherapy*, 22(5), 403-411.
- Campbell, J. (1991). *Puissance du mythe*. Paris: Éditions J'ai lu.
- Chevalier, J. et Gheerbrant, A. (1969). *Dictionnaire des symboles*. Paris: Robert Laffont.
- Cirlot, J.E. (1962). *A Dictionary of Symbols*. New York: Philosophical Libraries.
- Cloutier, F. (2006). *Le paradoxe de l'espoir: le potentiel créateur du non-espoir*. Montréal: Les éditions Québecor.
- Corneau, Guy (2004). *L'amour en guerre, des rapports homes-femmes, mères-fils, pères-filles*. Montréal: Les Éditions de l'homme.

- Cyrulnik, B. (2002). *Une merveilleux malheur*. Paris : Odile Jacob.
- Cyrulnik, B. (2004). *Les vilains petits canards*. Paris : Odile Jacob.
- Douglas , B. G. et Moustakas, C. (1985). Heuristic inquiry : The internal search to know. *Journal of Humanistic Psychology*, 25(3), 39-55.
- D'Oriona, S. (2004). *Nous sommes toutes des déesses*. Montréal: Les Éditions de l'Homme.
- Duchastel, A. (2005). *La voie de l'imaginaire, le processus-en art-thérapie*. Outremont : Les éditions Québecor.
- Edinger, E.F. (1968). An outline of analytical psychology. Dans *Quadrant: Notes on Analytical Psychological*. Reprint 1. New York: C. G. Jung Foundation for Analytical Psychology.
- Eliade, M. (1957). *Mythes, rêves et mystères*. La Flèche, France : Gallimard.
- Eliade, M. (1963). *Aspects du mythe*. La Flèche, France : Gallimard.
- Geertz, C. (1960). *The religion of Java*. Chicago: University of Chicago Press.
- Geoffroy-Schneiter, B., Jacques, C, et Zéphir, T. (1997). *L'ABCdaire d'Angkor et l'art khmer*. Paris: Flammarion.
- Hillman, J. (1993). *La beauté de Psyché: l'âme et ses symboles*. Montréal: Le Jour.
- Houde, R. (1991). *Les temps de la vie : Le développement psychosocial de l'adulte selon la perspective du cycle de la vie*. Boucherville: Gaëtan Morin, éditeur.
- Jacobi, J. (1964). *La psychologie de C.G. Jung*. Genève: Éditions du Mont-Blanc.
- Jorane (2000). *Ghost. 16mm*. Disque compact. Montréal : Avalanche.
- Julien, N. (1989). *Le Dictionnaire Marabout des symboles*. Alluer, Belgique: Marabout.
- Jung, C.G. (1964). *L'homme et ses symboles*. Paris: Robert Laffont.
- Jung, C.G. (2005). *Métamorphoses de l'âme et ses symboles*. Paris: Goerg éditeur.
- Kandinsky, N. (1954). *Du spirituel dans l'art et dans la peinture en particulier*. Paris : Denoël.

- Kirmayer, J. L. (1999). Myth and ritual in psychotherapy. *Transcultural psychiatry*, 36 (4) 451-460.
- Lachal, C. (2006). Les enfants qui jouent sont des dieux. *L'autre, cliniques cultures et sociétés*, 7(2), 195-213.
- Major, D. (1991). *Field collecting and museum exhibiting: the political implications of representations in museums*. Mémoire de maîtrise non publié. University of British Columbia, Vancouver.
- May, R. (1975). *The courage to create*. New York: Norton.
- Mayer, M. (1978). *Beauty and the beast*. New York: Four winds Press.
- McNiff, S. (1979). The shaman within. *The Arts in Psychotherapy*, 15, 285-291.
- McNiff, S. (1981). Chapter 1: The enduring Shaman. *The arts and psychotherapy*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- McNiff, S. (1988). From shamanism to art therapy. *Art Psychotherapy*, 6, 155-161.
- McNiff, S. (1992). *Art as medicine*. Boston : Shambala.
- Mead, M. (1982). *Mœurs et sexualité en Océanie*. Paris : Librairie Plon.
- Miller, A. (1983). *Le drame de l'enfant doué, à la recherche du vrai Soi*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Mookerjee, A. (1995). *Kali: la force au féminin*. Paris: Thames et Hudson.
- Moore, T. (1994). *Le soin de l'âme*. Montréal: Flammarion.
- Moro, M. R. (2002). *Enfants d'ici venus d'ailleurs*. Paris: Hachette Littératures.
- Moustakas, C. (1990). *Heuristic research : Design, methodology and application*. Newbury Park, CA: Sage Publication.
- Myerhoff, B. (1982). Rites of passage : process and paradox. Dans Turner, V., *Celebration, studies in festivity and ritual* (pp. 11-30). Washington, D.C. : Smithsonian Institution Press.
- Nathan, T. (2001). *Nous ne sommes pas seuls au monde*. Paris: Les Empêcheurs de penser en rond.
- Nathan, T. (1994). *L'influence qui guérit*. Paris: Éditions Odile Jacob.
- Nathan, T. (1988). *Le Sperme du diable*. Paris: PUF.

