

APPRIVOISER L'IMAGINAIRE EN ART-THÉRAPIE: RECHERCHE HEURISTIQUE SUR
L'UTILISATION DU JOURNAL À L'AQUARELLE EN TANT QU'OUTIL ART-
THÉRAPEUTIQUE PAR L'EXPLORATION DU FLOW CRÉATIF

MARIE-HÉLÈNE LAVOIE

Un Travail de Recherche

Présenté au

Département des Thérapies par les Arts

Comme exigence partielle en vue de l'obtention
du Grade de Maîtrise ès arts, option art-thérapie (M.A.)

Université Concordia

Montréal, Québec, Canada

Août, 2018

© MARIE-HÉLÈNE LAVOIE, 2018

CONCORDIA UNIVERSITY

ÉCOLE DES ÉTUDES SUPÉRIEURES

Ce travail de recherche rédigé

Par: Marie-Hélène Lavoie

Intitulé: Apprivoiser l'imaginaire en art-thérapie : recherche heuristique sur l'utilisation du journal à l'aquarelle en tant qu'outil thérapeutique par l'exploration du flow créatif

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

Maitrise 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 :

Maria Riccardi, M.A. Med., ATPQ, ATR, LTA.

Directrice du département :

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

Août, 2018

SOMMAIRE

APPRIVOISER L'IMAGINAIRE EN ART-THÉRAPIE: RECHERCHE HEURISTIQUE SUR L'UTILISATION DU JOURNAL À L'AQUARELLE EN TANT QU'OUTIL ART- THÉRAPEUTIQUE PAR L'EXPLORATION DU FLOW CRÉATIF

Marie-Hélène Lavoie

Cette recherche heuristique en six étapes basées sur les arts est l'aboutissement d'un processus créatif qui a permis à la chercheuse de faire le lien entre l'expérience optimale et le processus art-thérapeutique. La chercheuse remarque que certains art-thérapeutes, dont elle-même, ont l'impression d'être déconnectés de leur outil de travail, l'art visuel, et que cela a un impact sur la relation à leur profession. La revue de la littérature aborde le flow créatif en relation avec l'art-thérapie : le processus artistique des art-thérapeutes et ce que cela implique dans leur pratique professionnelle, leur spécialisation dans la compréhension de l'interaction avec les médiums et comment ceux-ci facilitent le développement de la relation avec l'inconscient, les spécifications sur le médium aquarelle et l'outil du journal, ainsi que le pouvoir transformateur de l'image et de son contenu symbolique. La question de recherche est la suivante: comment le journal à l'aquarelle permet-il à la chercheuse d'appivoiser son imaginaire par l'exploration du flow créatif? L'expérience du flow au sein du processus créatif a permis de garder vivante la connexion à la rivière de la créativité. Les principales données de recherche sont des images surtout faites à l'aquarelle et créées dans un état optimal de créativité, le flow. Le journal sert d'outil d'intégration des connaissances sur le flow pour la chercheuse et représente visuellement l'expérience elle-même. Chaque image composée de symboles permet de mieux comprendre la relation de la chercheuse à la créativité. À travers les symboles personnels et universels qui ont émergé par la pratique de l'aquarelle, certaines notions psychodynamiques reliées à l'énergie créative du « flow » ont été discernées. Chaque image s'intègre dans la composition d'une carte en forme de boussole qui permet de localiser l'emplacement du flow: au centre de l'expérience humaine. La suggestion de cette recherche est que l'expérience du flow vécue par l'art-thérapeute permet de mieux guider les clients à accéder par eux-mêmes à l'expérience du flow, afin de reconnaître leur propre capacité créatrice.

Mots-clés: Art-thérapie, Journal, Aquarelle, Flow Créatif, Recherche Basée sur les Arts

REMERCIEMENTS

À ma superviseuse de recherche, Maria, merci pour ta patience inconditionnelle et l'espoir généré envers mon projet.

À mon amoureux, Tim, mon miroir, pour ton courage d'explorateur du flow créatif, à la découverte de la conscience humaine. Merci pour ton inspiration, tes reflets, tes confrontations et ton support.

À mes amies femmes, pour leur amour inconditionnel, leur écoute inconditionnelle, leur capacité de m'apaiser et pour avoir été les témoins de mon histoire : Anne-Laurence, Karolane, Sabrina, Maryline & Raphaëlle.

À Francine pour m'avoir vue, déterrée et remise sur le chemin. Merci d'avoir compris.

Et à ceux à qui j'ai donné accès au processus créatif et qui ont su être des oreilles attentives, des présences encourageantes et bienveillantes.

Table des matières

REMERCIEMENTS	4
Table des Matières	5
Liste des figures	7
Introduction	8
Section 1: Revue de la littérature	10
Les art-thérapeutes en tant qu'artistes et leur expérience du flow	10
Le flow: Implications en art-thérapie	11
Processus artistique et flow : interaction avec les médiums	12
Développer une relation avec le monde inconscient	14
L'expérience des matériaux	15
Le journal	16
Le produit artistique : la transformation de l'image et de son contenu	16
Section 2: Méthodologie	18
Proposition de recherche	18
Matériaux et dimensions	19
Considérations éthiques	20
Biais potentiels	20
Limites de la recherche	21
Méthode heuristique basée sur les arts	21
L'engagement initial.	22
L'immersion	22
L'incubation.	23
L'illumination.	23
L'explication.	24
La synthèse créative.	25
Section 3: Résultats	25
Le centre de la boussole	27
Est: Action (extérieur)/Immobilité (intérieur)	28
Sud: Séparation (blessure)/Union (réconciliation)	29
Ouest: Mort (renaissance)/Repos (apaisement)	31
Nord: Chemin vers l'intérieur (sagesse)/Solitude (désespoir)	33
Section 4: Discussion	35
Vitalité créative et médium à l'aquarelle	35

Conceptualisation du flow en art-thérapie	36
Le message existentiel de l'ensemble de la boussole	37
Flow, symbole et intuition	39
Apprivoisement de l'imaginaire par le flow créatif	39
Conclusion	41
Applications concrètes pour les art-thérapeutes	41
Recommandations pour recherches futures	42
Références	42

Liste des figures

Figure boussole complète A	26
Figure boussole complète B	26
Figure direction Est	28
Figure direction Sud	30
Figure direction Ouest	32
Figure direction Nord	34

Titres

Figure 1. <i>Illusions</i>
Figure 2. <i>Motifs de la rivière</i>
Figure 3. <i>Étoile enterrée</i>
Figure 4. <i>Décollage/Constellations</i>
Figure 5. <i>Voyage de l'espace</i>
Figure 6. <i>ADN</i>
Figure 7. <i>Colibri de couleur or</i>
Figure 8. <i>Expansion</i>
Figure 9. <i>Acte créateur</i>
Figure 10. <i>Crocodile de feu</i>
Figure 11. <i>L'arbre des ancêtres</i>
Figure 12. <i>Frontières de la peau/Résistances</i>
Figure 13. <i>Méditer sur ton divan</i>
Figure 14. <i>Espoir</i>
Figure 15. <i>Découragement</i>
Figure 16. <i>La médecine de la méduse</i>
Figure 17. <i>Retour à soi</i>
Figure 18. <i>Se débarrasser de la vieille peau</i>
Figure 19. <i>Traqueur d'ombre/Les pensées</i>
Figure 20. <i>Autoportrait</i>

Introduction

Pour la chercheuse, la découverte du flow a été le fruit du hasard lors de la pratique personnelle de l'art. Le flow désigne la capacité de vivre une expérience optimale à travers laquelle les artistes ou les créateurs sont entièrement immergés dans une activité créative. Son théoricien, Csikszentmihalyi (1990), observait des artistes peindre. Par ces observations, il a mis en relation l'état de flow et le bonheur, une conception répandue dans le domaine de l'art-thérapie. Par la suite, il réalise des entrevues avec ceux et celles qui avaient expérimenté le « flow ». Il découvre que certaines personnes comparent la sensation vécue comme un courant d'eau qui les porte. Il étudie ultérieurement cette métaphore, ce qui l'amène à découvrir que les personnes qui vivent cet état de grande créativité perdent la notion du temps et du soi pendant ce moment de relâchement d'énergie vitale .

Cette recherche heuristique intègre le concept du flow au domaine art-thérapeutique. Le flow engendre une grande créativité qui amène les conditions optimales pour une meilleure concentration, une estime de soi plus élevée et un plus grand bien-être (Csikszentmihalyi, 1990). Conséquemment, des auteurs dans la communauté de l'art-thérapie ont réfléchi sur ce concept (Kapitan, 2004; Schnetz, 2005; Lee, 2013). Au cours de ce processus de recherche, le flow créatif est une expérience qui a apporté des opportunités de transformations artistiques et qui a induit une recherche identitaire chez la chercheuse.

La pratique de l'aquarelle a amené la chercheuse à vivre cette expérience optimale, lui offrant un ancrage professionnel et l'aidant à approfondir les thèmes importants de sa vie. Cette recherche heuristique basée sur les arts témoigne d'un effort d'observation du flow vécu lors de la création. Sur une période d'un an, vingt images ont été réalisées dans un cahier d'aquarelle. Voici un constat des résultats dans toute sa simplicité: l'expérience du flow a amené la chercheuse à vivre un sentiment de liberté, et il s'est manifesté par lui-même dans le journal créatif. Premièrement, par l'utilisation d'un médium fluide, lié au concept de l'expérience optimale du flow, cette recherche a permis à la chercheuse de rester connectée à son processus créatif. Deuxièmement, les images réalisées ont été approfondies symboliquement. Les images remplies de symboles révélateurs témoignent d'un processus de création authentique centré sur la découverte du monde intérieur. Les vingt images brutes et non censurées créées dans le journal illustrent un paysage intérieur révélé par l'expérience du flow et elles jouent le rôle de données de recherche. Troisièmement, au fil du processus, un lien est établi avec le domaine de l'art-

thérapie et la conceptualisation du flow. À ce sujet, Kapitan (2010) affirme qu'élargir les perceptions, les pensées et les sentiments à travers l'art permet de voir des relations subtiles dans des situations complexes. En effet, ce lien supposé entre le domaine de l'art thérapie et le flow a permis à la chercheuse d'acquérir une compréhension approfondie de la nature et de la signification des expériences artistiques lors de la création d'une image.

Les arts en recherche permettent d'élaborer une recherche de sens, d'équilibre et d'intégration des connaissances ancrées directement dans l'expérience concrète de la créativité (McNiff, 2008). Ainsi, la méthodologie heuristique, basée sur les arts, engendre la création d'images spontanées et intuitives. L'expérience optimale, aussi appelée flow, requiert une motivation intrinsèque (Csikszentmihalyi, 1990). Ce processus à nature imprévisible débute pendant la dernière session universitaire de la chercheuse, durant laquelle elle intègre les connaissances apprises pendant la maîtrise en art-thérapie, et a eu comme aboutissant de réduire le stress vécu lors de l'achèvement de la maîtrise. En effet, la tâche artistique a pour effet d'accroître le sentiment de bien-être découlant de la satisfaction personnelle faisant suite au moment de création (Csikszentmihalyi, 1990). Vivre des expériences optimales lors de la création est possible, car pendant ce moment les pensées et les émotions ne sont pas contradictoires (Kapitan, 2013). Cela demande de l'introspection, de la solitude, de la patience et de la confiance envers le processus artistique, concepts essentiels dans le domaine art-thérapeutique.

Les images créées dans le journal à l'aquarelle accompagnent le chemin de la connaissance de soi à travers l'exploration du flow créatif. La création de vingt images a permis de tisser une toile symbolique qui dans l'analyse décrit une histoire d'aventure, de guérison et de recherche de sens profond par le vaisseau de l'imagination. Pour Kapitan (2004), la force créative est perçue comme un courant d'énergie vitale, un « flow » auquel l'artiste visuel se connecte lors qu'il crée. Elle compare aussi la créativité à une rivière sauvage qu'elle observe dans l'imagerie de certains art-thérapeutes. L'art-thérapeute rapporte que l'état de la rivière dans l'imaginaire reflète l'état de la relation à la créativité: par exemple, si la rivière est polluée, l'imaginaire ne serait pas suffisamment nourri (Kapitan, 2004). Cette recherche a permis de nourrir le processus créatif de la chercheuse, afin de mettre en œuvre des interventions art-thérapeutiques qui aideront ses futurs clients et clientes à approvisionner leur propre monde imaginaire.

