

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

ESSAI DE 3^e CYCLE PRÉSENTÉ À
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMME EXIGENCE PARTIELLE
DU DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE
(PROFIL INTERVENTION)

PAR
CLAIRE BÉLAND

DEVENIR PSYCHOLOGUE :
DE LA REPRODUCTION À LA CRÉATION

JUIN 2008

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

L'art n'est pas seulement destiné à soi-même, il
n'est pas seulement un jalon sur la route de la
compréhension de soi, c'est aussi une carte destinée
à montrer la route à celles qui viendront après nous,
Clarissa Pinkola Estés

Sommaire

Cet essai a pour principal objectif de rendre compte d'un processus d'intégration professionnelle soutenu par une démarche de production artistique. Ce document présente un processus de création artistique qui a facilité l'intégration du savoir théorique accumulé en cours d'étude. Une des particularités de cet essai est le fait que le sujet est également l'auteure elle-même. C'est par le biais de la production de toiles accompagnées d'un journal de bord que l'auteure rend compte de sa démarche personnelle. Cette démarche lui a permis de mieux comprendre certaines exigences induites par un processus thérapeutique sous l'angle du client et sous l'angle du thérapeute. Par la suite, l'auteure effectue un travail de réflexion sur les éléments marquants du processus. Cette réflexion a permis de dégager six grands thèmes présentés sous forme de commentaires imbriqués, au fur et à mesure que le contenu est présenté (journal de bord et toiles). Cette expérience est particulièrement regardée en s'appuyant sur des éléments de la théorie du développement de la personne de C.G.Jung soit, le processus d'individuation. La conclusion porte sur l'ensemble du processus présenté. Notamment, les défis que représente une telle démarche, ses forces et ses limites. L'auteure propose également des apprentissages importants qu'ont procurés son expérience de production artistique, du journal de bord et de la production même de l'essai. Elle ouvre sur l'importance d'un réseau pour faciliter le passage d'étudiant(e) à professionnel(le) et pour le maintien d'un équilibre au sein de la pratique professionnelle.

Table des matières

Sommaire.....	iii
Liste des figures.....	vii
Remerciements.....	viii
Introduction	1
Méthodologie	5
Journal de bord et commentaires	9
I. SENTIR LE MOUVEMENT INTÉRIEUR	12
La montgolfière : amorce du dévoilement, place et fonction de l'expression artistique dans ce processus	12
Début de thérapie : face à l'impasse, supporter le chaos (psychique et créateur) 16	
Être ou ne pas Être : l'entrée dans le risque, contacter le mouvement intérieur (oser le premier geste). Le chaos.....	16
Confiance : suivre l'énergie intérieure où elle mène (accepter ce qui se présente) 24	
Renaissance : se laisser diriger par ce qui veut être (l'illumination)	24
Commentaire I	32
II. EXPOSER AU REGARD	34
Apporter les toiles en thérapie : oser le regard, aller vers l'autre (valider).....	34
Le jugement : la mise de côté des jugements, émergence de la femme.....	34
Le regard : être sous le regard de l'autre – accepter de se regarder	40
L'inconnu: peindre sous le regard de l'autre – émergence d'un guide intérieur bienveillant	46
L'envol : reconnaître le besoin du regard – quitter le nid.....	48
Commentaire II	52
III. LA TRANSFORMATION : DE CHENILLE À PAPILLON	54
Le grand combat : choisir son processus personnel comme matière centrale de l'essai – ce choix et les peurs qui y sont associées.....	54

Le grand Monarque : soutien métaphorique d'un guide intérieur bienveillant.....	62
La chenille : histoire personnelle revisitée à travers la métaphore de la chenille	71
Commentaire III.....	83
IV. VENIR AU MONDE	86
Frontières ou Je suis : en gestation - quitter l'autre pour se tourner vers soi	86
La rencontre : l'amérindienne, puisée dans ses racines	92
L'éclosion : en floraison, au delà du cadre.....	94
Liberté : éclatement de l'œuf, questionner la toile et venir au monde	96
Commentaire IV	100
V. SE SÉPARER	103
Le primitif : prendre appui dans son expérience, contacter ses forces intérieures	103
L'accoucheuse : naître au bord du vide	113
Commentaire V	116
VI. EN GUISE DE SYNTHÈSE	119
Autoportrait professionnel : courtepoinTE fabriquée à même les dimensions de soi	119
Commentaire VI	129
Conclusion	131
Références.....	140

Liste des figures

Figure 1.	La montgolfière.....	15
Figure 2.	Être ou ne pas être	23
Figure 3.	Confiance	27
Figure 4.	La renaissance	31
Figure 5.	Le Jugement	39
Figure 6.	Le regard	45
Figure 7.	L'inconnu	47
Figure 8.	L'envol	50
Figure 9.	Le grand combat	60
Figure 10.	Le Monarque	70
Figure 11.	Frontières ou Je suis	91
Figure 12.	La rencontre	93
Figure 13.	L'éclosion	95
Figure 14.	Liberté	99
Figure 15.	La chrysalide	108
Figure 16.	Le primitif	112
Figure 17.	L'accoucheuse	115
Figure 18.	Autoportrait professionnel	127

Remerciements

Cet essai vient couronner la fin de mes études doctorales en psychologie. Cette expérience fut, pour moi, un réel rite initiatique. J'exprime ma profonde gratitude à Jean-Pierre Gagnier, directeur d'essai, d'avoir reconnu la pertinence et la nécessité d'une telle démarche et d'avoir accepté d'être le capitaine de cette traversée. Il a su demeurer solidement à la barre et maintenir le cap en tenant compte des vents et marées. Son ouverture, sa passion de l'humain et sa qualité de présence demeurent pour moi des encrages. J'ai découvert un mat solide et rassurant en Guylaine Beaudoin, codirectrice. Sa disponibilité, sa passion et sa croyance en la puissance de ce qui nous habite et nous dirige se sont avérées un appui indispensable. Leur intelligence de cœur, leur persévérance et leur rigueur m'inspirent en tant que femme et professionnelle. Nos rencontres m'ont permis de me découvrir et de découvrir deux êtres formidables d'humanité et d'humour. Je salue chaleureusement René Marineau qui m'a incité et encouragé à devenir mon propre sujet d'étude. J'exprime ma reconnaissance à mes correctrices Marie-Claude Denis et Lucie Mandeville, pour leurs commentaires judicieux qui ont contribué à la maturation de cet essai. Un salut à mes collègues d'études et de travail qui m'ont soutenue dans mes périodes de doutes.

Je dédie cet essai à mes trois enfants, Jérôme, Geneviève et Emmanuelle, qui ont souvent fait le sacrifice de leur mère au profit de nombreuses heures d'étude et de travaux. La fierté dans vos regards est devenue ma source de persévérance et d'inspiration lors des moments de découragement. J'exprime toute ma gratitude à Jocelyn, fidèle compagnon de route des vingt-six dernières années pour son soutien et son amour inconditionnel. Sans vous tous, je n'aurais pu rendre à terme un tel projet.

Introduction

La formation académique en psychologie et l'insertion dans l'univers de la pratique clinique rappellent les apports distincts et complémentaires des savoirs théoriques et des savoirs expérientiels. L'engagement personnel, l'intégration des contenus, l'adoption d'attitudes favorables et la disponibilité à composer avec la fluidité et l'imprévisibilité de la rencontre thérapeutique sont généralement considérés comme des leviers essentiels.

En psychologie comme dans d'autres domaines, les théories et les modèles proposent des repères généraux qui servent d'ossatures à des procédures. Les données cumulées sont regroupées, validées et acquièrent le statut envié de données probantes. Elles servent de carburant aux protocoles et aux programmes. Nous sommes dans le monde du systématique. Or, la rencontre clinique déborde des frontières de la rationalité positiviste et de la pensée systématique pour entrer dans l'univers de l'intangible et de la pensée complexe.

