

Art-thérapie, yoga du rire et pleine conscience : pour un projet d'intervention de groupe visant
l'expression et la connaissance de soi, et favorisant le bien-être

Anne-Catherine Faucher

Un travail de recherche

présenté au

Département de Thérapies par les arts

Comme exigence partielle au grade de

Maîtrise ès arts (Thérapies par les arts, option art-thérapie)

Université Concordia

Montréal, Québec, Canada

Septembre 2016

© Anne-Catherine Faucher, 2016

UNIVERSITÉ CONCORDIA

École des études supérieures

Ce travail de recherche rédigé

Par: Anne-Catherine Faucher

Intitulé : Art-thérapie, yoga du rire et pleine conscience : pour un projet d'intervention de groupe visant l'expression et la connaissance de soi, et favorisant le bien-être

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

Maîtrise ès Arts (Thérapies par les arts, Option art-thérapie)

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

Directrice de recherche :

Josée Leclerc, PhD, ATR-BC, ATPQ

Directrice du département :

Yehudit Silverman, MA, RDT, DMT-R

Septembre 2016

SOMMAIRE

Art-thérapie, yoga du rire et pleine conscience : pour un projet d'intervention de groupe visant l'expression et la connaissance de soi, et favorisant le bien-être

Anne-Catherine Faucher

Cette recherche théorique vise à explorer comment l'art-thérapie peut être combinée à l'exercice du yoga du rire dans une intervention visant à favoriser le bien-être, et initier l'expression et la connaissance de soi, dans une approche de pleine conscience. Reposant sur l'analyse et la synthèse de la littérature existante issue des champs de l'art-thérapie, du yoga du rire et de la pleine conscience, nous construisons les bases théoriques d'un futur programme d'intervention s'adressant à des clientèles diverses. Aucune étude visant à combiner ces approches n'a été faite jusqu'à présent. Cette recherche se limite donc à la première étape du modèle de recherche interventionnelle développé par Fraser et Galinsky (2010). Elle s'inscrit dans une visée préventive sur le plan de la santé mentale et physique, le bien-être et la connaissance de soi. Il est proposé que la combinaison du yoga du rire et de l'art-thérapie peut offrir une approche thérapeutique davantage accessible à la population en général et permettre d'initier une connaissance de soi, vécue dans le plaisir. Il est également proposé que le yoga du rire favorise un état de conscience particulier et propice à l'exploration de soi, et que l'art-thérapie offre des moyens d'expression riches favorisant cette exploration.

Mots-clés : Art-thérapie, Yoga du rire, Pleine conscience, Bien-être, Stress, Expression de soi, Connaissance de soi, Processus créatif

Remerciements

Je tiens à exprimer une profonde gratitude à ma famille et à mes proches, sans qui ce voyage universitaire aurait été impossible. Merci pour votre chaleur, votre amour et votre soutien inconditionnel. Vous me permettez d'avancer encore et encore à chaque jour.

J'adresse un merci tout spécial à ma tante, qui m'a accueillie les bras grands ouverts.

Je tiens à remercier ma directrice de recherche et superviseuse de stage, Josée Leclerc pour son soutien, sa sagesse et son écoute qui m'ont permis d'évoluer tout au long de ce processus académique et d'écriture.

Merci également à mes superviseurs de stage pour leur ouverture et leur accueil chaleureux. Vous êtes pour moi des modèles précieux.

Enfin, un merci particulier à mes collègues pour leur soutien et leur humanité. Vous êtes des personnes merveilleuses et cette maîtrise aurait été bien différente sans votre empathie et votre soutien.

Table des matières

Chapitre un : Le début de l’aventure.....	1
1.1 Motivations personnelles	1
1.2 Mise en contexte de la recherche	1
1.3 Définition du projet de recherche.....	3
1.4 Question de recherche	3
1.5 Description des chapitres.....	3
1.6 Définition des termes.....	3
Chapitre deux : Méthodologie.....	4
2.1 Collecte des données.....	5
2.2 Analyse des données.....	6
Chapitre trois : Recension des écrits.....	6
3.1 La pleine conscience.....	6
3.1.1 Les axes principaux de la pleine conscience.....	7
3.2 Le yoga du rire.....	8
3.2.1 Le rire versus l’humour.....	8
3.2.2 Les origines du yoga du rire.....	8
3.2.3 Les principes du yoga du rire et leur ancrage dans la pleine conscience.....	9
3.2.4 Une séance de yoga du rire.....	10
3.2.5 Les recherches et les bénéfices du yoga du rire.....	11
3.2.6 Contre-indications.....	13
3.3 L’art-thérapie.....	14
3.3.1 Expression.....	14
3.3.2 Exploration.....	17
3.3.3 L’art-thérapie reposant sur la pleine conscience.....	18
3.3.4 Approches pratiques: techniques et interventions pratiques en art-thérapie.....	20
Chapitre quatre : Le yoga du rire et l’art-thérapie : une nouvelle approche.....	22
4.1 Principes théoriques cliniques.....	22
4.1.1 Favoriser l’expression.....	23
4.1.2 Favoriser l’exploration.....	24

4.2 Principes pratiques cliniques.....	25
4.2.1 La structure et le cadre du programme.....	25
4.2.2 Clientèles cibles et objectifs.....	27
4.2.3 Le rôle de l'art-thérapeute et animateur de yoga du rire.....	29
Chapitre cinq : Discussion.....	31
5.1 Les avantages et les limites de la nouvelle approche.....	31
5.2 Les limites de la recherche et les considérations éthiques	32
5.3 En guise de conclusion.....	34
Références.....	35

Chapitre un : Le début de l'aventure

1.1 Motivations personnelles

C'est par simple curiosité et ouverture que j'ai fait l'expérience d'une séance de yoga du rire il y a un peu plus d'un an. J'ai tout de suite été charmée par l'activité et j'ai pu constater les impacts positifs du rire sur la réduction du stress, et le bien-être associé au plaisir vécu et à la stimulation physique de l'activité. Ma formation à la maîtrise en art-thérapie a aussi été extrêmement enrichissante d'un point de vue personnel, tant sur le plan de la découverte de soi que de la compréhension du monde qui m'entoure. À mon avis, la découverte de soi est un processus exigeant, mais salutaire pour toute personne se donnant la chance de s'y engager. C'est aussi ce désir d'accompagner les gens à se découvrir, à se connecter à leur monde intérieur et à élever leur conscience qui m'a poussée à m'investir en art-thérapie. Enfin, c'est en donnant moi-même un atelier de yoga du rire au studio d'art communautaire La Ruche d'art, dans le cadre de l'Institut d'été des Ruches d'art, que j'ai réalisé que l'art, la créativité et le rire s'agencent bien ensemble et qu'ils peuvent faire du bien aux gens. Cet intérêt m'a poussée à poursuivre et compléter la formation pour devenir *Animatrice agréée de Yoga du Rire* au club de rire de Montréal, et c'est ce qui m'amène aujourd'hui à vouloir développer les bases théoriques pour une intervention de groupe combinant le yoga du rire et l'art-thérapie. C'est là l'objet du présent travail de recherche.

1.2 Mise en contexte de la recherche

Cette recherche théorique s'inscrit dans la visée de la psychologie positive qui veut que l'attention soit mise non pas exclusivement sur la pathologie, mais également sur les forces et le potentiel de l'être humain (Seligman et Csikszentmihalyi, 2000). D'un point de vue personnel, bien que la santé mentale ne soit plus un sujet aussi tabou qu'autrefois, je crois que des préjugés subsistent par rapport celle-ci et à la thérapie. Doit-on consulter un professionnel de la santé mentale seulement quand rien ne va plus ou que des symptômes sévères apparaissent dans notre vie? Selon moi, la découverte de soi et des ressources personnelles associées au développement de la conscience du monde interne devraient être des raisons suffisantes pour recourir à des services thérapeutiques et pourraient être davantage valorisés. Bien que d'entrer dans un processus thérapeutique soit inévitablement exigeant et tumultueux, ne pourrait-il pas aussi être présenté comme quelque chose de hautement utile, voire d'agréable?

L'art-thérapeute Anne-Marie Jobin reconnaît que le fonctionnement actuel des sociétés capitalistes axées sur la performance et la consommation provoque une perte de sens qui est problématique (Jobin, 2010). Mentionnant le sentiment d'urgence lié au rythme de vie frénétique, l'augmentation des épuisements professionnels, des maladies liées au stress, de la consommation de médicaments, Jobin (2010) soutient « que nous devons faire de l'espace à l'expression de nos ressentis, à l'observation des mouvements de notre vie intérieure » (p. 22). Elle ajoute que la perte de sens causée en partie par les valeurs matérialistes du style de vie capitaliste actuel « est un problème grave parce qu'elle est due à une déconnexion profonde d'avec le vivant : la nature, notre corps, l'écologie de l'ensemble de la vie » (p. 21-22). Cette déconnexion et ce sentiment d'urgence quotidien provoquent davantage de stress et d'anxiété (Jobin, 2010). Il est connu qu'un niveau de stress trop élevé peut causer des problèmes de santé mentale sérieux (CIUSSS, 2016). En 2014, 23% des Canadiens âgés de 15 ans et plus, soit 6 678 266 personnes « ont déclaré percevoir que la plupart des journées de leur vie étaient assez ou extrêmement stressantes » (Statistique Canada, 2016). Au Québec, « les maladies mentales les plus courantes sont la dépression (10% à 15% des gens en souffrent au cours de leur vie), les troubles anxieux et les psychoses » (CIUSSS, 2016). Une personne a davantage de chances de se rétablir plus vite si elle obtient de l'aide rapidement dès l'apparition de symptômes psychologiques négatifs (Gouvernement du Québec, 2016). Mais, pourquoi attendre la manifestation de symptômes graves s'il est possible d'agir de manière préventive?

C'est donc non seulement dans une optique de traitement, mais également de prévention en santé mentale que s'inscrit la présente recherche. Elle souscrit également à l'idée que l'ouverture au travail thérapeutique mérite d'être encouragée, qu'il y ait présence ou non de symptômes psychologiques. Si, tel que mentionné ci-dessus, aller à la rencontre de son monde intérieur peut-être apeurant et confrontant, une personne qui apprend à se connaître intérieurement est une personne qui peut développer un regard empathique envers elle-même et ensuite envers les autres. Dans le contexte sociétairer actuel, à risque sur le plan de la santé mentale, ce projet de recherche vise à promouvoir la prévention de la santé mentale pour la population générale, et ce dans une approche où le plaisir peut être présent. S'il s'agit de ce qui motive la présente recherche, l'auteure de ces pages reconnaît aussi les biais personnels qui l'habitent, lesquels feront l'objet d'une reprise au cours de la recherche.

1.3 Définition du projet de recherche

Dans le but éventuel de créer un programme d'intervention combinant l'art-thérapie et le yoga du rire, dans une perspective de pleine conscience, la présente recherche a pour objectif le dégagement des bases théoriques préalables à une future recherche interventionnelle proprement dite. De ce fait, elle vise à explorer la littérature actuelle et synthétiser les approches théoriques issues de l'art-thérapie, du yoga du rire et de la pleine conscience qui se rejoignent et qui peuvent être combinées pour former les bases théoriques d'un futur programme d'intervention visant à initier l'expression et la connaissance de soi, ainsi que de favoriser le bien-être.

1.4 Question de recherche

La présente recherche vise à répondre à la question suivante : comment l'art-thérapie et le yoga du rire peuvent-ils être combinés, à l'intérieur d'un groupe, pour initier l'expression et la connaissance de soi, et favoriser le bien-être?

1.5 Description des chapitres

Comme suite à cette introduction, le deuxième chapitre de cette recherche définit la méthodologie ainsi que la description du processus de collecte et d'analyse des données. Une recension des écrits portant sur la pleine conscience, le yoga du rire et l'art-thérapie constitue le troisième chapitre. Quant au quatrième chapitre, il consiste en une synthèse des théories mises à jour dans la recension des écrits et des idées personnelles de la chercheuse. Ce chapitre permet de définir les bases théoriques du futur programme d'intervention. Enfin, le cinquième chapitre présente une discussion portant sur les considérations éthiques, les biais de la chercheuse, ainsi que les recommandations d'application de la recherche par de futurs chercheurs (Tracy, 2010). Les limites de la recherche sont également définies.

1.6 Définitions des termes

Pleine conscience : Plusieurs auteurs s'accordent à dire que la pleine conscience, tirant ses origines du Bouddhisme, a pour but de porter volontairement et de façon consciente, l'attention à ce qui émerge dans l'expérience du moment présent, sans jugement et avec une attitude d'acceptation (Baer, 2006; Rappaport et Kamalnowitz, 2013; Sears, 2014).

