

L'autoportrait et la période de transition de l'étudiant vers la profession d'art-thérapeute:
une exploration basée sur les arts.

Martine Ashby

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

Comme exigence partielle au grade de
Maîtrise ès arts (Thérapies par les arts, option art-thérapie)
Université Concordia
Montréal, Québec, Canada

Septembre 2017

© Martine Ashby, 2017

UNIVERSITÉ CONCORDIA

École des études supérieures

Ce travail de recherche rédigé

Par: Martine Ashby

Intitulé: L'autoportrait et la période de transition de l'étudiant vers la profession d'art-thérapeute: une exploration basée sur les arts.

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

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

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

Directrice de recherche :

Josée Leclerc, PhD, ATR-BC, ATPQ.

Directrice du département :

Yehudit Silverman, M.A., R-DMT, RDT.

Septembre, 2017

SOMMAIRE

L'autoportrait et la période de transition de l'étudiant vers la profession d'art-thérapeute:
une exploration basée sur les arts.

Martine Ashby

La présente recherche examine la fonction de l'autoportrait dans le développement de l'approche professionnelle de l'auteure au moment de la transition entre la fin de la formation à la maîtrise en art-thérapie et le début d'une carrière en tant qu'art-thérapeute. Inscrite dans un cadre méthodologique basé sur les arts, l'investigation est centrée sur la production séquentielle d'autoportraits, suivie par la rédaction de fiches de dialogue en association à ceux-ci, dans le but de préciser quelle place l'auteure entend accorder à l'art dans son approche en tant qu'art-thérapeute professionnelle. Cette recherche est le résultat de nombreuses réflexions quant au façonnement de l'identité professionnelle de l'étudiante qui se forme à l'exercice de l'art-thérapie, notamment en ce qui concerne les défis relatifs à l'hybridité d'une profession qui repose sur l'intégration de deux champs distincts, soit l'art et la thérapie. L'analyse des données a permis d'identifier huit thèmes récurrents liés aux prises de conscience que le processus expérientiel créatif a fait émerger et qui constituent des pistes de réponse à la question de recherche. Les conclusions tendent à montrer la pertinence d'une production séquentielle d'autoportraits dans un contexte de transition, en ce qu'elle favorise l'introspection ainsi que les processus de découverte et de transformation de soi.

Mots-clés : art-thérapie, processus créatif, autoportrait, introspection, identité professionnelle, formation, transition, création artistique

REMERCIEMENTS

L'aboutissement de ce travail de recherche marque la ligne d'arrivée de plusieurs années d'études. Cet accomplissement a été possible grâce au soutien considérable de nombreuses personnes que je tiens à remercier.

J'aimerais d'abord remercier Josée Leclerc, directrice de recherche, pour son soutien et ses précieux conseils qui m'ont permis de m'accomplir pleinement durant la réalisation de ce travail de recherche. Merci également à l'ensemble du corps professoral du Département des thérapies par les arts pour votre expertise en matière d'art-thérapie.

Merci à mes amis et collègues d'études pour le support moral et les encouragements. Vous côtoyer m'a permis de garder un équilibre intérieur et de donner le meilleur de moi-même.

J'exprime toute ma gratitude envers mes parents Diane et Bertrand pour m'avoir encouragé à m'exprimer à travers les arts depuis ma tendre enfance. Merci d'avoir toujours soutenu mon besoin de créer sans critique ni jugement. Les valeurs que vous avez transmises à Cynthia, ma grande sœur, et moi ont su développer nos capacités d'empathie et d'écoute. Votre confiance est un réel privilège.

Je salue chaleureusement Manon, ma belle-maman. Merci d'avoir cru en moi et en mes compétences dans le domaine de l'art-thérapie, même jusqu'à ton dernier souffle. Je te garde près de mon cœur.

Finalement, un merci tout spécial à mon conjoint Pier-Luc pour sa qualité de présence et d'accompagnement à travers cette grande aventure que fut la maîtrise. Nul besoin de dire que ton soutien m'a permis de m'accrocher et de continuer quand je perdais le nord. Ton authenticité, ta passion créative et ton amour continuent d'enrichir chaque minute de ma vie. Merci pour ton regard aiguisé et tes nombreuses relectures. Enfin, merci pour ton omelette !
Merci.

Table des matières

Liste des figures	vii
Introduction	1
Recension des écrits	
Défis relatifs à l'hybridité de l'art-thérapie.....	2
Défis chez l'étudiant en formation.....	3
Autoportrait	
Définition	4
Fonctions de l'autoportrait en l'histoire de l'art	4
L'autoportrait en contexte art-thérapeutique	5
Rôle du processus créatif et de l'autoportrait chez l'étudiant en formation..	7
Méthodologie	9
Choix de méthodologie de recherche	9
Considérations éthiques et biais potentiels	10
Procédure de collecte des données	11
Procédure d'analyse des données	12
Résultats	13
Thèmes	
Thème 1 : Contrôle de l'image	13
Thème 2 : Dualité entre esthétisme et thérapeutique	14
Thème 3 : Hésitation	14
Thème 4 : Spontanéité	15
Thème 5 : La tempête	15
Thème 6 : Confusion	15
Thème 7 : Gagner en assurance	15
Thème 8 : Confiance	16
Prises de conscience	16
Discussion	18
Limites, validité et fidélité.....	19
Implications futures et recommandations	20
Conclusion.....	21

Références.....	23
Appendices	
Figures	29
Fiches de dialogue	33

Liste des figures

Figure 1. <i>Défense</i>	29
Figure 2. <i>Boussole</i>	29
Figure 3. <i>Inscrire</i>	30
Figure 4. <i>Jaune et rose</i>	30
Figure 5. <i>La tempête</i>	31
Figure 6. <i>Sous les vagues</i>	31
Figure 7. <i>Se placer</i>	32
Figure 8. <i>Bourgeon</i>	32

Introduction

Le domaine de l'art-thérapie, ainsi que l'ensemble des thérapies à médiation artistique, se distinguent de la psychothérapie traditionnelle en raison de l'usage de l'art et du processus créatif comme éléments centraux d'un suivi clinique (Jones, 2005; Vick, 2003). Parmi les modèles théoriques psychothérapeutiques utilisés par les art-thérapeutes, tels que les approches psychodynamiques, humanistes, cognitivo-comportementales, systémiques/interactionnelles et sociales/communautaires, l'art se présente comme le langage commun unissant la communauté internationale des art-thérapeutes (Allen, 1992; Kapitan, 2010; Malchiodi, 2007; McNiff, 1992). L'histoire de la profession souligne que la place de l'art suscite un débat identitaire quant à la nature de la profession (Feen-Calligan, 2012; Wadeson, 2002); l'aspect binaire de l'art et de la thérapie semble donner lieu à deux conceptions différentes de l'art-thérapie: l'art comme thérapie (Kramer, 1971), d'une part, et la psychothérapie par l'art (Naumburg, 1966), d'autre part. L'art-thérapie n'est donc pas définie de la même manière au sein de la communauté de professionnels (Sens, 2007) et la place de l'art en contexte art-thérapeutique varie considérablement d'un professionnel à un autre (Acosta, 2001; Hogan, 2009). Aussi, dans ce contexte, il apparaît pertinent de s'intéresser au développement professionnel de l'étudiant en formation, exposé à ces différentes écoles de pensée.

La présente recherche se base sur mon expérience personnelle lors de la transition entre la fin de ma formation à la maîtrise en art-thérapie et le début d'une carrière comme art-thérapeute, période où je développe ma propre approche art-thérapeutique. Le désir d'entreprendre cette recherche résulte d'une tension vécue lors de ma formation en art-thérapie, alors que ma pratique artistique a été mise de côté, due à l'intensité de la formation clinique et à diverses situations difficiles qui ont eu un impact dans ma vie personnelle. Or, puisque le pouvoir thérapeutique du processus créatif est un fondement majeur de la pratique de l'art-thérapie (Malchiodi, 2007; Moon & Belkofer, 2014), il m'est apparu paradoxal de prendre mes distances avec l'art. Cette situation a donc suscité des questionnements quant à mon identité professionnelle, notamment en ce qui concerne l'importance à accorder à l'art dans mon approche en tant qu'art-thérapeute professionnelle.

La présente étude entend fournir des éléments de réponse à la question suivante :

comment le fait de renouer avec le processus créatif, à l'aide d'une production d'autoportraits, peut-il faciliter ma transition vers la profession d'art-thérapeute? La recherche explore également la sous-question suivante : comment ce processus contribue-t-il à préciser l'approche professionnelle suivant laquelle j'aimerais travailler? Reposant sur une méthodologie basée sur les arts, l'investigation est centrée sur l'analyse de huit autoportraits produits de mars à avril 2017 et accompagnés de fiches de dialogue. Le processus de recherche (collecte et analyse des données) et les résultats sont disponibles en ligne : (autoportraittransition.wordpress.com). Cette étude a donc pour but de préciser l'orientation de mon approche professionnelle tout en m'enracinant dans ma pratique artistique, et ce, grâce à l'actualisation d'un espace créatif expérientiel propice à cette transition importante. La recherche incite à un renouement avec le processus créatif afin d'approfondir ma compréhension du pouvoir thérapeutique de l'art, ce qui ne pourra qu'améliorer mon approche clinique auprès des clients qui me seront éventuellement confiés.

Recension des Écrits

Défis relatifs à l'hybridité de l'art-thérapie

La polarisation de l'art et de la thérapie naît de la nature interdisciplinaire propre au domaine de l'art-thérapie, laquelle puise ses fondements tant dans le domaine des beaux-arts qu'à celui de la psychologie (Wadeson, 2002). L'impact de cette polarité a été significatif sur le développement de la discipline (Spooner, 2016; Wadeson, 2002) et l'ambiguïté de l'identité professionnelle des art-thérapeutes persiste encore aujourd'hui, à savoir si nous sommes d'abord des artistes ou des thérapeutes — ou bien une combinaison perméable des deux (Feen-Calligan, 2012; Gonzalez-Dolginko, 2000; Hand, 2008; Kapitan, 2008; Moon, 2016; Spooner, 2016; Vick, 2000; Wadeson, 2002). Allen (1992, 1995) et McNiff (1992, 1998) ont notamment fait couler beaucoup d'encre à ce sujet, défendant avec conviction l'importance pour l'art-thérapeute de rester en contact avec les processus intrinsèques à l'art dans la pratique de l'art-thérapie. Or, il suffit de consulter les publications en art-thérapie pour comprendre que la tension entre les différents courants de l'art-thérapie est toujours d'actualité, même si les questionnements nourrissant les débats ont évolué grâce à la contribution de nombreux art-thérapeutes à cette discussion essentielle.

