

L'EXPRESSIONNISME ABSTRAIT COMME OUTIL THÉRAPEUTIQUE EN ART-
THÉRAPIE : UNE EXPLORATION BASÉE SUR LES ARTS

SOPHIE LESSARD-LATENDRESSE

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

AVRIL 2018

© SOPHIE LESSARD-LATENDRESSE 2018

UNIVERSITÉ CONCORDIA

École des Études Supérieures

Ce travail de recherche rédigé

Par: Sophie Lessard-Latendresse

Intitulé: L'Expressionnisme Abstrait comme Outil Thérapeutique en
Art-Thérapie : 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

Avril 2018

SOMMAIRE

L'EXPRESSIONNISME ABSTRAIT COMME OUTIL THÉRAPEUTIQUE EN ART- THÉRAPIE : UNE EXPLORATION BASÉE SUR LES ARTS

SOPHIE LESSARD-LATENDRESSE

La présente recherche propose une réflexion sur la pertinence de l'utilisation de techniques picturales abstraites issues d'un mouvement artistique historique, l'expressionnisme abstrait américain, en art-thérapie d'approche psychodynamique. Le choix de ces techniques repose sur la conviction qu'elles peuvent favoriser l'accès à du matériel inconscient. Suivant une méthodologie basée sur les arts, l'étudiante-chercheuse s'est engagée dans une exploration créative hebdomadaire reposant sur trois techniques picturales abstraites, à savoir le *dripping*, la peinture d'action et la peinture de champ de couleurs. Les œuvres issues de ce processus créatif font l'objet d'une analyse thématique afin d'identifier et d'explorer les émotions directrices qui ont régi l'exécution des techniques artistiques. Cette analyse favorise une expression authentique dans le contexte du développement identitaire, professionnel et personnel, de l'étudiante-chercheuse. Les indications et contre-indications de l'usage de ces techniques abstraites en art-thérapie auprès de clients sont ensuite explorées, entre autres compte tenu de la puissance du processus expérimenté. Les conclusions de cette recherche basée sur les arts semblent indiquer que l'utilisation de l'art abstrait en art-thérapie peut favoriser l'expression et l'acceptation des émotions ainsi que le développement personnel.

Mots-clés : Art abstrait, art-thérapie d'approche psychodynamique, développement personnel, processus créatif, introspection, exploration basée sur les arts

REMERCIEMENTS

À Josée Leclerc, merci pour vos encouragements, votre dévouement, votre patience ainsi que le partage de vos connaissances. Vous m'avez poussée à entretenir un dialogue constant avec moi-même faisant de cette recherche un voyage intérieur propice à mon épanouissement personnel. Merci pour votre présence constante.

To my wonderful, inspiring, amazing, loving art therapist friends, I am so grateful to have crossed your path. My heart is filled of moments of awe after sharing these two intense years with you. We did it, girls. We can be proud. To Z, thanks for being my anchor, past, present and future.

À mes parents, par où commencer? Ceci est également pour vous l'aboutissement d'un travail de longue haleine où vous n'avez jamais cessé vos encouragements et n'avez jamais douté de moi. Merci pour votre support et votre amour inconditionnel qui se sont transposés dans d'incalculables attentions. Ceci n'aurait jamais été possible sans votre aide, votre amour (et vos petits plats qui ont voyagé entre Montréal, Québec et Bromont!).

À Félix, à toi qui a sauté à pieds joints dans ma grande aventure... Tu as été mon refuge durant les temps de tempête. Ton calme, ta patience et tes pauses burritos m'ont permis de garder le Nord et de me remplir d'amour et d'énergie pour affronter les journées, une à la fois. Entre Québec, St-Rédempteur, Montréal, Bromont, Akulivik, Puvirnituk et Ivujivik, notre amour a dépassé les frontières et les obstacles. Le temps est maintenant venu de se déposer, enfin...

Table des matières

Liste des figures.....	vi
Introduction	1
Recension des écrits.....	2
Histoire de l'art et art-thérapie : influences mutuelles.....	2
L'art abstrait comme mode d'expression plastique.....	3
L'expressionnisme abstrait et l'art-thérapie d'approche psychodynamique.....	5
Méthodologie.....	7
Choix de méthodologie de recherche	7
Considérations éthiques et biais potentiels	7
Collecte des données	8
Procédure d'analyse des données	9
Résultats.....	9
Technique du <i>dripping</i>	10
Thème 1 : Dualité entre lâcher prise et contrôle.....	10
Thème 2 : Compulsion dans le geste et la perception.....	11
Technique de la peinture d'action.....	11
Thème 3 : Liberté.....	12
Thème 4 : Polarité.....	12
Technique du champ de couleurs.....	13
Thème 5 : Fluidité et méditation.....	13
Thème 6 : Exploration picturale et visuelle.....	13
Analyse des données: réflexions personnelles.....	14
Discussion	16
Enjeux cliniques et éthiques.....	17
Limites, validité et fiabilité de la recherche.....	19
Implications futures et recommandations	19
Conclusion.....	20
Références.....	21

Liste des figures

Figure 1. <i>Trouver sa lumière</i>	10
Figure 2. <i>Point de départ</i>	10
Figure 3. <i>À la recherche de</i>	11
Figure 4. <i>Débat lumineux</i>	11
Figure 5. <i>Danser sur l'eau</i>	13
Figure 6. <i>Une impression de paradis</i>	13

Introduction

Afin de me consacrer entièrement à ce projet, je ne pouvais passer sous silence une partie de mon identité, celle d'être historienne de l'art. L'histoire de l'art a constitué pour moi ma première forme d'art-thérapie officielle, celle où je pouvais m'abandonner à observer durant de longues minutes une œuvre dans le but de rendre vivants, sous mes yeux, les couleurs, les formes, les personnages. Travaillant au Musée national des beaux-arts du Québec, l'histoire de l'art est devenue partie intégrante de mon quotidien, faisant de moi le témoin privilégié de l'intimité des émotions des visiteurs et de leur vécu. Comme je pouvais souvent le constater, les visiteurs semblaient s'immiscer corps et âmes dans une œuvre qui suscitaient en eux de vives émotions, tentant d'en comprendre le sens mais également de tisser des interprétations avec leur vécu. La salle d'exposition se transformait sous mes yeux en sanctuaire où, l'espace d'un bref instant, le visiteur se livrait sans contrainte à son expérience, insufflée par une observation contemplative de qualités plastiques inhérentes à une œuvre d'art.

Mon identité d'art-thérapeute en devenir me permet d'apporter une nouvelle compréhension à ces observations passées en contexte muséal mais également d'en approfondir leur sens. Le présent travail me donne l'occasion d'explorer davantage les liens qui unissent le domaine de l'art-thérapie et celui de l'histoire de l'art, domaines qui sont, de par mes expériences, intimement liés. Il en sera plus abondamment question ci-après.

Pour tendre vers cette exploration, j'expérimenterai des techniques plastiques abstraites issues d'un mouvement moderne : l'expressionnisme abstrait américain. Celles-ci ont été choisies en raison de ma conviction profonde qu'elles peuvent permettre d'accéder plus facilement aux sources de l'inconscient, considérées comme sources de vérité (Haslem, 2005). Dans le cadre d'une méthodologie basée sur les arts, je livrerai les résultats de cette exploration subjective visant à mieux saisir le pouvoir des techniques artistiques abstraites pour la connaissance du Soi, concept tiré du domaine de la psychologie d'approche psychodynamique. Je souhaite également que cette recherche incite les art-thérapeutes à se tourner davantage vers le domaine de l'histoire de l'art pour s'inspirer de techniques plastiques pouvant favoriser leur croissance personnelle et/ou pour bonifier les idées d'interventions art-thérapeutiques auprès de leur clientèle.