Si les humains étaient seulement des objets d'intervention plutôt que sujets, il serait possible de prétendre à objectivation complète de leur réalité. Mais, il n'en est rien. Bien que les tentatives d'objectivation aient leur utilité (évaluations, mesures...), elles ne sont au plus qu'un moment de l'intervention et ne nous autorisent nullement à «objectifier¹» les personnes. La rencontre intersubjective et la variété des histoires et des contextes de vie obligent, au-delà des descriptions et des procédures, à respecter l'unicité des personnes, de leur trajectoire et de leur contexte. Les stages d'intervention sont généralement de précieux tests de réalité quant à la capacité du futur psychologue à entrer et à respecter le caractère unique de chaque rencontre tout en utilisant ses

¹ Terme utilisé par Malerbe, J-F. (1999) signifiant : percevoir les gens comme des objets.

connaissances. Savoir pratiquer s'acquiert en bonne partie dans le feu de l'action, par l'expérience. C'est un savoir contextualisé qui permet d'apprendre à repérer les indices à partir desquels peuvent s'élaborer les ajustements requis par la singularité de chaque situation.

Les futurs psychologues ont rencontré, au fil de leur formation, de multiples facettes de la psychologie et de multiples façons de pratiquer cette profession. Ils traversent un passage obligé :celui d'étudiant à professionnel. C'est de ce passage dont il sera question. Cet essai a pour principal objectif de rendre compte d'un processus d'intégration professionnelle soutenu par une démarche de production artistique.

L'auteure de l'essai, au moment de faire ce passage et de choisir le sujet de son essai, prend la décision de faire un temps d'arrêt afin de mettre de l'ordre dans tout ce bagage accumulé au fil des ans. Bien que cette étape vers l'entrée professionnelle fasse partie du processus de formation depuis des générations, force est de constater que, généralement, chacun et chacune l'effectuent dans l'intimité de leur développement. Malheureusement, peu de publications rendent compte des multiples enjeux qui se chevauchent à cette période de la formation du clinicien. C'est dans ce contexte, à la fois personnel et professionnel, que la pertinence de documenter cette étape s'est présentée à l'auteure. L'essai est donc une tentative pour explorer et tenter de nommer ce qui prend place à cette étape du processus de la formation professionnelle du psychologue.

Dans cet essai, l'auteure présente une partie de son parcours de professionnalisation qui s'étend de septembre 2002 à juin 2005. Période pendant laquelle les enjeux de la professionnalisation deviennent de plus en plus incontournables et doivent être confrontés pour que l'auteure parvienne à un niveau de confort suffisant pour permettre la poursuite de la formation et l'entrée dans la pratique professionnelle. C'est par le biais d'une démarche artistique qui est accompagnée d'un journal de bord qu'elle rend compte de sa démarche.

L'essai est structuré de la façon suivante : 1) présentation de la méthodologie utilisée pour analyser le matériel artistique et littéraire qui fait office de données; 2) le journal de bord incluant les productions artistiques ainsi que les commentaires résultant de l'analyse de contenu effectuée à la fin du processus exposé ici et, 3) la conclusion qui présente une réflexion globale tant sur la démarche présentée que sur l'analyse de son contenu ainsi que les perspectives de recherches pour documenter davantage la professionnalisation des psychologues.

Méthode

Cette recherche, dont l'objectif est de rendre compte d'un processus d'intégration professionnelle soutenu par une démarche artistique, fait appel à un seul sujet qui est à la fois chercheur et sujet de recherche. Cette particularité (sujet/chercheur) entraîne l'utilisation d'une méthodologie utilisant l'approche phénoménologique qui permet d'investiguer un processus. C'est avec l'approche phénoménologique que le chercheur peut accompagner le processus qui se dévoile graduellement. « Cette approche consiste à travailler à proximité du tissu humain et social en retournant aux choses elles-mêmes, soit au vécu de l'expérience humaine » (Deschamps, 1993, p. 3).

La fidélité au phénomène est la pierre angulaire de l'approche phénoménologique. Ici le sujet/chercheur s'est préoccupé de conserver des traces du processus sous la forme d'un journal de bord et de productions artistiques sans lui donner de direction préalable. Ces traces (journal de bord et productions artistiques) deviendront, après coup, la principale source d'information utilisée pour l'analyse, a posteriori, du processus étudié. La forme proposée vise d'une part à demeurer fidèle au contenu et d'autre part à rendre compte d'un savoir créé au fil de la démarche de l'auteur.

Le journal fait appel à trois types de langage, soit : 1) le langage de la prose dans le journal intime qui relate directement l'expérience; 2) le langage métaphorique,

où l'auteur transpose en métaphore son expérience personnelle et; 3) le langage pictural qui se manifeste dans la production de toiles. Les toiles sont insérées dans le journal de bord, sous leur forme finale, et ce, en respectant la chronologie de leur production.

Une première étape d'analyse a permis d'identifier trois points de vue qui se chevauchent tout au long du processus : 1) l'étudiante en cours d'études doctorales qui introduit l'art dans son parcours académique; 2) la cliente qui est confrontée à sa propre démarche thérapeutique et, 3) la femme en évolution vers son identité professionnelle. Dans le cadre de cet essai, ce sont des éléments du processus d'individuation, décrit par C.G.Jung, qui sont davantage mis en lumière.

Dans un deuxième temps, l'analyse du matériel (journal et toiles) a fait ressortir des temps de changement dans la trajectoire de l'auteure. Ceux-ci se manifestent, entre autres, dans le processus artistique par : 1) le changement dans la signature des productions artistiques; 2), le choix des couleurs et; 3) la liberté d'expression. Par la suite, l'analyse de contenu plus pointue a permis de distinguer six grands thèmes : 1) sentir le mouvement intérieur; 2) exposer au regard; 3) la transformation : de chenille à papillon; 4) venir au monde; 5) se séparer et, 6) en guise de synthèse. À l'intérieur de ces thèmes, on peut distinguer dix-neuf étapes soutenues majoritairement par la production d'une toile. Ce découpage permet d'identifier une structure interne d'où ressortent des enjeux de type développementaux contribuant à éclairer l'ensemble du processus. Plus précisément, c'est ce que C.G. Jung appelle « l'individuation ».

« J'emploie l'expression d' « individuation » pour désigner le processus par lequel un être devient un « in-dividu » psychologique, c'est-à-dire une unité autonome et indivisible, une totalité. (...) tendre à devenir un être réellement individuel et dans la mesure où nous entendons par individualité la forme de notre unicité la plus intime, notre unicité dernière et irrévocable, il s'agit de la réalisation de son Soi dans ce qu'il a de plus personnel et de plus rebelle à toute comparaison. On pourrait donc traduire le mot d' « individuation » par « réalisation de soi-même », « réalisation de son Soi ». »

(Jung, 1973, p.457)

Pour chacun des grands thèmes, identifiés précédemment, un commentaire se dégage, au fur et à mesure, des éléments marquants du processus. À partir d'enjeux artistiques (couleurs et formes), l'auteure évoque des enjeux d'étudiante et de future psychologue.

Le processus présenté débute en septembre 2002 lors du cours *Fondements épistémologiques en psychologie* où l'auteure doit identifier sur quel fondement s'appuie sa propre compréhension de la psychologie. Ce moment inaugure la « réunion » entre l'artiste et l'étudiante. La fin de ce processus arrive en juin 2005 lors du cours *Activité de synthèse* où l'auteure est interpellée à propos de son parcours doctoral. L'objectif de ce cours est de dégager les assises à partir desquelles s'élabore sa pratique professionnelle. C'est à ce moment que l'étudiante peut identifier non seulement ses assises en terme des figures les plus influentes de son parcours mais aussi, d'accéder à sa propre manière d'être psychologue et donc, légitimer à ses yeux l'utilisation de ses ressources uniques et irrévocables.