Yoga du rire : Le yoga du rire est une activité de groupe dans laquelle des exercices de respiration et de rire sont combinés pour stimuler un rire volontaire. Puisque le rire est contagieux, le rire forcé se transforme progressivement en rire involontaire et naturel. Le yoga du

rire est conçu comme une méthode de relaxation ayant des impacts positifs tant sur la santé physique que mentale (Cosseron et Leclerc, 2014; Kataria, 2016; Nahmias, 2013).

Art-thérapie : « L'art-thérapie est une discipline des sciences humaines qui étend le champ de la psychothérapie en y englobant l'expression et la réflexion tant picturale que verbale » (AATQ, 2015). Cette approche thérapeutique se concentre sur le processus créatif d'une personne et a pour but, par l'expression à travers divers médiums artistiques, d'aider la personne à résoudre les difficultés rencontrées et à acquérir des prises de conscience. « L'art-thérapeute joue le rôle de témoin, de guide ou de catalyseur qui va s'offrir pour assister la personne à exprimer sa créativité et à traduire son langage créatif en pistes d'exploration significatives et en prise de conscience personnelle » (AATQ, 2015).

L'art-thérapie reposant sur la pleine conscience ou Mindfulness art-based therapy (MBAT) : L'art-thérapie reposant sur la pleine conscience est l'intégration d'aptitudes de la pleine conscience, plus précisément de la *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)*, avec des exercices d'art-thérapie (Rappaport, 2013). Rappaport (2013) rapporte que la combinaison des pratiques de la pleine conscience et des arts expressifs favorise le développement d'une conscience du monde interne, une sorte de *témoin intérieur*, tout en prêtant attention à l'expérience du moment.

Chapitre deux : Méthodologie

Une recherche qualitative théorique interventionnelle intégrant à la fois les approches bibliographique, philosophique et historique est utilisée pour répondre à la question de recherche. Cette méthodologie s'avère la plus adéquate en regard de la recension des écrits effectuée. En effet, il n'existe présentement, au meilleur des connaissances de la chercheuse, aucune étude combinant l'art-thérapie et le yoga du rire dans une approche de pleine conscience. Avant toute chose, un travail de synthèse est donc nécessaire.

La recherche théorique permet de recueillir des théories, des modèles et des philosophies existantes, de les synthétiser et de les analyser dans le but d'étendre le champ du savoir appartenant aux théories déjà existantes (Junge et Linesch, 1993). De leur côté, Fraser et Galinsky (2010) décrivent la méthodologie interventionnelle comme étant à la fois évaluative et créative. Elle vise à analyser et rassembler diverses théories pour créer un nouveau corps de connaissances et créer de nouvelles interventions (Fraser et Galinsky, 2010). Ces mêmes auteurs proposent un modèle de recherche interventionnelle contenant cinq étapes menant à la création

d'une intervention, commençant par le développement du problème et des théories sous-jacentes au programme, la création du programme et de sa structure, jusqu'à son évaluation et son déploiement. Puisque le but de la présente recherche est de préparer le terrain pour la mise en place d'un futur programme d'intervention, seule la première étape du modèle de Fraser et Galinsky (2010) sera complétée. Une problématique a d'abord été soulevée dans l'introduction et une approche théorique suivra afin de proposer des stratégies d'action pour des interventions futures répondant à cette problématique (Fraser et Galinsky, 2010). La présente recherche répond donc à un besoin de synthèse, d'analyse et d'intégration des théories existantes sur l'art-thérapie, le yoga du rire et la pleine conscience, fondements sur lesquels un futur programme d'intervention pourra reposer.

2.1 Collecte des données

Les données de la recherche proviennent des théories existantes (Junge et Linesch, 1993). Les données collectées dans ce cas-ci sont des données qualitatives présentes dans les théories déjà existantes, les philosophies, les approches et les informations concernant les sujets ciblés pouvant répondre à la question de recherche. La collecte de données consiste en une recension des écrits exhaustive portant sur plusieurs thèmes liés à l'art-thérapie, au yoga du rire et la pleine conscience. La chercheuse a tenu à garder en tête les théories centrales et les concepts existants qui peuvent répondre à la question de recherche pendant la collecte de données (Randolph, 2009). Provenant de livres, d'articles de journaux psychologiques et de recherches, ces données ont été identifiées à partir de bases de données en ligne, telles PsycInfo, les plates-formes de recherche de la bibliothèque de l'Université Concordia (*Clues*) et de l'Université de Sherbrooke (Catalogue Crésus), du site internet du yoga du rire et de *Google Scholar*. Les mots-clefs utilisés dans le processus de recherche incluent : art-thérapie, yoga du rire, psychologie positive, stress, pleine conscience, l'art-thérapie reposant sur la pleine conscience ou *Mindfulness art-based therapy* (MBAT), connaissance de soi, exploration de soi, bien-être (en français et en anglais). Un autre chercheur employant les mêmes termes et les mêmes bases de données devrait donc être en mesure de trouver les mêmes sources obtenues, assurant ainsi un certain degré de fiabilité de la collecte de données. Les listes de références des articles et recherches obtenus ont aussi été analysées pour trouver d'autres sources jusqu'à ce qu'une saturation de données soit atteinte (Randolph, 2009). Par ailleurs, il importe de réitérer que l'auteure de la présente recherche a reçu

une formation officielle d'animatrice agréée de yoga du rire, une autre source d'information provenant d'une expérience clinique d'ateliers de yoga du rire.

2.2 Analyse des données

Chacune des sources obtenues grâce à la recension des écrits a été synthétisée et classée par codes thématiques pour former un *coding book* (Randolph, 2009, p. 7). Ce livre de codification contient le type de données sélectionnées pour chaque source, le processus de sélection et les données extraites.

Les thèmes principaux et les théories centrales ont été séparés en trois catégories, soient l'art-thérapie, le yoga du rire et la pleine conscience. Les données ont été codées, synthétisées et analysées de façon manuelle. Lorsque toutes les sources ont été classées dans leur catégorie respective, la chercheure a visé à créer des liens entre eux. Ceux-ci ont ensuite été intégrés à travers des recommandations basées sur les théories identifiées, ainsi que sur les idées, les philosophies et les opinions personnelles de la chercheure. Cette analyse de données permet donc de synthétiser d'un point de vue historique, bibliographique et philosophique les théories découlant des approches énoncées plus haut. Cette méthode permet de regrouper les points communs à l'art-thérapie et au yoga du rire, sous une perspective de pleine conscience, pour créer les bases d'une nouvelle intervention enrichissante. Les considérations éthiques et les biais possibles seront définis dans le chapitre cinq.

Chapitre trois : Recension des écrits

En regard de la méthodologie proposée, la recension des écrits suivante sera divisée en trois parties, portant respectivement sur la pleine conscience, le yoga du rire et l'art-thérapie.

3.1 La pleine conscience

Puisque la pleine conscience est l'élément commun aux deux approches de cette recherche, soit l'art-thérapie et le yoga du rire, il est important de la définir de manière à cerner la base théorique principale sur laquelle un futur programme d'intervention reposera. La pleine conscience, de plus en plus utilisée aujourd'hui en traitement clinique, a des racines d'ordre spirituelles provenant entre autres du Bouddhisme (Rappaport et Kamalowitz, 2013). Dans le but de réduire la souffrance et de vivre dans une plus grande joie et harmonie, les fondements Bouddhistes de la pleine conscience visent la contemplation du corps, des émotions, des états d'esprit et des phénomènes divers (Rappaport et Kamalowitz, 2013). Jon Kabat-Zinn est un des pionniers de la pleine conscience en occident. Il est notamment le créateur du programme

clinique de huit semaines, la « Réduction du stress basée sur la pleine conscience (*MBSR*)» (Maskens, 1991, 2014, p. 51). Maskens (2014), auteur de la traduction de l'important ouvrage de Kabat-Zinn intitulé *Full Catastrophe Living* (1991), traduit la définition de la pleine conscience offerte par ce dernier en ces termes:

Une présence non jugeante d'instant en instant. Elle se cultive par une attention délibérée aux choses auxquelles nous n'accordons habituellement jamais le temps d'une pensée. Cette approche systématique développe dans notre vie de nouvelles formes de compétence, de contrôle et de sagesse, basée sur notre capacité intérieure à faire attention, et sur la conscience, la vision pénétrante et la compassion qui découlent naturellement de cette façon spécifique de prêter attention. (p. 53)

Maskens (2014) ajoute également qu'elle est « une façon de regarder profondément en soi-même dans un esprit d'examen et de compréhension de soi » et qu'elle peut engendrer la guérison (p. 68). L'objectif de la pratique de la pleine conscience n'est pas d'atteindre un état de béatitude visant à échapper à la réalité, mais de vivre chaque moment tel qu'il est, et en lui accordant son attention, qu'il soit plaisant ou désagréable (Baer, 2006; Sears, 2014).

La pratique de la pleine conscience aide donc à accéder à une conscience du monde interne sous un regard cultivant la compassion, l'intérêt et l'ouverture (Baer, 2006; Rappaport et Kamalowitz, 2013). Elle vise à explorer la vraie nature de l'expérience humaine, de voir les pensées, les émotions et les sensations comme étant des aspects faisant partie de cette expérience, mais ne constituant pas l'entièreté d'un être humain (Rappaport et Kamalowitz, 2013)

Bien qu'elle ait des origines bouddhistes, Sears (2014) rapporte que la pleine conscience n'est pas la possession d'une quelconque religion, science ou personne. Elle est une habileté humaine naturelle et une pratique accessible à toute personne ayant la volonté de la développer (Rappaport, 2013; Sears, 2014).

3.1.1 Les axes principaux de la pleine conscience. Sears (2014), et Rappaport et Kamalowitz (2013) proposent quatre axes principaux sur lesquelles le développement de la pleine conscience peut reposer: la pleine conscience des sensations du corps, des émotions, des pensées et de la nature de la réalité. La pleine conscience des sensations du corps est liée au fait que l'humain est aujourd'hui à risque de vivre davantage dans sa tête et que de choisir de porter une attention à son corps peut offrir des informations importantes et des signaux concernant ses

états émotionnels (Sears, 2014). La pleine conscience des émotions vise à développer l'intelligence émotionnelle et ainsi mieux reconnaître les émotions présentes en soi avant qu'elles ne prennent une ampleur importante qui risque d'avoir des conséquences sur la santé mentale et physique de la personne. La pleine conscience des pensées a pour but de reconnaître les types et les structures de pensées récurrentes, de prendre du recul face à celles-ci et d'éviter de rester enfermé dans un même mode de pensée (Sears, 2014). Finalement, la pleine conscience de la nature de la réalité vise à porter l'attention sur les causes et effets, et d'observer comment les pensées, les comportements et les mots ont un impact sur nous-même et les autres (Sears, 2014).

La pleine conscience est une pratique accessible à tous; elle peut s'appliquer à une grande variété de personnes, des enfants aux personnes âgées. Différents programmes de pleine conscience s'adressent, en autres, à des personnes ayant des troubles divers, comme la dépression, les troubles d'anxiété généralisée, les troubles de l'alimentation, ou encore des maladies physiques comme le cancer, etc. (Baer, 2006). Cette approche peut donc s'adapter à diverses clientèles.

3.2 Le yoga du rire

3.2.1 Le rire versus l'humour. Avant de définir le yoga du rire, il est important de souligner une distinction importante entre deux termes intimement reliés, soient le rire et l'humour. Mahony, Burroughs, et Lippman (2002), présentent l'humour comme étant une construction et un traitement cognitif d'un stimulus, visant à inciter le rire. L'humour repose donc sur un processus cognitif et nécessite un traitement intellectuel (Nahmias, 2013). Il est également culturel dans la mesure où diverses populations rient pour différentes raisons teintées par leurs mœurs et leur culture (Nahmias, 2013). De son côté, le rire est une action se déroulant dans le monde physique. Il s'agit d'une « pulsion physique qui se manifeste par un souffle sonore saccadé » (Nahmias, 2013, p. 6). L'humour est donc un processus mental et le rire, un processus physique (Shahidi, *et al.*, 2011). Askenasy (1987) souligne que le rire est une des caractéristiques de l'humain qui le distingue des animaux et qui transcende ses diverses langues et cultures. En effet, il est considéré comme un langage universel qui exprime le message de la joie et le plaisir (Nahmias, 2013). Cosseron et Leclerc (2014) rapportent que le rire est un comportement sain et qu'il « est véritablement un signe d'équilibre émotionnel, mental et relationnel » (p. 43).