Le présent travail s'articule autour de la question suivante : en quoi l'utilisation de techniques artistiques abstraites, à l'aide d'une méthodologie de recherche basée sur les arts,

contribue-t-elle à une meilleure connaissance personnelle pouvant influencer mon développement identitaire en tant qu'art-thérapeute en devenir? L'exploration de cette question de recherche se fera grâce à la récolte de deux types de données, soit visuelles grâce à la réalisation d'œuvres, et textuelles, suite à l'application du processus d'intention et de témoin développé par l'art-thérapeute Pat B.Allen (1995). Les résultats obtenus suite à l'analyse des données seront disponibles en ligne, via le site Internet (expressionsabstraites.wordpress.com), afin d'en favoriser l'accessibilité tant pour les historien(ne)s de l'art que pour les art-thérapeutes.

Influencée par mon identité d'historienne de l'art, cette recherche me permettra d'obtenir, je l'espère, une meilleure compréhension de mon Soi dans le contexte de la construction de ma nouvelle identité professionnelle. Inévitablement, cette exploration me forcera également à me questionner sur les aspects thérapeutiques à mettre en place pour suggérer de telles techniques dans le cadre de l'art-thérapie auprès de différentes clientèles, et à identifier les bénéfiques, les limites et les contre-indications de celles-ci.

Recension des écrits

Histoire de l'art et art-thérapie : influences mutuelles

Les domaines de l'histoire de l'art et de l'art-thérapie ont connu, au courant du dernier siècle, une influence mutuelle profonde. Certes, le lieu de prédilection où nous traitons principalement de l'histoire de l'art est sans aucun doute les musées. Or, ces institutions connaissent ces dernières années une volonté de s'allier avec les pratiques de l'art-thérapie. Les raisons de cette collaboration sont multiples : volonté d'une meilleure interaction entre les œuvres et les visiteurs, sensibilisation aux besoins sociaux de la communauté, intégration sociale, ou encore promotion de la croissance personnelle et du mieux-être (Peacock, 2011). Nommons un exemple de cette coopération près de nous : l'ouverture à l'automne 2016 de l'Atelier international d'éducation et d'art-thérapie Michel de la Chenelière, au Musée des beaux-arts de Montréal.

Au sein de ces institutions culturelles, l'art-thérapie se déploie sous plusieurs formes, par exemple par l'entremise de programmes thérapeutiques spécifiques pour les adultes (Bennington, Backos, Harrison, Etherington et Carolan, 2016; Flatt *et al.*, 2015; Peacock, 2011) ou les enfants (Kaufman *et al.*, 2014), par la tenue d'expositions thérapeutiques (Peacock, 2011) ou encore par l'exploration d'une réponse créative suite à une exposition (Baddeley, Evans, Lajeunesse et Legari, 2017; Betts, Potash, Luke et Kelso, 2015; Pantagoutsou, Ioannides et Vaslamatziz, 2017;

Thaler *et al.*, 2017). Ces exemples de collaboration tentent de prouver une chose : l'art a une incidence positive sur le bien-être des gens.

Aussi, quelques études qualitatives (Miller, 1993, 1998; Muri, 1996) ont tenté d'identifier les bienfaits de l'intégration d'anecdotes biographiques d'artistes de renom jumelée à une observation des techniques picturales lors de séances d'art-thérapie. Leurs résultats induisent que l'incorporation de ces éléments reliés à l'histoire de l'art permet, entre autres, de réduire l'anxiété, d'améliorer la concentration, de développer les habiletés des participants (Miller, 1993), d'expérimenter, de promouvoir l'acceptation de soi en développant l'estime de soi et l'identité personnelle, de favoriser la créativité (Muri, 1996) et, finalement, de consolider les forces du Moi (Miller, 1998). Ces recherches ont suscité en moi une grande curiosité et m'ont motivée à m'interroger sur l'apport que pourrait avoir l'utilisation de techniques picturales abstraites propre à un mouvement moderne, l'expressionnisme abstrait américain, sur le développement et la connaissance de soi.

L'art abstrait comme mode d'expression plastique

Les paragraphes suivants ont pour but d'identifier quels peuvent être les impacts thérapeutiques potentiels de l'intégration de techniques issues de l'art abstrait en art-thérapie. Mais d'abord, une définition de l'art abstrait et de l'expressionnisme abstrait américain s'impose.

L'art abstrait se définit par l'absence de figuration et d'éléments reconnaissables. L'œuvre ne se base pas sur des images tangibles mais plutôt sur un corpus d'images indépendantes qui dérive de l'expérience de l'artiste (Young, 1995, p.50). Ainsi, comme les images abstraites proviennent d'une expérience subjective, celles-ci renferment un potentiel thérapeutique stimulant et enrichissant pouvant révéler une partie du Soi (Haslem, 2005). À travers diverses études de cas, Hanes (1998) renchérit en démontrant que l'art abstrait possède une « fonction progressive en donnant une voie à des idées ou processus mentaux réprimés et cachés dans l'inconscient » (traduction libre, p.187). Une œuvre abstraite créée lors d'une séance d'art-thérapie ne peut donc être considérée comme absente de sens, sans quoi, « l'art-thérapeute refuse de prendre en considération les forces intrapsychiques » à l'œuvre (Hanes, 1998, traduction libre, p.188). En somme, l'art abstrait s'avère très significatif dans le cadre d'un processus d'art-thérapie, car dans sa forme la plus spontanée, l'abstraction devient un reflet du monde interne du client. La validité de cette information m'a encouragée à réfléchir à ses implications. Afin de comprendre toute la portée de cette affirmation, j'ai voulu moi-même

tenter l'expérience en utilisant des techniques picturales abstraites issues de l'expressionnisme abstrait américain.

Né aux États-Unis après la Seconde Guerre mondiale, l'expressionnisme abstrait se définit comme un mouvement moderne qui repose sur l'abstraction afin de véhiculer un contenu expressif ou des émotions par l'utilisation de gestes énergiques et amples (appelés *dripping* et peinture d'action), de couleurs multiples (peinture du champ de couleurs) et/ou de grands formats où la peinture occupe toute la surface de la toile (*all over*) (Goosen, 1973; Haslem, 2005; Leja, 1993; Scarpetta, 1978). Henkes (1990) précise que ce mouvement sollicite tant les facultés physiques et intellectuelles qu'émotionnelles au moment de la création où l'artiste est à la recherche d'une connexion entre le corps et l'inconscient. Whitaker (2004) explore cette idée en postulant que « the body is a complex multiplicity of meaning and action, which is both our own and culturally derived. (...) Since movement is the primary language of the body, moving brings us to deep feelings and memories » (p.3). L'identité se dévoile grâce au corps qui devient un médium expressif.