Hogan (2009) aborde la riche diversité de pratiques qui constitue de nos jours la définition de l'art-thérapie. Elle propose un continuum de la pratique en six paliers. Au pôle A, l'art est perçu comme une base à la psychothérapie verbale et, à l'opposé du continuum, le pôle F est centré sur l'art en soi, où l'interaction verbale est minimale. L'objectif de l'auteure vise une diminution de la tendance à critiquer la diversité des modèles d'intervention ; elle souligne plutôt l'avantage d'être flexible quant aux approches art-thérapeutiques et le bien-fondé de les adapter aux besoins du client. Dans le même ordre d'idées, Wadeson (2002) prétend que l'art-thérapie est à son meilleur lorsqu'elle ne se range pas d'un côté ou de l'autre de la polarisation. La discipline devient plutôt un médium malléable à adapter aux besoins du client (Wadeson). Les deux auteurs soulignent l'importance d'utiliser notre force créative afin de nourrir les diverses possibilités offertes par notre profession. Par ailleurs, au-delà de l'éventail des styles d'art-thérapeutes, le code d'éthique envers le client demeure la base de la pratique qui permet de maintenir un langage clinique commun (Gussak & Orr, 2005 ; Levick, 1995 ; Moon, 2000).

Défis chez l'étudiant en formation. L'hybridité de la discipline génère des défis, notamment au cours de la formation, où l'étudiant doit maîtriser la spécificité de la double composante art et thérapie. La construction de l'identité professionnelle débute lors du parcours universitaire (Orkibi, 2010) et, bien souvent, la dualité, dont il a été précédemment question, fait partie des défis de l'apprentissage de la profession d'art-thérapeute (Levick, 1989). Les résultats de recherches, menés auprès d'étudiants en art-thérapie, démontrent que le développement de l'identité professionnelle est parfois complexe et qu'un besoin de support est nécessaire au cours de cette période (Feen-Calligan, 2012; Elkis-Abuhoff, Gaydos, Rose & Goldblatt, 2010; Gussak, 2001). Selon Gussak et Orr (2005), la capacité de mettre en pratique les théories apprises et de communiquer avec les art-thérapeutes professionnels représente deux aspects nécessaires à la préparation de l'étudiant vers le marché du travail en art-thérapie. Les auteurs mettent en lumière l'importance de la transition du milieu pédagogique vers le milieu professionnel pour les nouveaux diplômés qui développent leur rapport à la profession. Moon (2003) précise que cette transition est rarement linéaire : les étudiants font le grand saut et sont confrontés aux attentes et aux réalités du milieu professionnel, ainsi qu'aux

nouvelles responsabilités potentiellement exigeantes. Par ailleurs, les résultats d'une étude, réalisée auprès de 68 étudiants en thérapie par les arts, indiquent que l'identité professionnelle contribuerait à l'engagement personnel envers sa carrière (Orkibi, 2010). Plus la personne gagne de l'assurance en trouvant sa « couleur » professionnelle, parmi les différentes approches, plus elle est susceptible d'aller de l'avant et de contribuer au rayonnement de sa profession (Orkibi). Les étudiants et leur engagement envers la discipline représentent donc l'avenir de la profession : ils sont les art-thérapeutes de demain.

Autoportrait

Les sections suivantes examinent brièvement les différentes influences de l'autoportrait tant dans le champ de l'histoire de l'art que dans le contexte de l'art-thérapie. Le rôle du processus créatif et de l'autoportrait chez l'étudiant en formation est ensuite discuté et permet de mettre en lumière la pertinence du sujet à l'étude.

Définition. Le dictionnaire *Larousse* (2017) définit le terme « autoportrait » comme étant le portrait d'une personne réalisé par elle-même, d'où l'idée de l'« auto » (soi-même) et « portrait » (représentation d'un individu). Dans le cadre de cette recherche, la définition de l'autoportrait est traitée comme une représentation picturale de l'auteur sur les plans symbolique et figuratif.

L'autoportrait est un face-à-face qui, en s'utilisant soi-même comme modèle, implique la notion de l'identité, certes personnelle, mais également, dans le présent contexte, professionnelle, ce qui justifie le bien-fondé de l'exercice créatif dans lequel je me suis engagée afin de répondre à ma question de recherche.

Fonctions de l'autoportrait en histoire de l'art. Au fil des siècles, l'autoportrait a été exploré à travers différents courants artistiques, où une panoplie d'artistes, tels que Rembrandt, Picasso, Dali, Bourgeois, Warhol, Sherman et Morimura, ont utilisé ce genre pictural afin d'exprimer leurs propres histoires et de partager leurs visions. Certains ont expérimenté ce genre artistique à des fins techniques, stylistiques et conceptuelles, tandis que d'autres l'ont utilisé pour préserver le passé ou en faire leur signature (Alter-Muri, 2007). D'autres encore l'ont employé pour son côté pragmatique de la quête de soi et pour explorer le concept d'identité. L'histoire de l'autoportrait est riche et considérable. Elle regroupe une abondance de récits qui illustrent des états d'esprit et des identités

singulières.

L'introspection est au cœur de l'art autobiographique. Fait à partir d'un miroir, d'une image ou d'une photographie de soi, l'autoportrait pictural invite à mettre en branle une réflexion sur le « moi ». La notion du sujet est donc en premier plan. Au-delà de l'apparence et de l'allure qui sont dépeintes dans l'image, l'autoportrait est à la fois un outil projectif et introspectif (Nuñez, 2009). Dans une publication consacrée aux avantages et aux désavantages de l'autoportrait en contexte art-thérapeutique, Alter-Muri (2007) passe en revue un éventail d'artistes s'étant concentrés sur l'autoportrait durant leur carrière. Elle suggère d'abord que le processus d'autoportrait suscite un examen réflexif. Cet exercice peut devenir obsessionnel pour certains, puisqu'il a le potentiel d'augmenter les pensées négatives et de maintenir un sentiment de désespoir envers certains enjeux personnels. À titre d'exemple, certains historiens émettent l'hypothèse que les autoportraits de Vincent Van Gogh auraient contribué aux phases dépressives causées par sa bipolarité (Jamison, 1995; Bonafoux, 1989). À l'inverse, Blum (2003) affirme plutôt que ce type de représentation lui aurait permis d'exprimer ses émotions, l'aidant à surmonter des périodes difficiles. Alter-Muri (2007) précise par la suite que l'autoportrait a la capacité de jouer un rôle guérisseur pouvant faciliter le cheminement vers un mieux-être personnel. Les autoportraits caractéristiques de l'œuvre de Frida Kahlo témoignent d'un besoin de représenter les événements qui ont perturbé sa vie, ce qui traduit d'ailleurs le rôle cathartique de l'autoportrait (Nuñez, 2009). À l'image de son reflet dans le miroir, les déclinaisons symboliques des multiples facettes d'elle-même qu'elle souhaite dévoiler semblent lui permettre de réunifier son être fragmenté (Lhomelet-Chapellière, 2010). L'artiste côtoie son image, ce qui l'incite à catalyser son histoire d'enchaînements traumatiques et à observer ce qui sommeille en elle. Bien au-delà de l'indicateur de narcissisme, du désir de se canoniser et marquer l'histoire, les artistes l'utilisent dans le but d'affirmer, de témoigner et de confirmer leur identité personnelle et professionnelle (Ivy, 2008). Bref, ils se rencontrent et se racontent.

L'autoportrait en contexte art-thérapeutique. La fonction thérapeutique de l'autoportrait peut d'abord être liée au concept général du reflet (*mirroring*), puis à celui du regard (*gaze*); plusieurs théoriciens ont d'ailleurs contribué à la compréhension de la portée psychologique de ces phénomènes. D'un point de vue développemental,

Lieberman (2000) mentionne l'influence du concept du « stade du miroir » développé par Jacques Lacan et qui réfère au moment où l'enfant reconnaît son reflet dans le miroir. Lieberman (2000) précise que cette phase est primordiale à la formation du moi et à l'intégration d'un sens de soi. Le thérapeute joue également le rôle de reflet envers le client; Winnicott (2005) et Kohut (1971) ont établi un parallèle entre le rôle essentiel du regard que porte la mère à son nourrisson tout au long de son développement — ce que voit le nourrisson dans le regard de sa mère, c'est lui-même —, et celui du thérapeute envers son client.

En art-thérapie, la notion de reflet est, entre autres, présente dans l'œuvre créée par le client; l'image devient un objet externe tangible qui contient des éléments internes de la vie psychique de ce dernier (Schaverien, 1995). L'art-thérapeute, à travers ses reflets, ses suggestions et ses interprétations relatifs à l'expression symbolique, et tant par le processus artistique que l'image créée, contribue au phénomène de réflexion qui permet au client de découvrir des facettes de lui, jusque là ignorées ou inconscientes (Schaverien, 1995). L'art-thérapeute joue ainsi un rôle de témoin qui aide le client à se sentir écouté, vu et entendu (Moon, 2002). Smith (2008) souligne que lorsque des autoportraits sont créés en contexte d'art-thérapie, les dynamiques ressenties entre les « regards » deviennent des liens unissant le client, son œuvre et le thérapeute. Les implications psychologiques des concepts du regard (*gaze*) et du miroitement (reflet) m'apparaissent intimement liées avec le processus créatif de l'art autobiographique. Ces concepts peuvent ainsi contribuer à informer la nature introspective de cette étude.

L'usage de l'autoportrait comme méthode d'intervention en thérapie s'est montré efficace auprès de différentes clientèles. Cette intervention permet de recenser des informations sur le client, telles que la vision de son image corporelle, ce qui habite son monde interne et définit son concept de soi (Polley, 2003; Alter-Muri, 2007).