3.2.2 Les origines du yoga du rire. Le yoga du rire a été développé par le Dr. Madan Kataria, un médecin d'origine indienne. Dans le but de développer un exercice physique utilisant la puissance du rire pour favoriser le bien-être, Kataria a constaté des similitudes entre le *prânayama*, une technique de contrôle de la respiration du yoga, et des exercices de rire (Cosseron et Leclerc, 2014; Kataria, 2016). Il a donc décidé de les combiner pour former le *hasya yoga* ou le yoga du rire (Cosseron et Leclerc, 2014; Kataria, 2016). Cette technique ne repose ni sur l'humour ni sur les blagues, mais sur des exercices physiques stimulant le rire. Le rire devient la cause et l'humour, l'effet. Subséquemment, le yoga du rire a également été appelé le rire sans raison. Cette technique en provenance de l'Inde a été introduite en Amérique en 1999 par le psychologue Steve Wilson (Cosseron et Leclerc, 2014).

3.2.3 Les principes du yoga du rire et leur ancrage dans la pleine conscience. *Créer l'émotion par le mouvement.* Le yoga du rire se base sur le principe qu'une action peut créer une émotion (Cosseron et Leclerc, 2014). Il s'agit d'une sorte de rétroaction positive provoquée par l'action physique qu'est le rire forcé lors d'une séance. En forçant le rire et en suggérant au corps un état joyeux et bienveillant, une attitude d'ouverture et de légèreté se met graduellement en place pour atteindre le rire authentique (Cosseron et Leclerc, 2014). En concentrant l'attention volontairement sur le corps et en invitant les participants à éviter la verbalisation tout au long de l'exercice, il permet une déconnexion rapide de l'intellect et de la cognition. Cosseron et Leclerc (2014) précisent que ce principe ne vise « nullement de faire comme si tout allait bien quand tout va mal et encore moins de convoquer une quelconque pensée magique » (p. 38). Elles ajoutent qu'il s'agit d'un choix conscient cultivant « volontairement les sentiments positifs » (Cosseron et Leclerc, 2014, p. 38). Le yoga du rire ne consiste donc pas à faire comme si les problèmes quotidiens n'existaient plus et de vivre dans l'illusion, mais de lâcher-prise l'espace d'un moment, de se ressourcer, et par la suite, de prendre du recul face à ceux-ci. Si les problèmes sont toujours là et ne changent pas, c'est la personne qui change et qui peut les aborder sous une autre perspective (Cosseron et Leclerc, 2014). Cet exercice cultive ainsi le principe de la conscience et de l'observation. De plus, la relaxation présente à la fin d'une séance vise à amener l'attention sur les ressentis et l'état d'âme actuel.

Cultiver un esprit ludique. Conviant l'*homo ludens*, Cosseron et Leclerc (2014) soutiennent que « l'homme doit jouer toute sa vie pour continuer à apprendre et être socialement impliqué » (p.63). Elles rapportent que le jeu et le développement d'un esprit ludique, qui se fait

dans ce cas par le rire, s'avère primordiaux dans le développement des compétences sociales. La déconnexion rapide des processus cognitifs et le lâcher-prise qui sont encouragés lors d'une séance nourrissent cet « état d'acceptation parfaitement lucide des enfants quand ils jouent à *on dirait que...* » (Cosseron et Leclerc, 2014, p. 78-79). En effet, puisque le rire ne se base pas sur l'humour, il se rapproche du rire de l'enfant (Nahmias, 2013). Par un esprit ludique et une ouverture au jeu, les exercices de stimulation du rire visent la connexion au moment présent, le développement d'une intelligence émotionnelle plus grande, une stimulation de la créativité et la volonté de cultiver la joie malgré les difficultés rencontrées (Cosseron et Leclerc, 2014).

Une attitude de pleine conscience. En plus des éléments mentionnés dans les paragraphes précédents qui s'ancrent dans la philosophie de la pleine conscience, le yoga du rire se veut également un moyen de cultiver une attitude de compréhension, d'ouverture, de tolérance, de respect et d'acceptation (Cosseron et Leclerc, 2014; Nahmias, 2013). En effet, la devise du yoga du rire peut s'exprimer comme suit : « ce n'est pas parce qu'on a de l'humour qu'on l'on rit, c'est parce que l'on rit qu'on a de l'humour » (Kataria, 2016; Nahmias, 2013, p. 6). Cette philosophie repose donc sur le rire par rapport au rire propre, dans le respect, avec et non contre les autres (Cosseron et Leclerc, 2014). Bien que la peur du jugement et de la critique soit une émotion pouvant être ressentie face à l'aspect quelque peu loufoque des exercices de rire, une attitude absente de jugement est amenée à être développée. Elle devient primordiale dans le yoga du rire pour pouvoir s'engager complètement dans les exercices et atteindre le rire authentique (Nahmias, 2013).

3.2.4 Une séance de yoga du rire. Une séance standard de yoga du rire se fait en groupe et présente une structure contenant habituellement trois composantes (Kataria, 2016). Elle peut se faire tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, avec une grande variété de personnes ou de clientèles, comme les enfants, les personnes âgées, les personnes ayant des besoins spéciaux, atteintes de cancer, de maladies physiques ou mentales, les étudiants, les professionnels, etc. (Cosseron et Leclerc, 2014; Kataria, 2016). Les participants sont invités à éviter de parler lors de la séance et de se concentrer sur l'expression par le rire.

La première partie de la séance repose sur les exercices dirigés (Nahmias, 2013). Des exercices de rires volontaires sont proposés en impliquant le corps et un esprit de jeu pour initier le rire. Ces exercices sont également proposés pour stimuler l'énergie et la respiration. Lors de ces exercices, les participants forcent leur rire de différentes façons. Selon Kataria (2016) le fait

de simuler le rire provoque le même effet qu'un rire naturel, parce que le corps ne fait pas la différence entre un rire artificiel et un rire authentique. Faire semblant de rire apporte donc les mêmes bénéfices physiques que de rire authentiquement. La recherche de Foley, Matheis et Schaefer (2002) appuie ces propos en relevant que l'humeur des participants ayant participé à leur recherche, portant sur l'humeur en relation avec le rire, augmentait positivement après une minute de rire forcé. En effet, ils démontraient plus d'affects positifs. Des exercices de respirations profondes basées sur le *prânayama* sont aussi intégrés tout au long de la séance pour permettre aux participants de prendre une pause et de relaxer quand le rire devient exigeant (Cosseron et Leclerc, 2014; Nahmias, 2013).

La deuxième partie, la méditation du rire, consiste à laisser aller le rire de façon libre (Cosseron et Leclerc, 2014; Kataria, 2016; Nahmias, 2013). Les participants forment un cercle et sont tous couchés sur le dos la tête vers le centre. Pendant quelques minutes, le rire libre est bienvenu et le rire authentique émerge. L'attention au rire est ensuite amenée graduellement à l'intérieur du corps, ce qui conduit à la troisième partie de la séance basée sur des techniques d'enracinement.

Puisque le rire peut avoir été exigeant physiquement parce qu'il a été stimulé pendant près d'une heure, et comme il peut avoir éveillé des éléments inconscients ou préconscients, il en sera question ci-après, les participants sont invités à transformer graduellement le rire vocal en un rire silencieux, puis à terminer par une relaxation de quelques minutes reposant sur la respiration pour leur permettre de se recentrer (Kataria, 2016). Cette étape est cruciale; Kataria (2016) mentionne en effet qu'il peut arriver que des participants ressentent une instabilité émotionnelle après une séance. De plus, une méditation du rire prolongée pourrait provoquer l'effet contraire de la détente en activant les hormones du stress (Cosseron et Leclerc, 2014). Selon Kataria (2016), le rire est une dynamique d'énergie puissante qui a également le potentiel d'ouvrir les voies vers le subconscient et de libérer des émotions ou des sentiments refoulés. Cosseron et Leclerc (2014) ajoutent que « le rire a un puissant effet cathartique qui peut permettre de débloquer, en douceur, des émotions douloureuses non exprimées et stockées dans [le] diaphragme » (p. 64). Elles mentionnent que « même si le rire ne peut tout régler, il est une précieuse aide, non violente, à un travail psychothérapeutique » (p. 64). Pour ces raisons, il est donc important de recentrer le système nerveux par une relaxation en fin de séance.

3.2.5 Les recherches et les bénéfices du yoga du rire. Il existe plusieurs recherches portant sur les bénéfices du rire et du yoga du rire. Wagner, Kohle et Puta (2014) ont étudié la composante de l'effort physique de participants faisant des exercices de yoga du rire. Ils rapportent que le yoga du rire a un effet positif sur l'activation des muscles du tronc alors que pendant les moments plus intenses de l'activité, elle est comparable à l'activation des muscles lors d'exercices traditionnels de musculation des muscles abdominaux. Cosserson et Leclerc (2014), ainsi que Nahmias (2013) corroborent cette idée et mentionnent que quelques minutes de rire peuvent équivaloir à un exercice physique d'une plus longue durée et que les mouvements du diaphragme activés lors des respirations profondes du rire permettent un massage des organes internes, notamment les organes digestifs. De leur côté, Beckman, Regier et Young (2007) ont mesuré l'impact de petites séances de rire de 15 minutes par jour pendant 14 jours sur le sentiment d'auto-efficacité des employés dans leur milieu de travail. Les groupes de rire avaient pour but de faire vivre aux participants une expérience de succès, chacun étant directement témoin de la réussite des autres et d'eux-mêmes à atteindre un rire authentique. Ces groupes avaient une forte composante sociale alors qu'un lien particulier se formait entre les participants, les encourageant à interagir différemment entre eux et avec eux-mêmes lors des séances. Beckman *et al.* (2007) rapportent une amélioration de plusieurs aspects du sentiment d'auto-efficacité chez les employés, tels que la régulation de soi, l'optimisme, l'identification sociale et les émotions positives. Ils concluent que leurs groupes de rire sur les lieux de travail ne demandent pas beaucoup de temps et peuvent avoir des effets positifs sur la confiance en soi.

Le yoga du rire peut aussi s'appliquer à une clientèle plus âgée. Dans leur étude visant à diminuer la dépression et à augmenter la satisfaction de vie chez des femmes âgées déprimées, Shahidi *et al.* (2011) ont comparé les effets du yoga du rire développé par Kataria (2016) à des d'exercices physiques réguliers. Bien que les résultats ne peuvent être généralisés, l'étude semble indiquer que le yoga du rire est aussi efficace que des exercices physiques pour diminuer la dépression, et qu'il est plus efficace en ce qui a trait à la satisfaction de vie de ses femmes. Concernant l'impact du yoga du rire sur la santé générale d'étudiants en soins infirmiers, Yazdani, Esmailzadeh, Pahlavanzadeh et Khaledi (2014) rapportent qu'il a un effet positif sur des troubles physiques et de sommeil, diminue l'anxiété et la dépression, et encourage le fonctionnement social des étudiants. Quant à l'impact sur le stress, Kuiper et Martin (1998) précisent que le rire n'est pas nécessairement directement un régulateur des affects, mais qu'il

joue plutôt un rôle dans la manière de faire face au stress, ce qui a indirectement un impact sur ceux-ci. Dans une recherche portant sur le rire et le stress dans la vie quotidienne, ils observent que des individus ayant une fréquence de rire plus élevée ne démontraient pas d'augmentation d'affects négatifs face à un nombre plus élevé d'événements stressants comparativement aux individus présentant une fréquence de rire moins élevée. Ils rapportent que les événements stressants quotidiens étaient davantage perçus comme des défis plutôt que des événements menaçants (Kuiper et Martin, 1998).

Pour conclure et résumer, le yoga du rire est un exercice qui peut renforcer le système immunitaire, donner de l'énergie par une augmentation de l'apport en oxygène et optimiser la circulation, et augmenter le métabolisme (Cosseron et Leclerc, 2014; Kataria, 2016; Nahmias, 2013). Le rire est également efficace quant à la réduction du stress en favorisant l'activation du système parasympathique; il agit comme un antidépresseur puisqu'il permet un lâcher-prise sur le plan du mental qui aide à nettoyer des énergies négatives accumulées (Cosseron et Leclerc, 2014; Nahmias, 2013). En effet, il permet la sécrétion d'hormones telles que les catécholamines, stimulant la production des endorphines, morphine naturelle du corps, l'adrénaline et la noradrénaline, utiles dans la lutte contre les inflammations, ainsi que la sérotonine et la dopamine, liée aux sensations de plaisir (Cosseron et Leclerc, 2014; Kataria, 2016; Nahmias, 2013). L'action physique du rire, présent dans le yoga du rire, facilite également la désinhibition mentale et diminue la gêne. Il peut également avoir un impact positif sur le plan social. Si le rire est décrit souvent comme étant contagieux, il permet effectivement l'activation des neurones miroirs qui jouent un rôle dans les relations humaines et l'empathie (Cosseron et Leclerc, 2014). Une telle activité de groupe basée sur le plaisir et l'ouverture peut donc influencer positivement les relations interpersonnelles et peut également aider à développer un sens de l'humour aidant à « prendre du recul, dédramatiser le quotidien, stimuler [la] créativité » (Cosseron et Leclerc, 2014, p. 65; Nahmias, 2013). Cosseron et Leclerc (2014) rapporte que « la pratique régulière du yoga du rire a des effets profonds et durables à la fois sur [le] corps, [les] émotions et [l']esprit », et qu'il faudrait rire un minimum de 15 minutes par jour pour en ressentir les bienfaits (p. 59).