Journal de bord
et
commentaires

*Je ne veux pas savoir qui vous connaissez,
ni comment vous avez fait pour arriver ici,
Je veux savoir si vous resterez au centre du feu
avec moi,
sans reculer,*
Oria Mountain Dreamer, tiré de *L'invitation*

C'est à travers de multiples discussions, entre étudiants et apprenti-psychologues, que je prends conscience que je ne suis pas la seule à me questionner sur mes compétences cliniques et sur la façon de demeurer soi-même tout en étant professionnel. Je réalise que, malgré tout mon savoir théorique, la compréhension même du processus de transformation et/ou d'évolution personnelle conserve une grande part de mystère, tant pour moi que pour bien des étudiants qui s'apprêtent à devenir psychologues cliniciens. L'incompréhension du processus de transformation thérapeutique alimente mon doute à propos de mes compétences à être une clinicienne efficace.

Afin de bien situer le lecteur et par souci de fidélité au phénomène présenté, il apparaît important de nommer certains éléments clés qui ont contribué au cheminement du thème de cet essai.

À l'automne 2004 et à l'hiver 2005, j'effectue un stage d'intervention au Centre Hospitalier Régional de Trois-Rivières (CHRTR) dans le département d'oncologie et à l'unité des soins palliatifs. Pendant ce stage, je rencontre des gens atteints de cancer à divers stades de la maladie. Certains, parmi eux, font face à leur mort imminente. Ces rencontres font naître de multiples questionnements. Qu'est-ce qui stimule le désir de vivre? Comment alléger la souffrance psychologique associée à la maladie et parfois à

la fin de la vie? La mort, est-ce un reflet de notre vie? Comment ne pas mourir en vie? Comment demeurer aidant tout en étant aussi intimement (physiquement et psychologiquement) près des patients? Des questions sur la vie et la mort surgissent continuellement. Le manque ou le trop-plein de réponses me déstabilisent émotionnellement. Ce stage n'a pas permis d'atténuer mon doute à propos de mes capacités à devenir psychologue.

Dans cet état d'esprit, je ne me sens pas le droit de m'introduire immédiatement dans un milieu professionnel, afin d'y entreprendre mon internat final. Je choisis de reporter mon internat d'un an, année pendant laquelle je me consacrerai, d'une part, à terminer ma scolarité doctorale et, d'autre part, à produire mon essai dont le thème n'est pas encore défini. Mais surtout, je veux me donner le temps de découvrir si je suis à ma place en psychologie et, si oui, comment je peux me respecter tout en faisant de l'intervention de manière professionnelle. Pour ce faire, j'entreprends une démarche psychothérapeutique. À ce moment, je ne sais pas que c'est par l'expérience de création artistique que je répondrai à mes multiples questions.

L'idée d'utiliser ma propre expérience comme sujet d'essai s'est donc imposée au fil du processus de création, c'est-à-dire que ce choix fait partie intégrante du processus même d'intégration personnelle et professionnelle présenté dans l'essai.

« Suivre un processus de création artistique, c'est comme s'engager dans une grande chasse au trésor qui mène au centre de soi. Comme la nature, où chaque chose arrive en son temps, l'aventure de maturation et d'épanouissement personnel est un processus en constante évolution. Le défi consiste à laisser le processus de transformation suivre son cours à son propre rythme. On ne comprend pas toujours ce qui se passe. Il faut donc apprendre à faire confiance au processus. » (Duchastel, 2005, p.95).

Pour devenir psychologue clinicienne, je me devais d'apprendre à faire confiance au processus, confiance permettant d'aller outre le fait de ne pas savoir ce qui se passe, sachant que ce qui advient est pertinent sur le plan du cheminement au « centre de soi », d'où la présentation du processus sans direction préalable ou sans analyse prédictive de ce qui est à venir ou de ce qui « est ou sera travaillé ».

Je n'ai pas d'autre prétention que celle de présenter ma compréhension d'un processus d'intégration personnelle et professionnelle utilisant la voix de la création qui saura, je l'espère, répondre à certains questionnements de la part des étudiants et des professionnels en psychologie.

C'est sur ce dernier aspect que porte principalement l'objet de cet essai, c'est-à-dire mieux saisir la nature et l'exigence de ce qu'est un processus de transformation et/ou d'évolution personnelle pour, ultimement, faire l'intégration entre le savoir théorique, la pratique professionnelle et la personne même du thérapeute.

SENTIR LE MOUVEMENT INTÉRIEUR

La montgolfière :

amorce du dévoilement,

place et fonction de l'expression artistique dans ce processus

Septembre 2002, début du doctorat en psychologie

Je suis admise au doctorat! Je me retrouve dans une classe de l'université à mon premier cours au niveau doctoral (Fondements épistémologiques de l'évaluation et de l'intervention en psychologie). Je suis contente, car je suis entourée de plusieurs de mes

amies. Je me sens en confiance auprès d'elles. Lorsque le professeur nous demande d'écrire notre biographie, l'angoisse m'envahit, je suis convaincue que je n'y arriverai jamais. Pour ce travail, nous devons prendre des moments de notre vie en rattachant les théories apprises tout au long de nos études et, par la suite, élaborer notre propre théorie de la psychologie. J'ai bien tenté de passer à côté des exigences demandées, mais le professeur ne me l'a pas permis. Lui, il est assuré que je peux y parvenir. Il me dit ne pas me laisser impressionner par tout ce qui m'éblouit des autres qui m'entourent et de me faire confiance. Je le trouve très dur et exigeant. J'aurais tellement préféré que quelqu'un d'autre fasse les choses à ma place. À ce moment, je ne sais plus rien, je ne vois pas comment je vais parvenir à relier ma vie et la théorie. Je ne sais pas comment débiter cette biographie. C'est par l'aide du dessin que je réussis à passer au travers. Avant chaque segment de ma biographie, je le dessine. À la fin, j'en ai fait une peinture sur verre. À ce moment, je réalise que je dois passer par l'expression artistique avant d'accéder à ma capacité à m'exprimer par écrit. C'est ainsi que je reprends contact avec l'expression artistique. Je l'avais quittée pour entreprendre mes études en psychologie.

Mais, en fait, que se passe-t-il lorsque je me mets à peindre ou à dessiner? Je sais que ça me libère énormément, mais c'est plus que cela. L'expression artistique me projette un pas en avant. C'est comme un tremplin. Je me dépose sur le canevas et, ensuite, je peux passer à autre chose. J'ai souvent l'impression que je parle beaucoup.

En fait, je parle beaucoup, mais est-ce que je dis vraiment ce qui m'habite intérieurement? Je remarque que je m'exprime à travers mes toiles de façon beaucoup plus profonde que par la parole.



Figure 1. Titre : La montgolfière [39 po X 29 po] (Signature : Aucune)

*Début de thérapie :
face à l'impasse, supporter le chaos (psychique et créateur)*

Septembre 2004

Présentement, je suis venue demander de l'aide parce que je suis dans une angoisse terrible face au contrat de recherche que j'ai accepté de faire. Je ne sais pas comment je vais y parvenir. Je fais des travaux et je les refais trois fois, c'est devenu infernal. Je me suis développée une nouvelle technique pour arriver à travailler. Je commence par peindre une coquille de moule que j'ai ramenée de la Gaspésie. Hé oui! Je peins sur des coquilles de moules! Je sais, c'est complètement capoté! J'ai l'impression de faire un mandala. Comme Jung qui peignait sur des cailloux, je prends une coquille pour arriver à me recentrer. La coquille a une limite et elle m'aide à me contenir. Pendant que je peins sur cette coquille, je réalise que je peux transposer cette expérience sur ma façon de produire un document écrit, c'est-à-dire que je n'ai qu'à débiter et le reste suivra. Le pire, c'est de débiter. Je fais tout un détour pour parvenir à produire des contenus plus pratiques. J'ai l'impression de tomber dans un rituel qui ne me plaît pas du tout. Je suis vraiment en train de devenir complètement folle. Je n'arrive plus à me faire confiance. Il faut dire que je ne me suis pas fait vraiment confiance jusqu'à présent. Par moments, j'y parviens, mais lorsque le vent souffle trop fort, je perds le contrôle et l'angoisse m'envahit. À ce moment-là, je perds tous mes moyens. C'est avec

cette angoisse que je me présente à ma première rencontre en thérapie. Tout un tableau et tout un voyage à entreprendre pour parvenir à me libérer.