Le 13 juin 1943, trois artistes bien connus, Adolph Gottlieb, Mark Rothko et Barnett Newmann, publient dans le New York Times une déclaration visant à définir les lignes conductrices de création de l'expressionnisme abstrait. Parmi celles-ci nommons « l'importance de l'expression simple d'une pensée complexe grâce à l'aide de formes plates, qui détruisent l'illusion et révèlent la vérité, et à l'utilisation de grands formats » (Gottlieb, Rothko et Newmann, 1943). En réponse à ce mouvement, le critique d'art influent Harold Rosenberg écrit en 1952 un essai intitulé *The American Action Painters*. Ce dernier compare la surface de la toile à une arène où le peintre doit agir et s'exécuter (traduction libre, p.23). Il explique que « what was to go on the canvas was not a picture but an event. (...) What matters always is the revelation contained in the act. (...) Since the painter has become an actor, the spectator has to think in a vocabulary of action. » (p.22). L'exécution des techniques artistiques propre à l'expressionnisme abstrait américain peut donc être comparée à une performance où le corps et l'esprit sont sollicités.

Suite à ces descriptions, il est pertinent de poser la question suivante : existe-t-il des points de convergence entre l'art-thérapie d'approche psychodynamique et le mouvement artistique à l'étude? Cette question fait l'objet de la section qui suit.

L'expressionnisme abstrait et l'art-thérapie d'approche psychodynamique

L'expressionnisme abstrait et l'art-thérapie d'approche psychodynamique émergent de la même période, soit de la première moitié du XX^e siècle, appelée le modernisme. Les modernistes avaient comme idéal de vouloir changer la relation entretenue avec l'art pour que celui-ci devienne un « outil créatif d'empowerment pour l'esprit humain » (traduction libre, Haslem, 2005, p.20). Dans cet état d'esprit, Haslem (2005) soutient que l'art-thérapie constitue une consécration ultime des idéaux modernes (p.20).

Un fondement commun entre l'art moderne et l'art-thérapie d'approche psychodynamique réside dans l'importance accordée à l'inconscience comme source de créativité authentique (Haslem, 2005; O'Connor, 1988, 1990; Papiasvili et Mayers, 2011; Poser, 2005). Haslem (2005) résume : « Modernism emphasized the subjective, the idiosyncratic, the highly personal. Artistic self-expression is a modern concept. The concept of delving into a personal unconscious and releasing repressed feelings is psychoanalytic and inherently modern » (p.26). Les théories de Freud, notamment en ce qui a trait à l'analyse des rêves et à l'association libre, et plus tard celles de Jung relatives aux archétypes, ont profondément influencé les mouvements artistiques modernes comme le surréalisme¹ et l'expressionnisme abstrait (Gibson, 1988; Hobbs, 1985; Poser, 2005).

S'inspirant du concept freudien de l'association libre, un expressionniste abstrait, Motherwell, a imaginé le concept d'*automatisme plastique* (Hobbs, 1985). Faisant objet de définition, l'artiste divise l'automatisme plastique en trois séquences logiques, soit (1) le gribouillis, qui permet de libérer des éléments enfouis dans l'inconscient pour favoriser une création authentique, (2) l'observation du produit donné pour stimuler la réflexion et (3) la construction d'une composition suite à l'observation (traduction libre, Hobbs, 1985, p.299). Dans ce contexte, la création est reconnue comme « un outil efficace pour l'expression de l'imaginaire inconscient en encourageant la circulation d'images psychiques et la baisse des mécanismes de défense » (traduction libre, p.302).

Lors des expérimentiels inhérents à ma formation en art-thérapie, j'ai souvent été invitée à mettre en image certaines de mes émotions et à travailler de manière spontanée afin d'obtenir un

¹ Considérer les multiples apports de ces théoriciens au mouvement surréaliste dépasse largement les limites du présent travail de recherche. Notons néanmoins que son influence est indéniable et perceptible à même la définition du surréalisme pensée par André Breton en 1924. Ce dernier décrit ce mouvement comme de l'automatisme psychique pur, en accord avec le concept d'association libre et d'expression de l'inconscient.

mouvement authentique. Je considérais ensuite l'œuvre créée pour ce qu'elle pouvait me révéler de mon monde interne. Avec les définitions et les explications nommées précédemment, je peux conclure que cette façon de faire découle d'une méthode digne de l'automatisme plastique, lègue des expressionnistes abstraits.

Afin de travailler selon ces principes dérivés de l'intuition et de la spontanéité, les expressionnistes abstraits misent sur les qualités pratiques et techniques du médium en soi (Hobbs, 1985; Skaife, 2001). Le processus artistique vise à rendre visible des éléments intangibles, soit des émotions, et à suggérer des voies de compréhension pour une quête spirituelle (Skaife, 2001). Un des artistes expressionnistes abstraits les plus influents, Jackson Pollock, a fait l'objet de nombreuses recherches (Carmean, 1994; Gibson, 1988; Hobbs, 1985; Poser, 2005), entre autres pour son attrait envers la psychologie des profondeurs de Jung. Reflétant les idées de ce psychanalyste, Pollock explique : « When you are painting out of your unconscious, figures are bound to emerge. These painting are engagements, both with the unknown in the self and with some projected reality. They are a feeling out into space for the object » (cité dans Poser, 2005, p.27). Pour Pollock, la peinture était une expérience mythique et un rituel (traduction libre, Carmean, 1994, p.58).

Ces influences de l'expressionnisme abstrait ont permis au critique d'art Harold Rosenberg d'affirmer que la peinture moderne était devenue un *acte*, et non le moindre, celui d'auto-critique et d'auto-définition (Rosenberg, 1952, p.24). C'est pourquoi Poser (2005) stipule-t-il que la peinture « was now seen by more people as an active discipline, a meditative practice, a form of self-expression leading to greater awareness and self-knowledge. This liberated approach to painting provided the foundation for the methodology of art therapy » (p.24).

En résumé, l'art moderne, et par le fait même l'expressionnisme abstrait, a fait valoir l'importance de l'expression de soi, rejoignant ainsi les postulats de la psychologie psychodynamique visant l'expression des émotions réprimées dans l'inconscient et les prises de conscience que leur émergence peut susciter.

Méthodologie

Choix de la méthodologie de recherche

McNiff (2011) définit la recherche basée sur les arts comme étant l'utilisation de l'expression artistique par les chercheurs comme méthode d'enquête et façon d'apprendre (traduction libre, p.385). Un des fondements théoriques de cette méthode s'articule autour de l'engagement du chercheur dans le processus créatif afin de générer des réflexions pour répondre à sa question de recherche et, officieusement, contribuer à l'avancée de la pratique de l'art-thérapie. Cette démarche permet d'apporter des pistes de réflexion complémentaires comparativement à une recherche simplement théorique. En effet, Knowles et Cole (2008) soutiennent que, « images can make us pay attention to things in new ways. (...) The reason we create art has to do with its ability to discover (...) or to see what we never noticed before » (p.44). Ainsi, le savoir expérientiel qui découlera du processus créatif dans lequel je m'engage me permettra, je l'espère, de contacter certaines sources inconscientes ou préconscientes en moi. Je nourris l'espoir d'obtenir une meilleure compréhension de mon monde intérieur pour entamer une réflexion sur la pertinence de l'exploration de techniques picturales abstraites en art-thérapie.

Cette méthode de recherche respecte donc les fondements théoriques tant de l'art-thérapie d'approche psychodynamique que ceux du mouvement expressionniste abstrait américain selon lesquels l'inconscient peut s'avérer source de vérité (Haslem, 2005). Cela me permet d'aspirer à trouver une réponse la plus juste possible à ma question de recherche. En effet, cette méthodologie facilite la réflexivité quant au rôle de la subjectivité dans le processus de recherche et, ainsi, d'être davantage conscient des biais potentiels. Knowles et Cole (2008) affirment que « self-revelation forces us to take a step back and look at ourselves from the new perspective provided by the medium itself, increasing the potential that we will better understand our own subjectivity, leading to humbler and more nuanced knowledge claims » (p. 46).