Section 1 : Revue de la littérature

Les art-thérapeutes en tant qu'artistes et leur expérience du flow

Le travail artistique de plusieurs art-thérapeutes peut être analysé selon le concept du flow en lien avec le processus créatif. Le flow a été ainsi nommé par Csikszentmihalyi (1990), qui a entrepris des recherches scientifiques pendant plus de quarante ans sur cette expérience optimale après avoir été captivé par le processus artistique des artistes en arts visuels. Plusieurs d'entre eux comparent leur expérience à un courant d'eau les portant dans un sentiment de satisfaction et de bien-être, ce qui a inspiré le terme flow. Or, l'association entre la créativité et le flow, l'eau comme source de vie, remonte au début de l'histoire de l'humanité (Kapitan, 2013). Chevalier & Gheerbrant (1982) offrent une définition du symbole de la rivière comme une métaphore à l'existence humaine et à son passage à travers le désir, l'émotion et l'intention. Couler avec la rivière signifie le retour à la source, à la création, à un état indifférencié et à un oubli de soi se rapprochant du sentiment de satisfaction et d'extase nommé « flow » par Csikszentmihalyi. Cela se produit lorsque l'individu maîtrise un talent qui correspond à une tâche spécifique, mais que cette même tâche apporte des défis à relever. L'expérience du flow se trouve dans la balance entre le sentiment de contrôle d'une habileté et les défis auto-imposés. Le temps est alors expérimenté de manière différente, soit il est accéléré ou ralenti. Le flow est aussi une manière moderne de qualifier un état d'absorption créatif et méditatif, presque comme une transe.

Or, certains art-thérapeutes n'accèdent pas à cette expérience due aux exigences de la profession : certains manquent de temps pour créer et vivent le sentiment d'être déconnectés de leur outil de travail, l'art visuel. Cet éloignement est mis de l'avant par Pat Allen (1995), art-thérapeute, alors qu'elle décrit la période de sa vie d'étudiante à la maîtrise en art-thérapie et de jeune professionnelle qui l'a entraînée loin de la rivière : « The river is something you take care of your own if you even know it exists » (p. 65-66). Elle explique, par cette métaphore qui décrit son processus créatif, que d'être loin de la rivière de la créativité, c'est-à-dire de ne pas prendre soin de l'artiste en elle, fait en sorte qu'elle a l'impression de ne plus avoir rien à offrir à ses clients. On remarque que des art-thérapeutes ont utilisé la métaphore du courant d'eau instable pour décrire une mauvaise relation à leur profession, car ils ont l'impression que leur créativité est bloquée ou endommagée (Kapitan, 2013). Vraisemblablement, ce sentiment de stagnation est

répandu auprès des professionnels du domaine de l'art-thérapie (Kapitan, 2013 ; Allen, 1995 ; Schnetz, 2005).

Allen (1992) nomme plusieurs effets négatifs liés à la non-pratique de l'art pour les art-thérapeutes, tels le stress, l'épuisement professionnel et la « clinification ». Lorsque la « clinification » se produit, parfois sous l'effet du stress et des contraintes du milieu de travail, le professionnel développe exclusivement ses habiletés de thérapeute, en mettant de côté son développement artistique : ce clivage dans l'identité du thérapeute-artiste mène parfois à un sentiment d'infériorité ou de honte face à sa propre profession.

Allen (1995), auteure du livre *Art as a way of knowing*, se laisse inspirer par les directives de Margaret Naumburg, pionnière de l'art-thérapie, en encourageant ses lecteurs à simplement peindre et à discerner ce qui se produira. Dans ce livre, elle discute de son processus artistique dans lequel elle utilise l'aquarelle sur du papier préalablement mouillé, et où par la suite elle écrit ses associations dans un journal. Ce processus, explique-t-elle, la connecte à la rivière qui coule sous sa vie quotidienne observable. Lorsqu'elle se laisse entraîner par le flow de la rivière, elle vit une expérience de renouveau : elle y découvre des images souvent chargées d'un contenu émotif et symbolique profond, parfois noir et mystérieux. L'exploration d'images permet aussi à des art-thérapeutes de travailler avec créativité les parties ombrageuses du soi pour avoir une vision d'unité plutôt qu'une vision qui vise la perfection esthétique (Bouchard, 2013). À travers l'art et les rêves, il y a des parties de nous qui demandent la transformation vers une intégration des différents aspects de l'identité. McNiff (2014) décrit le concept de l'ombre de la psyché : « the flip side of our beliefs, the imperfect and unrefined aspects of ourselves that we try not to reveal » (p. 42). Cet exemple nous montre que bien que les images puissent parfois être effrayantes ou surprenantes dans le contenu, elles stimulent la créativité et aident l'artiste à être plus libre dans l'intégration des parts d'ombre et de lumière manifestées par les images et qui font partie intégrante du soi.

Le flow : Implications en art-thérapie

Certaines études ont été menées sur le flow en art-thérapie avec des populations spécifiques, ce qui a mené à définir certains aspects du concept. Lee (2013, 2015) travaille avec des enfants immigrants de la Corée. Elle a observé chez ces enfants une inclination naturelle qui les pousse non seulement à rechercher le flow dans leur processus artistique, mais plus important encore à le faire durer dans le temps (2015). Cela est expliqué par deux concepts principaux :

l'autoaffectation, étant la capacité de complexifier la tâche initialement demandée par l'art-thérapeute et l'autocorrection artistique et émotionnelle, permettant de résoudre les problèmes et les obstacles rencontrés au cours de la création. L'expérience du flow pour ces enfants leur permet d'être libres du chaos émotionnel de leur vie quotidienne (2013). Dans une autre étude menée auprès de femmes vivant avec le cancer, l'expérience du flow est comparée à une aventure créative (Reynolds et Prior, 2006). En effet, celles-ci arrivent à surpasser la crainte de l'échec et elles sont plus disposées à miser sur les découvertes de la nouveauté et de l'inattendu, et ce, autant dans les médiums que dans le contenu thématique des œuvres d'art (Reynolds et Prior, 2006). Le rôle de l'art-thérapeute est d'accompagner la personne à accéder et à soutenir l'état de flow pendant la création artistique (Chilton, 2013). Ainsi, lorsque l'art-thérapeute remarque qu'une personne est distraite lors d'une séance, que ce soit par des pensées intrusives ou par des éléments physiques de l'environnement, son rôle est de guider le participant vers un travail de soi plus productif. En procurant plus ou moins de structure à l'expérience créative, l'art-thérapeute peut alors guider la personne à travers son processus créatif dans le but de faciliter l'exploration et de contenir les émotions (Penzès, Van Hooren, Dokter, Smeijsters et Hutschemaekers, 2014).

Le flow vicariant, c'est l'expérience du flow dans l'imagination à travers les émotions ou les actions d'une autre personne (Walker, 2010). Ce concept a émergé d'après la découverte du système des neurones miroir, qui expliquent les comportements d'imitation des comportements verbaux et non verbaux, comme ceux impliqués dans le flow. La personne en observation, disons dans ce cas-ci l'art-thérapeute, reconnaît que l'action posée peut aussi être accomplie par elle-même (Nan et Ho, 2014), d'où l'importance pour l'art-thérapeute de garder une pratique artistique productive et florissante. La capacité d'attention sur la tâche, la conscience de soi mise de côté et la grande gratification retirée de l'expérience permettent d'identifier le flow dans un contexte art-thérapeutique (Chilton, 2013). La suggestion de cette recherche est que l'expérience du flow vécue par l'art-thérapeute permet de mieux guider les clients à accéder par eux-mêmes à l'expérience du flow, afin de reconnaître leur propre capacité créatrice.

Processus artistique et flow : interaction avec les médiums

Le processus artistique est composé des trois éléments suivants : l'interaction avec les médiums qui amène la personne à vivre une expérimentation, le flow et finalement la création du produit artistique (Penzès et al., 2014). Plus spécifiquement, la connaissance des médiums les

aide à ajuster leurs interventions en lien avec l'état émotif de la personne pour engendrer les effets thérapeutiques espérés. La manière d'interagir avec les médiums et de les manipuler physiquement est à la base du traitement art-thérapeutique (Penzès et al., 2014). La manière d'interagir avec les médiums pour la chercheuse est de peindre de manière spontanée à l'aide du médium aquarelle.

Cela fait écho aux écrits de Ehrenzweig (1974), qui explique que l'acte créatif de l'humain peut prendre forme lors qu'il projete la fragmentation intérieure de son être sur la page blanche à travers l'action spontanée de peindre et ainsi faire jaillir « l'ordre caché dans le chaos ». Ensuite, il peut y avoir un moment de laisser-aller et un état de flow qui s'installe au sein du processus artistique. Selon cette perspective psychodynamique, les éléments émergeant dans la peinture prennent forme en image et simultanément des parties du soi s'intègrent (Ehrenzweig, 1974). Les matériaux font partie intégrante de ce processus en donnant accès au monde imaginaire (Lee, 2013) : ils aident à faire passer la personne qui crée du monde réel au monde imaginaire. Hinz (2009) explique que tous les médiums sont un potentiel outil d'exploration créative. Cependant, une préférence pour des matériaux fluides peut indiquer une facilité à accéder aux émotions et à les exprimer, tandis qu'une préférence marquée pour des médiums résistants suggère une personne à dominance cognitive. Cette auteure ajoute que l'aquarelle a des propriétés curatives, telles qu'altérer l'état de conscience et maintenir l'implication émotionnelle, et qu'elle permet ainsi d'identifier les symboles personnels et universels.

L'artiste d'expérience ou la personne guidée par un art-thérapeute sera amenée à créer « de l'ordre » avec un grand inventaire de médiums (Hinz, 2009). L'art-thérapeute peut structurer la séance de sorte à créer une certaine harmonie entre le client et le thérapeute, mais surtout pour optimiser l'état émotif interne du client, ce qui permet de contenir l'émotion et de l'adresser verbalement ou à travers l'art (Nan & Ho, 2014). Puisque l'attention est centrale pour certains états de conscience comme la méditation ou le flow (Dietrich, 2004), l'art-thérapeute peut aider l'individu à centrer son attention sur le matériel artistique et les informations importantes dans l'exploration de soi. La manière d'interagir avec les matériaux dans cette recherche est spontanée et elle amène la chercheuse à créer un certain ordre dans le chaos.

Développer une relation avec le monde inconscient

Dans une œuvre, le flow se manifeste par la découverte d'images souvent inattendues, imprédictibles et hasardeuses qui peuvent apparaître ou être ressenties par certains comme chaotiques : pour plusieurs, cela serait la manifestation de l'inconscient qui émerge. Ceja et Navarro (2008) disent que la motivation interne de laquelle peut jaillir le flow est un processus instable et variant selon les individus, et qu'il est difficile de prédire l'entrée d'une personne ou d'un groupe de personnes dans un processus créatif authentique. Cependant, le flow créatif aurait le potentiel d'aider les individus à s'éloigner du chaos émotionnel de leur vie quotidienne (Lee, 2013 ; Reynolds et Prior, 2006). Cela fait écho aux écrits de Ehrenzweig (1971) qui explique que dans l'inconscient est un ordre caché qui attend qu'on le découvre. La création artistique par la projection des fragments de l'inconscient sur la page blanche est, toujours selon lui, une méthode efficace pour accéder à son contenu. En somme, la création artistique mène à l'expérience du flow, soit une condition *sine qua non*, permettant de plonger dans l'inconscient (Csikszentmihalyi, 1990 ; Ehrenzweig, 1974). Ehrenzweig (1974) ajoute un niveau de compréhension de la sensation ressentie pendant une expérience artistique donnant l'impression d'un « sentiment océanique ». Cette impression est à la base des expériences spirituelles ou religieuses, soit l'impression de ne faire qu'un avec l'Univers et de retourner à l'Utérus (Freud, 1927, cité dans Ehrenzweig, 1974). Selon cette théorie, l'expérience artistique est considérée comme un acte spirituel puisqu'il connecte l'humain aux énergies de la nature. Cette seconde association du vocabulaire associé à l'eau pour décrire la sensation ressentie pendant l'expérience artistique est marquante par la similarité de la description de la perte des frontières du soi pour connecter avec l'inconnu.

La communication avec l'inconscient se produit lorsque l'on accepte de voir les parties invisibles de nous qui influencent notre rapport au monde. Les neurosciences étudient le lien entre le caractère sans effort de la capacité d'attention durable durant l'état du flow et l'associe à la communication entre les systèmes implicites et explicites du cerveau qui sont tous les deux simultanément activés pour intégrer l'ensemble des informations sensorielles (Chilton, 2013). Plusieurs processus d'informations sont investis en art-thérapie, tels que les processus kinesthésique et sensoriel, perceptuel et affectif, ainsi que cognitif et symbolique (Chilton, 2013). Ces processus sont décrits par le Continuum de Thérapies Expressives (CTE), qui permet de conceptualiser le travail clinique en catégorisant les interactions entre le client, les médias

proposés, l'image produite et le processus en art-thérapie (Hinz, 2009). La dimension créative fait référence à l'intégration globale des autres niveaux où l'individu s'approche de la réalisation de son plein potentiel et où il peut vivre l'expérience optimale du flow. Les connaissances du système explicite, le cerveau du haut, proviennent de la conscience et peuvent être exprimées par la communication logique et verbale. Le partage verbal en lien avec l'image accorde à la personne une deuxième expérience de l'émotion de manière cognitive et a pour fonction d'intégrer ces éléments, l'image et l'émotion, dans la conscience (Nan et Ho, 2014). Une autre manière de permettre l'intégration cognitive consciente est par l'écriture pour faire suite ou pendant l'expérience créative. Les connaissances du système implicite, le cerveau du bas, sont basées sur l'expérience, ne sont pas accessibles à la conscience et ne peuvent être exprimées que lorsque l'individu est dans l'action, la performance, telle que la performance artistique (Dietrich, 2004). L'information devient consciente ou explicite lorsqu'elle est expérimentée par le corps. Le système implicite ou inconscient doit être mobilisé dans l'action pour que certaines composantes en soient extraites. L'action artistique permet au système explicite d'avoir accès à des informations inconscientes ou implicites (Chilton, 2013), comme les symboles auxquels il n'aurait pas accès autrement. L'interaction entre ces systèmes accessible par l'action de faire de l'art est explorée dans cette recherche par l'expérience du flow créatif dans un journal d'aquarelle.