J'ai entrepris cette démarche thérapeutique dans le but de reprendre contact avec mon essence personnelle et ainsi parvenir à la fin de mon doctorat avec un meilleur sentiment de liberté et de confiance en moi.

*Être ou ne pas Être :
l'entrée dans le risque, contacter le mouvement intérieur
(oser le premier geste).*

9 octobre 2004

On est samedi soir, mon conjoint a quitté le foyer familial pour parcourir les routes. Il le souhaitait depuis si longtemps. Je suis heureuse pour lui. Il va explorer une partie du monde en conduisant un transporteur routier. Il semble fier et heureux, il est beau à voir mais moi, je suis habituée à sa présence et surtout à la qualité de sa présence. Je me retrouve dans un vide affectif sans sa présence. Avant son départ, je ne l'avais pas vraiment réalisé. J'ai besoin de sa chaleur physique et affective. Je peux me confier à lui, il est tellement disponible. Il me rassure. Il a beaucoup plus confiance en moi que moi j'ai confiance en moi. Son absence me met face à moi-même. Je dois trouver une façon de me libérer par mes propres moyens. Habituellement, lorsque je peins, je tente de faire de belles choses. J'essaie de reproduire ce que je vois devant moi.

J'aimerais exprimer sur la toile ce que je vis à l'intérieur, mais je ne pense pas que je vais y parvenir.

J'ai peur de ce qui va apparaître sur la toile. Si ce qui se présentait n'était pas ce que je souhaite voir, ou si je découvrais que je suis un monstre ou ... complètement folle! Cette thérapie m'amène en moi terriblement, m'amène à revoir ma façon d'être au monde, comment je me situe dans ma vie, comment j'interagis avec les gens qui m'entourent et, surtout, comment je me perçois!

Ce soir, j'ai une immense boule dans l'estomac. Elle m'empêche de respirer et je veux m'en libérer. J'ai décidé de m'isoler dans mon atelier. J'ai même demandé, pour la première fois, aux enfants de ne pas venir me voir. Je me retrouve donc seule devant une toile blanche. Je me suis procurée des spatules pour peindre. C'est la première fois que j'utilise cette technique. Avant j'utilisais des pinceaux. J'ai beaucoup plus de contrôle avec un pinceau. Avec une spatule, je ne sais pas du tout comment je vais faire. Mon objectif n'est pas de faire un tableau bien réussi de façon esthétique, mais plutôt de me libérer d'une émotion étouffante que je ne comprends pas. J'ai très peur! C'est l'émotion qui est la plus présente à ce moment. Je n'ai pas encore débuté et je suis envahie par la crainte de découvrir un aspect de moi tellement laid.

Bon, j'y vais! Je commence par me laisser attirer par la couleur. C'est le mauve qui s'impose à moi en premier. Je dis s'impose ... je pourrais bien décider de ne pas le prendre, c'est mon ego qui peut avoir le dernier mot, mais il ne faut pas que j'oublie que je fais cette expérience pour me libérer d'un malaise intérieur et surtout pas pour satisfaire mon ego. C'est l'aspect le plus difficile à mettre de côté. J'ai l'habitude de faire de belles choses! J'ai surtout l'impression que c'est ce qu'on attend de moi. Qui est « on », me diras-tu? Je ne sais plus trop, c'est intégré en moi. Je n'ai plus besoin de personne pour m'exiger des choses, je le fais très bien moi-même. Plus j'applique de la peinture sur la toile et plus j'entre en contact avec cette image qui émerge tranquillement, chaque élément en appelant un autre sans trop savoir pourquoi et surtout sans jugement sur l'importance d'un élément par rapport à un autre. Plus je transpose sur la toile mon état d'âme et plus je me sens apaisée à l'intérieur. Je suis surprise de ressentir de la satisfaction à la vue de la disposition des couleurs et à l'émergence des nuances. Le mouvement que je retrouve sur cette toile me fait plaisir à voir. Malgré la confusion qui apparaît devant moi, je suis soulagée par l'image qui se présente à moi, ne serait-ce que la beauté des couleurs et le mouvement que je ressens en prenant contact avec ma toile.

Cette première expérience de ce que j'appellerai « création spontanée » me permet d'avoir accès à une partie de moi que je n'ose pas afficher au grand jour, du moins

jusqu'à aujourd'hui. Je tente de prendre contact avec cette image et d'entrer en dialogue pour comprendre ce qu'elle veut me dire. Spontanément, je vois apparaître des oiseaux de feu, tel le phénix des légendes qui se consume lorsqu'il devient trop vieux et revient à la vie avec un nouveau souffle pour ainsi poursuivre sa vie. Cette image me donne espoir, malgré la tempête que je perçois dans l'ensemble de l'image. J'y retrouve également tous les éléments naturels, l'eau qui s'agite comme une mer déchaînée, le vert qui ressemble à un arbre battant au vent, le feu au centre comme un volcan en éruption duquel émergent des oiseaux de feu et l'air qui agite tous ces éléments. Malgré l'agitation, tous les éléments sont présents. Je ne sais pas vraiment ce que tout cela représente vraiment, mais ce que je ressens, c'est un certain apaisement. Peut-être d'avoir extériorisé un tumulte intérieur, de constater qu'il n'y a pas de monstre qui apparaît ou d'être parvenue à mettre sur la toile une émotion qui m'habitait. Depuis tellement longtemps, j'envie ceux qui parviennent à déposer sur le canevas leurs émotions et leurs états d'âme. Enfin, j'y suis parvenue et le summum ... c'est que le résultat me plaît.

Malgré la libération que je ressens en exécutant cette toile, je sais qu'il reste une grosse partie de ma boule intérieure. Cette première expérience de peinture à la spatule me dit combien il est important pour moi d'aller plus loin dans l'exploration du processus

créatif, du moins du mien! J'ai choisi d'orienter mon essai dans cette lignée. Je ne sais pas la direction qu'il va prendre, mais mon filon est là.

Une chose me vient en tête. J'ai eu l'occasion de lire le livre « Voyage à travers la folie » racontant l'histoire de Mary Barnes, une femme diagnostiquée schizophrène, qui a écrit en collaboration avec Joseph Berke (le psychiatre qui l'accompagna). Ce livre fut pour moi un élément déclencheur à l'utilisation de la peinture comme moyen thérapeutique. Le récit de cette femme m'a profondément touchée. Je m'y reconnaissais dans plusieurs aspects. Je ne sais pas encore trop à quel niveau. Une chose est sûre, la lecture de ce livre me mettait en contact avec ma crainte profonde de la folie. L'utilisation de l'expression artistique me semblait de plus en plus une piste idéale pour moi, comme cela l'avait été pour elle. La lecture de ce volume me donnait l'autorisation ou me montrait un modèle de laisser-aller que je n'avais jamais eu jusqu'à maintenant.