Considérations éthiques et biais potentiels

Par la nature même de la définition d'une méthodologie basée sur les arts, les résultats ne peuvent être généralisables puisqu'ils découlent du travail d'une seule personne, en l'occurrence moi-même. Cependant, ils peuvent servir de pistes de réflexion, dans le cas présent, en ce qui a trait à la pertinence de l'utilisation en art-thérapie des trois techniques propres à l'expressionnisme abstrait définies ci-dessus.

Tout au long de ce travail de recherche, j'occuperai plusieurs rôles dont celui d'artiste, de chercheuse, d'étudiante et de stagiaire en art-thérapie en milieu clinique. Je note que ces différents rôles peuvent induire des réflexions contradictoires lors de la collecte et de l'analyse des données. De plus, j'aborde ce travail avec un biais important relatif à mon identité d'historienne de l'art, à savoir que l'influence de ce domaine sur l'art-thérapie ne peut s'avérer que positive. Aussi dois-je rester consciente des biais et des répercussions que ces rôles multiples peuvent entraîner sur la neutralité requise pour ce travail de recherche. Je demeure également consciente que l'exploration de techniques artistiques propres à l'expressionnisme abstrait peut générer en moi des émotions susceptibles d'influencer mon analyse. Aussi, je tenterai de rester vigilante et à l'écoute de ce qui émerge à travers la création et la réflexion, et tiendrai un journal réflexif me permettant de consigner mes pensées et prises de conscience.

Enfin, je tenterai d'expérimenter en toute humilité et curiosité des techniques abstraites inventées et utilisées par des grands maîtres de la peinture moderne. Mon travail se veut avant tout un travail d'exploration sur la façon d'exécuter celles-ci, suivi d'une réflexion sur les émotions que tant le processus créatif que l'œuvre créée auront fait émerger. On comprendra aisément qu'il ne s'agit aucunement de recréer l'esthétisme de tableaux spécifiques.

Collectes de données

De type expérimentales, les données recueillies prendront deux formes, soit textuelles et visuelles, décrites ci-dessous.

Avant d'entamer la création, je m'adonnerai d'abord à l'écriture spontanée d'un processus d'écriture d'intention, puis, une fois l'œuvre terminée, j'adopterai une position de témoins face à celle-ci, méthode pensée par l'art-thérapeute et chercheuse Pat B. Allen (1995). Un journal réflexif m'aidera à consigner mes pensées et prises de conscience. Allen (1995) définit cette méthode comme « a guide to art making, creating from a place of freedom and experimentation, allowing the image to lead by following its energy » (p.38). La première étape, celle du processus d'intention, permet de mettre en mots ce que l'artiste demande du processus créatif et de lâcher prise quant au produit fini. Allen (2005) explique : « Intention is how we ground and center ourselves and prepare ourselves to receive the image (...) » (p.19). La deuxième étape, celle du processus de témoin, permet d'entrer en connexion avec l'œuvre achevée. Allen (2005) écrit : « The practice of witness is the state of being present to our images and to each other in compassion; without voicing judgment » (p.61).

En parallèle à ces processus d'écriture, trois techniques artistiques expressionnistes abstraites seront explorées durant six semaines. Chaque technique sera employée à deux reprises, résultant ainsi en la création de six toiles, qui composent ainsi mes données visuelles. Afin d'augmenter la pertinence des données, les œuvres seront effectuées chaque samedi matin, dans le même espace et pour une période d'une heure. Par souci d'homogénéité, les toiles auront la même dimension, soit 16 x 20 pouces, et la peinture acrylique ainsi que des médiums fluides seront utilisés tout au long de la création. L'exploration des techniques artistiques se fera respectivement comme suit le *dripping*, la peinture d'action et la peinture de champs de couleurs.

Procédure d'analyse des données

Suite à la production des données textuelles et visuelles, celles-ci seront analysées selon l'analyse thématique proposée par Braun et Clarke (2006), laquelle se définit comme « a method for identifying, analysing and reporting patterns (themes) within data » (p.79). Les auteurs proposent six étapes d'analyse, soit (1) se familiariser avec les 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 (traduction libre, p.87). Pour Braun et Clarke (2006), un thème capture un élément important d'une donnée liée à la question de recherche et présente un sens dans l'ensemble de la collecte de données (traduction libre, p.81). Les auteurs rappellent également que l'importance d'un thème ne se mesure pas au nombre de fois qu'il se retrouve dans les données mais plutôt par l'importance de ce dernier par rapport à la question de recherche (traduction libre, p.82). Les thématiques identifiées au terme de l'exploration des techniques artistiques me permettront de m'engager dans un processus de réflexion personnelle relatif aux émotions engendrées lors de mon processus créatif.

Enfin, les données seront mises en ligne via le site Internet suivant : (expressionsabstraites.wordpress.com). Grâce à la création d'une plateforme de partage, je souhaite multiplier les échanges possibles entre les domaines de l'art-thérapie et de l'histoire de l'art afin que ce dernier devienne un terreau d'exploration pour enrichir la pratique des art-thérapeutes.

Résultats

Lors du processus d'exploration picturale, chaque acte de création a été le témoin de mes états d'âme et a permis de les explorer grâce aux processus d'intention et de témoin développés

par Pat B. Allen (1995). Suite à l'analyse thématique de Braun et Clarke (2006), plusieurs thèmes relatifs à chaque technique ont émergé. Circonscrits en six thèmes, ils font l'objet de la présente section.

Technique du *dripping*

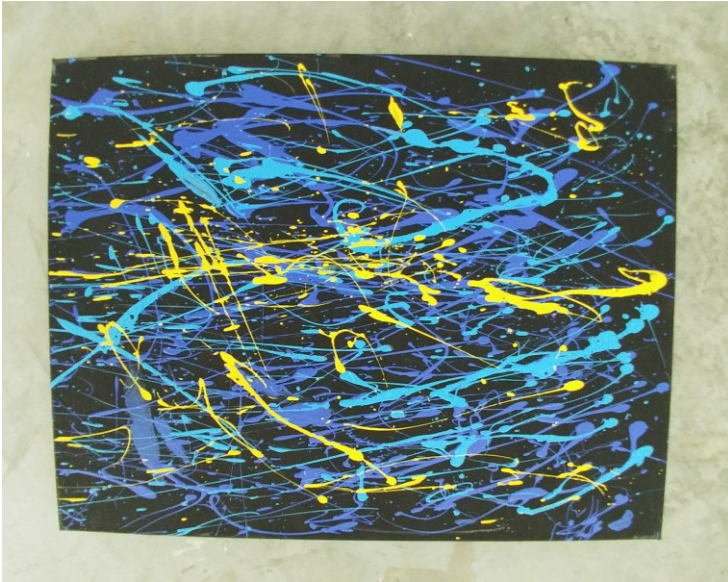


Figure 1. *Trouver sa lumière*. Acrylique sur toile.



Figure 2. *Point de départ*. Acrylique sur toile.