Les conclusions d'Alter-Muri (2007) soulignent que l'autoportrait est bénéfique pour les clients souffrant de dépression, dans la mesure où il crée une distance avec les émotions du client — cette distance qui tend à mieux les explorer. L'autoportrait représente un outil d'intervention art-thérapeutique puissant. Toutefois, sa pratique auprès d'une clientèle ayant des tendances obsessionnelles serait contraindiquée (Alter-Muri). Alter-Muri insiste sur l'importance du rôle de l'art-thérapeute dans l'accompagnement

auprès du client afin de refléter et de contenir les émotions qui sont susceptibles d'émerger au fil de ce processus éprouvant.

Hane (2007) a démontré que l'autoportrait spontané, chez les personnes souffrant de dépendance à des substances illicites, offre une avenue pour travailler les mécanismes de défense, tel le déni qui peut fausser la perception de leur sens de soi. L'exercice d'autoportrait offre une représentation réelle des aspects détériorés par la dépendance et permet de confronter les enjeux au cœur de celle-ci.

L'usage de l'autoportrait a également montré son efficacité auprès de femmes victimes d'abus sexuel. L'intervention aide à reconstruire le lien avec leur corps et leur concept de soi, lesquels sont souvent affectés négativement par l'expérience traumatique (Backos, 1997; Polley, 2003). Glaister (1996) suggère qu'une série d'autoportraits devienne une preuve tangible et un moyen d'enregistrer les progrès réalisés par les clients dans leur cheminement thérapeutique.

De leur côté, Polley (2003), Backos (1997) et Weiser (1999) considèrent que ce face-à-face avec soi-même renforce considérablement le sentiment du pouvoir d'agir (*empowerment*) et aide à effectuer une réflexion sur soi. Ils insistent pour dire que la puissance de l'autoportrait en contexte thérapeutique réside dans le fait que le client détient un plein contrôle sur l'exercice. Cette affirmation est également défendue par Nuñez (2009) qui met l'accent sur la force du pouvoir d'agir comme étant intrinsèque au processus d'autoportrait. Ce genre pictural est un outil fort puissant pour mettre en relation les images de soi internes et externes, pouvant nourrir la découverte de notre identité profonde (Nuñez). Elle précise que « l'expérience de l'autoportrait est comme éplucher les couches d'un oignon. Peu à peu, tous les aspects superficiels de moi-même tombent, ce qui me permet d'exprimer ma vraie nature » (traduction libre, p. 56). Cette énonciation soutient la perspective que certaines parties internes soient projetées à la fois au cours du processus créatif et dans l'œuvre finale. Moon et Belkofer (2014) renchérissent en disant que « la création est une métaphore du créateur et représente, en quelque sorte, son autoportrait partiel » (traduction libre, p. 127). Chaque œuvre créée serait donc un autoportrait, quel que soit le type de représentation picturale.

Rôle du processus créatif et de l'autoportrait chez l'étudiant en formation

La formation universitaire de deuxième cycle en art-thérapie demande un

investissement de soi et justifie le sacrifice de certains éléments dans sa vie pour mener à terme cette étape. Dans le cadre de la présente recherche, la formation clinique a été la priorité dans ma vie, ce qui a eu comme impact de créer une distance considérable avec ma pratique artistique personnelle. Gaudet (2015) souligne l'existence d'enjeux relatifs à la cohabitation de rôles en tant qu'artiste et en tant qu'interne au cours de la formation en art-thérapie. Elle mentionne notamment la rareté d'espaces réservés pour échanger autour de ce défi et ainsi trouver un soutien à travers la communauté des thérapeutes à médiation artistique.

De plus en plus de publications discutent de l'incidence positive du maintien du processus créatif personnel sur la profession des thérapeutes par les arts. Il est souligné que le fait de cultiver un processus créatif pour soi-même est une façon de prendre soin de soi (*self care*) et d'entretenir un équilibre intérieur face aux exigences de la profession (Allen, 2005; Brown, 2008; Gagné, 2009). Aliaga (2003) spécifie notamment que ce maintien « créatif » quotidien chez les étudiants en art-thérapie diminue le stress et minimise les possibilités de réorientation de carrière. Il semble donc risqué de cesser de créer pour la communauté de thérapeutes par les arts.

Le processus créatif a aussi été étudié comme un outil transitionnel lors du passage obligé de l'étudiant au titre professionnel. Arsenault (2010) démontre que la création crée un espace sacré et protégé pour poursuivre le processus de découverte de soi et facilite ainsi ce passage vers la profession d'art-thérapeute. De son côté, Béland (2008) souligne les nombreux apprentissages qu'ont procurés ses expériences d'exploration artistique et de production d'un journal de bord lors du début de sa carrière en tant que psychologue. Parmi ses apprentissages significatifs se trouve l'importance de prendre un temps d'arrêt afin d'identifier les zones d'inconfort qu'engendre l'expérience créative. Ses apprentissages sont judicieusement mis en parallèle avec l'expérience de découverte de soi du client qui s'engage dans une thérapie. En outre, Hamel (2011) propose que l'étude de l'identité d'artiste, par le biais du processus créatif, ait des impacts sur son identité professionnelle en tant qu'art-thérapeute, psychologue et enseignante en art-thérapie. Ses conclusions avancent notamment qu'une telle investigation tend à favoriser le changement et la transformation de soi, à contribuer à la compréhension intime du processus d'individuation et à approfondir la notion de projection en art.

À la lumière des sections précédentes, certains auteurs se sont prononcés sur les défis de la pratique de l'art-thérapie, soulignant les nombreux enjeux se chevauchant dans les dernières années de la formation. Les publications à ce sujet démontrent que l'autoportrait est un outil fort efficace pour faciliter l'introspection et nourrir le processus d'autoréflexion. Cette recherche vise à témoigner de l'utilisation de l'autoportrait au moment de la transition et du développement de l'identité professionnelle des étudiants en art-thérapie. Elle est donc d'intérêt pour la discipline dans la mesure où elle explore une procédure artistique ciblée chez l'art-thérapeute.

Méthodologie

Puisqu'il s'agit d'une recherche qui porte sur le processus expérientiel et exploratoire de l'autoportrait, la méthode basée sur les arts s'impose comme étant l'approche la plus appropriée. Le travail de recherche est disponible en ligne : (autoportraittransition.wordpress.com). Les prochaines sections expliquent les motifs sous-jacents au choix de la méthodologie de recherche, discutent des considérations éthiques et des biais potentiels, puis énumèrent les procédures de collecte et d'analyse des données.

Choix de la méthodologie de recherche

La méthode basée sur les arts est caractérisée par l'engagement direct du chercheur dans le processus créatif, là où la création est la principale source d'investigation (McNiff, 1998; 2008; 2011). J'avais initialement orienté mon choix méthodologique vers un modèle de type heuristique, c'est-à-dire une approche où l'auteur s'identifie avec le sujet de recherche d'un point de vue personnel (Moustaka, 1990). L'accent mis sur la production créative m'a rapidement dirigée vers la méthode basée sur les arts afin de répondre à la prémisse de ce travail. L'engagement direct dans le processus artistique s'accorde parfaitement avec l'approche phénoménologique puisque l'emphase est mise sur l'investigation d'un processus et l'essence d'une expérience vécue (Kapitan, 2010).

Cette méthodologie se définit également par l'élaboration d'un savoir dans la convergence de la pratique et l'expérience de l'artiste (Havsteen-Franklin, 2014; Kapitan, 2010; 2014; McNiff, 1998; Moon & Hoffman, 2014; Sullivan, 2005). L'objectif de cette méthode vise à élargir et à développer les connaissances sur un sujet lors de l'analyse des

données rassemblées, lesquelles peuvent être présentées sous diverses formes artistiques (Finley, 2008; McNiff, 2008; Sullivan, 2005). Carolan (2001) souligne que le potentiel de l'univers créatif peut faciliter l'exploration et l'élaboration du savoir tacite, lequel se développe au-delà des méthodes cognitives et linéaires de compréhension logique. Conséquemment, « la recherche basée sur les arts peut approfondir la compréhension à la fois du rôle du processus créatif et de la relation avec l'image dans une trajectoire thérapeutique » (traduction libre, Carolan, 2001, p. 203).

Cet accent mis sur le langage de l'art génère des pistes de réflexion inusitées qui ajoutent aux fondements et à la pratique de l'art-thérapie, notamment par la valorisation des perspectives artiste-thérapeute et artiste-chercheur (Kapitan, 2010; McNiff, 1998). Ces dites perspectives renvoient aux enjeux et aux défis de la double composante (art et thérapie), discutés dans la section précédente, et renforcent mon choix pour cette méthodologie dans le contexte spécifique du projet de recherche.

Considérations éthiques et biais potentiels

Puisque la recherche fait appel à un seul sujet, en l'occurrence la chercheure impliquée dans ce travail, des considérations éthiques ont été apportées afin de rester consciente du chevauchement de mes rôles d'artiste, d'étudiante, de chercheure et de future clinicienne. Par ailleurs, l'impact émotionnel du processus exploratoire de recherche a aussi été considéré d'un point de vue éthique, dans la mesure où la forme d'analyse introspective a suscité l'émergence de certains sentiments difficiles, tels la frustration, le découragement et la fatigue. Il a donc été nécessaire de prendre du temps pour moi à l'extérieur de la démarche de recherche afin de maintenir mon équilibre psychique. Cet aspect fut une considération éthique essentielle à la réalisation de cette recherche.

Du côté de mes propres biais, ce travail est également fondé sur la conviction profonde que le langage, la pratique et le processus créatifs détiennent un potentiel inouï à des fins thérapeutiques. J'estime que la méthode basée sur les arts favorise une meilleure compréhension de certains phénomènes issus d'une expérience subjective profonde. Je crois que l'étude de mon processus artistique à travers l'autoportrait me permet d'offrir des pistes de réponses à ma question de recherche.

Des responsabilités éthiques sont également impliquées dans la diffusion des œuvres dans un contexte de recherche basée sur les arts. O'Donoghue (2009) rappelle

qu'une des responsabilités du chercheur est de contextualiser et d'informer le public quant aux œuvres produites issues de ce type de recherche lors de la diffusion des résultats. Or, une attention particulière a été portée dans la présentation en ligne à l'explication de la recherche, sa méthodologie et ses résultats.