La lecture de ce livre m'a permis de prendre contact avec l'artiste qui dormait en moi. J'ai pu oser briser ma coquille pour avoir enfin accès à une partie de mon être profond. Je peux également mieux voir l'humain derrière la pathologie. Voici une citation qui résume bien une partie de ma pensée :

« Je ne pense pas que l'étiquette de « folle » s'applique à Mary ni à toute personne qui peut s'exprimer d'une façon qu'un étranger qualifie de bizarre. Rien de ce que Mary vécut, rien de ce qu'elle traversa n'est si éloigné de ce que nous devons affronter en nous-mêmes. Le fait qu'elle ait

tenu tête à ses démons physiques, psychiques et spirituels prouverait qu'elle était tout simplement plus en contact avec eux que la plupart d'entre nous. » (Barnes, 1971, p. 436.)

Voilà, je suis prête à te montrer ma première toile.

Je remarque que je fais tout un détour avant de t'amener à cette première toile.

Pas facile de s'afficher!



Figure 2. Titre : Être ou ne pas être [18 po X 18 po] (Signature : C. Béland)

Confiance :
 suivre l'énergie intérieure où elle mène
 (accepter ce qui se présente).

14 Octobre 2004

Cette nuit, j'ai dormi comme un bébé. Hier, en thérapie, j'ai vécu toute une expérience. Je suis arrivée à ma rencontre avec, encore, une énorme boule dans l'estomac. Comme je te l'ai déjà dit, malgré l'expérience de peinture (9 octobre), je ne suis pas parvenue à me libérer complètement. J'avais tellement peur que je ne voulais pas me laisser aller en étant seule. Je compte sur cette rencontre pour me libérer davantage. J'ai vraiment l'impression que je vais exploser, j'ai peur de ce qui se cache en moi. Je te fais grâce des détails de l'expérience de visualisation que j'ai vécue dans cette séance. Je te la résume que brièvement :

« Une chirurgie est effectuée pour enlever la boule noire qui est logée à l'intérieur de mon thorax. Suite à cette expérience, je me sens terriblement fatiguée. J'ai le bras droit froid. J'aimerais me faire bercer. »

À mon retour de thérapie, je me sens lasse, j'ai le goût de dormir, mais je dois assumer mon rôle de mère. Mon conjoint n'est pas de retour de son premier voyage en Californie. Je me retrouve seule. J'ai terriblement besoin qu'il soit là! Je dois prendre soin de moi par moi-même. C'est tout un apprentissage pour moi. Je me suis beaucoup trop appuyée sur lui jusqu'à maintenant. J'ai besoin de devenir un peu plus autonome à ce niveau-là. J'arrive à mettre de côté ma grande fatigue pour le temps du souper et de m'attarder

aux enfants. Enfin, vers 21 h 00, je retrouve mon lit. Pour la première fois depuis mes accouchements, j'ai le goût de me retrouver dans une couverture chaude. Je fais chauffer une couverture dans la sècheuse et je me blottis dedans. Tranquillement, cette chaleur m'amène au sommeil, tel un petit enfant bien au chaud et en sécurité dans les bras de sa mère. Je suis contente d'arriver à me mater moi-même.

À la fin de notre rencontre (thérapie), mon psy me dit que je peux apporter mes toiles si je le désire. Tu parles d'une question « si ça me tente! » J'ai le goût, mais je ne l'aurais jamais fait s'il ne me l'avait pas offert. J'ai beaucoup trop peur de paraître narcissique ou exhibitionniste.

Ce matin, je me retrouve dans mon atelier. Je regarde cette grande toile qui est sur mon chevalet depuis le début de l'été. J'y ai fait un magnifique ciel avec de beaux nuages. Pourtant, je ne sais pas quoi faire avec, j'aimerais la terminer et en même temps, j'ai le goût de la recouvrir au complet pour refaire autre chose. Jusqu'à maintenant, je n'ai pas été capable de la recouvrir. Ce ciel est trop beau ... je ne peux pas le recouvrir! En fait, pourquoi je ne peux pas le recouvrir? Ça, c'est la vraie question! Qu'est-ce qui m'empêche de le faire? J'ai tenté de terminer le bas en utilisant des spatules et ce n'est vraiment pas un beau résultat. Je ne l'aime pas. Quand je la regarde, j'ai l'impression d'être couchée au sol et de regarder le ciel. Je ne me sens pas

bien dans cette position. Ça ne me tente plus de me voir au sol à regarder le ciel. J'ai le goût d'être debout bien en face des choses. Ça y'est, je le recouvre de gesso². Comme ça me fait du bien! Enfin, je peux passer à autre chose.

Maintenant, je peux faire une petite toile pour immortaliser l'état dans lequel je suis aujourd'hui. Je ressens une nouvelle énergie qui circule en moi. La première couleur qui se présente à moi est le jaune, un jaune pâle et clair. Je débute par le centre, c'est un soleil qui émerge tranquillement sur le centre de la toile. Il prend de plus en plus d'ampleur. Plus je le laisse apparaître, plus il scintille. Le bleu m'attire soudainement! Il devient une masse d'eau, légèrement en mouvement, sans pour autant être trop agitée. Un élément vert semble vouloir s'imposer. Au départ, il n'est qu'une masse informe de différents tons de vert. Il se place à la gauche de la toile, laissant ainsi tout l'espace au soleil pour briller de tous ses feux. Cette masse verte prend tranquillement forme sous les mouvements de spatules qui jouent avec les couleurs. Un arbre s'affirme fier et souple, comme un élément rassurant et solide. Quelques petits nuages prennent forme dans le coin droit, des nuages permettant de voir des nuances d'orangé. Cette toile est très simple et structurée. Les éléments naturels s'y retrouvent tous, encore une fois, mais beaucoup plus définis et structurés que dans la précédente. Elle me rassure et me permet de voir un côté ensoleillé de moi.

² Sous-couche utilisée, par les artistes, pour la préparation d'un support avant d'y appliquer la peinture.



Figure 3. Titre : Confiance [16 po X 16 po] (Signature : C. Béland)

Renaissance :
se laisser diriger par ce qui veut être
(l'illumination).

17 octobre 2004

Je suis dans une période très productive. Comme diraient mes enfants, « je suis en feu. » J'ai le goût de peindre et j'ai cette grande toile recouverte de gesso qui m'attend sur mon chevalet. Enfin, samedi soir arrive. Mon conjoint n'est pas encore revenu de son voyage. Alors, je vais peindre. Je me retrouve dans mon atelier et j'ai cet immense espace devant moi. J'aime bien cette grandeur de toile. Si je me laissais vraiment aller, je peindrais à la grandeur des murs!

Lorsque je me place devant, je vois spontanément un personnage apparaître au centre. Pourtant, je ne suis pas prête à le peindre pour le moment. Je vois qu'il y aura, fort probablement, une longue jupe. Donc, ce sera une femme. Mais, tout peut changer en cours de route, on verra. Je débute par du rose et du blanc. Je recouvre la moitié gauche de la toile à grands coups de spatule. J'aime faire des grands mouvements, mais je me sens quand même limitée. Qui sait, un jour je ferai peut-être des fresques! La moitié de la toile est recouverte et c'est le violet qui émerge. Je tapisse le côté droit de la toile de violet et de blanc. Tout à coup, plein de nouvelles couleurs émergent et veulent éclater sur la toile. Le rouge et le jaune semblent former des feux d'artifice. Je me sens comme dans un soir de fête. Je ne peux me retenir d'ajouter du vert, même si cette

couleur semble détonner avec le reste. Le vert me rassure et me réchauffe. Pourquoi? Je ne sais pas. J'aime le vert clair combiné avec le jaune. Les feux d'artifice se limitent au côté droit. L'eau revient soudainement et s'installe du côté gauche. Elle coule comme une chute, tout en mouvement et en rafraîchissement. J'aime faire cette chute, les remous blancs qui jaillissent me donnent l'impression de mouvements réels. J'aime qu'il y ait du mouvement dans mes toiles. Je suis heureuse de parvenir à produire cet effet dans mes tableaux.