L'expérience des matériaux

La fonction de guérison des médiums artistiques est aussi corrélée avec le processus d'intégration des informations sensorielles sur plusieurs niveaux (Nan et Ho, 2014). Par exemple, les matériaux d'art offrent une opportunité de maîtriser de nouveaux apprentissages significatifs pour la croissance personnelle de l'enfant et de l'individu (Lee, 2015). Csikszentmihalyi (1990) décrit quant à lui que l'utilisation d'une variété de médiums procure à l'individu une liberté créative par l'exploration de territoires artistiques inattendus. Le développement de la sensibilité aux matériaux et à l'émergence des images authentiques mène à des endroits inexplorés de l'imaginaire.

Les médiums peuvent être classés de résistants à fluides (Hinz, 2009). Les médiums résistants nécessitent analyse et logique ; ils font appel à l'hémisphère gauche du cerveau. Les médiums fluides offrent un bas niveau de structure, permettent une expression créatrice plus libre et plus fluide, ainsi concèdent une plus grande connexion aux émotions en les laissant émerger

dans le visuel symbolique (Nan et Ho, 2014). Par exemple, l'aquarelle offre peu de contrôle à l'artiste par sa transparence, réciproquement elle offre l'opportunité d'être spontanée, d'accepter le changement et de renoncer à l'omnipotence ou au sentiment de toute-puissance (Robbins et Goffia-Girasek, 1987). La quantité d'eau influencera le niveau de contrôle de l'aquarelle ; plus l'artiste utilise l'eau, moins il est en contrôle. Les médiums fluides offrent peu de structure et permettent la dissolution des frontières de l'égo, ce qui facilite l'exploration entre le monde interne et le monde externe (Robbins et Goffia-Girasek, 1987). Selon le CTE, les médiums fluides permettent ainsi d'identifier les symboles personnels ou universels. Par exemple, l'ajout de couches de peinture peut représenter une métaphore pour les différentes couches de l'identité (Robbins et Goffia-Girasek, 1987). Une préférence pour des matériaux fluides peut indiquer une facilité à accéder et à exprimer des émotions ou à une surutilisation de l'affect (Hinz, 2009). L'habileté de laisser les images émerger d'elles-mêmes peut se manifester par ce processus. Au contraire, certains artistes pourraient être incapables de contenir l'état émotif enclenché par un tel processus et trouver leur état de flow par d'autres médiums non fluides.

Le journal

Le journal joue le rôle de contenant ou de *temenos* (Duchastel, 2005) pour les émotions émergentes de l'expérience artistique et il offre une structure à l'expérience artistique. Le journal est donc un outil qui peut être utilisé pour explorer différents états émotionnels (Hinz, 2009). Selon Ganim et Fox (1999), le journal est l'outil de base de leur programme thérapeutique de six semaines aidant les personnes à contourner le cerveau émotionnel à accéder à leur vision intérieure. La création dans le journal aide à externaliser les pensées et les émotions en leur attribuant des couleurs, des formes et des images. La création quotidienne permet que moins de filtres mentaux interviennent dans le processus et que la création soit plus fluide. La continuité des pages procure un sentiment de continuité entre les images. Cela laisse la voix intérieure se faire entendre, alors qu'elle devient reliée au soi authentique par le langage de l'image.

Le produit artistique : la transformation de l'image et de son contenu

L'image est l'intermédiaire entre le monde intérieur et le monde extérieur. À partir des matériaux, l'artiste crée l'image et les symboles. Une perspective sur l'image est proposée par Kapitan (2004), selon laquelle on doit demander à l'image ce dont elle a besoin ou ce qu'elle a à dire, comme si elle est une personne ou une entité vivante. « It is a material object that mediates

the consciousness of its creator » (Kapitan, p. 3). De ce point de vue, l'œuvre d'art a une vie propre et sert de témoin à la relation thérapeutique ou au processus créatif de l'artiste ; elle permet de donner une voix à l'image, tout comme on donnerait le droit de parole à une personne. Duchastel (2005) accorde à l'image le pouvoir de livrer son message existentiel visible dans les qualités formelles ainsi que dans le contenu de l'image. En refusant d'interpréter une l'image hâtivement, elle explique qu'il est important de laisser à l'image être autonome, de l'observer se dévoiler et de se laisser apprivoiser pour qu'elle dévoile ses messages. Selon la théorie des profondeurs, la seule manière pour l'âme de s'exprimer, de se faire voir, c'est par le langage de l'image. L'âme est au centre de l'être, c'est la force vitale à laquelle on associe « un pouvoir de liaison qui en fait, en quelque sorte, un intermédiaire entre les réalités terrestres et célestes, matérielles et spirituelles, humaines et divines » (Duchastel, p. 39).

Le concept du flow réfère à un mouvement, similairement à la comparaison avec le courant de la rivière. La connexion avec le flow créatif à travers la pratique artistique illustre un mouvement psychique : « l'art-thérapie permet de rendre visibles les mouvements de la psyché et fournit ainsi l'occasion d'entrer en dialogue avec ses images intimes et de mieux comprendre ce qui se passe au plus profond de soi » (Duchastel, 2005, p. 45). La psyché va naturellement tendre vers la transformation pour se maintenir en santé ; en effet, la transformation psychologique suggère à l'individu de trouver des solutions créatives et constantes sans que cela affecte sa personnalité (Ronnberg & Martin, 2011). La pathologie serait alors à l'inverse l'incapacité d'accepter et de mettre en action le changement. L'engagement dans le flow se fait avec confiance, contrôle et autonomie et non dans la peur de l'échec (Reynolds & Prior, 2006). La personne perd le sens du soi et se sent en cohérence avec son environnement tout en vivant pleinement le moment présent pendant lequel les pensées fragmentées ne peuvent exister (Reynolds & Prior, 2006).

Dans cette étude, le concept du flow est lié à la créativité et à ses applications en recherche clinique. Les effets bénéfiques du flow définissant la relation de l'image à l'inconscient sont expérimentés dans un journal à l'aquarelle. Le journal d'aquarelle favorise pour la chercheuse un état de grande créativité et lui permet de s'intéresser aux messages des images créées dans cet état optimal de créativité.

Section 2 : Méthodologie

Cette section explique les étapes de la méthodologie de recherche heuristique de Moustakas (1990) qui est basée sur les arts. La recherche heuristique comprend six étapes : l'engagement initial, l'immersion, l'incubation, l'illumination, l'explication et la synthèse créative. Dans cette section se trouve une description de la méthode inspirée des théories de la créativité, ainsi que les applications spécifiques à cette recherche sur le flow créatif. Ensuite sont brièvement expliqués les biais et les limites de cette recherche. La méthode heuristique encourage différentes manières de rassembler les connaissances, telles que l'intuition, l'imagination et l'introspection. D'ailleurs, la méthode de Moustakas s'inspire d'études précédentes sur la créativité, ce qui en fait est une méthode intéressante pour les chercheurs en art-thérapie pour qui la créativité est au cœur des connaissances. Cette méthode requiert une certaine tolérance envers l'incertitude du processus et elle offre une entrée consciente dans la noirceur de l'inconnu du chercheur qui investit son monde intérieur (Carolan, 2001). Notamment, cette méthode est ancrée dans l'expérience humaine dans laquelle le chercheur s'immerge complètement. Au cours du processus de création, le choix de la méthode est approprié puisqu'elle permet de cerner l'expérience directe du médium aquarelle, utilisé dans le journal, et l'exploration libre du processus créatif.

Proposition de recherche

Le journal à l'aquarelle, complété simultanément au recensement des écrits sur le flow, est une source crédible de données en art-thérapie. En effet, le journal visuel permet de réunir et de contenir les pensées et les émotions, ainsi que le langage de l'âme pour reprendre contact avec soi-même et sa voix intérieure (Ganim et Fox, 1999). Le journal sert d'outil d'intégration des connaissances sur le flow pour la chercheuse et illustre graphiquement l'expérience de recherche vécue. Le remplissage de ses pages s'est fait en premier lieu sans être destiné à cette étape à être une source de données. Cette procédure aurait servi d'outil de séparation entre les rôles de chercheuse et d'artiste en tant que sujet de recherche. En effet, dans le cadre heuristique, la relation entre la subjectivité et l'objectivité est un paradigme central auquel le chercheur en art-thérapie doit s'adapter pour en comprendre les enjeux : dans un mouvement où l'expérience ne rejette pas le savoir théorique s'ouvre un espace créatif et innovateur où la recherche peut faire coïncider créativité et théorie (Carolan, 2001). Les chercheurs en art-thérapie sont invités à

rassembler les connaissances théoriques et à les intégrer à même l'expérience. En premier lieu, la chercheuse a joué le rôle de sujet de recherche lors de la création spontanée d'images, et en second lieu, le rôle d'objet d'analyse.

Au cours de la recherche, le cahier est devenu l'objet d'exploration alors que la chercheuse observe l'état de flow vécu lors du processus créatif. Cet état de créativité optimale a été observé et expérimenté lors des moments de création à l'aquarelle dans le journal. Cette expérience décrite comme un état de « flow » est un moment pendant lequel l'artiste peut perdre la notion du temps ou de ce qui se passe autour (Allen, 1995). Le contenu du journal est devenu cohérent au sein de cette recherche heuristique par l'utilisation des images reflétant le processus de la chercheuse. Il a été utilisé pour la métaphore du flow dans un effort de le conceptualiser artistiquement. Le travail créatif a poussé les images créées dans le journal plus loin alors que la chercheuse les a libérées du cahier : intuitivement, elles se sont organisées en forme de boussole. La recherche de la signification de la boussole et des messages qu'elle porte devient au centre des préoccupations de ces recherches et sont décrits dans la section des résultats.

Matériaux et dimensions

Les séances de création artistique spontanées et répétées dans le journal artistique avec les mêmes matériaux ont engendré un état de flow. L'environnement et les contextes de création ont été variables, ce qui semble être un autre élément central pour laisser le flow créatif être libre et authentique. Le journal créatif est composé de dix pages pour l'aquarelle, peintes au recto et au verso, d'une grandeur de 6 x12 pouces. Certaines images sont dans la direction horizontale et verticale pour un total de vingt 20 images. La boussole est composée de huit images, à la verticale, additionnées de l'œuvre *Bienveillance Céleste*, pour un total de 78 pouces, et de sept images à l'horizontale, pour un total de 84 pouces. Les matériaux utilisés sont une palette d'aquarelle en pastilles transportable, de l'eau, un pinceau, des marqueurs fins de couleur or et blanc, un crayon à la mine HB, ainsi que des marqueurs à l'alcool dans les teintes de bleus. Le journal et l'aquarelle constituent les variables *immobiles*, tandis que l'intégration occasionnelle d'autres médiums, l'environnement de création et le contenu des images sont variables, donc *mobiles*. Pour raccourcir le texte, seules les Figures principales des directions de la boussole sont discutées.

Considérations éthiques

Le sujet de recherche étant la chercheuse, il y a certaines considérations éthiques à considérer. Le pouvoir de l'image est imprévisible et les espaces internes qu'elles font visiter à l'artiste peuvent être troublants ou faire émerger des émotions difficiles à contenir (McNiff, 2014). La chercheuse doit alors faire en sorte de se sentir contenue par l'expérience du flow et parallèlement accepter de minimiser les risques potentiels causés par l'émergence du matériel inconscient. Cela dit, le plus grand risque rencontré par cette chercheuse est l'imprédictibilité de la réponse émotionnelle et l'incapacité de créer une distance réflexive. La chercheuse a fait appel à des personnes extérieures, mais idéalement l'aide d'un professionnel dans le domaine de la créativité aurait été souhaitable pour maximiser l'intégration des multiples niveaux d'interprétation de l'image. Hinz (2009) encourage les art-thérapeutes engagés dans un processus de recherche de considérer l'art comme d'une manière de prendre soin de soi et de voir les limites non pas comme une faiblesse, mais comme une manière de contenir les forces. La chercheuse n'est pas le seul objet de recherche, car elle est accompagnée de ses images qui lui permettent, avec un travail continu d'effort conscient, de contenir l'expérience et de s'en détacher suffisamment pour expliquer la signification du processus.