Procédure de collecte des données

La création est la pierre angulaire de la méthode basée sur les arts; il s'agit du point à partir duquel s'effectuent la collecte, l'analyse et la présentation des données de recherche (Hervey, 2000). La collecte de données propre à ce travail est de type expérimental et s'effectue à partir de deux composantes, soit la création d'autoportraits et les fiches de dialogue rédigées dans l'après-coup.

Les fiches de dialogue sont inspirées de la structure herméneutique proposée par Linesch (1994) et du processus de dialogue avec l'image développé par McNiff (1998). Le modèle est emprunté aux auteurs et est ensuite adapté au sujet de recherche. En effet, Kapitan (2010) souligne que le « cercle herméneutique [serait une] structure utile pour guider les recherches basées sur les arts dans les étapes de la méthodologie créative » (traduction libre, p. 175). Cet outil renvoie à l'idée d'une dynamique relationnelle entre l'artiste et sa création qui cherchent à saisir leurs expériences respectives; le processus d'interprétation « tend à comprendre, mais aussi à faire communier les deux parties » (traduction libre, Kapitan, 2010, p. 152).

Combinées à la méthode de Linesch (1994), les fiches s'inspirent aussi du dialogue avec l'image préconisé par McNiff (1992), lequel crée un espace propice au développement d'une relation entre le chercheur et sa création. Le chercheur doit rester à l'écoute de ce que l'image tente de communiquer à travers le processus créatif et l'œuvre finale; il doit être attentif à la « voix » de l'image (McNiff, 1992). Cet espace permet d'observer l'émergence de thèmes, de métaphores et de symboles. McNiff (1992) souligne qu'un tel dialogue avec les images peut « permettre de mieux comprendre qui elles sont, de quoi elles sont faites et comment elles peuvent influencer nos vies » (traduction libre, p. 108). La structure des fiches, qui est un croisement de ces deux méthodes de cueillette de données, vise à transcrire en mots le dialogue entre le chercheur et son reflet, tel que l'autoportrait le fait voir, dans le but de générer une démarche unique reposant sur la méthode basée sur les arts.

Étape d'élaboration des autoportraits. Les données de recherche sont rassemblées en une série de huit autoportraits réalisés à raison d'une fois par semaine. Quinze minutes de méditation silencieuse sont réservées avant chacune des périodes de création afin de faire une transition entre le quotidien et l'intention de recherche. Le processus de création est ensuite entamé de manière spontanée sur un canevas de 12 pouces par 16 pouces. Cette dimension a été définie afin de limiter le temps consacré à la création. Le choix du support a été influencé par ma préférence personnelle, mais également, par mon habileté avec le médium de la peinture. Chaque vendredi, une période a été consacrée au rituel artistique et à la rédaction de la fiche de dialogue. Par souci d'homogénéité, et afin de réduire les variables pouvant créer un biais quant à l'analyse des données, un tracé du contour de mon visage a servi de grille de base, puis de point de départ dans le processus créatif de chaque image. Quelques matériaux ont été mis à ma disposition, tels que la peinture acrylique, le pastel gras et sec, les crayons de bois, le stylo et le collage. Le choix des médiums a été fait selon les matériaux pouvant adhérer au canevas tout en considérant mes préférences. L'acte créatif a guidé mon utilisation des matériaux en fonction de mes besoins et l'image s'est déployée à son rythme au fil de l'exercice. Les fiches de dialogue ont été rassemblées à la fin de la période de production, donnant suite à l'étape de l'analyse des données.

Procédure d'analyse des données

L'analyse des données de recherche s'est effectuée en identifiant les thèmes et les symboles récurrents dans les huit autoportraits et les fiches d'évaluation. Pour ce faire, l'analyse thématique de Braun et Clarke (2006) a été employée, laquelle se définit comme une méthode pour « identifier, analyser et rapporter les thèmes et les récurrences à travers les données » (traduction libre, p. 79). Les auteurs proposent six étapes de recherche, soit (1) se familiariser avec ses données recensées, (2) générer des codes, (3) rechercher des thèmes, (4) réviser les thèmes, (5) définir et nommer les thèmes, puis (6) produire le rapport d'analyse. L'analyse thématique n'est pas un processus linéaire, mais plutôt un processus d'alternance entre une étape et une autre, qui requiert une certaine flexibilité afin de répondre à la question de recherche (Braun & Clarke). Dans le cadre de ce projet de recherche, l'analyse a mis en évidence certaines thématiques qui ont conséquemment provoqué des prises de conscience en lien avec le sujet. Cette méthode

m'a permis de mieux comprendre la portée des thèmes inhérents au processus de transition que je vis présentement.

Par ailleurs, les données, ainsi que l'ensemble de la recherche, sont accessibles sur le site Web suivant : (autoportraittransition.wordpress.com). La méthode basée sur les arts valorise la présentation des résultats de recherche en dehors de l'expérience subjective, par exemple au moyen d'expositions, de performances ou de diverses formes de médias en ligne ou interactifs (Kapitan, 2010; McNiff, 1998). La diffusion de ces résultats est encouragée dans le but de générer une arène permettant le débat des idées, tel que l'incite le domaine des arts et de la culture (Sullivan, 2005). Ce mode de présentation permet, dans le cadre de mon projet, d'ouvrir un espace de partage d'expériences auprès des étudiants et des professionnels en thérapies par les arts, de professionnels œuvrant dans d'autres disciplines de la santé mentale ou des services sociaux, ainsi qu'auprès d'artistes. Le document en ligne doit être perçu comme une présentation du travail, et non comme un outil méthodologique ou comme un terrain de recherche pour l'analyse des données.

Résultats

Thèmes

Les thèmes ont été sélectionnés selon leur récurrence dans l'analyse des fiches de dialogue et des autoportraits (données brutes), mais aussi selon leur pertinence à répondre la question de recherche principale. Il m'apparaît pertinent de les lister dans l'ordre chronologique de leur apparition. Cette façon de faire me permet de mieux comprendre l'évolution de mes états d'âme à travers ma recherche. L'analyse du matériel a provoqué plusieurs prises de conscience qui ont mis en lumière des pistes de réponse à la question de recherche. Ces résultats sont présentés à la suite de la description des thèmes principaux.

Thème 1 : Contrôle de l'image. Le début de la production d'autoportrait correspond à une période riche en émotions dans ma vie personnelle (voir les fiches de dialogue). Ces éléments bouleversants s'ajoutent aux questionnements quant à l'importance à accorder à l'art dans le façonnement de mon approche en tant qu'art-thérapeute. Le continuum des thérapies expressives (CTE), modèle théorique et pratique

qui examine les propriétés thérapeutiques de l'expression artistique à l'aide des aspects physiques, émotionnels, cognitifs et créatifs en interaction avec l'utilisation des médias artistiques (Hinz, 2009), s'est avéré utile pour cibler ce thème. Le processus créatif derrière ce premier autoportrait est structuré; j'ai planifié mon processus en suivant certaines étapes que je m'étais fixé en but de représenter une image qui m'était venue à l'esprit. Cette façon de faire renvoie au niveau cognitif du CTE, lequel consiste à l'activation de processus de cognition lors de la création, telles que la pensée abstraite, analytique et logique, la résolution de problème, la planification de l'image, etc. (Hinz, 2009). Aussi, l'importance accordée aux formes, ainsi qu'à la dynamique des couleurs dans *Défense* (fig. 1), rappelle le niveau perceptuel du CTE, lequel met l'accent sur l'expérience perceptuelle relative aux éléments figuratifs et à la composition formelle (Hinz, 2009). Cette particularité à mon processus artistique, présente au début de la série, semble m'avoir aidée à équilibrer la phase émotive dans laquelle je me trouvais.

Thème 2 : Dualité entre esthétique et thérapeutique. L'émergence de ce thème se produit dès le deuxième autoportrait (fig. 2), intitulé *Boussole*, et il reste présent jusqu'à la fin de la série à divers degrés. Le champ lexical des fiches de dialogue témoigne de la récurrence d'un sentiment conflictuel, une tension entre mon identité d'art-thérapeute et mon identité en tant qu'artiste. Une partie de moi met l'accent sur l'aspect catalyseur et libérateur du processus créatif, alors qu'une autre est préoccupée par le rendu esthétique et souhaite s'inscrire dans une démarche plus réfléchie. Cette dualité s'est manifestée lors de ma production d'autoportraits par la résurgence de sentiments d'impatience et de certaines frustrations durant l'exercice de création. Ce thème évoque une difficulté à concilier et à harmoniser mes identités d'artiste et de future art-thérapeute.

Thème 3 : Hésitation. Le processus d'autoportrait a fait ressortir un sentiment d'hésitation et de doute quant au développement de la « couleur » que je souhaite donner à mon identité professionnelle. En tant qu'étudiante en dernière année au programme de maîtrise en art-thérapie, je suis à la fois impressionnée et intimidée par les défis du marché du travail. Dans l'œuvre *Inscrire* (fig. 3), la masse beige liquide vient noyer le tracé franc du stylo, ce qui représente symboliquement une vague d'instabilité et d'insécurité qui agit sur mon quotidien. Cet autoportrait évoque le besoin de m'ancrer et

de prendre ma place dans la communauté professionnelle. L'analyse des œuvres et des fiches a mis en lumière les facettes hésitantes, anxieuses et ambivalentes qui m'habitent à cette étape transitoire de ma vie.

Thème 4 : Spontanéité. L'initiative artistique spontanée est apparue dans le processus créatif de l'autoportrait *Jaune et rose* (fig. 4) et son arrivée insuffle une énergie à l'exploration créative. Avec la spontanéité, j'ai l'impression de toucher à un élément qui s'approche de la création « pure ». Le processus artistique de cet autoportrait témoigne du fait que j'aie peint à partir de mon intuition et de mes impulsions. Le rendu est moins travaillé; le brut de la gestuelle picturale est exhibé. Bien que le thème de la spontanéité semble également présent dans l'autoportrait *Boussole* (fig. 2), mon expérience et les données rassemblées dans la fiche de dialogue témoignent plutôt d'un élan gestuel planifié, organisé et réfléchi.