3.2.6 Contre-indications. Puisque le rire est un comportement humain naturel qui aide à maintenir une bonne santé physique et mentale, il ne peut être nocif pour qui que ce soit (Cosseron et Leclerc, 2014, Nahmias, 2013). Cependant, le yoga du rire amène une personne à rire à une intensité élevée et sur une durée beaucoup plus longue qu'un fou rire normal. Les

personnes ayant certaines conditions ou symptômes physiques ou psychologiques sévères sont invitées à être attentives à leur corps et à leurs ressentis afin d'éviter des problèmes. « Certains exercices peuvent provoquer une hyper-oxygénation ou une pression sur la paroi abdominale, ce qui est contre-indiqué dans certains cas » (Nahmias, 2013, p. 18). La consultation du médecin traitant est suggérée avant une séance de yoga du rire pour ces personnes afin d'obtenir l'autorisation, qu'il s'agisse, par exemple de femmes enceintes, de personnes souffrant de problèmes cardiaque, d'asthme, d'hypertension artérielle, d'hémorroïdes actives, d'épilepsie, ayant subi une chirurgie dans les trois derniers mois ou présentant un désordre psychologique majeur (Cosseron et Leclerc, 2014, Nahmias, 2013).

3.3 L'art-thérapie

Compte tenu des limites de la présente recherche, cette section sur l'art-thérapie sera concentrée sur deux de ses principes fondateurs, à savoir l'expression à travers un processus de création, ainsi que l'exploration des œuvres créées. Bien que peu d'auteurs intègrent l'art-thérapie et la pleine conscience, une sous-section y sera consacrée de manière à faire ressortir les écrits existants. Une troisième partie abordera des approches pratiques de l'art-thérapie qui s'ancrent dans le sujet de la présente recherche. Avant tout, une courte de définition de l'art-thérapie sera donnée.

L'art-thérapie est une approche thérapeutique qui combine la psychologie et les arts visuels. Elle se déroule dans le cadre d'une relation psychothérapeutique et vise le développement d'un processus créatif par l'utilisation de matériaux d'art dans la production d'images qui permettent au client d'exprimer et de travailler les problématiques l'ayant amené en thérapie (Dalley, Rifkind et Terry, 1993). L'art-thérapeute accompagne le client dans le déploiement de son processus de création, ainsi que dans la compréhension de celui-ci et des œuvres produites (Dalley *et al.*, 1993). Par exemple, il peut aider le client à mieux se comprendre en explorant avec lui, soit les associations ou les émotions présentes lors du processus de création de l'image, soit les associations ou les émotions que provoque l'image produite (Dalley *et al.*, 1993). De ce fait, l'art-thérapie ne vise aucunement le résultat esthétique des œuvres réalisées, car elle s'attarde au processus de création, qui n'est pas une démarche artistique professionnelle, mais bien un moyen d'expression et d'exploration de soi (Kramer, 2000).

3.3.1 Expression. L'art-thérapie repose entre autres sur le principe fondateur de l'expression à travers le développement d'un processus de création dans un cadre thérapeutique.

La capacité de jouer et de créer est également primordiale dans le processus de création qui permet l'expression. Gordon (1982), analyste jungienne, rapporte que le besoin de créer est l'une des impulsions les plus primitives de l'humain et que toute activité créative est partie prenante du processus de développement personnel, en plus d'être un reflet de ce processus. Ainsi, selon Jobin (2010) « la créativité est signe de vitalité » (p. 40). L'art-thérapie veut donc solliciter le potentiel créatif de chaque individu dans l'expression par la création artistique.

Gordon (1982) mentionne que le jeu et la créativité sont deux actes très rapprochés et qu'une personne ne pouvant pas jouer se trouve privée des joies reliées au fait de fabriquer et de créer, et de ce fait, de se sentir vivante. Jobin (2010) corrobore ces propos en affirmant que « le jeu rétablit et stimule l'énergie vitale et créatrice; il aide à contrer les blocages et l'inertie et permet de dépasser les limites imposées par le mode de pensée plus rationnel » (p. 34).

Nous nous permettons ici de souligner l'importance des théories de Donald Winnicott pour le champ de l'art-thérapie, plus précisément en ce qui concerne les rôles non-négligeables du jeu et de la créativité, ainsi que sa théorisation de l'espace transitionnel (Dalley *et al.*, 1993). Winnicott soutient que le jeu, tout comme l'expression créatrice, a lieu dans un espace intermédiaire d'expérience, qu'il nomme l'espace transitionnel (Winnicott, 1971). C'est dans cet espace qu'un enfant en bas âge commence à développer la capacité d'être séparé de sa mère. Il fait alors usage d'un objet qui devient symbolique de la mère et transitionnel, parce qu'il sert à effectuer la transition entre la symbiose avec sa mère, nécessaire dans les premiers mois de sa vie, et la séparation par rapport à la figure maternelle. Ainsi, Winnicott conçoit l'objet transitionnel comme étant la première symbolisation de l'enfant (Winnicott, 1971). L'espace transitionnel est un lieu intermédiaire et sécuritaire entre la mère et l'enfant, entre une réalité objective et subjective, dans lequel le jeu devient notamment un moyen d'expérimenter et d'évoluer (Dalley *et al.*, 1993). Toujours selon Winnicott (1971), pour l'enfant, jouer, c'est faire l'expérience de la créativité. Si en thérapie, la capacité de jouer n'est pas présente pour un client, un des objectifs importants du traitement sera de l'amener à un état qui lui offrirait cette capacité (Case et Dalley, 2006). Non seulement Winnicott voit-il le jeu comme étant la base de la communication, il conçoit la psychothérapie comme un espace de jeu et le psychothérapeute et le patient comme deux personnes jouant ensemble (Case et Dalley, 2006; Winnicott, 1971). Selon lui, un des buts de la psychothérapie est de développer cette zone de jeu commune entre le thérapeute et le client (Winnicott, 1971). En art-thérapie, on peut induire que le client entre dans

un espace transitionnel d'expérience en s'engageant dans le processus créateur, en expérimentant et s'exprimant avec l'aide des médiums artistiques dans le cadre art-thérapeutique. On comprend ici toute l'importance du développement du processus de création permettant le déploiement d'un espace transitionnel, dans lequel le jeu, la créativité et l'expression prennent place. De ce fait, il est pertinent de décrire les phases qui le constituent.

Les phases du processus de création. Selon la théorie de Wallas (1926), reprise par Gordon (1982; traduit de l'anglais, p. 6-7), le processus de création compose quatre phases, soit la *préparation*, l'*incubation*, l'*illumination* et la *vérification*. La phase de préparation se décrit comme une immersion de soi volontaire dans un questionnement. La personne se sent alors entrer dans une période de préoccupation consciente dans laquelle une quête de sens et de réponses s'enclenche. La phase d'incubation se caractérise par une exploration, une lutte et une recherche de réponses au questionnement exploré (Gordon, 1982; Wallas, 1926). S'en suit un lâcher-prise par rapport à l'objectif de trouver une réponse ou une solution. Il s'agit en effet d'une période de latence dans laquelle l'attention directe au questionnement posé est retirée : la personne se change volontairement les idées (Gordon, 1982; Wallas, 1926). Le but est de laisser place à l'inconscient dans la quête d'une réponse (Wallas, 1926). C'est dans la phase suivante, soit la phase d'illumination, qu'une personne a généralement une ou des prises de conscience soudaines après avoir laissé le questionnement de côté (Gordon, 1982; Wallas, 1926). Un sentiment d'exubérance peut accompagner cette inspiration ou ce gain de sens, qui mènent à une réponse ou à une idée par rapport au questionnement initial (Gordon, 1982). La vérification est la dernière phase du processus de création. Elle consiste à tester ou à évaluer la ou les solutions trouvées pendant la période d'illumination. Un artiste prenant du recul pour évaluer une œuvre qu'il vient de créer durant un moment d'inspiration peut imaginer cette phase (Rappaport, 2013).

Gordon (1982) rapporte que les phases d'incubation et d'illumination demandent une capacité de lâcher-prise ou de mettre en suspens le contrôle du *Moi*. En effet, la réussite de ces phases dépend de l'aptitude de la personne à accepter d'entrer dans l'inconnu et dans l'incertitude, et à tolérer le risque de ne pas savoir et de ne pas être en contrôle. Elle requiert un certain abandon et une ouverture à se laisser surprendre. Gordon (1982) ajoute que le parcours à travers les différentes phases du processus de création implique à la fois l'action et la passivité, la réceptivité et la production, ainsi que le travail conscient et inconscient. L'auteur mentionne également que le processus créatif peut être différent d'une personne à l'autre, ou même d'un

acte créatif particulier à un autre. Le processus créatif n'est également pas un processus linéaire puisqu'un mouvement de va-et-vient peut se produire entre les différentes phases (Gordon, 1982). Il y a donc un mouvement davantage cyclique que linéaire entre les différentes phases.

Milner croit que d'entrer dans un processus de création est en soi guérisseur pour une personne, parce qu'il nourrit une manière créative de vivre et la croyance en la capacité à pouvoir s'observer psychologiquement (Case et Dalley, 2006). Il permet d'entrer dans un espace potentiel dans lequel le client peut explorer ses réalités par la créativité et par le jeu (Dalley *et al.*, 1993).

3.3.2 Exploration. En effet, si l'art-thérapie nourrit l'expression à travers le déploiement d'un processus de création, les œuvres visuelles, dans ce cas-ci, deviennent un outil tangible d'exploration menant vers une meilleure connaissance de soi. Les diverses interventions art-thérapeutiques et manières d'utilisation des médiums artistiques permettent l'exploration de soi et des émotions, sur les plans sensoriel, kinesthésique, cognitif, affectif, émotif, perceptuel ou symbolique (Hinz, 2009). L'art-thérapie suscite également des prises de conscience qui s'ancrent dans un développement de soi, car les œuvres produites encouragent le déploiement et la compréhension des processus psychiques en permettant entre autres l'expression visuelle des pensées et des émotions, ce qui facilite la connexion entre le monde intérieur et extérieur du client (Dalley *et al.*; Wadeson, 2000).

Pour Allen (1995), l'art-thérapie a pour but d'aider une personne à se connaître à travers la création artistique; elle conçoit l'art comme un monde de connaissance, *a way of knowing* (p. 3). De plus, si l'art permet de créer un lien avec l'imagination, ce lien est une façon d'entrer en relation avec le soi profond (Allen, 1995). En effet, les images produites en art-thérapie, reposant entre autres sur « le langage de la métaphore et des symboles », sont des évocations du monde interne du client, et ces expressions graphiques ou picturales deviennent un lieu de rencontre permettant au créateur d'explorer et de travailler à la fois sa réalité extérieure et intérieure (Allen, 1995; Case et Dalley, 2006; Jobin, 2010, p. 37; Moon, 2004). Cet espace rejoignant ces deux réalités rend possible une rencontre avec soi parce que l'art permet d'évoquer l'imagerie, les impulsions et les fantasmes de l'inconscient en leur donnant une expression visuelle (Rubin, 2001). De plus, les conflits psychiques internes et les contenus inconscients peuvent être explorés en art-thérapie grâce aux supports visuels utilisés, car ils agissent comme un outil de projection donnant une forme visuelle à ces évocations du monde interne du client (Kramer,

2000). En effet, le client peut projeter ses émotions, ses pensées, ses croyances ou ses expériences actuelles ou passées en les exprimant de façon picturale sur un support visuel avec divers médiums artistiques. Explorer ensuite le processus créatif ou l'image créée en s'attardant à l'effet, aux émotions, aux pensées qu'ils suscitent pour le client constitue une exploration de soi importante qui peut donner lieu à des prises de conscience significatives et ainsi mener à une meilleure connaissance de soi.

Gordon (1982) souligne que le besoin d'extérioriser des images internes est une des raisons psychologiques qui pousse l'humain à faire de l'art. L'œuvre réalisée, quelle qu'elle soit, offre une expression tangible extérieure à soi; elle devient le témoin de ce qui émerge de soi. Aussi permet-elle un dialogue avec ce qui a pris une forme visuelle pour se présenter (Case et Dalley, 2006; Jobin, 2010). Jobin (2010) rapporte que le dialogue avec l'image est une des plus puissantes techniques dans son approche intégrant le journal créatif. Elle ajoute que le dialogue avec l'image est une technique qui « consiste à entrer en conversation imaginaire avec une autre partie de soi, une personne (fictive ou réelle), un objet, un symbole, un élément d'un dessin ou d'un rêve, etc. » (p. 94). De ce fait, entrer en dialogue avec une expression picturale personnelle est une autre manière d'entrer en exploration de soi. Divers auteurs proposent des exercices favorisant un dialogue avec l'œuvre, qu'elle soit une image symbolique, un journal créatif, une sculpture ou une peinture, par exemple (Allen, 2001; Jobin, 2010; Keyes, 1983; McNiff, 1992). Deux de ces techniques pratiques seront présentées ci-dessous.