Thème 1 : Dualité entre lâcher prise et contrôle (voir figure 1 : *Trouver sa lumière*). Mon intention lors de l'essai de cette technique était celle de lâcher prise, de faire confiance au processus et de m'abandonner au geste libérateur que peut incarner le mouvement saccadé et répétitif du geste par la projection de la peinture. Je désirais explorer cette technique dans le jeu et le plaisir. Néanmoins, je me bute à une frustration, celle de ne pas pouvoir contrôler le produit fini. Alors que je tente de viser avec un geste plus petit et contrôlé un endroit précis sur la surface picturale, je deviens sensible au fait d'être incapable de créer exactement ce que je désire. Une volonté d'organisation des couleurs m'habite, désir quasi-impossible à réaliser de par la nature intrinsèque de la technique du *dripping*. De plus, le cadre physique de la toile contribue à exacerber cette frustration, car la surface picturale ne peut recevoir toute la portée de mon geste, et des gouttes de peinture tombent à l'extérieur des limites de la toile. Mon geste devient de plus en plus brusque comme si je cherchais à fouetter et lacérer la surface de la toile qui me crée tant de désarroi. Une énergie est donc déployée afin de contrôler inconsciemment

un processus et un produit qui ne peuvent pas l'être, générant ainsi un sentiment de frustration en moi.

Thème 2 : Compulsion dans le geste et la perception (voir figure #2 : *Point de départ*).

Tel que mentionné ci-dessus, la répétition d'un geste saccadé et énergique stimule un côté obsessionnel et compulsif en moi, mobilisant une énergie primaire. L'action engendrée par la nature même de la technique du *dripping* m'envoute. Une fois cette deuxième toile achevée, je ressens un état proche de l'hypnose lors de l'observation de celle-ci. En effet, mes yeux se perdent dans la contemplation des multiples couleurs vibrantes présentes sur la surface picturale rendant sensible les liens qui peuvent être créés entre elles, que dans l'excessivité engendrée par la superposition d'amas de peinture. La contemplation semble me retenir captivé et avoir un effet hypnotique provoquant en moi la sensation étrange d'être aspirée dans la toile. Il semble qu'ici la liberté du geste ait provoqué une sorte de compulsion de répétition lors de l'expérience créative, ainsi qu'un état hypnotique d'absorption lors de la contemplation de l'œuvre.

Technique de la peinture d'action



Figure 3. *À la recherche de....* Acrylique sur toile.



Figure 4. *Débat lumineux.* Acrylique sur toile.

Thème 3 : Liberté (voir figure #3 : *À la recherche de...*). De par sa définition, la peinture d'action permet une polyvalence dans l'application de la matière, contrairement à la technique du *dripping* où la peinture se doit d'être projetée. La particularité de cette deuxième technique suscite en moi un soulagement vis-à-vis l'exigence que je m'impose de demeurer le plus fidèle possible à la technique picturale explorée. La création m'apparaît davantage comme un champ infini de possibilités. Cet apaisement permet de m'offrir plus de latitude par rapport à l'exploration des gestes nécessaires à l'application de la couleur. Je m'affirme davantage dans ma position de créatrice. Je prends la liberté d'appliquer la peinture à l'aide d'un pinceau et d'une spatule en utilisant tant un geste permettant à la couleur d'être projetée que d'être appliquée par des gestes de différentes natures : courts, brusques, saccadés, longs et forts. Cette liberté dans le choix accroît le plaisir que j'éprouve à explorer cette technique qui m'apparaît être dénuée de contraintes.

Thème 4 : Polarité (voir figure #4 : *Débat lumineux*). La sensation de liberté dont j'ai fait état ci-dessus a été engendrée par une exploration de gestes de natures différentes qui ont permis d'exprimer de m'abandonner momentanément à un sentiment de bien-être. Les émotions engendrées lors du processus créatif des œuvres #3 et #4 appartiennent à deux pôles distincts. D'un côté, comme peut en témoigner la facture de l'œuvre *À la recherche de...* (figure 3), je ressens un sentiment de bien-être et de lâcher prise au moment d'entamer cette création. Pour symboliser cet état, j'opte pour des couleurs plus vives et je laisse danser mon poignet à la surface de la toile afin de créer des formes aléatoires que j'ai plaisir à découvrir au fur et à mesure de leur apparition. Le bleu m'apaise et le mouvement aléatoire de mon bras me fait penser à celui d'un oiseau dans le vent. D'autre part, une colère m'habite. Je la sens qui cherche progressivement à s'emparer du processus et je tente de lutter contre celle-ci pour plutôt laisser place à un état plus positif. Ce débat émotionnel entre lumière et noirceur se produit lors de l'exécution de la deuxième toile (figure 4). En effet, *Débat lumineux* matérialise, tant par le contraste entre le noir et l'or que par des gestes plus saccadés et brusques, cette dichotomie émotionnelle entre l'expérience du plaisir et les exigences internes qui m'habitent, celles de bien faire et de réussir l'exploration picturale, par exemple. Il semble que cette technique me permette d'exprimer des émotions contradictoires mais sans doute intimement liées.

Technique du champ de couleurs



Figure 5. *Danser sur l'eau*. Acrylique sur toile.

Figure 6. *Une impression de paradis*. Acrylique sur toile.

Thème 5 : Fluidité et méditation (voir figure #5 : *Danser sur l'eau*). La fluidité engendrée par le geste et le mouvement de la peinture sur la surface picturale suscite en moi un état méditatif. Le regard fixé sur l'application de la couleur me permet de me concentrer sur la vibration des pigments et des textures que le mélange des couleurs crée sur la toile. Le processus engendre en moi un lâcher prise total et un apaisement, à l'inverse de l'expérience vécue lors de la contemplation de *Point de départ* (figure 2) où je me sentais aspirée par la matière picturale. L'exploration de cette technique a été abordée comme un jeu où mon corps et mon esprit dansent au rythme de l'application de la couleur. Les gestes sollicités pour la réalisation de cette technique sont doux et lents, contrairement à la répétition et à l'énergie que demandent l'utilisation de la technique du *dripping*. La nature de ces actions génère en moi un bien-être et un sentiment d'évasion face à la réalité, suggérés par les titres des œuvres qui en deviennent témoins.

Thème 6 : Explorations picturale et visuelle (voir figure #6 : *Une impression de paradis*). Les couleurs et la recherche de leur vibrance deviennent une fixation pour moi. Ainsi, je me permets de jouer davantage avec la matière notamment en ajoutant de l'eau directement

sur la surface de la toile pour explorer les multiples possibilités que les pigments ont à offrir. Le jeu fait partie inhérente de mon processus où une relation de proximité se crée avec les matériaux. Chaque parcelle de la surface picturale est explorée à la recherche de contraste, de luminosité, de vibration pigmentaire, d'intensité dans les couleurs et dans l'harmonie engendrée par leur juxtaposition et superposition. Je me sens confiante dans le processus ce qui me permet d'être moins timide dans l'essai de nouvelles expériences. Cette recherche constante développe l'acuité de mon regard ; l'observation se transforme en une contemplation intense. Je me sens transportée dans un voyage paisible et lumineux.

Analyse des données : réflexions personnelles

Le processus créatif, auquel j'ai tenté de résister durant les premières semaines de l'expérimentation picturale, m'a déstabilisée par sa puissance et mise dans une position de vulnérabilité. J'explorais à tâtons des techniques qui m'étaient inconnues, dans la façon de faire, mais je sous-estimais également la manière dont j'allais émotionnellement réagir à cette exploration. Or celle-ci a favorisé l'émergence de prises de conscience importantes : mes exigences ainsi que le poids démesuré de mes attentes ont dominé l'acte créatif, particulièrement lors de la première phase de l'exploration.