Thème 5 : La tempête. Alors que certains aspects relatifs à la nature sont présents dans quelques autoportraits et dans les fiches de dialogue, le thème de la tempête est revenu souvent dans l'analyse des données. Ce thème symbolise notamment le tourbillon de questionnements qui m'habite tout au long de la recherche. Les autoportraits *La tempête* et *Sous les vagues* (fig. 5 et 6) peuvent être observés comme un mouvement qui amène à la transformation. Ce mouvement transparait dans ces deux tableaux par leurs compositions agitées et bouillonnantes. La tempête propulse mon élan créatif et dynamise mon processus vers la découverte de ma propre « couleur » d'art-thérapeute.

Thème 6 : Confusion. L'analyse des fiches de dialogue souligne la présence de la confusion; un thème qui est une suite cohérente à celui de la tempête. Ce thème est particulièrement présent dans le tableau *Sous les vagues* (fig. 6), où l'image symbolise une perte de sens et un sentiment de confusion. Dans un texte qui porte sur l'autoportrait en littérature, Allet (2005) souligne le paradoxe suivant : « le sujet qui se cherche ne cesse de se perdre dans le labyrinthe de son [œuvre] ». L'exercice d'autoportrait me confronte à la présence enchevêtrée de plusieurs émotions qui embrouillent le développement de mon identité professionnelle. J'ai donc besoin de clarté et de prendre confiance pour entamer ce nouveau chapitre de ma vie.

Thème 7 : Gagner en assurance. À partir du moment où je fais confiance à mon

intuition créative, je sens que je gagne en assurance par rapport à mes créations et à ma transition vers ma vie professionnelle. L'analyse des autoportraits montre que le thème de l'assurance progresse pour s'affirmer davantage à la fin du processus. Mon expérience me permet de voir que mon processus artistique est intimement lié avec ce qui m'habite et avec la façon dont « je m'habite ». Je gagne en assurance lorsque je fais place à la spontanéité. Je sens l'émergence d'un sentiment de conciliation entre mes standards d'esthétisme et mon accueil au potentiel thérapeutique du laisser-aller créatif.

Thème 8 : Confiance. Le sentiment de confiance s'installe dans mon processus créatif en parallèle avec les derniers autoportraits et avec la fin de ma formation en art-thérapie. En comparaison avec les premiers autoportraits, un élan de conviction surgit et croît à lors de la deuxième moitié de la série. Une confiance envers mon processus créatif renaît et ma confiance en moi se développe face à mon entrée dans la vie professionnelle. L'analyse des deux dernières images (fig. 7 et 8) montre cette confiance en mon intuition créative et la croissance d'un sentiment d'assurance envers mon cheminement.

Prises de conscience

À la lumière de la section précédente, il est possible de constater que les thèmes agissent comme des engrenages qui s'enchaînent progressivement l'un à la suite de l'autre, tel un moteur qui se met tranquillement en marche. Comme l'indique Allet (2005), l'autoportrait présente un « système de renvoi » qui incite l'artiste à effectuer un travail de liaison entre les éléments qui le constituent, ce qui explique notamment la contiguïté des thèmes abordés précédemment dans le texte.

De toute évidence, mes autoportraits ne me ressemblent pas. La représentation du corps et de ses attributs est d'ailleurs à peine dépeinte. L'intention de « me représenter » de manière picturale a été suffisante pour m'emmener plus loin et symboliser en image ce qui existe en moi. En complémentarité avec les fiches de dialogue, la série d'autoportraits m'a permis de faire la rencontre avec le concept de soi, « l'intérieur », bien au-delà des enjeux de l'apparence et de l'image corporelle, ce que l'autoportrait peut parfois refléter.

La création d'autoportraits a favorisé un processus d'autoréflexion et l'approfondissement de ma connaissance de moi-même. J'ai fait connaissance avec certains sentiments sous-jacents à mon sujet de recherche. Plus précisément, c'est grâce à l'introspection générée par le processus créatif et par le dialogue écrit que j'ai pris

conscience de la place qu'occupent mes doutes et mes insécurités, comme les quatre premières images en témoignent. La production artistique a mis en lumière la présence de nombreux sentiments, subtilement camouflés derrière divers thèmes, tels le contrôle de l'image, l'hésitation et la présence du conflit entre l'artiste et l'art-thérapeute.

L'engagement émotif tout au long de la série a été une expérience difficile qui m'a troublée plus que je ne le croyais initialement. Lorsque l'étudiant en art-thérapie s'engage dans sa propre expérience artistique, il se connecte au cœur du processus créatif, lequel est susceptible de générer des prises de conscience pouvant susciter une gamme d'émotions (Seiden et al., 1989). Car, comme le mentionne Hamel (2011) en faisant référence à Deschamps (2002), « la création exige de passer par une période de chaos personnel où l'artiste entre en contact avec ses remous intérieurs préconscients puis elle exige la transformation de ce chaos en une œuvre créatrice » (p.115). La création peut être prenante et, dans le cas de la recherche, l'autoportrait est confrontant. La révélation de la puissance créatrice de cet exercice m'a permis d'apprivoiser progressivement mes émotions tout au long de la série.

Les sentiments vécus de frustration, d'impatience et d'insatisfaction m'ont appris que je vivais inconsciemment une pression à « performer ». Tout ça dans l'objectif de trouver des pistes susceptibles d'élucider mon questionnement de départ. Le désir de performer rejoint l'aspect conflictuel entre l'esthétisme et le thérapeutique, ce qui m'a fait réaliser la place considérable que cette dualité occupait en moi. Prenant conscience de ces enjeux, vers la fin de la série, j'ai tenté de mettre mon jugement et mon souci de performance de côté afin d'explorer avec humilité et curiosité ce que mes reflets intérieurs voulaient communiquer. L'accueil de ses émotions a permis de nourrir une confiance profonde envers l'intelligence de l'élan créatif. L'expression « *trust the process* », articulée dans plusieurs ouvrages de McNiff (1992, 1998), valorise la force intrinsèque du processus créatif et laisse l'image être le guide principal. Béland (2008) et Hamel (2011) ont notamment démontré que cette « confiance au processus » peut s'apprendre et s'approfondir à travers l'exploration de son propre processus artistique. Ma recherche semble conduire aux mêmes pistes de réponse. De l'insécurité est né le sentiment de faire « confiance au processus » qui indique le chemin à suivre afin de mieux se connaître. Ainsi, de par la mouvance intérieure que les autoportraits véhiculent,

les prises de conscience me permettent de préciser mon approche thérapeutique tout en respectant mes vulnérabilités. Je n'ai pas tout compris, mais j'ai certainement entamé un cheminement qui m'apprend à apprécier ce qui m'habite lorsque je me fais confiance. J'ai gagné un meilleur équilibre intérieur, me donnant la force nécessaire afin d'affronter avec sérénité les défis inhérents à ma carrière naissante. Il s'agit du premier coup de pelle sur le chantier de mon identité professionnelle, une identité qui continuera de se façonner au fil des expériences art-thérapeutiques qui se trouveront sur mon chemin.

Discussion

La série d'autoportraits témoigne de la singularité d'un parcours transitoire, de mon identité d'étudiante en formation à celle d'art-thérapeute professionnelle. Les autoportraits ont eu un impact important afin de rendre compte du conflit qui m'habite entre mes standards esthétiques, d'une part, et mon ouverture au processus thérapeutique reposant sur la création spontanée, d'autre part. Le processus de recherche inscrit dans un cadre méthodologique reposant sur les arts m'a offert beaucoup plus que le simple objectif de renouer avec ma création. Je suis allée à la rencontre de mon « moi » par l'entremise de mes autoportraits. Cette rencontre a non seulement montré l'existence dudit conflit intérieur, mais elle a joué un rôle de médiateur et a contribué à intégrer la relation entre ces deux pôles. J'ai appris que ce n'est pas en jugeant sévèrement mon rendu final selon des critères esthétiques ou mes besoins d'expression thérapeutique que je trouverai mon équilibre. Chaque composante a sa légitimité et c'est en établissant un dialogue entre elles qu'elles deviendront des forces. Ma perception de mon identité en tant qu'artiste et en tant qu'art-thérapeute est maintenant plus harmonieuse, chacune ayant trouvé sa place. Je conçois la fonction de vases communicants qui existe entre elles, car ma démarche créative personnelle d'artiste nourrit maintenant mon approche clinique en tant qu'art-thérapeute. Je parviens ainsi à utiliser leurs fonctions respectives, en réciprocité.

Le présent travail a donc stimulé le désir de poursuivre ma pratique artistique en parallèle à mon métier d'art-thérapeute. Mon rapport à ma créativité a été amélioré grâce à une nouvelle relation bienveillante à l'égard de mes créations. De plus, je tente de me connecter davantage à mon intuition. Ainsi, comme le souligne Kramer (1971), « bien

que l'art ne puisse pas éliminer la cause de la tension ou aider directement à résoudre le conflit [...], l'art devient un sanctuaire où de nouvelles attitudes et sentiments peuvent être exprimés et expérimentés, même avant que de tels changements ne se produisent dans la vie quotidienne » (traduction libre; cité dans Kapitan, 2014, p. 144). Aussi, l'attention portée à la lecture des images et aux dialogues qui ont suivi n'a fait que renforcer mon aspiration à la pratique de l'art-thérapie.

En faisant un effort continu pour me détacher de mes habitudes autocritiques, ce que la production des autoportraits a mis en évidence, cette recherche a ultimement fait croître en moi un sentiment « auto-empathique ». Même si la création de la série d'autoportraits a été une expérience souvent exigeante, celle-ci m'a permis de m'engager dans un processus de découverte et de transformation lors duquel j'ai progressivement acquis de la confiance en moi, envers ma singularité et mes forces intérieures. Les périodes allouées à la création m'ont non seulement permis de me réconcilier avec l'art, mais elles ont servi de levier afin de prendre soin de moi (*self care*). Je conçois mieux comment l'expérience créative crée un espace potentiel fertile pour le développement personnel, particulièrement en contexte thérapeutique. J'entérine les points de vue d'Allen (1995), McNiff (1998) et Moon (2002) selon lesquels le plein engagement dans le processus créatif permet aux art-thérapeutes d'enrichir leur compréhension des propriétés curatives de la créativité. Je crois d'ailleurs que ledit engagement fait partie des responsabilités éthiques de l'art-thérapeute; il aide à approfondir la compréhension du cheminement interne qui se joue lorsqu'on est au cœur de l'acte créateur.