3.3.3 L'art-thérapie reposant sur la pleine conscience. Peu d'écrits portant directement sur la combinaison de la pleine conscience et de l'art-thérapie sont publiés à ce jour. Cette sous-section est consacrée à ces publications. L'intégration de la pleine conscience et de l'art-thérapie est intéressante dans la mesure où le processus de prise de conscience s'accorde avec le processus créatif et thérapeutique. Elle permet également de continuer dans la voie de l'exploration. En effet, Rappaport et Kamalowitz (2013) affirment que toutes les formes d'art offrent l'opportunité d'accéder à une conscience intérieure ou encore d'être un témoin de son monde interne, parce qu'elles permettent une immersion complète dans l'expérience créative du moment présent. Il est également intéressant de mentionner que la thérapie, découlant « du mot grec *therapeia*, signifie “ être attentif à ” » (Malchiodi, 2007; traduction libre de l'anglais, p.5). En art-thérapie, ceci implique la concentration de l'attention du thérapeute sur le client en train de créer, et celle de l'attention active du client sur son processus créatif personnel pour donner un

sens aux images émergentes (Malchiodi, 2007). De plus, la pleine conscience se concentre davantage sur l'*être* que sur la production en tant que telle, ce qui rejoint l'orientation souvent prônée en art-thérapie, selon laquelle le processus créatif a autant d'importance que le produit final (Maskens, 1991, 2014). Allen (2001) rapporte qu'une condition primordiale à l'acte créatif est de vivre dans le moment, accueillant à la fois la peur de l'inconnu dans le développement d'une œuvre et l'émerveillement à ce qui peut émerger et prendre une forme visuelle.

L'art-thérapie reposant sur la pleine conscience ou *la Mindfulness Based Art Therapy* (MBAT), est un programme créé par l'art-thérapeute Carole Peterson, également formée au programme de *Réduction du stress basée sur la pleine conscience* de John Kabat-Zinn. Son approche est une des premières interventions dérivées du travail de Kabat-Zinn et elle a pour but d'enseigner et d'améliorer la pleine conscience en y intégrant des exercices d'art-thérapie (Peterson, 2013). Ce programme inclut des formes de méditation issues de la pleine conscience, telles que l'attention portée sur la respiration, la méditation du scan corporel, l'alimentation consciente, ainsi que l'usage des matériaux d'art et l'expression créative comme médiation (Peterson, 2013).

Il existe dans la littérature des recherches à propos de la MBAT et des exemples d'interventions. En effet, Peterson (2015) présente *Walkabout: Looking In, Looking out*, un programme construit dans un cadre expérimental de pleine conscience et de créativité, impliquant la construction de collages à partir de photographies prises lors de marches extérieures. Ce programme, s'adressant aux adultes ayant un diagnostic de cancer ainsi qu'à leurs proches aidants, a pour but d'améliorer le bien-être en favorisant une expérience de socialisation, d'apprentissage, d'expression et de jeu à travers le groupe et l'art-thérapie. Peterson (2015), fait état de la puissance des images et des symboles produits en art-thérapie et mentionne qu'ils ont favorisé des prises de conscience chez les participants. La composante de groupe semble aussi avoir été intéressante dans la mesure où le fait de partager leur expérience sur le cancer pendant les marches, les goûters et les ateliers d'arts, a permis aux participants de commencer à se détacher de la maladie, à vivre de façon plus consciente et plus créative (Peterson, 2015).

Coholic (2011) a, pour sa part, étudié la faisabilité d'un programme de 6 semaines de pleine conscience qui intégrerait des exercices d'art s'adressant à des jeunes ayant des besoins particuliers. Dans une approche plus holistique de l'application de la pleine conscience, ce

programme visait entre autres à aider les enfants à utiliser leur imagination, à identifier leurs émotions et à développer leur potentiel. Coholic (2011) rapporte que les jeunes ont apprécié le programme, qu'il leur avait permis d'apprendre des choses sur eux, d'exprimer leurs idées et qu'il les avait encouragés à s'engager dans diverses activités. L'auteur induit que les pratiques reposant sur la pleine conscience et l'utilisation des arts ont le potentiel d'aider les jeunes à besoins particuliers d'apprendre à se concentrer sur leurs ressentis sans jugement et ainsi, de promouvoir la conscience de soi. Il conclut en affirmant qu'un tel programme peut aider les jeunes à développer leurs aptitudes de façon agréable et non menaçante.

3.3.4 Approches pratiques : techniques et interventions pratiques en art-thérapie. Il existe une multitude de techniques et d'interventions art-thérapeutiques applicables selon les objectifs thérapeutiques visés. En considérant les limites de cette recherche et les affinités identifiables à l'approche de la pleine conscience et des principes de l'art-thérapie identifiés, deux interventions pratiques sont mises en lumière dans cette section.

Le journal créatif. Jobin (2010) suggère un outil intéressant pouvant servir de cadre au développement d'un processus créatif. Puisque tout suivi en art-thérapie nécessite la création d'un portfolio pour conserver les œuvres de chaque client, un journal créatif peut être intéressant ici. Jobin (2010) définit le journal créatif comme étant « un journal intime non conventionnel, un outil d'exploration de soi qui allie les mondes de l'écriture, du dessin, et du collage de façon originale et créative » (p. 16). Elle ajoute qu'il vise au : « développement général de la personne » (p.16) et permet d'obtenir une distance nécessaire à l'observation de soi. En effet, ce support tangible permet de contenir l'expression visuelle de ce qui est présent en soi. Le journal cultive donc cette position d'observateur et aide à prendre du recul par rapport à ce qui se déroule en superficie dans sa vie quotidienne et à se concentrer davantage sur son monde intérieur (Jobin, 2010). Cette technique rejoint la philosophie de la pleine conscience proposée, puisqu'elle favorise un travail libre, imaginaire, spontané et plus intuitif que rationnel. Un tel travail spontané peut permettre l'expression ou l'évocation d'un contenu inconscient. Dans la même lignée, l'abstention de tout jugement est également prônée en regard de ce qui apparaît sur les pages du journal (Jobin, 2010). Comme mentionné précédemment, l'art agit comme un récipient dans lequel ce qui émerge de soi peut être exprimé. Jobin (2010) fait état de l'effet miroir qu'induit l'extériorisation par l'expression et, par conséquent, la possibilité d'entrer « [...] en relation avec [les] créations » (p. 39). Pour résumer, le journal créatif est donc un outil

favorisant l'expression de ce qui est présent en soi, car il présente un support tangible pouvant contenir les manifestations visuelles du monde interne.

Intention-witness writing process. L'artiste et art-thérapeute Pat B. Allen propose pour sa part ce qu'elle nomme *The intention-witness writing process*, un exercice de création et d'écriture intentionnelle visant à aider les personnes à développer un processus de création personnel et à entrer en relation avec les images produites (Allen, 2001). Cet exercice débute par une courte méditation et se poursuit par le choix d'une intention spécifique ou globale ayant pour but d'explorer un sujet particulier dans une œuvre (Allen, 2001). Voici des exemples d'intentions : « je me connecte à ma créativité et lui permet de me guider, je retire mes jugements à propos de... »; « je comprends ce que l'anxiété cache, je prends conscience des moyens pour faciliter des changements positifs dans ma vie », etc. (Allen, 2001; traduction libre de l'anglais, p. 183). L'intention est ensuite mise de côté et une période de création libre constitue la prochaine étape de l'exercice. Une fois la création terminée, la personne est invitée à observer son œuvre et à porter attention à ce qui est présent en elle. On l'encourage à écrire une description objective de l'œuvre, du processus et de ses impressions. Pour cette étape, Allen (2001) souligne l'importance de porter attention aux jugements qui émergent et de les considérer comme de l'information pertinente.

Un dialogue avec l'image est ensuite entrepris et mis sur papier. Des questions comme « que veux-tu, que veux-tu me dire », peuvent être posées lors du dialogue avec l'image ou l'œuvre (Allen, 2001; traduction libre l'anglais, p. 183). Allen (2001) souligne un point important qui s'ancre également dans la pleine conscience, en marquant l'importance de reconnaître que l'image possède une vie indépendante de soi. Selon la philosophie de la pleine conscience, les pensées, les émotions et les sensations ne sont que des parties d'une expérience et ne la constituent pas en entier (Rappaport et Kamalowitz, 2013). Allen (2001) mentionne que le *Intention witness writing process* est une manière de pratiquer l'écoute de la voix de la sagesse intérieure. À travers ce processus, Allen (2001) insiste sur l'expérience du plaisir dans la création parce qu'il engendre un sentiment de confiance. Ce sentiment de confiance, en suggérant que l'image peut agir comme un guide, permet à la personne d'explorer plus profondément les complexités de la vie (Allen, 2001).

Il est à noter qu'Allen (2001) propose cet exercice dans le cadre d'un groupe. Lorsque le processus d'écriture individuel est terminé, elle suggère que chaque personne ait la chance de

partager à voix haute des segments de *l'Intention witness writing process* en groupe si elle le désire. Elle propose que ce moment de partage se fasse exempt de tout commentaire de la part des autres participants. Ce contrôle de soi dans le silence permet de bâtir un respect en présence des autres (Allen, 2001). Elle ajoute que le fait de suspendre les réactions permet de les posséder pour soi et de créer un espace nourrissant une empathie profonde entre les participants (Allen, 2001). Cette méthode encourage les participants à tolérer davantage des émotions fortes plutôt qu'à les réprimer (Allen, 2001). *The intention witness writing process* repose donc sur l'intention, l'attention et le rôle du témoin (Allen, 2001).

Chapitre quatre : Le yoga du rire et l'art-thérapie : une nouvelle approche

À la lumière de cette recension des écrits, il est maintenant possible de faire ressortir les principes théoriques et pratiques de l'approche développée dans ces pages. Les conceptions pratiques de l'approche seront détaillées, en plus de ses objectifs et des clientèles visées. À cette fin, il est utile de rappeler ici la question de recherche: comment l'art-thérapie et le yoga du rire peuvent-ils être combinés, à l'intérieur d'un groupe, pour initier l'expression et la connaissance de soi, et favoriser le bien-être? Ce chapitre se veut donc une synthèse des théories ayant émergé de la recension des écrits et une proposition de la vision personnelle de la chercheuse, à savoir comment ces théories peuvent être combinées pour former la structure théorique d'un programme d'intervention potentiel.

4.1 Principes théoriques cliniques

Tout d'abord, la notion de bien-être constitue un thème central dans l'approche proposée. Le programme veut maximiser ce bien-être, tant sur le plan physique que mental, en se basant sur les bienfaits du yoga du rire et de l'art-thérapie. Par la pratique du yoga du rire, il vise tout d'abord à réduire le stress en incitant à un lâcher-prise. En effet, la déconnexion de l'intellect créée par la concentration de l'attention sur le rire permet de réduire le stress, en connectant la personne au moment présent. Ainsi, un rééquilibre entre l'hyperactivation du système sympathique, souvent présent dans la vie courante, et le système parasympathique en état de relaxation est possible (Cosseron et Leclerc, 2014). De plus, si le yoga du rire favorise un mieux-être physique et mental, l'art produit un effet libérateur; il permet par conséquent un rééquilibre psychique et physique (Jobin, 2010). Dans les deux cas, la notion du jeu et de plaisir est également importante et s'inscrit dans l'atteinte du bien-être. En effet, le programme se base sur la capacité du yoga du rire à favoriser la désinhibition du patient et à l'inciter à entrer dans un

esprit de jeu ludique et à se relaxer lors de la méditation du rire. De leur côté, l'art-thérapie et l'expression graphique ou picturale peuvent être une source de plaisir, car elles font appel aux forces créatrices du client et peuvent les accroître, ou encore réduire les blocages, s'il y a lieu. En invitant le participant à créer, le programme veut répondre aux impulsions créatives de l'humain. Ainsi, en combinant le yoga du rire et l'art-thérapie, le programme entend, par une réduction du stress et un lâcher-prise, favoriser le bien-être, le jeu et l'expérience du plaisir.