En effet, j'abordais la technique du *dripping* avec une idée préconçue : du fait de l'apparente liberté du geste créatif donnant lieu à des tâches et des coulées de peinture qui semblent affranchies de toute contrainte, j'avais naïvement cru, ou du moins espéré, que mes productions se réaliseraient dans l'aisance, en autant que mon geste soit fluide et libre. Mais tel ne fut pas le cas. Dès les premiers gestes projetés sur la toile, je n'ai pas ressenti l'effet libérateur escompté. J'avais de la difficulté à me soumettre à l'autonomie du processus qu'induit la technique du *dripping*. J'essayais de contrôler tant le processus que le produit fini alors que les émotions générées en moi, voire la tension émotionnelle éprouvée lors du processus créatif, me mettaient dans un état de réel inconfort.

Mon geste ne pouvait être libre, étant surdéterminé par mes attentes. Le non comblement de celles-ci a donc déclenché en moi une sorte d'acharnement dans le processus créatif, guidé et matérialisé par ma compulsion à vouloir atteindre un geste affranchi, susceptible de donner lieu à l'état affectif que je recherchais, à savoir un sentiment de liberté. Tel que mentionné ci-dessus, je tentais ainsi de contrôler un processus qui se voulait autonome. Qui plus est, la contemplation

de *Point de départ* (figure 2) a provoqué en moi une expérience singulière, actualisant une sorte de dissolution temporaire des frontières du moi.

Par la suite, l'exploration de la peinture d'action lors des deux semaines suivantes m'a permis d'accéder, brièvement, à un état d'abandon dans la création. *À la recherche de...* (figure 3) en est le témoin. En effet, la sensation de liberté que j'ai ressentie alors témoigne de cet abandon face au processus et concorde ainsi avec mon intention de création. J'affirmais pleinement mon rôle de créatrice et je suis arrivée, momentanément, à oublier, durant quelques instants, mon rôle de chercheuse et les attentes qui sont associées à la production d'un travail de recherche de fin d'études.

Pourtant cette expérience a, elle aussi, généré en moi un désir de performance au moment de l'exécution de *Débat lumineux* (figure 4) la semaine suivante : j'abordais l'expérimentation avec une attente, celle de recréer le sentiment de bien-être ressenti lors de l'exécution de *À la recherche de...* (figure 3). Or, cela ne s'est pas produit et un sentiment de frustration en a résulté. Ici encore, mon désir de rendre mon expérience picturale conforme à l'intention de création qui guide ma recherche, laquelle s'inscrit dans un cadre universitaire qui avive mon désir de performance, semble avoir prévalu.

Finalement, ce n'est qu'au moment de l'exploration de la technique du champ de couleurs, au courant des deux dernières semaines du processus de recherche, que mon intention de création s'est trouvée en total accord avec mon processus créatif. En effet, j'ai été témoin de l'émergence d'émotions de bien-être : un apaisement et un sentiment de plaisir associé au jeu. En opposition, mais aussi en lien avec l'analyse des techniques précédentes, je peux en conclure que ces émotions ont été générées par un abandon total face au processus créatif et la réduction de mes attentes surmoïques liées à mon désir de performance et de réussite. Il est aussi possible d'induire que la technique du champ de couleurs correspond plus étroitement que les deux autres à ma personnalité.

Le travail d'introspection et d'analyse de mon processus créatif et des émotions engendrées a donc favorisé des prises de conscience significatives pour moi. Rose (1991) soutient à bon escient que l'art « provides an opportunity for progressive integration of thought, feeling, and perception (...) by offering an opportunity to experience a sense of wholeness (...) through the composition of expressive elements » (p.132-133). Mon expérience s'avère également en concordance avec les principes de l'art moderne abstrait et de la psychologie

psychodynamique voulant que l'expression créative puisse permettre un accès à l'inconscient. Poser (2005) renchérit en écrivant que « it is the unconscious in art that moves us to an emotionally significant response without our knowing why or how. It moves us in the sense of arousal to feeling, to expression, and to growth. (...) In repudiating the unconscious, we go against life itself » (p.140). L'accès à mon inconscient m'a notamment permis de prendre conscience de l'anxiété générée par l'écoute disproportionnée des exigences surmoïques qui m'habitent parfois, dynamique qui se met en place lorsque peu de temps est accordé à prendre soin de moi et où l'attention portée à mon état émotionnel vécu est restreinte.

Un dernier aspect mérite d'être mentionné. En effet, la mobilisation requise par le corps pour l'exécution des techniques expressionnistes abstraites constitue un vecteur important dans l'émergence de matériel inconscient par la créativité. Whitaker (2004) postule que « the body within art therapy is a medium in which to "locate" and "dislocate" identity. (...) When made conscious, and when entered into as mindful expression, movement becomes a vehicle for insight and change » (p.3). Grâce à l'exploration des techniques picturales expressionnistes abstraites, et particulièrement dû à l'exigence pour moi de la technique du *dripping*, mon corps est devenu le médium incarnant et actualisant des sensations physiques, émotionnelles et psychiques, lesquelles ont ensuite permis les prises de conscience décrites ici. L'acte créatif a, en somme, permis de redonner une voix à mon moi authentique.

Discussion

Dans un contexte d'art-thérapie, être créatif c'est d'accepter de se montrer vulnérable. L'exploration créative s'est avérée une expérience puissante qui m'a en quelque sorte mise à nue et déstabilisée. À ce propos, Elise (2002) induit ce qui suit :

It is a huge risk to be creative. (...) Creativity engenders tremendous affective response in others and in the self. (...) It is also that your creation is nakedly you. (...) Something essential is exposed to view, undefended, unprotected; if this aspect of self is rejected, fails to make an impression, it will matter in a central way. (p.152)

Mes capacités d'introspection, d'analyse et d'acceptation m'ont progressivement permis de faire face aux exigences surmoïques stimulant ainsi prises de conscience et développement identitaire. En effet, ces exigences répondent à un côté perfectionniste dont j'apprends à me défaire et, ainsi, éviter ce qui pourrait conduire à un état d'épuisement psychologique. Aussi, l'inconfort, voire le désarroi ressentis face à l'exploration de techniques picturales dont je n'avais jamais fait l'essai,

m'ont amenée à adopter une position plus empathique envers moi-même et par le fait même, envers mes clients.

Enjeux cliniques et éthiques

Des interrogations relatives à l'impact que les techniques picturales à l'étude peuvent avoir sur la clientèle lors de séances d'art-thérapie s'imposent suite à mon expérience. En effet, l'exploration de ces techniques artistiques abstraites peut entraîner un fort sentiment de vulnérabilité, tel celui que j'ai vécu. Aussi en tant qu'art-thérapeute envisageant la possibilité de proposer l'exploration de ces techniques à des clients, je me dois d'être consciente et m'assurer de prendre toutes les mesures éthiques requises. Comme Robbins (1973) le soutient:

To learn how not to push, to let things grow, to be able to know when to walk away, to be able - once you have the inspiration - to build rather than to jump from one thing to another, are all parts of the ego techniques that the art therapist must have at his disposal. (p.10)

Avant de proposer l'exploration de ces techniques abstraites à un client, l'art-thérapeute doit s'assurer que ce dernier possède la structure interne nécessaire pour tolérer l'émergence d'éléments préconscients et/ou inconscients, comme j'ai pu l'expérimenter. Je peux donc m'interroger sur la réussite de l'utilisation de ces techniques avec des personnes présentant des problématiques archaïques, telle une structure de personnalité psychotique ou limite. Par exemple, la technique du *dripping* pourrait être contraindiquée pour toute personne souffrant d'impulsivité et ayant de la difficulté à respecter les limites imposées. Je rappelle que cette technique a provoqué chez moi l'émergence d'un mouvement obsessionnel compulsif difficile à contrôler. La technique du champ de couleurs pourrait également ne pas convenir à une personne avec une structure de personnalité psychotique, puisque le sens de la perception y est fortement sollicité et que le médium liquide est difficile à contenir.