Biais potentiels

Selon Carolan (2001), une chercheuse qui mise sur la subjectivité doit faire l'effort d'identifier ses biais personnels pour lui permettre de pleinement les accueillir comme faisant partie de la recherche. Le premier biais positif est la croyance de base de la chercheuse que l'expérience du flow créatif est bénéfique pour tous. Cependant, certains dangers potentiels sont associés au flow créatif, tels que la déconnexion avec la réalité matérielle et la communauté. En effet, être emporté ou être dissocié avec les autres énergies de vie peut se produire si l'attention de la personne est investie uniquement dans le flow (Schnetz, 2005). Pour faire suite à une transformation intérieure ou lors d'un moment intégratif, la personnification du processus créatif est essentielle. Le deuxième biais rencontré est la complexité de l'analyse due à l'intensité et à la profondeur des images qui ont émergé lors du processus de création : « If knowledge must grow, the researcher must grow » (Carolan, 2001, p. 200). Durant plusieurs mois, la chercheuse a essayé de s'approprier la symbolique intime des images et de comprendre ce qu'elles révèlent. Les étapes de l'analyse et de l'écriture des résultats ont permis de saisir le sens des images.

Limites de la recherche

Schnetz (2005) rapporte un dilemme important vécu au cours du processus de recherche : « la nature du sujet lui-même est interdisciplinaire et holistique, créant une vaste étendue diversifiée d'informations et sortant du cadre premier de référence » (Traduction libre, p. 229). D'une part, au cours du processus créatif de la chercheuse, les diverses pistes explorées ont permis d'enrichir le métier d'art-thérapeute avec les connaissances des autres domaines. D'autre part, les diverses informations rencontrées ont rendu l'analyse de données complexe. Cette méthode basée sur les arts implique un haut niveau de dévoilement de soi qui est amené par le choix des thèmes et des informations utilisées dans la recherche. L'interprétation et les liens faits entre les concepts et les images sont propres à l'artiste, c'est pourquoi une autre personne pourrait comprendre les mêmes données d'une manière différente (McNiff, 2008). Cette limite dans la recherche en ce qui concerne l'authenticité du contenu est cependant une opportunité de prise de pouvoir dans le choix et la manière de la synthétiser.

Méthode heuristique basée sur les arts

Le but de cette recherche est d'ancrer la chercheuse dans l'expérience et de découvrir les images créées dans un état de créativité optimal, le flow. L'art est un moyen de communication puissant dans la pratique professionnelle et personnelle de la chercheuse. L'art permet d'approfondir la signification des expériences et d'ouvrir la conscience de son monde intérieur. La méthode basée sur les arts est une approche qualitative en recherche qui propose d'utiliser la création comme source première pour comprendre et expérimenter le monde à partir d'elle (McNiff, 2008). Plus spécifiquement, l'art permet d'investir la relation entre la personne qui crée, son travail artistique et les qualités de transformation de l'art (McNiff, 1989). Le but de cette recherche qualitative est l'engagement dans le processus artistique de l'expérience optimale à travers le médium de l'aquarelle pour découvrir des images qui offrent des opportunités de transformation sur le sujet de la créativité. Une préférence pour des matériaux fluides peut indiquer une facilité à accéder et à exprimer des émotions (Hinz, 2009) et se manifeste dans les théories psychodynamiques des symboles du monde inconscient. L'art-thérapie est basée sur le constat que les émotions les plus profondes sont exprimées par le processus artistique en incluant par l'action artistique multiples fonctions du cerveau (Chilton, 2013). Bien que les données de recherche artistiques et les interventions art-thérapeutiques sont deux processus différents, par le fait que l'une cherche à générer des connaissances et l'autre cherche à servir la croissance

personnelle et le mieux-être des individus, elles sont reliées (Leavy, 2009). Simplement, le but est de créer un équilibre entre s'aider soi-même et créer un changement social par l'observation du processus créatif qui donne accès à l'intimité de l'artiste pour le rendre universel (Paul, 2005). Par ce fait, la connaissance et la sagesse portées par les arts sont alors accessibles pour tous. L'artiste joue le rôle de canal au service de l'énergie de la vie et de la créativité. L'approche heuristique honore les différentes manières de connaître le monde, par la perception, le sentiment, l'intuition et la connaissance. Le temps pour mettre à terme ces étapes et l'ordre dans lequel celles-ci sont exécutées n'est pas une contrainte selon cette méthodologie heuristique (Moustakas, 1990). En somme, la recherche heuristique a permis à la chercheuse d'étudier le phénomène du flow dans lequel elle s'est immergée par la création du journal à l'aquarelle.

L'engagement initial.

C'est la découverte de la question de recherche qui amène la chercheuse à vouloir s'engager dans la recherche de manière passionnée et authentique. Cela se fait dans le désir profond d'une quête personnelle guidée par l'intuition, alors que des éléments de réflexion autobiographique et identitaire autant sociaux que culturels sont impliqués au sein de la relation que la chercheuse entretient avec le monde (Moustakas, 1990). Réfléchir au sujet de recherche ramène la chercheuse au souvenir de la première œuvre à l'aquarelle complétée il y a quelques années et au mystère de ce moment vécu. Dans cette recherche le concept du flow devient une partie intégrante du domaine de l'art-thérapie et génère des enseignements pouvant guider les interventions par les arts. Le préambule de cette étude se situe l'automne 2016 dans le cadre du cours de recherche ATRP 693 — Research in Art Therapy de la maîtrise en art-thérapie de l'Université Concordia à Montréal. Parallèlement, la chercheuse a utilisé un journal à aquarelle dans un but de conserver une relation à la créativité sans savoir que ces images seraient plus tard ses données de recherche.

L'immersion.

Dans l'étape de l'immersion, la chercheuse s'engage totalement dans la question et les thèmes de sa vie, autant le jour que la nuit durant les rêves (Moustakas, 1990). Le journal à l'aquarelle est le temenos symbolisant le contenant sécuritaire pour contenir le stress et le sens de l'identité en tant qu'art-thérapeute, et c'est à partir de celui-ci qu'ont découlé les autres étapes. La répétition du processus artistique, symbolisant la projection de soi sur la page blanche, permet à la chercheuse d'approfondir et de revisiter son monde intérieur, de l'appriivoiser dans toute sa

complexité, de prendre des risques, d'améliorer sa technique artistique et de laisser les symboles émerger. Aucune limite de temps n'a été imposée à la création des œuvres : chaque séance de création ne dépasse pas une heure. Parfois, surtout par soucis esthétiques, la chercheuse revisite une œuvre en ajoutant des détails et de la finition. Par moments, le souci d'unicité du contenu et de l'esthétique entre les œuvres est présent. Le cahier d'images devient un objet d'attention en soi et un objet précieux dans lequel chaque page fait partie d'un tout, et les étapes de la recherche ne sont pas linéaires et se chevauchent ou s'interchangent au cours du processus. (Moustakas, 1990) À cet effet, une grande partie des œuvres ont été créées sans que la chercheuse réalise qu'elles feront partie des données de recherche. L'autre moitié des œuvres a été créée suivant la révélation de la première phase d'illumination qui portait sur la nature des œuvres.

L'incubation.

Dans cette étude, la période d'incubation débute simultanément avec la période d'illumination, laquelle permet de prendre le recul nécessaire sur les images pour entamer la phase de l'incubation (Moustakas, 1990). En se distanciant des images créées, la chercheuse les laisse respirer afin qu'elles prennent tranquillement leur place et qu'elles se transforment, tout en sachant qu'elles contribueront le temps venu aux connaissances de cette recherche. Cette période d'attente est nécessaire, car elle offre la possibilité à la chercheuse de créer des liens intuitifs entre les dimensions complexes des composantes de la recherche (Moustakas, 1990). D'ailleurs, plusieurs périodes d'incubation ont été nécessaires à l'aboutissement de ce texte. Pendant les moments les plus chaotiques du processus, des rapports contradictoires ont fait surface : d'une part, un sentiment de certitude a émergé en montrant la direction à prendre, d'autre part, un sentiment de grande confusion s'installait temporairement. Chaque morceau du casse-tête a pris sa place au bon moment. Rien n'est à forcer ; au contraire, se dédier au flow implique de respecter son rythme et son intégrité personnelle.

L'illumination.

L'illumination se produit de manière spontanée ou graduelle (Sela-Smith, 2002). C'est un moment d'excitation pendant lequel on comprend une partie de ce que l'on cherche. Le moment d'illumination s'est produit lorsque les données de recherche deviennent visibles, alors que la chercheuse est aux prises avec de multiples obstacles et qu'établir les paramètres méthodologiques et théoriques de cette recherche génère un sentiment de grande confusion. Au sein de cette recherche, la chercheuse cherche à comprendre la symbolique des images émergeant

de l'expérience du flow créatif et le message existentiel de son processus créatif en fin de maîtrise. Pour Moustakas (1990), le confort du chercheur avec son intuition et le savoir tacite jouent le plus grand rôle à déterminer ce ou ces moments d'illumination pendant le processus. Pour la chercheuse, le moment d'illumination a été très puissant dans le processus puisqu'il ancre concrètement le processus dans l'image et offre l'excitation du grand potentiel du sujet du flow dans le domaine de l'art-thérapie. Au cours de la création, plusieurs moments d'illumination se sont présentés dans le contenu des images et leur lien avec plusieurs niveaux de l'être de la chercheuse. En juillet 2017, lors d'une semaine passée au chalet de sa grand-mère alors qu'elles discutent du soleil se couchant entre les deux montagnes, la chercheuse se remémore subitement l'image d'un buste similaire à la Figure 3. C'est le moment d'illumination, l'émergence du flow qui se produit à l'intérieur comme à l'extérieur. Cet exemple démontre comment la perspective sur le flow se transforme et que cette expérience optimale réfère à quelque chose de plus grand que soi qui transcende la création artistique.

L'explication.

Cette étape consiste à expliquer consciemment l'expérience subjective vécue. Elle ne peut être prévue puisque chaque personne est unique et que l'explication dépendra du cadre de référence de chacun (Moustakas, 1990). Sela-Smith (2002), elle, parle de l'explication comme une nouvelle vision du monde. Une fois le potentiel des images découvert et la direction claire, certaines décisions quant au contenu ont dû être prises pour donner une direction au processus de recherche. Il est observé qu'il est possible de demander à l'image ce qu'elle désire révéler, et qu'elle a un message à livrer (Allen, 1995). Ainsi, une fois que toutes les images ont été complétées, la chercheuse a écrit pour collecter davantage d'information sur chacune d'entre elles. Les impressions de la chercheuse décrivent les images réalisées, puis un titre est donné à chaque image. À partir de l'écriture des dialogues avec les images, plusieurs méthodes d'analyse sont utilisées : la carte d'exploration, la recherche des thèmes et des symboles récurrents et le décodage des symboles personnels. L'analyse des données se fait corrélativement à la signification des symboles de chaque image et du message global de l'assemblage des images sous la forme d'une boussole. Lors de cette étape, les personnes qui connaissent différentes facettes de l'artiste et qui ont des niveaux d'expériences variés avec les médias aident la chercheuse à faire des liens entre les images créées et la symbolique exprimée, ceci pour veiller à une meilleure validité de la structure du contenu et des résultats de recherche (Kapitan, 2010).

La synthèse créative.

La synthèse créative permet d'intégrer les apprentissages de la chercheuse de manière artistique. Cette étape se déroule en même temps que la phase d'explication. Ce n'est pas un résumé (Douglas & Moustakas, 1985), mais une intégration qui incarne l'essence de l'expérience de la chercheuse (Moustakas, 1990). En février 2018, peindre l'œuvre *Bienveillance Céleste* a été utilisé comme source d'inspiration, afin de résoudre un blocage d'écriture survenu au cours du processus de rédaction. Cette œuvre est composée du papier provenant du journal utilisé au cours de la recherche ainsi que des mêmes médiums. Les images du journal ont été par la suite photocopiées et disposées côte à côte dans le but de créer une vue d'ensemble. Lors de cette expérience, elles s'assemblent intuitivement en forme de boussole. La chercheuse l'accroche au mur où elle peut être contemplée à la manière d'un objet sacré. Installées ainsi, les œuvres déploient leur pouvoir par l'effet de grandeur et s'imposent naturellement à la personne qui les regarde. L'assemblage représente la collection d'une année des expériences artistiques de la chercheuse.

Section 3 : Résultats

La boussole s'est organisée selon un processus intuitif et correspond à l'étape de la synthèse créative. Les images s'assemblent entre elles par les formes et les couleurs, les éléments graphiques créent une transition entre les images. L'orientation originale de l'image dans le journal informe aussi son emplacement dans l'organisation de la boussole. La chercheuse tente de renaître par ce projet en créant un chemin vers l'équilibre défini par des indices laissés dans les images. Ces indices en forme de boussole amènent la chercheuse à se connaître, à mieux se comprendre et à accepter la complexité de la cosmologie qui l'habite en illustrant certaines dynamiques inconscientes reliées au cycle de la créativité.