Bon, maintenant je suis prête à peindre ce personnage qui s'impose de plus en plus. Je vais faire une femme de dos qui regarde ce spectacle magnifique, qui admire les feux d'artifice et la chute. Je ne vais surtout pas tenter de faire une femme de face avec des spatules! Le problème ... elle ne veut pas être de dos. Elle veut me regarder ou se faire voir! Je ne sais pas, mais je suis convaincue qu'elle doit être de face. Tu sais, je me dis que Picasso peignait bien des visages de façon éclatée, je peux bien faire un personnage sans qu'il ressemble à la réalité. Je m'y mets. Dès les premiers coups de spatule, je sens l'émotion monter. Qu'est-ce qui se passe? Je suis émue, j'ai les larmes aux yeux. Je vois le visage de cette petite fille apparaître tranquillement. Je parviens à faire un visage que je trouve beau avec une spatule! J'en reviens pas! J'ai l'impression que ce n'est pas moi qui dirige le mouvement. Je me laisse diriger par ce qui veut être ... Ce qui me guide est plus fort que ma tête ou ma raison. Elle émerge, telle une poupée de

mon enfance, les lèvres rouges et pulpeuses, le regard paisible et les cheveux bruns et bouclés. Elle lève les bras au ciel en toute liberté. Elle semble émerger d'une jupe enflammée et affichant un cœur comme bustier. Sous ses pieds, une parcelle de terre la maintient en stabilité.

Soudainement, j'ai une idée. Depuis un certain temps, je me questionne sur la façon de souligner la fin de mes études. Maintenant, je le sais ... je vais préparer une exposition. Je vais y présenter toutes les toiles que j'aurai faites en cours d'études. Les gens vont peut-être penser que je me prends pour une autre! Non, je pense que le temps est venu de présenter une autre partie de moi. Voilà, c'est décidé!

L'intensité des couleurs qui se retrouvent sur cette toile me dérange un peu. Je la trouve très éclatante pour ne pas dire criarde.



Figure 4. Titre : La renaissance [36 po X 30 po] (Signature: C. Béland)

Commentaire I

La production de la Montgolfière ouvre et fonde l'ensemble de la démarche. Le fait de se préparer à exercer une profession (psychologue-psychothérapeute), et tout particulièrement dans un domaine qui n'a pas été exploré dans la famille d'origine, invite à renouveler ses repères³. Ainsi, l'envolée de la montgolfière semble illustrer le mouvement vers de nouvelles possibilités et vers de nouveaux horizons. Accepter de quitter un sol rassurant.

Pour l'auteure, l'entrée au doctorat coïncide avec une étape du mitan de la vie, étape pendant laquelle les enjeux d'individuation se redéploient (Houde, 1999, Jung (1964), von Franz (1964). Comment concilier l'appartenance au contexte d'origine (avec ses croyances, ses attentes et ses règles) et la poursuite de son unicité? Comment se détacher sans rompre? Comment trouver et dessiner son propre chemin?

L'exploration d'un territoire inconnu, qu'il soit de nature psychologique, professionnelle ou autre, entraîne des degrés d'inconfort qui peuvent aller jusqu'à l'expérience du chaos. Par « chaos », on parle ici des instants d'incertitude et de confusion au cours desquels plusieurs idées se bousculent sans prendre une forme bien distincte où l'humain est sans repères (Deschamps (1987). Dans le domaine de la créativité, l'expérience du chaos fait partie intégrante de diverses modélisations du processus (Wallas, (1926), Ghiselin (1952)).

Le passage par le tumulte du chaos n'est pas une fin en soi, mais il apparaît

³ Les liens entre l'histoire familiale et la professionnalisation seront davantage explicités à la section III.3

souvent comme un « mal nécessaire » dans le mouvement vers le changement. Le chaos n'est pas non plus une étape à traverser une fois pour toutes, mais plutôt une expérience qui se répétera, en boucles, à divers moments du processus d'individuation, de professionnalisation ou de création (Vinacke (1952). Cette phase peut être perçue comme le premier indice tangible qu'une nouvelle forme est en émergence. Il est donc essentiel de tolérer l'inconfort induit par le chaos. Vidal (1984) dira : « L'être créateur choisit le doute, il choisit le défi, il choisit le combat dans les ténèbres. La traversée du désordre ressemble souvent à une traversée du désert .» (p.57) Il devient parfois nécessaire de trouver un guide pour ne pas se perdre dans cette traversée. Le choix d'aller en thérapie devient ici comme une façon d'être guidé, ce qui amène un apaisement et une acceptation de ce qui se présente pour finalement accéder à un état d'illumination illustré par la toile « Renaissance. ». En acceptant de recouvrir l'image⁴ l'auteure renonce à l'ordre familial, elle se donne ainsi accès à de nouvelles possibilités.

Pour l'auteure, l'utilisation de l'art permet la projection d'un contenu inconscient ou imaginaire. Par imaginaire, il s'agit des images induites dans les rêves, les toiles, les métaphores, etc. Pour les tenants de l'art-thérapie, le contact avec l'image est fondamental pour permettre une confrontation de l'imaginaire par l'imaginaire. Cette confrontation peut être source d'une grande puissance de transformation intérieure (Hamel (2000). Ainsi s'amorce un dialogue intime avec soi-même par l'interaction entre le créateur et le médium (écrit ou image).

⁴ Voir p. 25. L'auteure recouvre le gesso la toile qui deviendra "la renaissance".

EXPOSER AU REGARD

*Apporter les toiles en thérapie :
oser le regard, aller vers l'autre (valider)*

20 Octobre 2004

J'apporte mes toiles pour la première fois (3 premières toiles). Ce fut tout un combat interne pour parvenir à les apporter et surtout arriver à les montrer. Je réalise à travers les échanges que suscitent mes toiles, que je parle davantage en peinture qu'en mots. Pas facile de montrer qui je suis et pas facile à assumer! J'ai toujours aussi peur d'être exhibitionniste.

Le jugement :

la mise de côté des jugements, émergence de la femme.

28 Octobre 2004

Je suis dans un grand questionnement au niveau de ma féminité, de mes désirs et besoins en tant que femme. Je dois t'avouer que c'est un sujet avec lequel j'ai beaucoup de difficulté à m'ouvrir. Même avec toi, je ne me sens pas très à l'aise. Alors, allons directement à la toile. Je choisis cette forme de toile parce qu'elle me donne l'impression d'avoir un début et une fin, de pouvoir parcourir une distance en débutant à gauche pour me diriger vers la droite. Elle doit donc être disposée à l'horizontale.

Je la débute, je ne sais pas du tout ce qu'il y aura dessus. Je tente d'être en contact avec mon besoin de chaleur masculine. Je recouvre cette toile d'orangé et de couleurs chaudes représentant le feu. Graduellement, une forme de sein s'impose. Il est gros et ne peut être évité. Tout un combat à nouveau : « Je ne vais pas mettre une nue. » « Est-ce que je vais pouvoir la montrer en thérapie? » Tout un tas de jugements se bousculent dans ma tête. Je t'avoue que je dois mettre de côté les jugements qui me viennent. J'accepte de mettre en image ce qui m'apparaît spontanément. Tranquillement, le corps d'une femme prend forme. Elle est de côté, la tête baissée comme si elle était gênée d'afficher sa nudité. L'émotion monte en même temps que je peins le visage de cette jeune femme. Comment puis-je arriver à faire un visage avec une spatule? Je m'épate! Je suis émue en la voyant, je la trouve belle. Je tremble intérieurement, je crains de tout gâcher à tout moment. Je la trouve belle et je ne peux faire autrement que de terminer les dernières retouches en utilisant mes doigts.