4.1.1 Favoriser l'expression. Nous avons pu constater, à la suite d'une recension des écrits, que le développement d'un espace transitionnel est important pour permettre l'expression, qui peut mener vers une meilleure connaissance de soi. Le programme proposé ici veut créer cet espace transitionnel dans le cadre d'un groupe. Sa particularité est que la porte d'entrée de cet espace se trouve dans l'esprit de jeu qu'incite directement le yoga du rire, qui entame de ce fait un processus créateur. Ce dernier sera par la suite davantage développé par l'art-thérapie. Ainsi, il s'agit de « plonger » le participant dans un espace de jeu et de rire pour favoriser l'expression de soi et la mise en place d'un processus créateur dans un cadre thérapeutique. Il s'agit d'une action préparant le corps et ouvrant l'esprit à l'exploration de soi à travers le jeu, dans un esprit ludique. Si l'action du rire facilite la désinhibition, il peut donc agir comme un excellent réchauffement avant d'entamer une exploration de soi plus spontanée, libre et en pleine conscience à travers les arts (Cosseron et Leclerc, 2014). Elle se veut aussi un moyen de faire bouger les choses en soi, dans le plaisir et en entrant en contact avec les autres.

Comme mentionné dans la recension des écrits, le but visé est, dans un premier temps, de se relaxer et de relâcher le contrôle du *Moi* l'espace d'un moment pour prendre du recul face au quotidien (Cosseron et Leclerc, 2014, p. 65; Nahmias, 2013). De plus, puisque le yoga du rire se base sur une attitude dépourvue de jugement, grâce au rire sans raison, il permet également de préparer un état d'esprit bienveillant par rapport à soi-même en vue d'une exploration personnelle. L'approche proposée ici utilise donc le yoga du rire comme un moyen de mettre en place un espace potentiel de jeu et de prédisposer l'esprit à l'exploration de façon ouverte. Le déploiement de l'espace transitionnel se poursuit par un processus de création art-thérapeutique comprenant une période de création libre. En offrant une variété de matériaux qui vont des médiums secs aux médiums fluides, la personne peut s'engager dans l'acte créatif et prêter attention à son expérience (Rappaport et Kamanowitz, 2013). Afin d'atteindre une expression de soi saine, le programme veut également mettre de l'avant le degré de curiosité et d'ouverture

présent dans la philosophie de la pleine conscience. Jobin (2010) affirme que « le jugement paralyse l'expression, et de ce fait, est l'antithèse de la spontanéité » (p. 34). Le programme veut donc nourrir cet esprit de jeu et de plaisir en favorisant la mise en place d'une attitude sans jugement dans le yoga du rire. Il vise aussi à inclure ce principe dans l'art-thérapie. Bien que le processus de création et l'acte créatif soient propres aux humains, il est vrai que « beaucoup de gens sont bloqués face à l'utilisation des arts » (Jobin, 2010, p. 38). Nous gardons ainsi en tête que pour plusieurs personnes, cette préconception que seuls les artistes professionnels peuvent créer est encore présente aujourd'hui (Jobin, 2010). La même auteure mentionne pourtant que l'art est utilisé par l'humain depuis son origine pour une diversité de fonctions et que chaque personne a le droit de le pratiquer à sa manière et selon ses besoins. Selon cette idée et dans une visée humaniste centrée sur le client, l'approche proposée se veut accessible à tous et entend mettre l'accent sur un principe important en art-thérapie selon lequel il convient de suivre son propre processus créatif plutôt que de penser qu'il existe une seule bonne façon de faire les choses (Wadeson, 2000). Ainsi le processus est-il plus important que le rendu esthétique des œuvres produites. Plus encore, nous croyons que la découverte de soi et l'expérience du plaisir peuvent être vécues plus facilement dans cette philosophie (Wadeson, 2000).

4.1.2 Favoriser l'exploration. Nous avons pu constater dans la recension des écrits que la pleine conscience et l'art-thérapie peuvent permettre d'entrer en contact avec soi et d'explorer d'une façon particulière ce qui est exprimé dans l'œuvre créée. Si la pratique de la pleine conscience vise à porter volontairement attention à ce qui se passe en soi, et ce sans jugement, le programme proposé veut aider le participant à développer cette attitude, tant dans le yoga du rire que pendant le processus art-thérapeutique. En effet, si l'établissement d'un processus créateur à travers le yoga du rire et l'art-thérapie favorise l'expression, le programme veut inviter le participant à être attentif à cette expression et à ce qui se passe en lui pour permettre une exploration de soi. Par l'activité du yoga du rire, ce programme entend également cultiver l'axe de la pleine conscience portant sur le corps, car l'attention est volontairement orientée sur l'action physique du rire et vers les mouvements du corps. Au moment de l'atteinte du rire propre à la méditation par le rire, le participant est directement en contact avec ce qui émerge en lui dans l'immédiat et c'est un lâcher-prise complet qui s'installe. Il est en effet difficile de penser à autre chose qu'aux ressentis physiques lorsque l'on rit aux éclats et ce, sans raison. En art-thérapie et dans l'optique de la pleine conscience, Allen (2001) propose de garder en tête les

sensations du corps pendant la création et la contemplation de l'image créée. Au-delà de la sensibilité aux sensations physiques, le programme veut amener le participant à être attentif à ses pensées et à ses émotions tout au long de l'exercice du yoga du rire et jusqu'à la fin de la période de création. Le programme cherche également à inciter le participant à être attentif à son processus créatif, lequel peut être une source d'information importante sur ses manières de fonctionner.

De plus, nous avons vu dans la recension des écrits sur l'art-thérapie que l'image agit comme une évocation du monde interne du client. On a aussi constaté que l'image est à même de favoriser la connaissance de soi, car elle offre un support tangible et externe à soi, avec lequel le client peut entrer en relation. Les supports visuels utilisés en art-thérapie, qu'ils s'agissent d'un canevas, de papier ou d'argile par exemple, deviennent des récipients idéaux pour recueillir les évocations du monde interne de la personne et lui permettre d'entrer dans un processus introspectif en accord avec les principes de la pleine conscience énoncés plus haut (Allen, 2001; Jobin, 2010; Rappaport et Kamalowitz, 2013, Sears, 2014). Par conséquent, c'est par l'expression visuelle caractéristique à l'art-thérapie que le programme veut approfondir l'exploration menant vers une meilleure connaissance de soi. En effet, par la combinaison de l'art-thérapie et du yoga du rire, le programme entend amener le participant à explorer de façon visuelle ce qui a émergé dans un premier temps dans le jeu et la méditation du yoga du rire. En portant attention aux ressentis et à l'état d'esprit lors de la relaxation en fin de séance du yoga du rire, la personne peut prendre une fois de plus du recul par rapport à ce qui a le potentiel d'émerger dans une création visuelle.

4.2 Principes pratiques cliniques

4.2.1 La structure et le cadre du programme. L'approche proposée ici entend intégrer, dans une séquence particulière menant vers la découverte de soi et vers le bien-être, les théories sur le yoga du rire et sur l'art-thérapie synthétisées dans le chapitre précédent. En effet, une séquence d'interventions qui semble logique et qui s'inscrit dans le développement d'un processus de création est progressivement apparue au cours de l'analyse des données recueillies dans la recension des écrits. Voici la séquence d'interventions de l'approche proposée : une méditation (ex : scan corporel), l'établissement d'une intention d'exploration, le yoga du rire, une période de création reposant sur l'*Intention-witness writing process* et, enfin, le partage en groupe. La séquence du programme ayant été établie, elle sera maintenant reprise de manière à

démontrer comment elle peut permettre le déploiement d'un processus de création favorisant l'exploration de soi et le bien-être.

On privilégie d'abord une entrée progressive et en douceur dans un processus de création. Ici, une courte méditation initiale constitue la phase de préparation du processus de création dans laquelle une intention d'exploration est établie. Il est suggéré que le choix d'une intention soit fait à ce moment pour immédiatement mettre en place ce qu'on désire explorer.

Comme mentionné plus haut, le yoga du rire s'avère être une activité idéale pour poursuivre le déploiement du processus de création, car il invite la mise en place d'une attitude propice à l'exploration de soi. Il s'inscrit donc ici dans la phase d'incubation du processus de création. En effet, il encourage au lâcher-prise, favorisant ainsi le travail de l'inconscient. Rappelons également que le rire peut faire « bouger » le contenu psychique interne et qu'il a le potentiel d'ouvrir le participant à son subconscient (Kataria, 2016). Dans les deux cas, l'idée est que la personne tente volontairement de suspendre toute recherche de réponses, puisque d'un côté, le but est de rire sans raison, et que de l'autre, cette suspension favorise l'émergence naturelle de la créativité et la progression à travers le processus créatif (Cosseron et Leclerc, 2014). L'idée est également de favoriser l'expérience du plaisir et de la détente pour le bien-être du participant.

Suivant le yoga du rire, une période de création en art-thérapie est suggérée; elle permet la continuation de phase d'incubation. À ce moment, c'est au moyen de *l'Intention-witness writing process* que le participant peut explorer et exprimer de façon visuelle ce qui émerge de lui-même dans le moment présent. Des thèmes peuvent être proposés au besoin par l'art-thérapeute pour la période de création. Il est également recommandé d'offrir une variété de matériaux aux participants afin de permettre une expression répondant aux besoins artistiques de chacun.

En fonction de chaque personne, la phase dite d'illumination peut également se déployer à ce moment, ou plus tard lors de la discussion de groupe. Il est également possible que le participant n'atteigne pas la phase d'illumination, caractérisée généralement par une prise de conscience, et qu'il reste dans la phase d'incubation pendant un plus long moment.

À la suite de la période de création individuelle, Allen (2001) propose un partage en groupe dans lequel chaque participant a la possibilité de partager des éléments de son écriture intentionnelle. Un accueil silencieux est privilégié lors de ce partage. Afin de permettre aux

participants d'aller plus profondément dans l'introspection, nous suggérons dans cette approche qu'une discussion de groupe dirigée par l'art-thérapeute suive cet accueil silencieux.

Dans ce cas-ci, le yoga du rire fait office de méditation et de relaxation et est suivi d'une période de création, d'une exploration au moyen de *l'Intention-witness writing process* et enfin d'un partage en groupe. Pour résumer, c'est l'ordre particulier des interventions proposées dans cette approche qui rend possible l'établissement d'un processus de création par le parcours de ses différentes phases. Ce processus de création permet à son tour le déploiement d'un espace transitionnel dans lequel l'exploration de soi peut prendre place et mener vers une meilleure connaissance de soi. De plus, cette séquence est recommandée, car elle facilite l'instauration progressive d'une ouverture et d'une pleine conscience permettant d'aller plus en profondeur dans l'exploration de soi par les arts et l'écriture. Cette séquence d'interventions s'inspire d'une certaine manière de la *MBAT* dans laquelle des périodes de méditation peuvent précéder une période de création (Rappaport, 2013)

4.2.2 Clientèles cibles et objectifs. En considérant la question de recherche et le contexte dans lequel s'inscrit le yoga du rire et les techniques d'art-thérapie proposées dans les paragraphes précédents, nous concluons qu'un groupe s'avère le meilleur moyen de servir l'objectif de cette nouvelle approche proposée. En effet, le fait d'être vu par le thérapeute et par d'autres personnes à l'intérieur d'un groupe s'avère une composante importante dans le développement de l'empathie et de la conscience de soi et des autres. Rappaport (2013) rapporte qu'en partageant les œuvres en groupe, la réflexion initiée aide à approfondir la conscience personnelle. D'un point de vue personnel, le fait d'être vu et entendu et le fait d'être témoin du processus des autres membres d'un groupe entraîne le développement d'une empathie particulière et d'un système de support. Il y a quelque chose de puissant dans le fait d'être observé lorsqu'une attitude sans jugement habite les participants d'un même groupe. En effet, l'expérience que la personne vit à travers son processus de création individuel devient validée et reconnue par le regard bienveillant qui est encouragé chez les autres participants. À son tour, elle valide aussi le processus des autres en étant elle-même témoin, et ceci permet de donner au groupe une structure de confiance, de sécurité et d'acceptation inconditionnelle.

Allen (2001) ajoute que dans le contexte d'un studio libre, un groupe amène une énergie particulière et permet aux participants de normaliser et souvent de constater que les émotions et les pensées présentes chez eux le sont également chez d'autres. Le groupe permet aussi d'être en

contact avec plusieurs réalités différentes portées par chacun et il rappelle la profondeur de la condition humaine (Allen, 2001). Wadeson (2000) ajoute que le fait de créer au contact d'autres personnes elles aussi en train de créer peut stimuler la créativité. Elle ajoute que de partager des œuvres avec d'autres peut instaurer un niveau d'intimité qui permet d'aller plus en profondeur dans l'exploration personnelle. L'approche proposée dans ces pages entend nourrir cette conscience empathique de soi et des autres par une attitude d'acceptation et de soutien dans un processus le intégrant yoga du rire et l'art-thérapie.