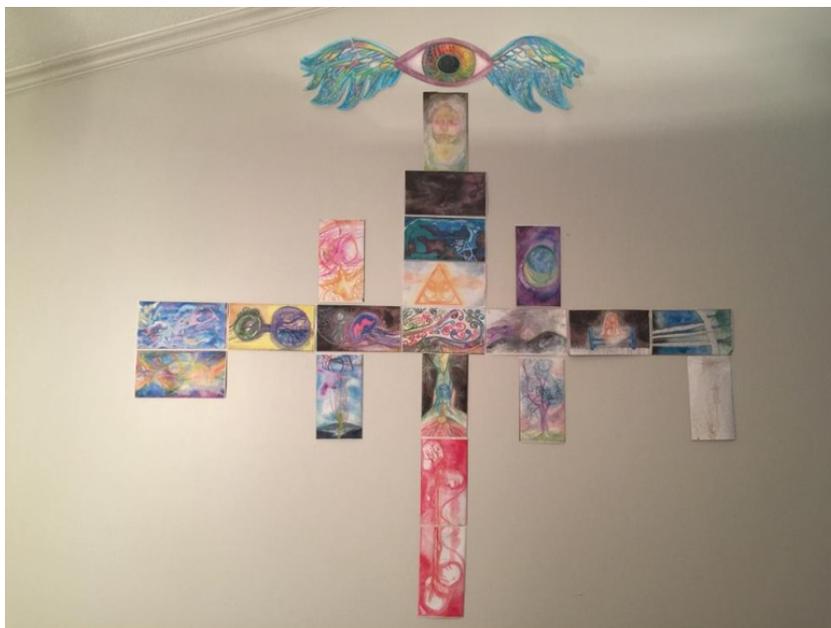


Figure Boussole complète a

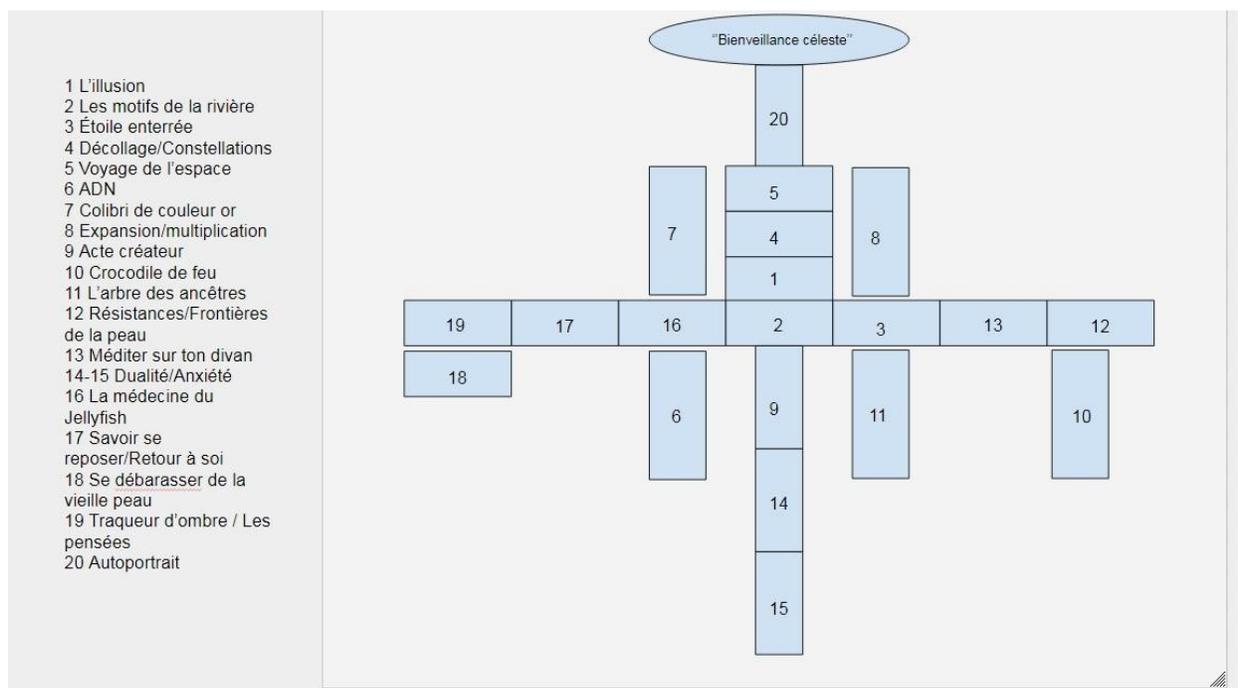


Figure Boussole complète b : disposition des images titrées et numérotées selon l'ordre d'apparition dans le journal

Le centre de la boussole

« *'Consciousness tends to limit my perception, to edit out seemingly unrelated details. But the river that flows beneath all life is rich and multifaceted.* » (Allen, 1995, p. 106)

Le centre de la boussole (Figure 2) représente le motif du flow dans lequel apparaissent les énergies qui se déploient sous la conscience et qui forment le monde imaginaire de la chercheuse. Cette image exprime l'essence du flow et sa création est inspirée de l'observation du motif de l'eau en mouvement à la surface d'une rivière qui coule. Une image abstraite représente le contenu inconscient duquel la chercheuse tente d'extraire le sens et de comprendre (Furth, 2002). C'est l'image la plus simple et la plus épurée de toutes les images, car elle est composée graphiquement de lignes simples en forme de spirales multicolores et d'un fond blanc : des lignes en forme de spirales qui s'attachent et se détachent, s'entrecroisent, s'entremêlent, s'éloignent, se rapprochent et se superposent. Dans cette illustration, « la spirale est le chemin qui résout les conflits, car il invite à l'équilibre, à l'expansion naturelle et favorise la transformation harmonieuse. » (Ronnberg et Martin, 2011, p. 720). Au niveau symbolique, le centre de la boussole évoque l'idée de la croisée des chemins, étant un espace de rencontre pendant un voyage « comme s'il fallait un point de jonction qui permet à la conscience de regarder l'inconscient de face et d'assumer la responsabilité du Soi dans toute son ambivalence luciférienne » (Ronnberg et Martin, 2011, p. 716). Le reste des images est créé à partir de la palette multicolore. Cette image donne l'impression d'une vitalité dans la rencontre des multiples courants de la rivière. Le flow est situé au centre, c'est la voie par laquelle l'artiste voyage et se découvre, et l'espace où les mondes se rencontrent, le monde conscient et le monde inconscient, dans un chaos organisé. Les quatre directions de la boussole démontrent comment le flow s'inscrit dans les expériences de l'image.

Est : Action (extérieur)/Immobilité (intérieur)

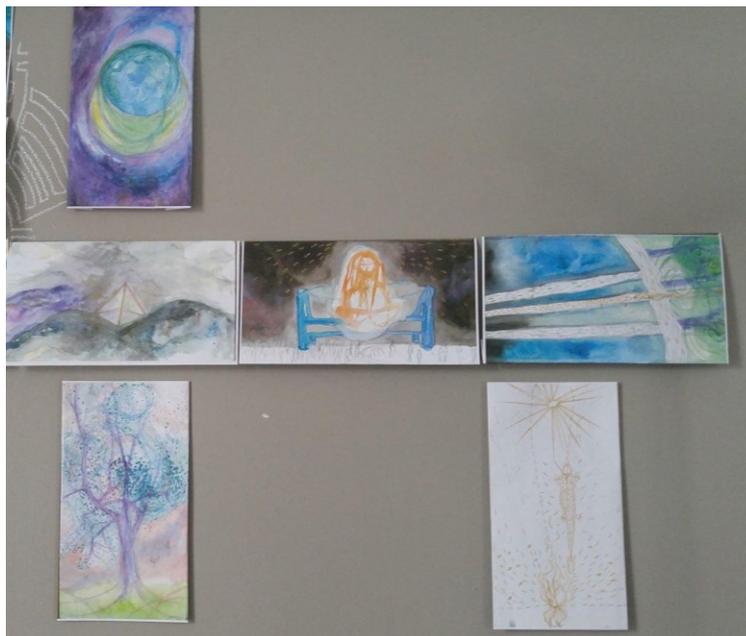


Figure direction Est (à partir de la droite, composé des Figures 12-13-3)

À l'extrême de la direction Est, se trouve la peau qui sert de protection contre le monde extérieur. La frontière de la peau est représentée dans la Figure 12 : l'œuvre s'intitule *Résistances* et représente la barrière séparant le monde intérieur et du monde extérieur. La chercheuse assimile les informations des sens provenant de l'environnement extérieur et les vit en émotions dans le monde intérieur. Par ce fait, elle vit l'illusion de la séparation entre le soi et le monde extérieur. Également, la conscience du sentiment de séparation lui donne une opportunité de tourner son regard vers l'intérieur ; l'entrée dans le processus créatif par le médium à l'aquarelle est pour la chercheuse un moyen efficace de faire une introspection des émotions vécues. La création demande de calmer les stimulations extérieures pour revenir au calme intérieur (Hinz, 2009). La Figure 13 représente la chercheuse en pose de méditation assise confortablement sur un divan qui s'élève au-dessus d'une rivière qui traverse le centre de l'image ; la rivière transforme des « conifères tristes en hommes », tels sont les mots écrits par la chercheuse qui participent à cette composition méditative. La chercheuse projette la tristesse de ne pas avoir accès à la rivière sous la forme de conifères pour la rendre plus acceptable et humaine. Elle recommence à s'abreuver en elle-même et elle constate répondre au besoin d'être

créative. Par l'action intentionnelle d'immobilisation (voir Figure 13), elle observe les eaux intérieures pour être disponible à recevoir l'énergie créative pour ensuite la relâcher dans le monde par l'action de peindre. Dans le processus d'acceptation d'être en contact avec soi-même, pour être disponible à canaliser l'énergie créative ou simplement répondre au désir qu'elle a inscrit « d'être ici avec soi » (Figure 13), la chercheuse capte les subtilités de l'action immobile. Dans l'image suivante (Figure 3), le point de vue de l'observatrice est encore une fois de poser le regard vers l'intérieur de la montagne : le paysage intérieur. Les deux montagnes en avant-plan font référence à une poitrine de femme ; entre les deux seins s'érige une pyramide faite de crayon de couleur or. L'impression du contraste entre l'aquarelle aux tons foncés et la légèreté du crayon or est que la pyramide est faite de cristal lumineux et transparent. Elle représente la forme cachée d'une *Étoile Enterrée*, telle que mentionnée dans le titre de l'œuvre (Figure 3). De par son emplacement géographique entre les seins, l'étoile est enterrée dans le cœur et symbolise pour la chercheuse une identification des émotions du passé cristallisées. La direction Est concerne l'action immobile par la motivation intrinsèque de se mettre à l'action de créer dans le but de reconnaître les émotions du monde intérieur.

Sud : Séparation (blessure)/Union (réconciliation)



Figure direction Sud (à partir du bas, composé des Figures 14-15-9)

La direction Sud explique la dualité entre la séparation et l'union des parties du soi par l'action créatrice. La première signification pour la chercheuse est celle de mettre au monde et de faire naître le projet de concrétisation de la maîtrise malgré le sentiment de dualité qui l'habite, lequel est lié autant au désir de réconcilier la passion pour les arts avec la nouvelle profession d'art-thérapeute qu'aux multiples émotions contradictoires vécues telles que l'impuissance, la colère et l'incompréhension engendrées par ce processus exigeant. La deuxième signification est que la fondation du point le plus au Sud est enracinée dans un désir d'aller au-delà du trauma relationnel ; ce désir est exemplifié par une tension, un déchirement dans une relation entre deux personnes dans les Figures 14 et 15. Notons qu'elles réfèrent au monde utérin par la correspondance visuelle avec le placenta et les fœtus. Entre les deux fœtus se trouve une forme de poitrine, cette fois-ci sans le cristal comme dans la Figure 3 de la direction Est. Le cristal représentant les émotions cristallisées de la direction Est a été ici symboliquement relâché, exposant la blessure émotionnelle ici peinte uniquement de rouge. Le rouge est la couleur de la