- Nez, D. (1991). Persephone's return: Archetypal art therapy and the treatment of a survivor of abuse. *The Arts in Psychotherapy*, 18, 123–130.
- Paris, G. (1985). *La renaissance d'Aphrodite*. Montréal: Boréal Express.
- Pinkola Estés, C. (1995). *Femmes qui courent avec les loups*. Paris: Grasset.
- Politsky, R.H. (1995). Penetrating our personal symbols: discovering our guiding myths. *The Arts in Psychotherapy*, 22(1), 9-20.
- Robbins, A. (1994). *A multi-modal approach to creative art therapy*. London : Jessica Kingsley Publishers.
- Rousseau, C., Lacroix, L., Bagilishya, D., Heusch, N. (1999). *Ateliers d'expression créatrice en milieu scolaire pour les enfants immigrants et réfugiés*. Rapport aux écoles. Montréal.
- Rousseau, C., Lacroix, L., Bagilishya, D., Heusch, N. (2003). Working with myths: creative expression workshops for immigrant and refugee children in a school setting. *Journal of the American Art Therapy Association*, 20(1), 3–10.
- Rubin, J.A. (2001). *Approaches to art therapy: theory and technique*. Philadelphia: Brunner- Routledge.
- Salomé, J. (1993). *Contes à guérir, contes à grandir*. Paris: Albin Michel.
- Schmais, C. (1979). Creative arts therapies ans shamanism : a comparison. *The Arts in Psychotherapy*, 15, 281-284.
- Sela-Smith, S. (2002). Heuristic research : a review and critique of Moustakas's method. *Journal of Humanistic Psychology*, 42(3), 53-88.
- Sharp, D. (1991). *La quarantaine héroïque*. La Varenne Saint-Hilaire, France: Les Éditions Séveyrat.
- Silverman, Y. (2004). The story within—myth and fairy tale in therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 31(3), 127–135.
- Snow, S. (2000). Ritual/Theatre/Therapy : The healing power of myth, ritual, symbol and role in the performative frame of drama therapy. Dans P. Lewis et D. R. Johnson (Éds.), *Current approaches in drama therapy* (pp. 218-240). Springfield, IL : C.C. Thomas.
- Starhawk (1979). *The Spiral Dance : a rebirth of the ancient religion of the great goddess*. San Francisco: Harper et Row.

- Stone, M. (1986). *Return of the Goddess* [Entrevues radiophoniques]. Montréal: CBC.
- Von Franz, M.-L. (1964). Le processus d'individuation. Dans Jung, C.G, (Éd.), *L'homme et ses symboles* (pp. 158- 229). Paris: Robert Laffont.
- Weinrib, E. L. (1983). *Images of the self : the sand play herapy process*. Boston : Sigo Press.
- Winnicott, D. W. (1971). *Jeu et réalité*. Paris: Gallimard.
- Woodman, M. (1985). *La vierge enceinte : un processus de transformation psychologique*. Lachine: Éditions de la pleine Lune.

Présentation de la pièce sur Athéna devant la classe, le 15 mai 2003

Photographies retouchées avec dessins (feutre et crayons de bois)

Fig. 1 : Raja méditant devant un chœur. En haut, à gauche.

Fig. 2 : Marionnette représentant Athéna. En haut, à droite.

Fig. 3 : Rencontre d'Athéna et Poséidon. En haut, au centre.

Fig. 4 : Athéna lance un défi à Poséidon. En bas, à gauche.

Fig. 5 : Poséidon offre l'étalon de guerre. En bas, au centre.

Fig. 6 : Athéna voit la beauté dans la Bête. En bas, à droite.