Je n'arrive pas à la laisser complètement nue. Je recouvre ses épaules d'un tissu vert qui semble la réchauffer ou qui me rassure. En même temps que je crée cette image, je pense à ce dont j'ai besoin comme chaleur. Je pense à ma relation avec mon conjoint et ce qui me manque le plus en son absence est la chaleur corporelle qu'il dégage. Je suis très surprise de cette découverte. Surprise et heureuse que ce ne soit pas l'aspect utilitaire de notre relation qui me manque. J'ai maintenant la moitié de la toile de

peinte et je ne sais pas ce qu'il y aura sur l'autre moitié. Je la laisse de côté pour ce soir. J'ai le goût de faire un homme devant la jeune femme, mais je ne suis pas du tout certaine. Je vais attendre.

Entre les deux séances de peinture, j'ai une rencontre de thérapie. C'est fascinant comme les choses peuvent changer. Beaucoup de choses peuvent se produire entre deux temps de production.

3 Novembre 2004

Qu'est-ce que je fais de ma colère? Voilà le thème qui ressort majoritairement de cette rencontre de thérapie. C'est très simple, je la transforme en sarcasmes! Pour moi, c'est une seconde nature. Rien de plus facile pour moi. Affirmer ma colère ou ma déception de façon claire, c'est une autre paire de manches. Je réalise que j'ai beaucoup de difficulté à dire ma colère et surtout à nommer mes besoins. Je vis beaucoup de colère actuellement face à différents aspects de ma vie. Au lieu de dire ma colère et de l'exprimer directement, je tente de la retenir, mais elle sort autrement. Je deviens sarcastique et j'arrive à blesser l'autre et moi-même par la suite. Je me sens incompétente sur toute la ligne, même en thérapie. Cette thérapie me brasse continuellement. Je suis épuisée de me remettre en question. La thérapie ne fait que

faire ressortir une chose après l'autre. Lorsque je me sens bien et que j'ai l'impression d'avoir atteint la stabilité, ça repart de plus belle.

Aujourd'hui, je quitterais le bureau (psy) et je retournerais chez moi. J'ai l'impression d'être continuellement prise en défaut. Je pense que j'accepte difficilement de voir ce que je dois modifier. Je suis fatiguée, je m'endors. Je vais laisser porter les choses, je cesse de vouloir comprendre, pour le moment. Ce que je retiens, c'est que « tout n'est pas bon ou mauvais. C'est comme ça, c'est tout. » Regarder ce qui se passe et m'interroger sur ce qui arrive et non le voir comme bon ou mauvais.

4 Novembre 2004

J'ai le goût de poursuivre cette toile qui m'attend sur mon chevalet. J'ai l'impression que c'est un miroir qui doit aller dans l'autre moitié de la toile. Je tente de faire un miroir, mais tout ce que j'ai en tête ce sont des monstres. Je commence par faire le contour du « miroir. » Je n'arrive pas à faire autre chose qu'un personnage difforme à l'intérieur. La seule partie que je parviens à faire de façon plus réaliste est son œil. Je décide d'éliminer ce personnage et la seule partie qui demeure est l'œil. Je réalise de plus en plus que je me vois souvent dans un miroir déformant. Lorsque les gens parlent de moi, j'ai souvent l'impression qu'ils parlent de quelqu'un d'autre. Je ne me vois tellement pas comme les gens me le reflètent. Cet œil reste présent. Un œil qui regarde

en direction de la poitrine de la jeune femme. Le contour du miroir veut prendre en feu. Je ne veux plus de ce reflet déformé. Enfin, le miroir prend feu. Le côté droit de la toile se retrouve recouvert de rouge, orangé et noir entourant le « miroir » et touchant presque la jeune femme. Les reflets du feu font miroiter les cheveux de la femme qui reste toujours aussi calme devant cette scène enflammée.

Je me demande ce qu'il y a dans cette partie droite de la toile. Ça me dérange. J'aimerais y voir un homme et surtout voir un rapprochement physique. Une liberté d'être, mais non, c'est une scène de désordre.

Je trouve cette toile très belle. J'aime bien les couleurs et surtout cette jeune femme. Je suis agréablement surprise de ce que je parviens à produire. Je l'intitule « le jugement. »



Figure 5. Titre : Le Jugement (24 po X 12 po) (Signature : C. Béland)

Le regard :
être sous le regard de l'autre – accepter de se regarder

11 Novembre 2004

Je me prépare à faire une nouvelle toile. Cette toile blanche me fait terriblement peur aujourd'hui. J'ai peur de vouloir entrer dans la performance. En même temps, je veux tellement parvenir à me laisser aller. Tentative échouée : je n'ai pas été capable de produire quoi que ce soit. Je ne comprends pas ce qui m'arrive. Je veux contrôler ce que je vais mettre sur la toile. Je repense à ce que ma sœur m'a dit lors de sa dernière visite : « C'est toi qui vas faire ressortir la famille. »

En fait, voilà ce qui s'est produit lors de sa visite: je lui montre mes toiles (4 premières). Elle dit que j'ai beaucoup de talent, qu'elle ne comprend pas pourquoi j'ai caché ça aussi longtemps! Elle ajoute que c'est moi qui vais faire ressortir la famille. Sur le moment, je suis très touchée par cette reconnaissance. Je n'ai pas vu le piège dans lequel je me suis laissée glisser. Je ne veux surtout pas me donner le mandat de faire ressortir la famille. Je veux être libre et respirer pour moi. Ces toiles, je les fais pour me libérer et non pour être célèbre! Je reviendrai plus tard pour reprendre les spatules et enfin parvenir à peindre quelque chose.

Tu sais, tout en peignant et en poursuivant ma thérapie, je fais des voyages au sein de l'imaginaire d'autres individus par la lecture de divers écrits. Au fil de mes

voyages littéraires, j'ai fait la rencontre d'un auteur qui me parle énormément. Je te parle ici de Sergio Kokis, un auteur que j'ai découvert lors de ma recherche sur la créativité. Il m'a tout d'abord attirée par sa façon d'aborder les langages de la créativité. J'avais l'impression qu'enfin quelqu'un mettait des mots sur ma pensée encore confuse par rapport à ce vaste thème qu'est la créativité. Ce psychologue aux multiples talents parvient à s'exprimer tout aussi bien par l'écriture que par la peinture. Je suis à mes débuts de production picturale et je trouve fort intéressant de lire sa façon d'expliquer la formation de la pensée symbolique où s'enracine l'acte de création.

« Celui-ci est « essentiellement » un acte de décentration nouvelle, de changement de perspective, et comme un réarrangement des données habituelles de notre perception » (Kokis, 1996, p.22).

Il mentionne également :

« Un récit démontre, il convainc et se laisse facilement intégrer à notre pensée. Un tableau ne fait que montrer. Le spectateur doit résoudre seul la question de la recherche du sens, puisqu'un tableau ne répond pas à des questions, il en pose. » (p.55)

Par la suite, je me suis procuré le premier roman de Sergio Kokis (1994)

« Pavillon des miroirs. » Ce fut toute une découverte pour moi. J'ai l'impression d'arriver dans un paysage connu. Pourtant, l'histoire se passe à Rio. Malgré la différence de culture et de paysage, cette lecture me donne la permission d'avoir un imaginaire aussi peuplé. J'ai l'impression d'avoir un second souffle pour produire des

toiles qui représentent mon monde intérieur. Contrairement à Mary Barnes, Sergio Kokis semble être un homme tout à fait adapté dans la vie. Cela m'apaise. La prise de contact que j'ai avec son histoire m'autorise et m'aide à comprendre mon propre monde imaginaire.