Un des objectifs principaux du futur programme d'intervention est qu'il soit accessible à tous. Si son but est d'initier une exploration de soi dans le plaisir, c'est aussi d'encourager le plus de personnes possible à y parvenir. La combinaison du yoga du rire et de l'art-thérapie est intéressante dans la mesure où ces deux types d'interventions s'appliquent à une grande variété de clientèles tout en pouvant s'y adapter facilement. Comme mentionné dans l'introduction, la thérapie peut encore aujourd'hui être perçue comme étant réservée aux personnes atteintes de symptômes psychologiques négatifs sévères. L'approche proposée ici prône l'aspect de l'exploration de soi et de l'amélioration du bien-être dans le plaisir, et ce pour tous. Dans cette optique, le yoga du rire et l'art-thérapie peuvent apparaître comme des approches moins menaçantes que la psychothérapie verbale. En effet, l'expression de soi peut être plus accessible à travers une séance de yoga du rire parce que le déroulement d'une séance en groupe se fait dans un esprit de jeu qui permet aux participants de maintenir une certaine distance par rapport à la réalité ordinaire. Pendant les exercices de rire, les niveaux d'implication et d'identification des participants diminuent parce que le jeu leur permet de « faire semblant » et de lâcher-prise pendant l'exercice. Cette approche est aussi sécuritaire dans la mesure où l'art-thérapeute, également animateur de la séance de yoga du rire, dans ce cas-ci, maintient le cadre thérapeutique tout au long de la séquence d'interventions. En effet, il maintient le respect de la philosophie du rire sans raison, se déroulant dans le respect de soi et de l'autre, et tout autant la structure du groupe lors de période de création et d'exploration en art-thérapie. De plus, l'art-thérapie est une approche permettant de contenir, notamment grâce aux limites tangibles de la feuille de papier, ce qui émerge du monde interne. Les créations produites en art-thérapie forment un support tangible permettant d'accueillir et de contenir l'expérience ressentie, et elles offrent un détachement et une distance par rapport à celle-ci (Rappaport, 1998).

Une approche davantage non-directive et s'adressant à une population générale relativement autonome est recommandée dans cette recherche. *L'approche art-thérapeutique centrée sur la personne* (Hogan, 2016) est intéressante dans la mesure où l'un des principes de base pour le thérapeute est de créer un environnement sécuritaire et de confiance dans lequel la croissance personnelle devient possible (Hogan, 2016). Dans une vision davantage non-directive, Hogan ajoute qu'une approche rogérienne prône que chaque personne possède la capacité de guider sa propre croissance et son développement sans avoir besoin d'être guidé de façon exclusivement stricte. C'est donc dans l'optique selon laquelle chaque personne sait ce qui est le mieux pour elle que s'ancrent les bases de l'approche proposée dans cette recherche. Ainsi, si des thématiques d'exploration ouvertes peuvent être proposées, elles ne devraient pas pour autant être imposées aux participants.

4.2.3 Le rôle de l'art-thérapeute et animateur de yoga du rire. Rappaport (2013) souligne l'importance de la qualité de la présence du thérapeute. Ce dernier agit comme un accompagnateur, comme la personne qui contient, par le maintien du cadre et de la relation thérapeutique, le processus du client. Malchiodi (2007) mentionne que l'accompagnement effectué par l'art-thérapeute, parce qu'il favorise une relation de soutien et qu'il vise à guider l'expérience créative, joue un rôle important dans le processus thérapeutique. Le thérapeute est aussi en devoir de proposer des interventions qui s'inscrivent dans le continuum de ses capacités et d'éviter toute intervention sortant de son champ de compétences.

Pour ce qui est proposé dans cette recherche, il est suggéré que l'art-thérapeute soit également l'animateur du yoga du rire pour assurer une constance et maintenir le cadre thérapeutique. De ce fait, le thérapeute doit être en mesure de comprendre à la fois la structure d'une séance de yoga du rire et celle du développement d'un processus créatif à travers l'expression par les arts visuels, ainsi que les enjeux que ces procédés impliquent. En effet, comme mentionné dans le chapitre trois, le yoga du rire pousse à rire beaucoup plus longtemps que la normale et peut devenir exigeant physiquement. De plus, il a également le potentiel d'éveiller du contenu inconscient. Le processus créatif demande aussi beaucoup d'énergie, car du contenu inconscient et des émotions sont propices à être mis à jour. Pour ces raisons, l'art-thérapeute se doit être sensible aux réactions des participants afin d'équilibrer avec justesse les séances au besoin. Par exemple, si la séance de yoga du rire dure 1 heure, la période de création peut se concentrer davantage sur la relaxation et contenir des techniques d'interventions d'art-

thérapeutiques plus directes. À l'opposé, si l'objectif de la séance est d'explorer plus en profondeur le monde interne lors de la période de création, un plus grand temps peut lui être alloué comparativement à celui de la séance de yoga du rire afin de ne pas épuiser les participants.

De plus, puisque l'approche proposée ici tend vers une philosophie humaniste centrée sur la personne, et que l'expression libre est encouragée à travers des thèmes larges, l'art-thérapeute doit également être sensible aux choix des matériaux des participants et être en mesure de les guider vers les matériaux qui pourraient le mieux favoriser leur expression dans la sécurité. Le Continuum de thérapies expressives (CTE) développé par Hinz (2009), guide proposant des interventions art-thérapeutiques impliquant différents médiums artistiques en fonction du mode de perception et d'expression majeur de la personne, peut devenir une ressource intéressante pour soutenir les interventions de l'art-thérapeute dans cette approche.

Tout comme une personne passe du rôle actif au rôle passif en traversant les phases du processus créatif reprises par Gordon (1982), le thérapeute, dans le processus thérapeutique, doit osciller avec jugement entre un rôle parfois directif et parfois moins directif. S'accordant à la perspective de la pleine conscience, McNiff (2013) marque l'importance du rôle primaire de témoin de l'art-thérapeute dans l'espace créatif et dans le processus artistique. En tant que thérapeute, McNiff (2013) mentionne que sans utiliser une approche complètement non-directive, il favorise des interventions plus subtiles visant à supporter et parfois à guider au besoin le processus créatif.

Afin d'amener les participants à cultiver progressivement une attitude de pleine conscience, l'art-thérapeute, qui rappelons-le, est à la fois animateur du yoga du rire dans cette approche, se doit d'adopter une attitude favorisant l'ouverture de soi (Rappaport, 2013). L'approche s'accorde également aux attitudes clés du thérapeute, proposées par Hogan (2016) dans une perspective centrée sur le client : l'authenticité et la congruence, un regard positif inconditionnel facilitant l'acceptation, ainsi que l'empathie.

Pour résumer, le programme proposé entend combiner le yoga du rire et l'art-thérapie pour favoriser le développement d'un processus de création permettant l'expression dans un espace transitionnel. Il veut initier l'exploration de soi dans le plaisir et dans un esprit de pleine conscience en amenant le participant tant à jouer dans le yoga du rire qu'à explorer dans une période de création. Il vise également un meilleur bien-être en faisant appel aux capacités

créatrices du participant par l'art-thérapie, en plus de permettre la détente par le yoga du rire. C'est par la structure proposée que le yoga du rire et l'art-thérapie peuvent être combinés pour initier l'expression et la connaissance de soi, et favoriser le bien-être.

Chapitre cinq : Discussion

Ce court chapitre a pour objectif de mettre en lumière les avantages et les limites de l'approche proposée dans ces pages, ainsi que les points forts et les limites de cette recherche théorique. Les biais de la chercheuse et des recommandations quant au futur de cette recherche feront également l'objet de la présente discussion. Le but de cette recherche était d'identifier les théories sous-jacentes au yoga du rire et à l'art-thérapie pouvant être considérées dans une interrelation potentielle, et ce dans une perspective de pleine conscience. Elle visait à répondre à la question suivante : comment l'art-thérapie et le yoga du rire peuvent-ils être combinés, à l'intérieur d'un groupe, pour initier l'expression et la connaissance de soi, et favoriser le bien-être?

5.1 Les avantages et les limites de la nouvelle approche

Le premier avantage de cette approche est son aspect novateur. En effet, aucune autre approche de ce genre, au meilleur des connaissances de la chercheuse, ne semble exister. De plus, cette nouvelle approche peut être accessible à tous parce qu'elle repose sur la combinaison de deux éléments universels et caractéristiques de l'humain, soit l'acte physique du rire et l'acte créatif, et que ces deux éléments sont intégrés dans des approches favorisant la santé (Askenasy, 1987; Gordon, 1982, Jobin, 2010). D'un point de vue personnel, l'approche s'ancre dans un processus naturel de l'humain, qui est de nourrir et de développer son potentiel créateur. Qui plus est, la combinaison du yoga du rire et de l'art-thérapie favorise le bien-être et ces deux approches s'avèrent des outils précieux dans l'exploration de soi, car tel que mentionné précédemment, elles sont généralement moins menaçantes en plus de favoriser l'expression de soi. L'approche encourage également une nouvelle façon de percevoir le travail thérapeutique traditionnel en mettant en avant-plan le fait qu'un travail sur soi accompli dans un cadre thérapeutique peut s'initier dans un état de plaisir. Elle est aussi intéressante dans la mesure où les barrières culturelles sont limitées puisqu'elle repose sur des caractéristiques universelles et qu'elle est facilement adaptable à différentes populations.

L'approche proposée dans ces pages présente toutefois certaines limites. Bien que l'art-thérapie et le yoga du rire puissent sembler moins menaçants à première vue, ils peuvent aussi

demeurer quelque peu intimidants. En effet, le yoga du rire est un exercice encore méconnu et des préconceptions par rapport au sérieux de ses fondements scientifiques et de ses bienfaits sur la santé mentale et physique peuvent exister. En raison de l'aspect loufoque des exercices de rire, on comprend qu'une personne présente des craintes à essayer ce type d'exercices, d'autant qu'ils nécessitent la capacité à suspendre le contrôle du *Moi* dans le lâcher-prise qu'ils requièrent. Dans cette mesure, il va sans dire que cette partie de l'approche tend davantage à être destinée à des personnes ouvertes et autodéterminées à s'engager dans ce processus. Rappelons que, comme mentionné dans le chapitre précédent, plusieurs personnes peuvent avoir vu leur potentiel créateur artistique stoppé ou entravé au cours de leur vie, et que l'art-thérapie peut être perçue comme étant dédiée exclusivement aux artistes ou aux personnes ayant des talents artistiques. Aussi l'art-thérapeute et animateur du yoga du rire voulant offrir cette approche devra sans doute faire valoir la pertinence de celle-ci et tout autant ce qui constitue ses bases théoriques.

5.2 Les limites de la recherche et les considérations éthiques

Il est important de mentionner les limites de cette recherche. Commençons par souligner le fait que l'auteure de ces pages demeure consciente de la présence de biais personnels dans celle-ci. Puisque cette recherche est théorique, aucune considération éthique envers des humains n'est nécessaire. Cependant, une attention particulière est portée à la possibilité d'un biais en ce qui a trait à la sélection du contenu de la recension des écrits. En effet, bien qu'un souci d'intégration et d'ouverture anime l'auteure de ces pages afin d'inclure une diversité de ressources, le choix de ces ressources ainsi que des publications demeure à certains égards influencé par sa subjectivité.

De plus, bien qu'un effort soit fait pour intégrer l'ensemble des publications, des théories et des recherches essentielles au développement d'une perspective précise permettant de déterminer les fondements du futur programme d'intervention, d'autres perspectives, possiblement tout aussi pertinentes, peuvent ne pas avoir été prises en considération compte tenu des limites de la présente recherche. Il est également important de tenir compte du fait que les approches et théories présentées dans les chapitres précédents font preuve d'une profondeur et d'une complexité que cette recherche ne peut traduire entièrement en raison des mêmes limites ci-haut mentionnées. Il s'agit ici d'une introduction et toute personne démontrant un intérêt pour un quelconque élément présenté ici est invitée à lire davantage sur le sujet afin d'approfondir ses connaissances.

Qui plus est, cette recherche ne cible pas de population précise quant à l'application de l'approche proposée. Au vu des contre-indications présentées dans les chapitres précédents, un chercheur voulant poursuivre cette recherche et concrètement mettre au point le programme d'intervention auprès d'une population spécifique, aurait avantage à adapter le concept pour l'appliquer de manière à servir au mieux cette population, et ce de façon sécuritaire. Il reviendrait également donc à ce chercheur, qui gagnerait à être aussi un art-thérapeute, de choisir de former un groupe avec un échantillon de personnes d'âge, de culture et de statut social différents, ou de décider de l'homogénéiser. Il pourrait également évaluer le nombre de participants et de séances idéal, ainsi que la durée des séances pour atteindre les objectifs de l'approche. Une future recherche mettant en œuvre un programme d'intervention pourrait justement évaluer cette composante, à savoir si l'approche s'applique mieux à un groupe homogène ou mixte.