Limites, validité et fidélité

L'intensité des derniers mois de la formation, soit la fin des suivis cliniques individuels effectués dans le cadre de mon stage en oncologie pédiatrique, ainsi que la remise de travaux écrits importants, a été un facteur qui a limité l'assiduité de la création des autoportraits. Ces derniers n'ont donc pas été réalisés hebdomadairement. De plus, mes exigences esthétiques m'ont poussée à retravailler certains tableaux. Comme l'atteinte de la réussite d'une image était liée à mes standards artistiques, ce fut un réel défi de maintenir un recul et d'accepter le rendu final. Le temps a également joué un rôle important dans le déroulement de cette recherche. La nature expérimentale et intime du processus de l'autoportrait a été particulièrement prenante, entre autres à savoir quand

s'arrêter autant dans l'expérience de création que dans l'analyse des données brutes.

Mon manque d'expertise en recherche a engendré certaines limites dans la conduite du processus de recherche en tant que tel. Quelques éléments méthodologiques en témoignent, tels qu'un certain manque de rigueur, notamment dans la formulation des questions des fiches de dialogue, et le manque de structure quant à la durée allouée pour chaque étape. N'empêche que le simple fait de dialoguer avec les créations, malgré les limites de temps, a été grandement bénéfique en terme de cheminement personnel.

La structure exploratoire de cette recherche basée sur les arts a contribué au développement d'un savoir en puisant dans l'expérience immersive et intime de la création. Considérant que la méthodologie s'ancre dans les paradigmes phénoménologiques, Kapitan (2010) souligne que « les résultats devraient permettre au chercheur de vérifier (...) que l'explication et la synthèse créative reflètent réellement le phénomène étudié » (traduction libre, p. 148). J'estime que les résultats obtenus sont, jusqu'à un certain point, représentatifs de la réalité étudiée, bien que certaines prises de conscience plus personnelles aient été exclues des données par souci de confidentialité.

Les résultats sont, en effet, de nature subjective et peuvent difficilement être généralisables. La reproduction de cette recherche générerait potentiellement des résultats différents de ceux présentés dans ces pages. Cependant, cette étude peut donner une marche à suivre applicable à d'autres personnes qui se trouveraient en période de questionnement, une démarche qui pourrait les aider à trouver certaines réponses. Mes propres conclusions démontrent qu'une recherche basée sur les arts peut aider à faire émerger des prises de conscience importantes quant au sujet à l'étude. De plus amples recherches seraient cependant nécessaires afin de généraliser les résultats obtenus.

Implications futures et recommandations

Il aurait sans doute été pertinent de mener cette recherche en collaboration avec une personne ressource pouvant soutenir le processus introspectif des autoportraits. Tel que mentionné ci-dessus, l'introspection profonde engendrée par l'autoportrait m'a parfois submergée, voire bloquée à quelques moments, ce qui a contribué à l'exigence de la présente recherche. Comme Alter-Muri (2007) le précise, l'autoportrait comprend des risques dont ceux de susciter des émotions difficiles à vivre pour l'artiste, lesquelles peuvent être contenues grâce à l'accompagnement d'un art-thérapeute pouvant guider

l'artiste dans son processus d'autoréflexion.

Par ailleurs, je considère que les étudiants en thérapies par les arts auraient tout intérêt à créer un espace propice au façonnement de leur identité professionnelle, ce qui saurait notamment concilier les différents apprentissages et renforcer les compétences cliniques acquises dans le cadre du programme. Bien que j'estime que toute forme de création artistique puisse aider à soutenir et à faciliter la transition de l'étudiant vers le domaine de l'art-thérapie, mon expérience de recherche m'amène à penser que la dimension autoréflexive propre à l'autoportrait permet de cibler davantage le rapport avec soi, ce qui m'apparaît idéal pour favoriser un dialogue interne lors d'une période de transition.

Conclusion

Cette recherche rend sensible la pertinence d'une production séquentielle d'autoportraits dans un contexte de transition, en ce qu'elle favorise l'introspection. La dimension intime de l'autoportrait m'a permis de reprendre contact avec mon essence artistique et a rendu sensible, à travers les thématiques décelées, certaines caractéristiques de ma personnalité. Ces projections subjectives ont favorisé une perception plus saine de ma personne, m'offrant de la clarté dans le façonnement de mon identité professionnelle.

Cette démarche d'autoportraits a non seulement permis de renouer avec mon processus créatif mais m'a permis d'équilibrer ces deux facettes importantes de ma personnalité, soit l'artiste et l'art-thérapeute en devenir. J'ai compris que le développement de ma pratique artistique est tout aussi important pour moi que le développement de mon approche d'art-thérapeute. Je suis donc en mesure de mieux identifier selon quels fondements je souhaite développer mon identité professionnelle.

Ma compréhension de la valeur d'un regard empathique envers soi-même exempt de jugement est un impact significatif de cette recherche. La trace laissée par les huit autoportraits, sous forme écrite et picturale, rend compte d'une transformation interne qui m'inspire à poursuivre mon cheminement sur les plans personnel et professionnel. Ce travail m'a permis d'honorer cette transition en revenant à mes sources afin de continuer de croître en tant qu'artiste et en tant qu'art-thérapeute. Par l'entremise de l'étude, j'encourage les art-thérapeutes à créer un espace personnel unique afin d'approfondir une

réflexion sur leur profession, cultiver leur curiosité, s'offrir du temps de qualité, ainsi qu'une proximité avec leur processus créatif. L'expression créative permet de célébrer nos ressources intérieures; ses forces vitales sont indispensables et essentielles lors des rites de passage.

Références

- Acosta, I. (2001). Rediscovering the dynamic properties inherent in art. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 39, 93-97.
- Aliaga, M. (2003). *The neophyte art therapist: A crushed spirit or a flourished soul?* Mémoire de maîtrise inédit, Université Long Island : Brookville.
- Allen, P. B. (1992). Artist-in residence: An alternative to 'Clinification' for Art Therapists. *Art Therapy*, 9(1), 22-29. doi:10.1080/07421656.1992.10758933
- Allen, P. B. (1995). *Art is a way of knowing*. Boston, MA: Shambhala Publications, Inc.
- Allen, P. B. (2005). *Art is a spiritual path*. Boston, MA: Shambhala Publications, Inc.
- Allet, N. (2005). L'autoportrait. Repéré à <http://bit.ly/2tZ7b1D>
- Alter-Muri, S. (2007). Beyond the face: Art therapy and self-portraiture. *The Arts In Psychotherapy*, 34(4), 331-339. doi:10.1016/j.aip.2007.05.002
- Arsenault, J. (2010). *Facilitating the process of becoming an art therapist: A heuristic inquiry*. Travail de recherche inédit, Université Concordia, Montréal.
- Autoportrait. (s.d.) Dans *Dictionnaire Larousse en ligne*. Repéré à <http://bit.ly/2v7FiTy>
- Backos, A. K. (1997). *Self-portraits with rape survivors in feminist-rogerian art therapy*. Mémoire de maîtrise inédit, Ursuline College, Ohio.
- Béland, C. (2008). *Devenir psychologue: De la reproduction à la création*. Thèse de doctorat inédite, Université du Québec à Trois-Rivière, Trois-Rivière.
- Bonafoux, P. (1989). *Van Gogh self-portraits*. Secaucus, NJ: Wellfleet Press.
- Blum, H. P. (2003). De l'auto-portrait chez Vincent Van Gogh. *Revue Française De Psychanalyse*, 67(2), 673-683. doi:10.3917/rfp.672.0673
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Brown, C. (2008). The importance of making art for the creative arts therapist: An artistic inquiry. *The Arts In Psychotherapy*, 35(3), 201-208. doi:10.1016/j.aip.2008.04.002
- Carolan, R. (2001). Models and paradigms of art therapy research. *Art Therapy*, 18(4), 190-206. doi:10.1080/07421656.2001.10129537
- Elkis-Abuhoff, D. L., Gaydos, M., Rose, S., & Goldblatt, R. (2010). The impact of education and exposure on art therapist identity and perception. *Art Therapy*,

- 27(3), 119-126. doi:10.1080/07421656.2010.10129666
- Feen-Calligan, H. R. (2012). Professional identity perceptions of dual-prepared art therapy graduates. *Art Therapy, 29*(4), 150-157.
doi:10.1080/07421656.2012.730027
- Finley, S. (2008). Arts-Based Research. In J.G. Knowles & A. L. Cole (Eds.). *Handbook of the arts in qualitative research: Perspectives, methodologies, examples, and issues*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Gaudet, K. (2015). *Where is the balance? An autoethnography exploring my roles of student, therapist, and artist*. Travail de recherche inédit, Université Concordia, Montréal.
- Glaister, J. A. (1996). Serial self-portrait: A technique to monitor changes in self-concept. *Archives of Psychiatric Nursing, 10*(5), 311-318.
- Gonzalez-Dolginko, B. (2000). Shaping our future: What are our professional responsibilities to art therapy students? *Art Therapy, 17*(2), 90-100.
doi:10.1080/07421656.2000.10129511
- Gussak, D. (2001). *The work of the art therapist: An interactionist perspective*. Thèse de doctorat inédite, Université Emporia State, Kansas.
- Gussak, D. E., & Orr, P. (2005). Ethical responsibilities: Preparing students for the real art therapy world. *Art Therapy, 22*(2), 101-104.
doi:10.1080/07421656.2005.10129445
- Hamel, J. (2011). *Création artistique et identité professionnelle : Une étude heuristique*. Thèse de doctorat inédite, Université de Sherbrooke, Sherbrooke.
- Hand, W. (2008). *The Art of Art Therapy: An Exploration of Past and Present Roles of Art in Art Therapy*. Travail de recherche inédit, Université Concordia, Montréal.
- Hanes, M. J. (2007). "Face-to-face" with addiction: The spontaneous production of self-portraits in art therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 24*(1), 33-36.
- Havsteen-Franklin, D. (2014). Consensus for using an arts-based response in art therapy. *International Journal of Art Therapy, 19*(3), 107-113.
doi:10.1080/17454832.2014.968598
- Hervey, L.W. (2000). *Artistic inquiry in dance/movement therapy*. Springfield, IL:

- Charles C Thomas.
- Hinz, L. D. (2009). *Expressive therapies continuum: A framework for using art in therapy*. New York, NY: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Hogan, S. (2009). The art therapy continuum : A useful tool for envisaging the diversity of practice in British art therapy. *International Journal of Art Therapy*, 14(1), 29-37.
- Hookway, N. (2008). "Entering the blogosphere": Some strategies for using blogs in social research. *Qualitative Research*, 8(1), 91-113.
doi:10.1177/1468794107085298
- Ivy, J. (2008). *The exploration of the self. What artists find when they search in the mirror*. Thèse de maîtrise inédite, Université Maryland, Washington.
- Jamison, K. (1995). *An unquiet mind*. New York, NY: Knopf.
- Jones, P. (2005). What is art therapy? *The arts therapies: A revolution in health care*. (pp. 23-32). Hove and New York: Brunner-Routledge.
- Kapitan, L. (2008). "Not art therapy": Revisiting the therapeutic studio in the narrative of the profession. *Art Therapy*, 25(1), 2-3. doi:10.1080/07421656.2008.10129349
- Kapitan, L. (2009). The art of liberation: Carrying forward an artistic legacy for art therapy. *Art Therapy*, 26(4), 150-151. doi:10.1080/07421656.2009.10129618
- Kapitan, L. (2010). *Introduction to art therapy research*. New York, NY: Routledge.
- Kapitan, L. (2014). Beyond self-inquiry: Does art-based research produce real effects in the world?. *Art Therapy*, 31(4), 144-145. doi:10.1080/07421656.2015.967644
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*. New York, NY: International Universities Press.
- Kramer, E. (1971). *Art as therapy with children*. New York: Schocken Books.
- Levick, M. F. (1989). On the road to educating the creative arts therapist. *The Arts in Psychotherapy*, 16(1), 57-60.
- Levick, M. F. (1995). The identity of the creative arts therapist: Guided by ethics. *The Arts In Psychotherapy*, 22(4), 283-295. doi:10.1016/0197-4556(95)00042-4
- Lhomelet-Chapellière, S. (2010). Les doubles, le miroir et la création. Frida Kahlo peintre: De l'enfance de l'art au passé recomposé. *Dialogue: Recherches Sur Le*

- Couple Et La Famille*, 189, 9-26. doi:10.3917/dia.189.0009
- Lieberman, J. S. (2000). *Body talk: Looking and being looked at in psychotherapy*. London, UK: Jason Aronson Inc.
- Linesch, D. (1994). Interpretation in art therapy research and practice: The hermeneutic circle. *The Arts in Psychotherapy*, 21(3), 185-194.
- Malchiodi, C. A. (2007). What is art therapy? In *The art therapy sourcebook*, 2nd edition, (pp.1- 22). New York, NY: McGraw-Hill.
- McNiff, S. (1992). *Art as medicine*. Boston, MA: Shambhala Publications, Inc.
- McNiff, S. (1998). *Arts-based research*. London, UK: Jessica Kingsley.
- McNiff, S. (2008) Arts-Based Research. In J.G. Knowles & A. L. Cole (Eds.). *Handbook of the arts in qualitative research: Perspectives, methodologies, examples, and issues*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- McNiff, S. (2011). Artistic expressions as primary modes of inquiry. *British Journal of Guidance and Counselling*, 39, 385-96.
- Moon, B. L. (2000). *Ethical issues in art therapy*. Springfield, IL: Charles C. Thomas Publisher.
- Moon, B. L. (2003). *Essentials of art therapy education and practice*. Springfield, IL: Charles C. Thomas Publisher.
- Moon, B. L. (2016). The sirens of definition: Responding to the call. *Art Therapy*, 33(3), 156-159. doi:10.1080/07421656.2016.1199247
- Moon, B. L., Belkofer, C. (2014). *Artist, therapist and teacher: selected writings*. Springfield, IL: Charles C Thomas, Publisher.
- Moon, B. L., & Hoffman, N. (2014). Performing art-based research: Innovation in graduate art therapy education. *Art Therapy*, 31(4), 172-178. doi:10.1080/07421656.2015.963485
- Moon, C. H. (2002). *Studio art therapy: Cultivating the artist identity in the art therapist*. London, UK: Jessica Kingsley Publishers.
- Moustakas, C. (1990). *Heuristic research: Design, methodology and applications*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Naumburg, M. (1966). *Dynamically oriented art therapy: Its principles and practice*. Oxford, England: Grune & Stratton.

- Nuñez, C. (2009). The self portrait, a powerful tool for self-therapy. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 11(1), 51–61.
- O'Donoghue, D. (2009). Are we asking the wrong questions in arts-based research?. *Studies in Art Education*, 50(4), 352-368.
- Orkibi, H. (2010). Creative art therapies students' professional identity and career commitment: A brief pilot study. *The Arts in Psychotherapy*, 37(3), 228–232. doi:10.1016/j.aip.2010.04.008
- Polley, D. L. (2003). *Exploring autophotography as a complementary therapy for female rape survivors*. Thèse de doctorat inédite, Université Alliant International, Californie.
- Robbins, A. (1982). Integrating the personal and theoretical splits in the struggle towards an identity as art therapist. *The Arts In Psychotherapy*, 9(1), 1-9. doi:10.1016/0197-4556(82)90021-1
- Seiden, D., Calisch, A., & Henley, D. (1989). Graduate art therapy training within a school of professional art. *The Arts in Psychotherapy*, 16, 21-27.
- Sens, D. (2007). La construction de l'identité professionnelle de l'art-thérapeute. *Le journal des psychologies*, 247, 58-61.
- Spooner, H. (2016). Embracing a full spectrum definition of art therapy. *Art Therapy*, 33(3), 163-166. doi:10.1080/07421656.2016.1199249
- Schaverien, J. (1995). *Desire and the female therapist: Engendered gazes in psychotherapy and art therapy*. London, UK: Routledge.
- Smith, F. (2008). *Seeing and Being Seen: Self-Portraiture in Art Therapy*. Travail de recherche inédit, Université Concordia, Montréal.
- Sullivan, G. (2005). *Art practice as research: Inquiry in the visual arts*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Vick, R. M. (2000). The idea and profession of art therapy. *Art Therapy*, 17(3), 165-167.
- Vick, R. M. (2003). A brief history of art therapy. In C. A. Malchiodi (Ed.), *Handbook of art therapy* (pp. 5-15). New York, NY: The Guilford Press.
- Wadson, H. (2002). Confronting polarization in art therapy. *Art Therapy*, 19(2), 77-84. doi:10.1080/07421656.2002.10129345
- Weiser, J. (1999). *PhotoTherapy Techniques: Exploring the secrets of snapshots in family*

albums. Vancouver, British Columbia: PhotoTherapy Centre.

Winnicott, D. W. (2005). *Playing and reality*. London UK: Routledge Classics.

Figures



Figure 1. *Défense*. Acrylique sur toile.



Figure 2. *Boussole*. Acrylique sur toile.



Figure 3. *Inscrire*. Acrylique et encre sur toile.



Figure 4. *Jaune et rose*. Acrylique sur toile.



Figure 5. *La tempête*. Acrylique sur toile.



Figure 6. *Sous les vague*. Acrylique et plomb sur toile.



Figure 7. *Se placer*. Acrylique sur toile.



Figure 8. *Bourgeon*. Acrylique sur toile.

Fiches de dialogue

Fiche de dialogue 1 (Autoportrait : *Défense*)

(1) Que vois-je ?

Je vois un paysage de printemps. Je vois différents volumes sur les versants d'une montagne et la forme d'une tête qui se distingue à travers le paysage. Un ruisseau, ou peut-être une rivière, se déverse depuis le haut de la montagne. J'observe une image structurée et calculée. Le ciel est couvert.

(2) Description du processus créatif.

Le début du processus créatif de cet autoportrait correspond au lendemain du décès précipité d'un proche dans la famille. La série s'entame donc lors d'une journée de deuil et de soutien envers mon conjoint et les membres de la famille.

Mon autoportrait s'est inspiré d'une image qui m'est venue à l'esprit : un paysage. J'ai été submergée dans la création qui s'est étalée sur la journée entière. Durant le processus, je sentais un élan de tristesse. Mon processus était calme et posé. L'exercice me changeait les idées. Ce rythme m'apaisait. À plusieurs reprises, j'ai modifié les tonalités puisque j'étais insatisfaite des combinaisons des couleurs. J'ai hésité à représenter mon regard ou d'autres attributs faciaux. L'action de me regarder dans un miroir et de faire face à mes émotions fut très confrontant.

(3) Dialogue avec image.

- Parle-moi de toi.

- Je contiens beaucoup d'émotions et de questionnements. L'eau représente symboliquement des sentiments qui sont contenus. J'essaie d'exprimer la tristesse tout en demeurant une « belle » image.

- Pourquoi tu « essaies »?

- Parce que je sais que je « devrais » symboliser mes émotions à travers mon image. Ces dernières sont liées avec le décès d'hier. Je suis bouche-bée. Sans oublier ces autres réflexions qui me tracassent en lien avec ma maîtrise et la transition vers le marché du travail. Suis-je réellement rendue là? Voilà pourquoi je suis une image fragmentée et

contrôlée. J'essaie de m'assurer de tout dire. Je m'assure d'être à la hauteur des exigences, des standards et des critères.

Fiche de dialogue 2 (Autoportrait : *Boussole*)

(1) Que vois-je ?

Je vois un visage gribouillé. Je vois une insatisfaction et je sens des gestes chargés de colère au centre de l'image. Les couleurs centrales sont ternes tandis que l'environnement est chaud. Je n'arrive pas à voir la personne derrière l'épaisseur des couches de peinture.

(2) Description du processus créatif.