vie qui est le plus souvent présente dans les images pour rappeler l'énergie vitale, dans une dualité véhiculant autant la passion sexuelle que l'agression ou la colère (Ronnberg et Martin, 2011, p. 638). En vivant des expériences répétées avec l'aquarelle, la chercheuse s'ouvre de plus en plus au flow pour relâcher des expériences traumatiques passées et pour se sentir apaisée d'avoir externalisé une dynamique interne souffrante. De plus, le contexte de création de cette aquarelle est particulièrement significatif ; la chercheuse a demandé à une amie art-thérapeute d'être témoin lors de la création. Cette présence attentive l'aide à contenir ces émotions dont elle avait prévenu l'émergence. La chercheuse pleure longuement après avoir produit une image reliée à une blessure d'abandon. Cette expérience démontre l'intérêt thérapeutique d'être en présence d'une personne de confiance lors de l'externalisation d'une émotion intense. La surprise est de constater que cette image fait aussi partie du journal dans lequel les moments de flow sont contenus. En définitive, le flow n'apporte pas seulement des moments de création extatiques, il évoque aussi les blessures. Pour la chercheuse, le flow aide à relâcher le trauma par l'action de peindre avec le médium à l'aquarelle, laissant une empreinte puissante par le biais d'une image symbolique. L'image, dans ce cas, est le contenant du processus de création qui fait remonter des souffrances en processus de libération. La Figure 9, connectant la blessure au motif du flow au centre, représente un avatar qui se relie au monde extérieur par ses récepteurs sensibles. L'avatar femme-arbre adopte une position d'union sexuelle et prend racine dans l'environnement rouge de l'image du dessous. En canalisant l'énergie de la blessure pour la transformer dans l'action de peindre, la chercheuse constate le relâchement des tensions physiques, mentales et émotionnelles grâce à la rencontre du plaisir sensoriel. De plus, l'avatar a pour fonction de rappeler que le médium aquarelle aussi est sensoriel, naturel, intime et qu'il unit l'artiste à ses sens. Les sensations physiques du plaisir sensoriel concentrent l'attention de l'artiste sur la tâche et permettent de calmer l'esprit pour une plus grande conscience des sensations internes (Lusebrink, 1990). L'aquarelle est surtout visuellement sensuelle par l'effet de la douce et lente fusion des couleurs (Hinz, 2009). La chercheuse laisse la nature parler à travers les images et à travers le corps de l'avatar. Cette image, pourtant centrale, était au départ censurée des résultats compte tenu du contenu érotique et intime que la chercheuse jugeait inapproprié. Cependant, elle réalise que la blessure de l'ordre du féminin et du relationnel appartenait à l'ombre de la psyché. Par la réintégration symbolique de l'image de la blessure dans la carte des expériences humaines lors de l'assemblage de la boussole, la chercheuse

redonne sa place égale à toutes les images. Le Sud désigne l'acceptation d'être aidée par l'autre, facilitant le relâchement des émotions souffrantes, le plaisir sensoriel guérisseur du médium à l'aquarelle et l'acceptation des éléments d'ombres.

Ouest : Mort (renaissance)/Repos (apaisement)

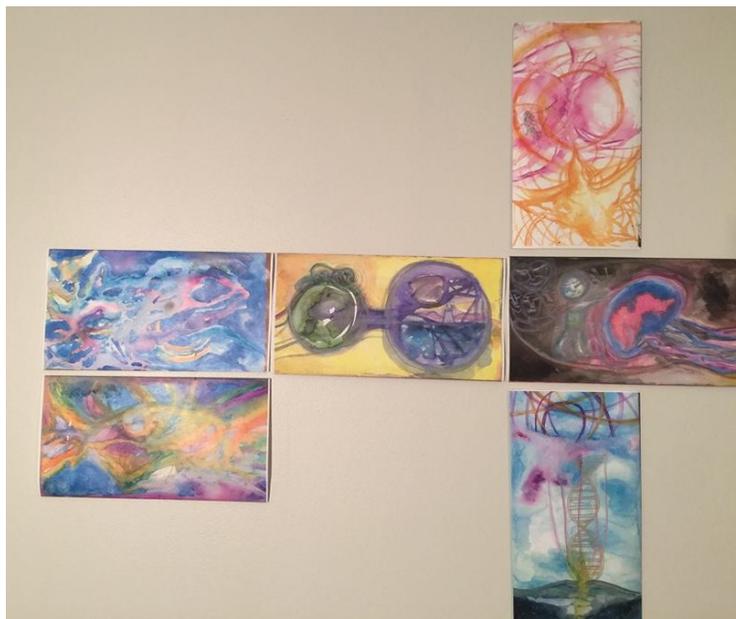


Figure direction Ouest (à partir de la gauche, composé des Figures 18-19-16-17)

À l'extrême Ouest, la vieille peau tombe (voir Figure 18), ce qui symbolise que la chercheuse se débarrasse de la vieille peau, se dénude de son ancien costume et émerge sous la forme d'une créature provenant des profondeurs (voir Figure 19). Ces images (Figures 18 et 19) sont intimement connectées, car elles ont été peintes en collaboration avec la même témoin que lors de la création des Figures 14 et 15 représentant la blessure. Cette fois-ci la personne extérieure participe activement à la création de la créature (Figure 19), montrant à la conscience de la chercheuse la transformation observée de sa personne. Cette cocréations symbolise le retour vers soi, le changement de peau et le sentiment de renouveau encouragé dans la relation avec une personne bienveillante. Une autre association symbolique de cette direction de la boussole est de se reposer après un moment de grande créativité et du relâchement du chaos émotionnel. Un sentiment récurrent d'épuisement empresse la chercheuse à renouveler les retours au centre d'elle-même par les séances de création à l'aquarelle pour répondre à son besoin fondamental de

créer. La chercheuse reconnaît de plus en plus son devoir essentiel de retourner à sa nature sauvage et créatrice (Estès, 2001). La chercheuse repose son corps sur la Terre dans l'image suivante (Figure 17). Cette image contient aussi le symbole du phare représentant la force, un repère visuel terrestre et le dernier effort avant d'arriver au port pour se ressourcer. Pour elle, le dernier effort est toujours le plus éprouvant. Après un long voyage de transformation artistique pendant lequel certaines parties de soi ont dû mourir, il est difficile de savoir quand s'offrir le repos. Les périodes de distance réflexive sont donc autant nécessaires que le moment d'immersion dans le flow pour permettre à la personne artiste d'intégrer de nouvelles informations et pour confirmer qu'elle s'exprime de la manière désirée (Hinz, 2009). Dans la Figure 16, la chercheuse retourne en territoire connu accompagnée d'un symbole auquel elle s'identifie, la méduse. L'apparition de la méduse concorde dans le processus créatif de la chercheuse à ses premières expériences avec le médium à l'aquarelle, il y a de cela plusieurs années. La chercheuse comprend plusieurs choses en réponse à cette association : l'aquarelle la connecte essentiellement à sa « naissance d'artiste ». En effet, elle se souvient avoir ressenti après avoir exploré les possibilités de l'aquarelle qu'elle devenait enfin une artiste, car le médium lui permettait de s'exprimer authentiquement et, semblait-il, qu'il était plus proche de sa nature. Elle se souhaite la bienvenue, de retour à la maison, de retour à elle-même, à sa nature libre et fluide, comme la méduse lors des moments de création. Elle se sent soulagée, relaxée et satisfaite lorsqu'elle crée à l'aquarelle. La méduse apparaît dans cette recherche pour lui rappeler tout le chemin accompli depuis sa naissance d'artiste et au sein de sa transformation en art-thérapeute. Au point de vue formel, les filaments linéaires multicolores de la méduse connectent avec le flow du centre. Dans cette image (Figure 16), une représentation des ancêtres accompagne et englobe la chercheuse, qui amène avec elle ses ancêtres qui ont parcouru avec elle ce chemin de libération intérieure. Cette direction, l'Ouest, concerne le retour à sa nature en honorant le besoin fondamental de créer et le repos trouvé dans la création artistique à l'aquarelle.

Nord : Chemin vers l'intérieur (sagesse)/Solitude (désespoir)

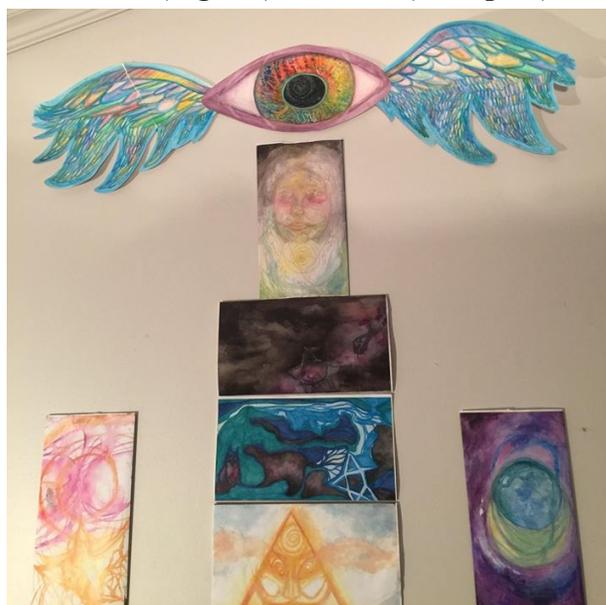


Figure direction Nord (à partir du bas, composé des Figures 1-4-5-20)

La composition de la boussole imagée crée un mouvement général vers le haut, vers la direction Nord, représentant la revalorisation de l'esprit et des aspects spirituels et intuitifs du processus créatif. Pour la chercheuse, le flow créatif mène à la découverte intuitive du soi par l'image. L'œil ailé intitulé *Bienveillance Céleste*, situé au sommet de la direction Nord, confirme pour la chercheuse qu'à travers cette recherche, elle développe un sentiment de liberté par la vision intérieure, elle se reconnaît une vision plus unifiée dans laquelle les éléments inconscients et émotionnels sont mieux compris.

Le flow créatif du centre de la boussole mène à la première image de la direction Nord (Figure 1) : cette première image figurant dans le journal symbolise une opportunité d'aller au-delà de l'illusion de ce qui était précédemment connu par la conscience. Le triangle orange de la Figure 1 est habité par un personnage au troisième œil en forme de spirale qui nous invite à ouvrir le journal et à nous initier à l'aventure du chemin vers soi, malgré l'incertitude ressentie par la chercheuse face à un tel processus, pendant lequel elle ressent solitude et désespoir. Dans les images suivantes, Figures 4 et 5, se trouve une étoile en tant que repère de navigation et de guide. L'étoile à ce stade est la représentation du déploiement des dimensions de l'être libéré des traumatismes et des émotions cristallisées. Dans la séquence du journal, l'étoile était d'abord un triangle enfermant l'illusion du passé (Figure 1), puis une pyramide qui cache une étoile enterrée

(voir Figure 3), est libérée (voir Figures 14-15) pour finalement prendre toutes ses dimensions sous la forme d'une étoile qui voyage dans le cosmos (Figures 4 et 5). L'étoile du Nord en tant que repère symbolique, en raison de son emplacement sur cette direction, met l'accent sur la fonction d'orientation du processus créatif tout comme la boussole en tant qu'outil de navigation du flow créatif.

Finalement, à l'extrémité de la direction Nord se trouve un autoportrait de la chercheuse représentant l'intégration consciente, le regard empreint de divinité, le retour d'un long périple initiatique sur le chemin intérieur de la connaissance de soi. Rester avec soi-même assez longtemps, contempler sa propre œuvre et trouver le courage d'expliquer le processus vécu et de le partager sans sombrer dans le désespoir et la solitude d'une telle tâche, là sont quelques apprentissages réalisés par la chercheuse. L'une des conditions nécessaires aux nouvelles idées provenant de l'inconscient est de laisser la place à solitude constructive de faire son travail (May, 1975). Avec la conscience tranquille du guide, la chercheuse transcende la solitude nécessaire vécue tout au long de ce processus d'exploration artistique par la transformation du sentiment vers une image plus intégrante et plus complète de soi. En effet, le sommet de la direction Nord (Figure 20) est un autoportrait dans lequel les spirales du centre de la boussole (Figure 2), représentent le flow qui s'est intégré avec l'ajout de traits au crayon de couleur or par-dessus le visage peint à l'aquarelle. Les traits performés avec un crayon de couleur correspondent à des cicatrices, comme celles performées lors de rituels. La chercheuse se sent comme si le médium de l'aquarelle l'avait initiée au flow, qu'elle le porte en elle et qu'elle a le pouvoir de le canaliser pour que l'énergie créative vienne à elle. Lorsque la chercheuse bouge l'image sous la lumière du soleil, les cicatrices or brillent. Elle comprend que la souffrance qui a créé les cicatrices devient divine en faisant l'expérience du flow créatif. Le Nord concerne l'intégration du voyage intérieur et une vision unifiée entre le monde intérieur et extérieur.