En tenant compte des qualités loufoques du yoga du rire, ainsi que de l'émergence du contenu personnel dans les œuvres faites en art-thérapie, qui peut amener un certain degré de vulnérabilité et d'exposition de soi, il est recommandé de fonctionner avec un groupe fermé dans un espace protégeant la confidentialité pour conserver un cadre thérapeutique respectueux et sécuritaire. L'auteure de ces pages est également consciente que la séquence d'interventions proposée dans la nouvelle approche est subjective et on recommande que celle-ci soit testée dans une future recherche. Ceci dit, il est primordial de mentionner qu'un futur chercheur désirant mettre au point et en application un programme d'intervention a la responsabilité de le faire à l'intérieur du champ de ses compétences. Cela implique de posséder les formations nécessaires et adéquates, tant en art-thérapie qu'en pleine conscience et que pour le yoga du rire. Il est utile de mentionner que la certification d'*Animateur Agréé de Yoga du Rire* est une formation courte et accessible grâce au Club de rire de Montréal, et essentielle et pertinente sur le plan de la structure d'application de l'activité.

Qui plus est, puisque la présente recherche ne se limite qu'à la première étape du développement d'une intervention de Fraser et Galinsky (2010), aucun moyen ou outil d'évaluation ne permet de vérifier la validité et l'efficacité de la proposition. Dans ce contexte, ce qui est proposé dans la présente recherche n'est pas généralisable. Cette recherche préliminaire est donc vouée à être poursuivie et adaptée par de futurs chercheurs. Les bases théoriques et la première ébauche de la nouvelle approche étant établies, d'autres chercheurs

pourront maintenant s'y appuyer pour passer à la prochaine étape. La mise en forme de la structure détaillée d'un programme d'intervention pilote aurait avantage à être développée dans une future recherche.

5.3 En guise de conclusion

La prévention en santé mentale est de plus en plus importante dans une société où prendre le temps de s'arrêter et d'explorer pour se connaître devient progressivement un privilège plutôt qu'une nécessité. Les risques de développer des symptômes néfastes, qu'ils soient d'ordre psychologique ou physique, augmentent avec l'accumulation du stress quotidien (CIUSSS, 2016).

C'est avec une profonde conviction que je crois que la clé d'une humanité plus sereine et en santé, autant sur le plan physique que mental, se trouve avant tout dans une recherche de soi bienveillante et dans une connaissance de soi individuelle. Jobin (2010) mentionne qu'un travail personnel a des impacts directs sur la société et qu'il est important de favoriser une pratique qui nourrisse la reconnexion à soi : « Plutôt que de nous éparpiller dans le monde du mental et dans le monde extérieur, nous devons “redescendre” vers le monde intérieur, vers le monde de nos ressentis et de notre corps » (Jobin, 2010, p. 29). Ainsi, la combinaison du yoga du rire et de l'art-thérapie permet-elle non seulement d'initier une exploration favorisant une connaissance de soi par l'expression et l'exploration à travers le rire et le processus créatif, mais elle permet aussi de le faire dans le plaisir et la pleine conscience. De plus, elle donne l'occasion de favoriser le bien-être, ce qui, on peut le penser, est bénéfique pour tous. Si une personne se donne la chance de mieux se connaître et de mieux comprendre son monde intérieur dans une attitude dénuée de jugement, alors il devient possible qu'elle soit en mesure de poser un regard bienveillant sur le monde externe et de l'influencer positivement en pleine conscience.

Références

- AATQ (2015). Qu'est-ce que l'art-thérapie? *Association des Art-thérapeutes du Québec*.
Récupéré à partir de <http://www.aatq.org/DefinitionArtTherapie>
- Allen, B. P. (1995). *Art is a way of knowing*. Boston, MA: Shambhala.
- Allen, B. P. (2001). Art as a spiritual path: The open studio process as a way to practice art therapy. Dans J. A. Rubin (Ed), *Approaches to art therapy: Theory & technique* (pp. 178-188). New York, NY: Routledge: Taylor & Francis Group.
- American Art therapy Association, Inc. (2013). Ethical principles for art therapists.
Récupéré de <http://www.arttherapy.org/upload/ethicalprinciples.pdf>
- Askenasy, J. J. (1987). The functions and dysfunctions of laughter. *Journal of General Psychology*, 114(4), 317-334. doi.org/10.1080/00221309.1987.9711070
- Association des art-thérapeutes du Québec Inc. (2005). Code de déontologie des art-thérapeutes.
Récupéré de <http://www.aatq.org/resources/documents/CodeEthicsE.pdf>
- Baer, R. A. (2006). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*. Boston, MA: Elsevier Academic Press.
- Beckman, H., Regier, N., & Young, J. (2007). Effect of workplace laughter groups on personal efficacy beliefs. *The Journal of Primary Prevention*, 28(2), 167-182.
doi:10.1007/s10935-007-0082-z
- Case, C., & Dalley, T. (2006). *The handbook of art therapy*. Hove, East Sussex; New York, NY: Routledge.
- CIUSSS (2016). Institut: Santé mentale: En chiffres. *Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'île-de-Montréal*. Récupéré de <http://www.iusmm.ca/hopital/sante-mentale/en-chiffres.html>

- Coholic, D. A. (2011). Exploring the feasibility and benefits of arts-based mindfulness-based practices with young people in need: Aiming to improve aspects of self-awareness and resilience. *Child & Youth Care Forum, 40*(4), 303-317. doi:10.1007/s10566-010-9139-x
- Cosseron, C., & Leclerc, L. (2014). *Le yoga du rire: Hasya Yoga et clubs de rire du Dr Madan Kataria* (2^e ed.). Paris: Guy Trédaniel Editeur.
- Dalley, T., Rifkind, G., & Terry, K. (1993). *Three voices of art therapy: Image, client, therapist*. London, UK: Routledge.
- Foley, E., Matheis, R., & Schaefer, C. (2002). Effect of forced laughter on mood. *Psychological Reports, 90*(1), 184-184. doi:10.2466/PRO.90.1.184-184
- Fraser, M. W., & Galinsky, M. J. (2010). Steps in intervention research: Designing and developing social programs. *Research on Social Work Practice, 000*(00), 1-8.
doi: 10.1177/1049731509358424
- Gordon, R. (1982). The creative process: Self-expression and self-transcendence. *Dramatherapy, 5* (3-4), 1-26, doi: 10.1080/02630672.1981-1982.9689257
- Gouvernement du Québec. (2016). Le travail et la santé mentale. *Québec*. Récupéré de <http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/le-travail-et-la-sante-mentale/>
- Hinz, L.D. (2009). *Expressive Therapies Continuum: A framework for using art in therapy*. New York, NY: Routledge.
- Hogan, S. (2016). *Art therapy theories: A critical introduction*. Abingdon, Oxon; New York, NY: Routledge.
- Jobin, A. (2010). *Le nouveau journal créatif: à la rencontre de soi par l'écriture, le dessin et le collage*. Montréal, QC: Le Jour.

- Junge, B. M., Linesch, D. (1993). Our own voices: New paradigms for art therapy research. *The Arts in Psychotherapy*, 20, 61-67. doi:10.1016/0197-4556(93)90032-W
- Kabat-Zinn, J. (1991) *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, NY: Dell Publishing a division of Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc.
- Kataria, M. (2016). Qu'est-ce que le Yoga du Rire & comment peut-il vous aider?. *Yoga du Rire Mouvement Mondial en faveur de la Santé, du Bonheur et de la Paix dans le Monde*.
Récupéré de <http://laughteryoga.org/fr/laughteryoga-in-business/>
- Keyes, M. F. (1983). *Inward journey: Art as therapy* (Rev] -- ed.). La Salle, Ill.: Open Court.
- Kramer, E. (2000) *Art as therapy: Collected papers*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (1998). Laughter and stress in daily life: Relation to positive and negative affect. *Motivation and Emotion*, 22(2), 133-153. doi:10.1023/A:1021392305352
- Mahony, D. L., Burroughs, W. J., & Lippman, L. G. (2002). Perceived attributes of health-promoting laughter: A cross-generational comparison. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 136(2), 171-181. doi:10.1080/00223980209604148
- Malchiodi, C. A. (2007). *The art therapy sourcebook*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127(4), 504-519. doi:10.1037/0033-2909.127.4.504
- Maskens, C. (2014) *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience: réduire le stress grâce à la Mindfulness : programme complet en 8 semaines*. (J. Kabat-Zinn, Trad.). Paris, Louvain-la-Neuve: De Boek. (Œuvre originale publiée en 1991)

- McNiff, S. (2013). The role of witnessing and immersion in the moment of arts therapy experience. Dans L. Rappaport (Ed.), *Mindfulness and the arts therapies*. London, UK: Jessica Kingsley Publishers.
- McNiff, S. (1992). *Art as medicine: Creating a therapy of the imagination* (1st ed.). Boston, MA: Shambhala.
- Moon, B. L. (2004). *Art and soul: Reflections on an artistic psychology* (2^e ed.). Springfield, Ill.: C.C. Thomas.
- Nahmias, Orly. (2013). *Le rire sans raison: la porte du bonheur : Animation d'un atelier*. Document de formation d'animateur agréé de yoga du rire, Montréal, QC: Orly Nahmias.
- Peterson, C. (2015). 'Walkabout: Looking in, looking out': A mindfulness-based art therapy program. *Art Therapy*, 32(2), 78-82. doi:10.1080/07421656.2015.1028008
- Peterson, C. (2013). Mindfulness-based art therapy: Applications for healing with cancer. Dans L. Rappaport (Ed.), *Mindfulness and the arts therapies*. London, UK: Jessica Kingsley Publishers.
- Randolph, J. J. (2009). A guide to writing the dissertation literature review. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 14(13), 1-13. Recupéré de <http://pareonline.net/pdf/v14n13.pdf>
- Rappaport, L. (2013). Focusing-oriented arts therapy: Cultivating mindfulness and compassion, and accessing inner wisdom. Dans L. Rappaport (Ed.), *Mindfulness and the arts therapies*. London, UK: Jessica Kingsley Publishers.
- Rapapport, L., Kamalowitz, D. (2013) Mindfulness, psychotherapy, and the arts therapies. Dans L. Rappaport (Ed.), *Mindfulness and the arts therapies*. London, UK: Jessica Kingsley Publishers.

- Rappaport, L. (1998). Focusing and art therapy: Tools for working through post-traumatic stress disorder. *The Folio: Journal for Focusing and Experiential Therapy*, 17(1), 36-40.
- Récupéré de
[https://www.focusing.org/pdf/rappaport_focusing_and_art_therapy_tools_for_working_though_trauma.pdf](https://www.focusing.org/pdf/rappaport_focusing_and_art_therapy_tools_for_working_through_trauma.pdf)
- Rubin, J. A. (2001). *Approaches to art therapy: Theory and technique*. New York, NY: Brunner-Routledge.
- Sears, R. W. (2014). *Mindfulness: Living through challenges and enriching your life in this moment*. Malden, MA: John Wiley & Sons, Ltd.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American psychologist*, 55(1), 5-14. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.5
- Shahidi, M., Mojtahed, A., Modabbernia, A., Mojtahed, M., Shafiabady, A., Delavar, A., & Honari, H. (2011). Laughter yoga versus group exercise program in elderly depressed women: A randomized controlled trial. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 26(3), 322-327. doi:10.1002/gps.2545
- Statistique Canada. (2016). Stress perçu dans la vie, assez intense, selon le groupe d'âge et le sexe (Pourcentage). *Statistique Canada*. Récupéré de <http://www.statcan.gc.ca/tables-tableaux/sum-som/l02/cst01/health106b-fra.htm>
- Tracy, S. (2010). Qualitative quality: Eight “Big-Tent” criteria for excellent qualitative research. *Qualitative Inquiry*, 16(10), 837-851. doi:10.1177/1077800410383121
- Wadeson, H. (2000). *Art therapy practice: Innovative approaches with diverse populations*. New York, NY: Wiley.

Wagner, H., Rehmes, U., Kohle, D., & Puta, C. (2014). Laughing: A demanding exercise for trunk muscles. *Journal of Motor Behavior*, 46(1), 33-37.

doi:10.1080/00222895.2013.844091

Wallas, G. (1926). *The art of thought*. New York, NY: Harcourt Brace.

Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. London, UK: Tavistock Publications.

Yazdani, M., Esmailzadeh, M., Pahlavanzadeh, S., & Khaledi, F. (2014). The effect of laughter Yoga on general health among nursing students. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*. 19(1), 36-40. Récupéré de

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3917183/>