Il revient donc à l'art-thérapeute de s'assurer que le client connaît la puissance de ces techniques et qu'il y consent. Si tel est le cas, l'importance d'un cadre thérapeutique établi et consistant constitue un aspect thérapeutique à considérer. Young (1990) écrit : « The frame must provide a bounded space in which it is bearable to do the work – for the patient to be safe enough to explore what is unsafe, that is, defences built up and maintained over a lifetime » (para. 45). Être correctement guidé et encadré permet d'en faire un processus sécuritaire pour le client.

L'état émotionnel dans lequel se trouve le client au moment d'expérimenter une technique picturale abstraite est également un aspect auquel l'art-thérapeute doit demeurer conscient, car le succès ou l'échec de la technique en dépend. Rappelons que l'exploration de la technique du *dripping* était surdéterminée par mes attentes résultant en mon aversion pour celle-ci, contrairement à la technique du champ de couleurs où j'ai été transportée par la puissance du pouvoir créatif. En plus d'avoir les forces du moi nécessaire, le client doit être disposé à explorer de nouvelles techniques, grâce à la fonction de contenance de l'art-thérapeute, tout en sachant qu'il a le droit de les refuser.

Afin de prévenir l'émergence d'émotions difficiles à contenir, l'art-thérapeute pourrait décider de restreindre les dimensions du canevas ou du papier utilisé. De cette manière, l'exploration picturale serait plus limitée, donc plus contenue. La dimension et la nature du médium ne sont pas les seules composantes à prendre en compte si l'art-thérapeute désire suggérer ces techniques à la clientèle : un aménagement approprié de l'espace est également requis. Par exemple, les gestes projetés sur le support lors de l'utilisation du *dripping* entraînent des éclaboussures de la peinture à l'extérieur des limites physiques du canevas, comme je l'ai expérimenté lors de mon processus exploratoire. Pour permettre pleinement l'expression et la libération du geste, le lieu idéal d'exploration artistique serait donc un espace art-thérapeutique de type studio ou encore un bureau de grande dimension. Si la pratique de l'art-thérapeute se situe dans un milieu clinique ou dans un espace restreint, des aménagements du lieu physique s'imposeront, par exemple en protégeant les surfaces qui le requièrent.

Qui plus est, l'art-thérapeute doit demeurer conscient des enjeux liés à la diversité culturelle. En effet, les techniques artistiques explorées, définies comme caucasiennes, peuvent être non appropriées et/ou ne pas faire écho pour certaines cultures. Il s'agit d'un aspect incontournable afin de respecter l'unicité de chaque client lors de sessions en art-thérapie en tenant compte de sa propre culture. Tout en respectant les recommandations et mises en garde thérapeutiques mentionnées ci-dessus pour la clientèle, je crois possible qu'un épanouissement personnel et une quête de vérité puissent être favorisés, dans certains cas, par la création à l'aide des techniques expressionnistes abstraites.

Il est également important de faire mention que l'exploration picturale de ces techniques abstraites peut s'avérer un outil créatif de connaissance personnelle et d'épanouissement pour les art-thérapeutes en formation et les professionnels, comme il a pu en être question dans ce travail

de recherche. Mon exploration picturale avec trois techniques artistiques issues de l'expressionnisme abstrait a été à la fois exigeante et riche, et ce processus m'a permis d'en apprendre davantage sur moi-même, tant sur le plan personnel que professionnel, grâce aux prises de conscience qui en ont découlées. Mais ce processus m'a également permis d'entrer en contact intime avec l'art – aspect essentiel sur lequel repose l'art-thérapie –, soit avec une forme artistique développée, imaginée et expérimentée par des artistes ayant consacré leur vie à leur art. Pour toutes ces raisons, je ne peux qu'inciter mes collègues à s'adonner, voire à s'abandonner à un tel processus d'exploration artistique.

Limites, validité et fiabilité de la recherche

Dans le cadre de ma recherche, le rituel temporel et spatial que je me suis imposée, c'est-à-dire l'exploration de chaque technique un samedi matin et dans le même espace, a pu contribuer à établir la validité de celle-ci. Néanmoins, la durée d'exploration de chaque technique a varié selon mon état émotionnel du moment présent et selon mon attrait ou non envers une technique. Le temps alloué à chaque technique n'a donc pas été identique. Aussi, l'imposition d'une date de fin à l'expérimentation picturale a constitué une limite importante dans l'exploration de mes émotions et des techniques.

Enfin, par la nature même de la définition d'une méthodologie basée sur les arts, les résultats ne peuvent être généralisables puisqu'ils découlent du travail d'une seule personne. Ceux-ci sont donc influencés par mes préférences artistiques personnelles mais également par les émotions vécues propres à ma réalité et à mes difficultés. Les résultats doivent donc être envisagés comme des pistes de réflexion sur la pertinence de l'utilisation en art-thérapie de techniques picturales propres au style artistique de peintres connus, et plus précisément, sur la puissance de l'utilisation des techniques expressionnistes abstraites pour la libération et l'expression symbolique d'émotions conscientes ou inconscientes, afin de susciter des prises de conscience quant à leur signification.

Implications futures et recommandations

La réalisation d'une recherche avec des participants auraient permis d'explorer davantage le potentiel de l'utilisation des techniques expressionnistes abstraites dans la libération des émotions. Ainsi, les résultats auraient pu être davantage généralisables. Cependant, tel n'était pas l'objectif de la présente recherche basée sur les arts.

Aussi, j'aurais pu explorer davantage ces techniques afin de me familiariser avec celles-ci avant de me lancer dans la recherche. Le fait de ne pas être familière avec celles-ci a influencé certains de mes résultats. Cependant la maîtrise des techniques aurait peut-être limité l'expression émotionnelle. L'expérimentation m'a également permis de me mettre dans la peau de mes clients, d'approfondir ma compréhension de ce qu'ils peuvent vivre et éprouver lorsqu'ils expérimentent des techniques qu'ils ne connaissent pas, et d'accroître mon empathie.

Conclusion

En somme, cette recherche m'a d'abord permis de me créer un rituel afin de retrouver un équilibre émotionnel à travers le tourbillon de ma réalité quotidienne d'étudiante et de stagiaire en art-thérapie. Cette exploration artistique m'a forcée à reprendre contact avec mon monde interne et à exprimer ce qui était logé au plus profond de mon être physique et émotionnel, favorisant ainsi l'émergence d'une position plus authentique. Ce contact a également permis de stimuler mon développement identitaire de future professionnelle en respect avec mes valeurs.

Les techniques plastiques de l'expressionnisme abstrait américain m'ont prouvé que, malgré l'apparence de leur facilité d'exécution, l'utilisation de l'art abstrait en art-thérapie nécessite une structure interne solide chez tout client à qui ces techniques pourraient être proposées, ainsi que la mise en place d'un cadre thérapeutique stable et cohérent afin d'explorer en toute sécurité la puissance des émotions qui peut en découler. L'art-thérapeute doit donc demeurer vigilant et attentif aux réponses émotionnelles, et s'assurer de les contenir, en plus d'être conscient des enjeux liés à la diversité culturelle.