Section 4 : Discussion

Dans cette recherche heuristique, le concept du flow est lié à la créativité et à ses applications en recherche clinique. La relation de l'image à l'inconscient expliqué par le concept du flow ainsi que les bénéfiques possibles de cette exploration sont expérimentés dans un journal d'aquarelle par la chercheuse. Le journal d'aquarelle favorise chez elle un état de grande créativité et lui permet de s'intéresser aux messages des images créées dans cet état optimal de

créativité. À travers le processus du flow créatif et en approfondissant le médium de l'aquarelle, la chercheuse apprend à se relier au monde extérieur, aux personnes et à elle-même afin de répondre à la question de recherche : comment le journal à l'aquarelle permet-il à la chercheuse d'appriivoiser son imaginaire par l'exploration du flow créatif ? L'exploration du flow créatif est un outil thérapeutique qui a le potentiel de l'aider à comprendre les cycles du processus créatif, afin de saisir l'importance du flow dans les séances d'art-thérapie et d'accompagner ses futurs clients à naviguer à travers leur cycle naturel de transformation. Au cœur de l'expérience artistique et par le recensement des écrits, elle découvre que le processus créatif contient le chaos et l'équilibre ; le chaos permet d'exprimer ce qui ne l'aurait pas été autrement et d'y trouver l'ordre (Lusebrink, 1990). La dynamique du flow est décrite par Ceja et Navarro (2009) comme la forme de motivation intrinsèque la plus pure, mais aussi imprévisible et chaotique en raison de la relation complexe entre ses multiples composantes changeantes. C'est un processus continu à revisiter, puisque le chaos est une opportunité de grandir intérieurement et de se réorienter à l'aide de sa boussole intérieure. La latitude et la longitude de la boussole représentent une dualité dont l'unification est possible grâce à l'outil du journal d'aquarelle aidant à réintégrer les parties du soi. La chercheuse apprend l'acceptation des images qui émergent par l'appriivoisement de sa nouvelle identité d'art-thérapeute et des parties du soi représentées dans les symboles. Ainsi, elle reconnaît les différentes énergies émergentes du flow créatif faisant partie de ses dynamiques interpersonnelles.

Vitalité créative et médium à l'aquarelle

Cette recherche évoque en premier lieu l'expérimentation de deux besoins : celui de se découvrir personnellement et de vivre une vie plus enrichie, puis un besoin relevant de l'éthique professionnelle de l'art-thérapeute, c'est-à-dire d'être créative pour maintenir un équilibre physique, mental et émotionnel. De surcroît, c'est le devoir de la part de l'artiste chez l'art-thérapeute de tout mettre en œuvre pour garder la connexion à la rivière de la créativité vivante. Ce devoir est d'autant plus nécessaire pour les personnes dans les domaines de relation d'aide, comme les art-thérapeutes, qui doivent se rappeler que de tels moments de créations sont bénéfiques pour prévenir les traumatismes vicariants et la fatigue de compassion (Hinz, 2018). Le médium de l'aquarelle donne vie aux images de la chercheuse selon les différentes étapes du processus créatif en illustrant les dynamiques du flow. La technique du journal d'aquarelle permet une immersion complète dans l'inconnu. Facilitée par le mouvement de l'énergie créative,

l'harmonisation du corps et de l'esprit est une condition pour développer un sens de soi résilient et en vie (Siegal, 2009). Le simple fait que le flow apporte un sentiment de vie et de vitalité dépassant le moment de création lui-même devrait être un constat suffisant pour favoriser le flow dans les séances d'art-thérapie (Chilton, 2013) suivant le mode d'expression naturel du client. L'engagement dans l'expérience artistique permet de confronter nos perceptions et de libérer l'imagination des peurs et de l'ignorance. L'art-thérapeute qui a conscience qu'il est essentiel d'être créatif a une plus grande capacité d'accueil dans la reprise du pouvoir personnel de son client (Kapitan, 2011). La chercheuse, confrontée à ses œuvres, a développé de l'empathie pour elle-même et pour ses clients pour qui l'expérience artistique peut parfois évoquer des émotions inconfortables. D'ailleurs, tout au long du processus de recherche, la chercheuse travaille en parallèle avec des clients en art-thérapie ce qui lui permet de valider informellement ses observations sur les dynamiques du processus créatif. Elle ressent une plus grande tolérance à rester présente avec l'autre dans l'inconfort d'une situation souffrante.

Conceptualisation du flow en art-thérapie

Le concept du flow permet à la chercheuse de rendre tangible et visuel le travail de guérison par la créativité. Comme le suggère Csikszentmihalyi (1990), l'harmonie résultant de l'attention complète de l'individu focalisée sur une tâche artistique précise lui permet de grandir intérieurement. Entretenir son talent créatif, c'est de pouvoir offrir le meilleur de soi à l'autre par la présence consciente et bienveillante de guide. La chercheuse découvre des éléments essentiels au sein de la relation thérapeutique : accueillir la présence avec soi, savoir s'immobiliser, poser son regard vers l'intérieur et accepter l'aide de l'autre. Elle observe aussi les qualités du guide : l'humilité, la patience, la vulnérabilité, l'acceptation de soi, le courage, le laisser-aller et l'intégrité. En effet, les art-thérapeutes qui ont une approche non directive à long terme et qui encouragent les clients à trouver la signification de leurs œuvres d'art, et non une approche d'expert de la santé mentale, auront tendance à se percevoir comme un guide (Van Lith, 2015). Ses qualités de guide permettent à la chercheuse d'offrir à l'autre une opportunité de prise de pouvoir personnel, d'explorer son monde intérieur de manière non menaçante et d'explorer le sens de son expérience humaine. Le fait de s'être vue dans son entièreté, dans sa lumière et dans son ombre, de rassembler les fragments d'images pour former un sens du soi plus cohérent par l'expression artistique (Van Lith, 2015) a été guérisseur pour la chercheuse. Par exemple, prendre la décision de réintégrer l'image au contenu intime est une manière pour elle de

réintégrer cette composante comme étant naturelle et faisant partie de sa guérison. Aussi, de se permettre d'élargir la signification de l'émergence de cette image et de faire des liens avec la nature sensuelle et organique du médium à l'aquarelle lui apporte apaisement et acceptation de soi.

Le message existentiel de l'ensemble de la boussole

La chercheuse remarque que la dynamique au cœur de son processus artistique révèle une grande tolérance à ne pas avoir de direction. Elle aime ne pas savoir à l'avance ce qu'elle va créer et ainsi partir à l'aventure de l'imaginaire. Aussi, la nature holistique de la méthode de recherche heuristique basée sur les arts, qui se veut une méthode de découvertes exploratoires sans nécessairement chercher à trouver des réponses précises, rend l'expérience imprédictible (Leavy, 2009). Par ce fait, la chercheuse a pris plus de temps pour l'achèvement de sa maîtrise. Il apparaît que cela lui a permis d'aller encore plus en profondeur dans l'exploration artistique et dans la découverte des couches de signification personnelle et collective. L'importance de se mettre en action et d'incarner les messages découverts dans la production artistique d'images doit être soulignée (Duchastel, 2005). Le message existentiel (Duchastel, 2005) de l'ensemble de la boussole découvert par la chercheuse se résume à quelques mots d'une évidence simple : « Go with the flow, fais confiance au processus, tu n'es pas perdue, tu es guidée ». De ce fait, la chercheuse comprend que le temps nécessaire pour permettre le déploiement du sentiment d'intégrité émotionnelle et psychologique chez elle-même et chez son client ne peut être déterminé à l'avance.

Il est maintenant plus clair pour la chercheuse que le stress ressenti pendant ses études en art-thérapie est provoqué par le fait de ne pas savoir s'orienter dans sa propre existence (May, 1975). Conséquemment, les images de la quête de cette recherche lui ont offert une boussole qui lui rappelle de se réorienter intérieurement par l'action intuitive de créer. Cela explique que « la boussole intérieure est susceptible d'être affectée par la proximité du conscient et de l'inconscient, source éventuelle d'extrême désorientation » (Ronnberg et Martin, 2011, p. 510). Aussi, l'art-thérapie fait appel à cette frontière entre le conscient et l'inconscient et expose l'art-thérapeute à parfois être désorienté par le contenu symbolique émergent. La peur des éléments irrationnels encourage l'individu à installer des mécanismes pour lui éviter d'avoir accès à son monde inconscient, qui a pour fonction et nature de défier l'esprit rationnel (May, 1975). Le flow concentre l'attention sans effort de la personne sur la tâche en sélectionnant seulement certains

stimulus de l'environnement, ce qui a pour effet de créer un état de conscience altéré (Chilton, 2013). Bien que le contenu de l'œuvre puisse être dérangeant lorsqu'il évoque les blocages, le moment de sa création doit être fait dans la sérénité, dans le plaisir et dans la satisfaction (Kramer, 1993). Le flow créatif est une méthode intuitive et non invasive qui se veut respectueuse du rythme de l'artiste et de ses besoins. Cette méthode a permis à la chercheuse de faire le pont entre le monde conscient et inconscient en accédant aux informations implicites du cerveau émotionnel non disponibles par le processus verbal et ainsi d'appivoiser son imaginaire (Chilton, 2013).

Il est utile dans un processus art-thérapeutique de mettre les œuvres dans une vue d'ensemble, à la fin des rencontres ou à des moments de bilan pour avoir une opportunité de revisiter les œuvres et d'établir de nouvelles connexions entre elles et leurs symboles. Au sens symbolique, l'ensemble a pris la forme d'une boussole imagée dans laquelle l'axe horizontal réfère au corps et l'axe vertical réfère à l'esprit (Chevalier et Gheer, p. 373) ; ce croisement de la boussole représente donc une union entre les deux. La boussole réalisée représente cette union : les images aux extrémités de l'axe horizontal font référence à la peau (voir les Figures 12-18-19) ; à l'Est, la peau symbolise une frontière perméable entre le monde intérieur et extérieur et à l'Ouest, la vieille peau tombe pour faire place au changement. La chercheuse s'approprie ainsi le territoire de son corps. Les images des extrémités de l'axe vertical, celui de l'esprit, sont symbolisées à ses extrémités par des images du soi. Au Sud se trouve le soi vulnérable, blessé et humble, et au Nord se trouve un autoportrait intégrant la divinité du soi : « L'axe vertical peut relier une hiérarchie de degrés ou d'états de l'être » (Chevalier et Gheer, p. 373). La chercheuse transcende par ce processus les niveaux de l'esprit. Le processus de recherche a fait émerger l'illustration des dynamiques du flow créatif en images permettant à la chercheuse de comprendre qu'elle cherche l'équilibre dans l'alignement entre le corps et l'esprit.

Fait intéressant, Jung (1964) utilise également le symbole de la boussole pour aborder les types de personnalités selon quatre fonctions de la conscience correspondant aux quatre directions de la boussole, qu'il appelle aussi orientations psychiques. Le Nord correspond selon lui à l'intuition, l'Est aux sentiments, le Sud à la sensation et finalement l'Ouest à la pensée. Pour deux fonctions opposées, par exemple intuition et sensation, l'une sera dans la lumière et l'autre dans l'ombre, ou l'une sera sous-développée en contraste avec l'autre. Cette correspondance est éloquente avec les découvertes de la boussole de cette recherche. En effet, les résultats indiquent

que la direction Sud de la boussole réintègre graphiquement les éléments d'ombre produits par la sensation apaisante du médium à l'aquarelle, tandis que le Nord correspondant à l'intuition est particulièrement développé grâce à l'approfondissement par le même médium.

Flow, symbole et intuition

La chercheuse développe la conscience du pouvoir de l'image et du symbole et de la tâche complexe d'avoir à résoudre des symboles, c'est-à-dire de comprendre les symboles (Hinz, 2009). Selon les théories psychanalytiques, le pouvoir du symbole est que celui-ci fait le pont entre la réalité intérieure et la réalité extérieure de l'individu, ainsi, il peut le contenir en entier. C'est-à-dire il peut contenir, autant le contenu découvert que caché, ce qui permet de protéger l'égo des informations qu'il n'est pas prêt à recevoir (Levick, 1983 tel que cité dans Hinz, 2009). Ainsi, le symbole peut contenir à la fois le blocage présent, les causes du passé et la résolution future. L'appropriation et l'acceptation toutes les parties de soi en art-thérapie se fait entre autres par l'apprentissage de la lecture des symboles émergeant dans l'art (Hinz, 2009). Cette recherche a permis de naviguer le flow et le monde des symboles par l'image. « Instrument de navigation maritime ou terrestre précieux entre tous, la boussole évoque symboliquement l'alignement conscient du cheminement psychique sur un invisible repère » (Ronnberg et Martin, 2011, p. 510). Cet invisible repère dans cette recherche pointe la direction nord représentant l'intuition, qui évoque des mécanismes cognitifs similaires au flow (Järvilehto, 2016). « Le flow peut être interprété comme une action intuitive, alors que l'intuition peut être considérée comme une connaissance dans le flow » (Traduction libre, Järvilehto, p. 103). Dans le même sens, Hinz (2009) évoque qu'à la rencontre créative entre le niveau symbolique et le niveau cognitif, l'individu fait appel à son potentiel de résolution de problème intuitif et à la découverte et à l'acceptation de soi. Les résultats de cette recherche suggèrent que le flow créatif stimule à la fois action et pensée et illumine la conscience par l'activation conjointe des mécanismes de l'intuition.