Une image spontanée a guidé le processus de cet autoportrait. Rapidement au début du processus créatif, j'ai été déçue par l'image qui se dévoilait sous mes yeux. Je la trouvais particulièrement laide. J'ai senti une vague d'émotion; j'ai été prise de frustration et d'impatience. Un sentiment de déchirement entre mon besoin d'expression de soi et mes standards esthétiques m'habite longtemps. J'ai laissé la peinture de côté pour y revenir plus tard.

(3) Dialogue avec image

- Parle-moi de toi.

- Je suis découragée. J'étais certaine que mon processus allait me permettre de m'exprimer tout en étant fière du rendu final. Par contre, mes standards esthétiques gagnent toujours la compétition avec le thérapeutique. Les deux ne savent pas comment « être ensemble ».

- J'entends qu'il s'agit d'un conflit ?

- Oui. J'essaie d'exprimer mes émotions à travers mon image, mais mes critères de « beau » me font douter de la pertinence d'en faire autant. Après coup, mon goût personnel tranche et juge. J'ai toujours construit une image en but de trouver une harmonie picturale et l'action de créer pour m'exprimer met au défi ma pratique. En fait, je suis insécure lorsque je crée spontanément, sans démarche réfléchi.

Fiche de dialogue 3 (Autoportrait : *Inscrire*)

(1) Que vois-je ?

Je vois un visage partiellement sous l'eau. Le côté gauche du visage est submergé et imperceptible tandis qu'on voit, de l'autre côté, un œil qui observe droit devant. La tête flotte, le corps ne semble pas exister. Le visage se trouve au milieu d'un espace vague et indécis.

(2) Description du processus créatif.

Avec une envie de représenter mon reflet au stylo, j'avais envie d'explorer le croisement des médiums de l'encre et de la peinture liquide. Je me suis regardée dans un miroir et, un trait à la fois, j'ai représenté mon reflet. J'ai été hésitante et incertaine à m'engager dans le mélange des médiums de peur d'être encore insatisfaite par ma création. Une fois l'hésitation dépassée, j'ai été fascinée par l'effet de la rencontre des médiums.

(3) Dialogue avec image.

- Parle-moi de toi.

- Mon visage est inscrit sur le canevas. Je tente de m'inscrire, de me regarder afin de mieux me comprendre. Qui suis-je parmi la communauté d'art-thérapeutes? Je réalise que l'hésitation est souvent présente quand je pense à mon identité professionnelle. Tellement de possibilités existent. Les doutes, eux, me rappellent que j'ai besoin d'intérioriser mes acquis et mes forces. J'ai besoin d'un chemin, d'un guide pour explorer. L'incertitude m'envahit. Heureusement, une partie de moi regarde droit devant.

Fiche de dialogue 4 (Autoportrait : Jaune et rose)

(1) Que vois-je ?

Je vois un profil qui jaillit doucement d'un décor pâle. J'ai l'impression d'observer un mouvement de vagues qui se brisent. La gestuelle est en provenance des épaules et elle émerge au visage. Ceci semble donner naissance à quelque chose de franc dans la zone du visage. Les tons de jaune et rose sont retentissants. Je vois une floraison à l'horizon.

(2) Description du processus créatif.

Le processus s'est déroulé avec une spontanéité qui m'a moi-même surprise. Je m'y suis engagée avec intuition et j'ai eu l'impression d'avoir touché à quelque chose de nouveau. Fraicheur. J'ai regardé longtemps le tableau puisque mes critères esthétiques me tiraillaient de l'intérieur. Mes standards me faisaient hésiter. J'ai toutefois ressenti le besoin de laisser l'image dans son état brut et spontané.

(3) Dialogue avec image.

- Parle-moi de toi.

- Je suis un peu plus soulagée et sereine. On dirait que j'ai trouvé un équilibre.

- Que s'est-il passé ?

- Quelque chose semble avoir émergé. Je ne sais pas trop pourquoi. Je crois que la spontanéité du processus de mon image m'a donné une énergie nouvelle. En plus, j'aime même mon rendu final! Le rose douillet me donne une impression positive et confiance. Un sentiment d'assurance.

Fiche de dialogue 5 (Autoportrait : *La tempête*)

(1) Que vois-je ?

Je vois une personne au centre d'une tempête. L'image semble dépeindre un paysage marin. Les traits évoquent des vagues ou des bourrasques colorées. Le sujet est englouti et sans expression. Je vois des transparences combinées à des tons francs, audacieux et assumés.

(2) Description du processus créatif.

Bien qu'au fil de mon processus j'aie fait des essais avec du collage et des pastels gras, la peinture acrylique m'a appelée à nouveau pour réaliser cet autoportrait. Ne sachant pas exactement où mon processus me mènerait, j'ai exploré les couleurs et les formes de manière expérimentale. En cours de création, j'ai senti de la frustration face à ma composition. Encore une fois, une partie de moi n'était pas satisfaite. J'ai laissé reposer l'autoportrait et j'y suis revenue plus tard.

(3) Dialogue avec image.

- Parle-moi de toi.

- Je suis stressée et tracassée par la fin des études et par le début de ma carrière comme art-thérapeute. Je pense aussi à ma pratique artistique avec laquelle je souhaite renouer. Je suis prise d'anxiété, d'hésitation, et de peur. Ses émotions me font sentir dépassée par la vitesse des choses. Je me sens perdre le nord.

- Comment pourrais-tu retrouver le calme ?

- En faisant confiance à mon intuition artistique. Je dois rester connecter avec mon cœur et mettre pause sur mon intellect, mon besoin de contrôler et de forcer le processus créatif.

Fiche de dialogue 6 (Autoportrait : *Sous les vagues*)

(1) Que vois-je ?

Je vois un univers organique. On est sous l'eau, les éléments flottent. Je vois un paysage complexe ou la personne dépeinte est à peine visible. On voit un regard, mais il est difficile de déterminer l'émotion qui l'habite.

(2) Description du processus créatif.

Je commence ce tableau en choisissant au hasard mes couleurs de peinture afin de créer une couleur unique. Le processus se décline sur l'application de nombreux étages de peinture liquéfiée. Puisque les masses de couleur doivent sécher, j'y travaille sur quelques jours. J'ajoute des contrastes et je tente de donner du caractère à la peinture.

(3) Dialogue avec image.

- Parle-moi de toi.

- J'ai un manque de tonus et je suis fatiguée. Je suis le « après-tempête » et je suis décoiffée. Ma composition voudrait être calme et posée, mais elle ne l'est pas. Ledit conflit ressurgit à nouveau alors que je croyais pourtant l'avoir réglé. Je pense aux discussions récentes avec des artistes locaux qui ont mis aux défis ma définition de l'art-thérapie et de l'art actuel. Tout ça me rend confuse dans ma quête. Malgré cette confusion, un sentiment de sérénité croît en moi.

- Quel genre de sérénité ?
- Mon image créée me donne espoir que mon conflit intérieur se dénoue progressivement. Le processus de renouer avec mon art et de m'établir comme art-thérapeute professionnelle me demande d'assumer ma vision et mes acquis.

Fiche de dialogue 7 (Autoportrait : *Se placer*)

(1) Que vois-je ?

Je vois d'abord des traits rouges vifs. L'image ressemble à quelque chose de tribal et d'instinctif. Un tracé franc et simple distingue la silhouette. La personne est perceptible, mais les appliqués rouges sont prédominants. Je vois une immersion vers un lâcher-prise.

(2) Description du processus créatif.

J'ai entamé cet autoportrait avec un sentiment nouveau d'assurance face à ma future profession. Le processus d'improviser le premier geste était risqué. Je risquais de vivre de la déception face à ce qui émerge. Pourtant, au fil du processus, j'ai développé une curiosité à écouter ce que mon reflet interne voulait me communiquer. J'y ai retiré un moment de dynamisme où je me suis sentie en équilibre profondément.

(3) Dialogue avec image.

- Parle-moi de toi.
- Je suis différente.
- En quoi es-tu différente ?
- Mon rouge affirme sa couleur. Je crois avoir gagné en assurance. J'ose et j'assume. Dans l'image, j'accepte complètement le brut de mon intuition. Ceci me permet de me reconnecter avec mes racines artistiques. Je sens que je me réconcilie officiellement avec ma pratique artistique. Dans ma transition, j'anticipe à la fois les projets d'art-thérapie qui m'attendent ainsi que le développement de nouveaux projets artistiques. Je me sens plus stable. Aussi, je suis impressionnée par tout le chemin parcouru.

Fiche de dialogue 8 (Autoportrait : *Bourgeon*)

(1) Que vois-je ?

Je vois un visage coloré. L'expression de la personne est neutre, mais les couleurs qui la composent sont contrastantes et vives. Les contours du corps me font penser à des zones négatives.

(2) Description du processus créatif.

La création de cet autoportrait s'est entamée avec une nervosité face à la fin de la série. Le processus créatif s'est déroulé avec un sentiment d'assurance et de confiance envers le processus créatif. Main dans la main avec mon intuition, j'ai créé en accueillant l'inconnu. J'étais dans une zone de curiosité et de découverte.

(3) Dialogue avec image.

- Parle-moi de toi.

- Malgré les tonalités sombres, je me sens plein d'audace et de confiance. On dirait que le choix du bleu marine donne « de la gueule » à ma composition. Je vois un équilibre dans les traits qui me composent. C'est-à-dire que je ne considère pas l'avoir trop travaillé comme d'autres autoportraits.

- Comment cette confiance t'aide-t-elle à renouer avec ta pratique artistique et à faciliter ta transition vers la profession d'art-thérapeute ?

- J'accepte que ma façon de créer ne soit plus la même qu'avant ma formation en art-thérapie. J'ai changé, grandi et cheminé. J'accepte de risquer une partie de moi sous le regard de mon autocritique. Après tout, mon autocritique veut exprimer quelque chose aussi. Je dois l'écouter me parler de ses peurs. Je commence à accueillir mes propres vulnérabilités. Malgré mon conflit interne à faire cohabiter les principes libérateurs de l'art-thérapie avec les standards esthétiques propres à ma démarche personnelle d'artiste, ma créativité a été transformée et bonifiée grâce à ma formation en art-thérapie. Le regard empathique et ma confiance me projettent un pas en avant dans ma transition vers le domaine professionnel.