Je crois fermement qu'en tant qu'art-thérapeute, s'inspirer de travail d'artistes et de différents courants et mouvements de l'histoire de l'art est d'une grande richesse. Cette recherche tend à démontrer que l'utilisation de ce qui s'est fait dans le passé permet de mieux éclairer et d'encadrer les actions du présent. Je ne peux qu'espérer que cette recherche stimule d'autres chercheurs et art-thérapeutes à pousser davantage leur exploration artistique afin d'enrichir leur pratique et, pourquoi pas, stimuler leur développement personnel. L'histoire de l'art constitue selon moi une source d'inspiration inestimable et un riche potentiel pour l'adaptation d'interventions en art-thérapie.

Références

- Allen, P. B. (1995). *Art is a way of knowing: A guide to self-knowledge and spiritual fulfillment through creativity*. Boston, MA: Shambhala.
- Allen, P. B. (2005). *Art is a spiritual path: Engaging the sacred through the practice of art and writing*. Boston, MA: Shambhala.
- Baddeley, G., Evans, L., Lajeunesse, M., et Legari, S. (2017). Body talk: Examining a collaborative multiple-visit program for visitors with eating disorders. *Journal of Museum Education*, 42(4), 345-353. doi: 10.1080/10598650.2017.1379278
- Betts, D., Potash, J., Luke, J. et Kelso, M. (2015). An art therapy study of visitor reactions to the United States Holocaust Memorial Museum. *Museum Management and Curatorship*, 30(1), 21-43. doi: 10.1080/09647775.2015.1008388
- Bennington, R., Backos, A., Harrison, J., Etherington, A., et Carolan, R. (2016). Art therapy in art museums: Promoting social connectedness and psychological well-being of older adults. *The arts in psychotherapy*, 49(2), 34-43. doi:10.1016/j.aip.2016.05.013
- Braun, V., et Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Carmean, E.A. (1994). L'art de Pollock en 1950. Dans H. Namuth (Ed.), *L'atelier de Jackson Pollock* (3e éd., p.58-59). Paris: Macula.
- Elise, D. (2002). Blocked creativity and inhibited erotic transference. *Studies in Gender and Sexuality*, 3(2), 161-195.
- Goosen, E.C. (1973). The big canvas. Dans G. Battock (Ed.), *The New Art* (1st ed., p.57-65). New York, NY: Dutton.
- Gottlieb, A., Rothko, M. et Newman, B. (1997). Déclaration. Dans C. Harrison et P. Woods (Eds.), *Art en théorie: 1900-1990* (1ère ed., p.662-623). Paris: Hazan.
- Gibson, A. (1988). Abstract Expressionism's Evasion of language. *Art Journal*, 47(3), 208-214.
- Hanes, M. J. (1998). Abstract imagery in art therapy: What does it mean? *Art Therapy*, 15(3), 185-190. doi 10.1080/07421656.1989.10759321
- Haslam, M. (2005). Modernism and art therapy. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 18(1), 20-27. doi: 10.1080/08322473.2005.11432268
- Hobbs, R.C. (1985). Early abstract expressionism and surrealism. *Art Journal*, 45(4), 299-302. dx.doi.org/10.1080/00043249.1985.10792314

- Knowles, J. G. et Cole, A. L. (Eds.) (2008). *Handbook of the arts in qualitative research: Perspectives, methodologies, examples, and issues*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Kaufman, R., Rinehardt, E., Hine, H., Wilkinson, B., Tush, P., Mead, B., et Fernandez, F. (2014). The effects of a museum art program on the self-concept of children. *Art Therapy, 31*(3), 118-125. doi:10.1080/07421656.2014.935592
- Leja, M. (1993). *Refraining abstract expressionism: Subjectivity and painting in the 1940's*. New Haven, CT: Yale University Press.
- McAuliffe, C. (2014). Fear of a drip planet: Jackson Pollock's mimetic legacy. *Australian and New Zealand Journal of Art, 14*(1), 92-106. <http://dx.doi.org/10.1080/14434318.2014.930974>
- McNiff, S. (1998). *Art-based research*. London, UK: Jessica Kingsley Publishers.
- McNiff, S. (2011). Artistic expressions as primary modes of inquiry. *British Journal of Guidance & Counselling, 39*(5), 385-396.
- Miller, C. L. (1993). The effects of art history-enriched art therapy on anxiety, time on task and art product quality. *Art Therapy, 10*(4), 194-200. doi:10.1080/07421656.1993.10759013
- Miller, C. L. (1998). Ego-strengthening art therapy in a day hospital: Using art history to engage clients. *Art Therapy, 15*(4), 265-268. doi:10.1080/07421656.1989.10759336
- Muri, S. A. (1996). Dali to Beuys: Incorporating art history in art therapy treatment plans. *Art Therapy, 13*(2), 102-107. doi: 10.1080/07421656.1996.10759203
- O'Connor, F. (1988). Two methodologies for the interpretation of abstract expressionism. *Art Journal, 47*(1), 222-228.
- O'Connor, F. (1990). Interpreting abstract expressionism: Notes toward a hermeneutic for historians of art. *Quadrant: Journal of the C. G. Jung Foundation for Analytical Psychology, 23*(1), 53-65.
- Papiasvili, E. D. et Mayers, L. A. (2011). Psychoanalysis and art: Dialogues in the creative process. *International Forum of Psychoanalysis, 20*(1), 193-195.
- Pantagoutsou, A., Ioannides, E., et Vaslamatzis, G. (2017). Exploring the museum's Images – Exploring my Image (Exploration des images du musée, exploration de mon image). *Canadian Art Therapy Association Journal, 30*(2), 69-77. doi: 10.1080/08322473.2017.1375769

- Peacock, K. (2012). Museum education and art therapy: Exploring an innovative partnership. *Art Therapy, 29*(3), 133-137. doi:10.1080/07421656.2012.701604
- Poser, S. (2005). The life and death of the unconscious in modern and contemporary art. *Art Criticism, 20*(2), 128-141.
- Robbins, A. (1973). A psychoanalytic prospective towards the inter-relationship of the creative process and the functions of an art therapist. *Art Psychotherapy, 1*(1), 7-12.
- Rose, G. J. (1991). Abstract art and emotion: Expressive form and the sense of wholeness. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 39*(1), 131-156.
- Rosenberg, H. (1952). The American action painters. *Art News, 1*(1), 22-23 et 48-49.
- Scarpetta, G. (1978, 16 mars). L'espace dépensé. *Art Press, 12-13*.
- Skaife, S. (2001). Making visible art therapy and intersubjectivity: Unconscious in contemporary art. *Inscape, 6*(2), 40-50.
- Thaler, L., Drapeau, C-E., Leclerc, J., Lajeunesse, M., Cottier, D., Kahan, E., Ferenczy, N., et Steiger, H. (2017). An adjunctive, museum-based art therapy experience in the treatment of women with severe eating disorders. *The Arts in Psychotherapy, 56*, 1-6. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2017.08.002>
- Whitaker, P. (2004). Art moves; Exploring the implications of the body and movement within art therapy. *Canadian Art Therapy Association Journal, 17*(1), 3-9. doi: 10.1080/08322473.2004.11432255
- Young, R. M. (1990). The analytic space: Countertransference and evocative knowledge. Récupéré à <http://human-nature.com/rmyoung/papers/paper2h.html>.
- Young, P. (1995). Abstract landscape. The abstract landscape of expressionism. *Art Education, 48*(1), 25-28 et 49-52.