Fig. 2

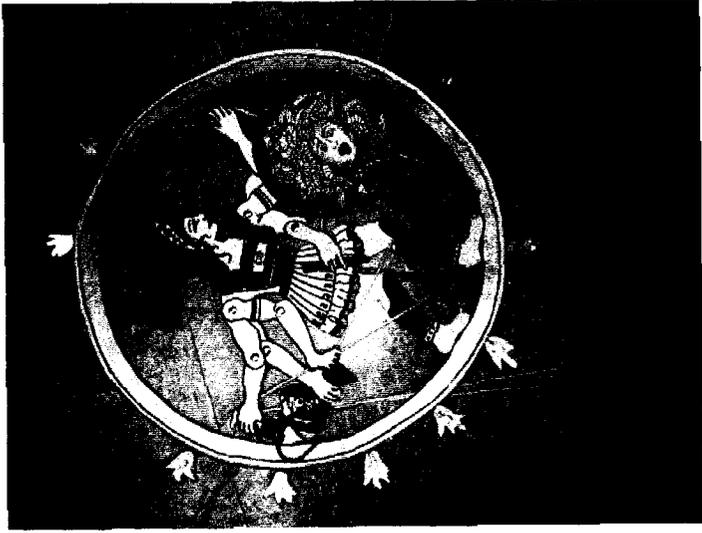


Fig.1



Fig. 4

Fig. 3



Fig. 5



Fig. 6



Fig. 11

- Fig. 11: Le conte du raja aux trois coupes
À gauche. Croquis d'un dessin.
- Fig. 12 : Le combat Ste-Diane et le dragon.
En haut, à droite. Dessin.
- Fig. 13 : Croquis de quatre bacs de sable.
Au centre.
- Fig. 14: Le sacrifice d'Isaac par Abraham.
En bas, à droite.
Dessin à partir d'une peinture.

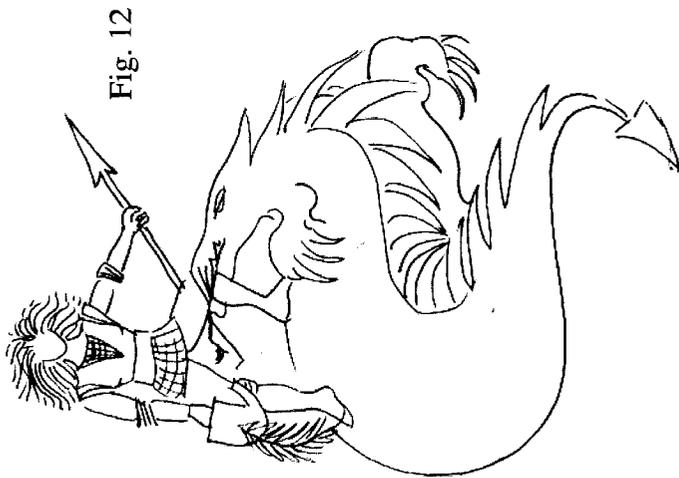


Fig. 12

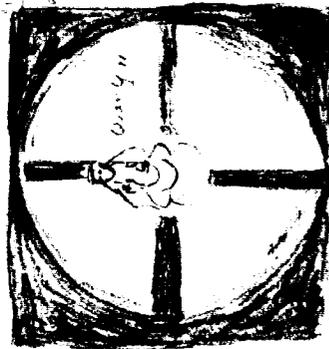


Fig. 13



Fig. 14

Masque de Chamane

Fig. 15: Masque se transformant en trois étapes.

Ci-dessous, à gauche. Matériaux mixtes

Fig. 16: Masque sur *thangka* tibétain. À droite.



Fig. 15

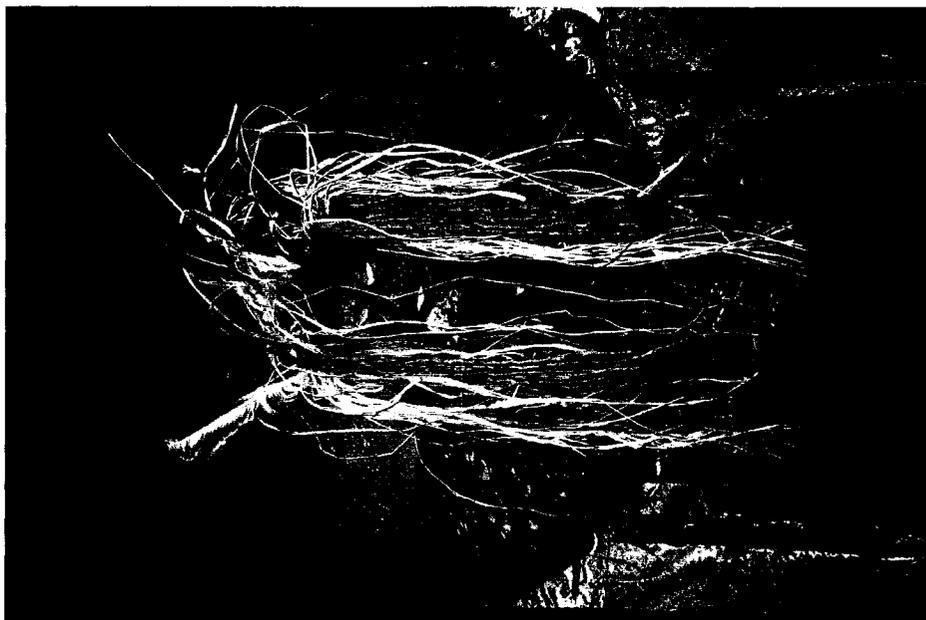


Fig. 16

Fig. 17: Synthèse créative
Bac de sable inspiré du conte de Barbe-bleue, récit par Danielle Bissonnette
Un pont est établi entre mes polarités
Ma pratique future en art-thérapie puise dans l'énergie
de l'ombre