Appropriation de l'imaginaire par le flow créatif

Le flow créatif est une technique douce et non invasive qui demande la patience et le courage de s'exposer à ce qui se dévoile à soi. L'environnement de création pour chaque image du journal était variable, car la chercheuse a amené le journal avec elle dans ses multiples déplacements. Par ce fait, cette liberté lui a permis d'accéder à une plus grande créativité. Ainsi,

l'environnement de création en art-thérapie peut être moins structuré, tel un studio de groupe ou un espace communautaire, et cette flexibilité permet au client d'explorer les paramètres de ce qui lui convient le mieux (May, 1975). Le processus de répétition avec le médium fluide dans un journal a procuré à la chercheuse un sentiment de sécurité dans le moment présent. La répétition a permis d'intensifier ses habiletés artistiques tout en ayant comme défi de compléter le journal. La création de chaque image individuelle a joué sur cette équation d'équilibre décrite par Csikszentmihályi (1990) entre le développement des habiletés et le défi imposé par l'activité procurant le flow. En effet, le défi pour la chercheuse était d'atteindre un certain accomplissement esthétique de chaque image, mais aussi une cohérence entre elles. Cela est dû aux propriétés de la peinture à l'aquarelle qui demande une certaine expertise, car il est facile de faire un mélange non harmonieux entre les couleurs. Ensuite, l'aquarelle donne un accès plus facile à la dissolution des frontières de l'égo pour nettoyer les traumatismes relationnels et laisser émerger un nouveau soi plus cohérent (Robbins et Goffia-Girasek, 1987). Le nouveau soi s'est manifesté dans la symbolique de la boussole.

Le processus artistique par le journal à l'aquarelle et les étapes qui ont suivi étaient intuitivement autodéterminés par la chercheuse, ce qui lui a permis d'atteindre un sentiment de pouvoir personnel en apprenant à contenir ses émotions (Lee, 2013). À chaque séance de création, elle s'est exposée graduellement à son monde imaginaire en produisant des symboles personnels et universels. Le journal a eu pour effet d'exposer un courant de la conscience et ainsi de voir apparaître des symboles récurrents (voir Figure 2). Grâce à la pratique continue du journal à l'aquarelle, il a été apporté à l'attention de la chercheuse des résistances et des traumatismes passés qui doivent être transformés dans ses relations interpersonnelles pour comprendre l'essence du flow créatif. Cette introspection présente une façon de vivre en harmonie de manière plus équilibrée et authentique. Elle ouvre ainsi des possibilités professionnelles en découvrant une approche thérapeutique fluide, holistique, et bienveillante. La chercheuse s'est sentie comme une artiste visionnaire en illustrant des données qui mettent en images la littérature. Celles-ci soulignent le mouvement vers l'unité de l'être et sa place dans le cycle de la vie.

Conclusion

Les niveaux d'interprétation de ce processus créatif sont multiples. La chercheuse a utilisé son intuition acquise sur plusieurs années d'expérimentations artistiques et d'apprentissages. Elle souhaite comprendre d'où sa complexité et son chaos proviennent ; elle est à la recherche du sens profond de son expérience humaine qui l'amène à être un guide par la pratique de l'art-thérapie. Elle marche sur la corde raide au centre d'elle-même, à la recherche constante de l'équilibre et de l'intégrité dans sa pratique professionnelle. Cette recherche expérientielle est une réflexion sur la quête du bien-être personnel et collectif et avance que celle-ci peut être ancrée dans l'expérience du flow créatif. Chaque image est une empreinte d'une expérience artistique unique et amène la chercheuse à développer son intuition par l'image. Ces vingt expériences imagées ont comme but commun de localiser l'emplacement du flow au centre de la boussole sous une forme linéaire et représentative (voir Figure 2). Chaque image joue le rôle d'un catalyseur qui ramène la chercheuse au centre d'elle-même. Pour y arriver, la chercheuse a dû passer par chaque image qui se situe autour de ce centre imagé, pour finalement trouver l'emplacement du flow au centre de son expérience humaine. Le flow fait référence à quelque chose de plus grand que ce qu'elle s'était imaginé : une source de créativité et l'énergie de la vie.

Applications concrètes pour les art-thérapeutes

Les médias fluides et les couleurs vives stimulent les émotions (Hinz, 2009). Une préférence pour des matériaux fluides peut indiquer une facilité à accéder et à exprimer des émotions. Par ce fait, l'aquarelle peut favoriser la guérison et le bien-être des clients. Les professionnels doivent se rappeler les bienfaits de la création pour eux-mêmes également puisqu'elle est autant relaxante que vivifiante (Hinz, 2018). L'aquarelle sur le papier mouillé permet une plus grande fluidité. Cette recherche démontre que l'utilisation de l'eau et de l'aquarelle favorise les possibilités de relâchement et de transformation, ainsi que l'identification de symboles personnels et universels. Cependant, il est à considérer que le trauma peut émerger rapidement grâce à ce médium, d'où l'importance d'avoir une approche en douceur et d'introduire les médiums liquides graduellement. Par exemple, pour introduire ce médium en art-thérapie, l'utilisation des médiums plus résistants en premier permet d'appivoiser l'environnement thérapeutique de façon sécuritaire. Cela requiert de bien comprendre le besoin immédiat du client et sa capacité à ressentir les émotions. Aussi il est préférable d'avoir une

expérience approfondie des médiums utilisés. Cette recherche pourrait servir d'inspiration pour une intervention art-thérapeutique individuelle ou de groupe basée sur le journal à l'aquarelle pendant laquelle chaque participant est encouragé à suivre son flow intérieur. L'art-thérapeute joue le rôle de guide pour faire sens des expériences artistiques et les connecter au vécu des clients. Le fait que le journal d'aquarelle soit transportable le rend accessible et encourage le client à trouver des endroits sécuritaires pour créer. Il peut être utilisé pendant la thérapie ou en guise de soutien entre les thérapies.

Recommandations pour recherches futures

Le flow est un concept de plus en plus utilisé dans le domaine de l'art-thérapie ; il illustre la relation entre la créativité, l'amélioration du bien-être et le rapprochement d'un individu avec son monde imaginaire (Csikszentmihalyi, 1990). Le modèle du flow est imprévisible et non linéaire, voire même chaotique (Ceja et Navarro, 2009). Aussi inconfortable que se fait ressentir le risque créatif, il permet de tisser de nouveaux liens entre les concepts pour avoir une vision du monde élargie et intégrée dans l'expérience concrète (Hinz, 2018). Cette recherche propose des réflexions sur les propriétés de la peinture à l'aquarelle, lesquelles permettent la recherche de symboles personnels par l'appropriation de son monde intérieur. Peu de recherches abordent le pouvoir des médiums artistiques, spécialement les médiums fluides tels que l'aquarelle. Pour faire suite à cette recherche, il serait pertinent de présenter des recherches avec ce médium fluide, afin de mieux comprendre les propriétés de cette méthode au sein de la relation art-thérapeutique. La chercheuse recommande aux art-thérapeutes de travailler en profondeur avec l'art et l'image. Elle encourage les chercheurs intéressés par cette démarche à trouver leur moyen unique d'accéder au flow.

Références

- 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.
- Bouchard, R. R. (2013). Art therapy and its shadow: A Jungian perspective on professional identity and community. *Journal of the American Art Therapy Association, 15*(3), 158-164. doi: 10.1080/07421656.1989.10759318
- Carolan, R. (2001). Models and paradigms of art therapy research. *Art Therapy, 18*(4), 190-206. doi:10.1080/07421656.2001.10129537
- Ceja, L. & Navarro, J. (2009). Dynamics of flow: A nonlinear perspective. *Journal of Happiness Studies, 10*(6), 665-684. doi: 10.1029/2003RG000125
- Chevalier, J., & Gheerbrant, A. (1969). *Dictionnaire des symboles*. Paris, France: Robert Laffont.
- Chilton, G. (2013). Art therapy and flow: A review of the literature and applications. *Journal of the American Art Therapy Association, 30*(2), 64-70. doi: 10.1080/07421656.2013.787211
- Csikszentmihalyi, K. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper Perennial.
- Dietrich, A. (2004). Neurocognitive mechanisms underlying the experience of flow. *Consciousness and Cognition, 13*, 746-761. doi: 10.1016/j.concog.2004.07.002
- Douglas, B. G., & Moustakas, C. (1985). Heuristic inquiry: the internal search to know. *Journal of Humanistic Psychology, 25*(3), 39-55. doi:10.1177/0022167885253004
- Duchastel, A. (2005). *La voie de l'imaginaire : Le processus en art-thérapie*. Québec, Canada: Québecor.
- Ehrenzweig, A. (1974). *L'ordre caché de l'art : Essai sur la psychologie de l'imagination artistique*. Paris, France: Éditions Gallimard.
- Estés, C. P. (1996). *Femmes qui courent avec les loups : histoires et mythes de l'archétype de la femme sauvage*. Paris, France: Grasset.
- Furth, G.M. (2002). *The secret world of drawings. A Jungian approach to healing through art*. Toronto, ON: Inner City Books.

- Hinz, L. D. (2009). *Expressive Therapies Continuum: A framework for using art in therapy*. New York, NY: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Hinz, L. D. (2018). *Beyond self-care for helping professionals: The Expressive Therapies Continuum and the Life Enrichment Model*. New York, NY: Routledge.
- Ganim, B., & Fox, S. (1999). *Visual journaling: Going deeper than words*. Wheaton, IL: Quest Books.
- Järvilehto L. (2016) Intuition and Flow. In Harmat L., Ørsted Andersen F., Ullén F., Wright J., Sadlo G. (eds) *Flow Experience*. Switzerland : Springer, Cham.
- Jung, C.J. (1964). *Man and his symbols*. Garden City, NY: Doubleday.
- Kapitan, L. (2004). Artist disenchantment and the collaborative witness project. *Journal of Pedagogy, Pluralism and Practice*, 3(1), 1-10.
<https://digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1223&context=jppp>
- Kapitan, L. (2010). *Introduction to art therapy research*. New York, NY: Routledge.
- Kapitan, L. (2013). Art Therapy's sweet spot between art, anxiety, and the flow experience. *Journal of the American Art Therapy Association*, 30(2), 54-55. doi: 10.1080/07421656.2013.789761
- Kramer, E. (1993). *Art as therapy with children*. Chicago, IL: Magniola Street.
- Leavy, P. (2009). *Method meets art: Arts-based research practice*. New York, NY: Guilford Press.
- Lee, S. Y. (2013). "Flow" in art therapy: Empowering immigrant children with adjustment difficulties. *Journal of the American Art Therapy Association*, 30(2), 56-63. doi: 10.1080/07421656.2013.786978
- Lee, S. Y. (2015). Flow indicators in Art Therapy: Artistic engagement of immigrant children with acculturation gaps. *Journal of the American Art Therapy Association*, 32(3), 120-129. doi: 10.1080/07421656.2015.1060836
- Lusebrink, V. B. (1990). *Imagery and visual expression in therapy*. New York, NY: Plenum Press.
- May, R. (1975). *The courage to create*. New York, NY: Norton.
- 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. (2014). The role of witnessing and immersion in the moment of arts therapy Experience. *In Mindfulness and the Arts Therapies: Theory and practice*. London, En: Jessica Kingsley Publishers, pp. 38-50.
- Moustakas, C. E. (1990). *Heuristic research: Design, methodology, and applications*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Nan, N. J. K. & Ho, R.T.H. (2014). Affect regulation and treatment for depression and anxiety through art: Theoretical ground and clinical issues. *Annals of Depression and Anxiety*, 1(2), 1-6.
- Paul, J. (2005). *Introduction to the philosophies of research and criticism in education and the social sciences*. Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Penzès, I., Van Hooren, S., Dokter, D., Smeijsters, H. & Hutschemaekers, G. (2014). Material interaction in art therapy assessment. *The Arts in Psychotherapy*, 41, 484-492. doi: 10.1016/j.aip.2014.08.003
- Reynolds, F., & Prior, S. (2006). Creative adventures and flow in art-making: A qualitative study of women living with cancer. *The British Journal of Occupational Therapy*, 69(6), 255-262. doi: 10.1177/030802260606900603
- Schnetz, M. (2005). *The healing flow: Artistic expression in therapy*. London, En: Jessica Kingsley Publishers.
- Sela-Smith, S. (2002). Heuristic research: A review and critique of Moustakas's method. *Journal of Humanistic Psychology*, 42(3), 53–88. doi:10.1177/0022167802423004
- Siegal, D. J. (2009). Mindful awareness, mindsight and neural integration. *The Humanistic Psychologist*. 37(2), 137-158. doi:10.1080/08873260902892220
- Robbins, A. & Goffia-Girasek, D. (1987). Materials as an extension of the holding environment. *In A. Robbins, The artist as therapist*. New York, NY: Human sciences Press, Inc., pp. 104-115.
- Ronnberg, A. & Martin, K. (2011). Archive for research in archetypal symbolism. *Le livre des symboles : Réflexions sur des images archétypales*. Cologne: Taschen.
- Van Lith, T. (2015). Art making as a mental health recovery tool for change and coping. *Journal of the American Art Therapy Association*, 32(1), 5-12. doi: 10.1080/07421656.2015.992826

Walker, C. J. (2010). Experiencing flow: Is doing it together better than doing it alone? *The Journal of Positive Psychology*. 5(1), 3-11. doi: 10.1080/17439760903271116