Certaines citations de Kokis (1994) me parlent particulièrement :

« C'est drôle comme l'extérieur des choses peut être si peu important comparé à ce qu'on voit les yeux fermés. » (p. 20)

« En devenant objets plastiques, mes images se sont disciplinées. Je reste, certes, un peu éparpillé. Malgré l'apparence extérieure posée que je me donne, l'intérieur demeure trop mouvant. Toujours possédé, car les images ne se taisent pas, elles refusent de glisser en arrière ... » (p. 21)

« Mon père est bien différent des femmes dans sa façon de regarder les choses. Leurs regards à elles ne sont jamais désintéressés, comme si tout ce qui existe devait servir de miroir. » (p. 42)

« On dirait que sans en être conscient, je suis venu ici (au Québec) pour retrouver une solitude propice à mes rêveries, pour donner libre cours à mon passé. » (p.46)

« Pourquoi donc, quelqu'un qui n'est pas hanté par mes images serait-il obligé de les regarder ou de les exposer chez lui? J'ai décidé tout seul de les faire; on ne m'a jamais encouragé dans ce sens, bien au contraire. Un tableau, ce n'est pas comme un poème que l'on peut lire et oublier lorsque notre état intime se modifie. Un tableau, c'est un objet; il s'exprime dans le quotidien et s'impose à notre regard. » (p. 47)

Je pourrais te parler de cet auteur encore longtemps. Je me sens vraiment rejointe et surtout rassurée par ses écrits. Je ne pouvais passer sous silence l'influence

qu'il a eue sur la permission que je me suis donnée pour déposer sur le canevas les pensées, les émotions et les états d'âme qui m'habitent.

14 Novembre 2004

Je me suis procuré une toile suffisamment grande pour ce qui m'habite. Je réalise que le choix de la toile devient un critère d'importance pour moi. Lorsque je termine une peinture, et avant même que je sache ce que je vais déposer sur la suivante, c'est la dimension et la forme du canevas qui s'imposent au départ. Je tente d'y répondre le plus fidèlement possible. Je prends contact avec différentes formes de toiles et je me laisse attirer par celle qui s'impose en mettant mes jugements et mes craintes de côté, le plus possible!

Voilà, je me retrouve donc devant cette grande toile, toujours aussi blanche que les autres qui l'ont précédée. J'ai placé sur mon bureau « le jugement » pour bien voir cette toile en même temps que je travaille à mon chevalet. J'entre en dialogue avec le côté droit (miroir) de la toile. Je lui demande ce qu'il veut me dire. Que dit-il de moi? C'est l'œil au centre du miroir qui m'attire. J'aimerais savoir à qui il appartient. Voilà, je débute en reprenant l'œil. Peut-être me dira-t-il en cours de route à qui il appartient ou peut-être que ça n'a pas tellement d'importance. Une chose est sûre, cette fois-ci, il me fait face. Contrairement à ce que j'anticipais, il se retrouve entouré de vert et non de

peau « standard. » J'ai l'impression de peindre la peau d'un monstre ou de je ne sais quoi. Pourtant, je le trouve beau et calmant. J'aime bien le vert et les nuances qui s'y rattachent. Même si c'est un monstre, il est beau. Lorsque je pense au côté gauche, je sens la présence d'un autre œil. Je le débute, il est également brun. La différence, il s'entoure de peau rosée. C'est un regard très présent. Il représente bien comment je perçois le regard du miroir du jugement. C'est drôle, mais je préfère l'œil entouré de vert à celui plus conforme.

Je suis contente, j'ai réussi à me laisser aller sur la toile. Ce n'est pas du tout ce que je croyais qui est apparu. Ces deux grands yeux me font maintenant face. Je réalise que je suis très méfiante. J'ai tellement peur du jugement. De me faire dire que je veux me montrer. Je veux maintenant aller voir ce qu'il y a derrière cet œil entouré de vert. J'ai l'impression d'entrer dans différentes couches, comme si j'entrais de plus en plus profond dans la même image!



Figure 6. Titre : Le regard (28 po X 20 po] (Signature : C. Béland)

*L'inconnu:
peindre sous le regard de l'autre –
émergence d'un guide intérieur bienveillant*

16 Novembre 2004

Aujourd'hui, pour la première fois, je peins en présence de ma fille Emmanuelle. Ça fait trois fois que je ramasse tout ce que j'ai mis sur la toile. J'ai de la difficulté à lâcher le contrôle. Emmanuelle me dit de lâcher. Je veux faire une femme, mais c'est un homme qui s'impose. Je décide de le laisser être. Mon fils Jérôme m'aide à faire la bouche. Il me dit que je reste trop collée à l'image : « Éloigne-toi un peu, lâche-la des yeux et tu verras mieux ce qui ne va pas. » Je parviens à faire la bouche. Je termine en recouvrant ses épaules d'un tissu semblable à celui que l'on retrouve sur les épaules de la femme qui se retrouve dans le « jugement. » Je suis surprise d'arriver à peindre en présence de mes enfants et c'est même très agréable. J'ai parfois l'impression qu'ils acceptent davantage qui je suis que moi-même. Cette toile, je ne l'ai pas encore nommée. Je pense qu'elle n'est pas tout à fait apprivoisée.



Figure 7. L'inconnu (nommé en juin 2005) [12 po X 12 po] (Signature : C. Béland)

*L'envol : reconnaître le besoin du regard –
quitter le nid*

17 Novembre 2004

Comme tu sais, je poursuis toujours ma thérapie. À toutes les fois, je me demande si je vais apporter mes toiles. J'ai le goût de les apporter, mais je me demande ce que le psy va penser de moi. Est-ce que je veux me montrer? Il paraît que c'est lorsqu'on les montre qu'elles deviennent thérapeutiques. Je les mets dans mon auto, je verrai lorsque je serai arrivée là-bas. Je me décide à les apporter en me disant que je paie pour ça! Surtout, je dois m'avouer que j'aime avoir le regard d'un autre et mon psy est un excellent observateur. Ses observations sont très aidantes pour moi. Ça m'amène à voir les éléments autrement qu'au travers de mes propres filtres. Je peux voir plus large.

C'est lors de cette rencontre que j'ai pris conscience de la façon que je signais mes toiles, c'est-à-dire que jusqu'à maintenant, je signe « C. Béland. » Je dis que je ne veux pas représenter la famille et c'est mon nom de famille que je signe ... Fascinant, n'est-ce pas!

À cette période, je trouve difficile la nouvelle vie que nous avons moi et mon conjoint. Il poursuit son travail sur la route et j'ai de la difficulté à être longtemps sans le voir. J'ai l'impression de ne pas avoir le fil entre chacune de ses visites. Je

remarque que je cherche à trouver le fil avant qu'il ne se présente. Ça me ramène à ma peinture. Faire sans intention. Laisser ma main être le prolongement de mon état intérieur, sans me soucier des observateurs futurs et de mon propre jugement.

Tout un exercice! Ce soir-là, j'y suis parvenue, mais pas sans difficulté. Vivre le moment présent intensément, sans projection dans le futur. C'est bizarre, mais je constate que j'ai beaucoup de difficulté à retourner à cette toile. C'est comme si elle était une échappée ou une parenthèse le long de mon parcours. Je tente uniquement de peindre une toile sans intention et vers la fin, je me suis dit que cette toile ira probablement à ma fille Geneviève. Elle m'en demande une depuis que je peins à la spatule. Jusqu'à maintenant, je n'étais pas capable de lui offrir une toile. Je pense qu'elle doit la choisir. Plus j'avance dans le temps et plus j'ai l'impression que je ne la fais pas que pour moi. Donc, je lui offre et elle est très contente.

En même temps, cette toile me dérange. Je ne sais pas encore pourquoi. L'image ressemble à un oiseau affolé qui bat des ailes très rapidement pour se maintenir dans les airs. Devant lui, le ciel est ensoleillé et derrière c'est plus sombre. Pour la première fois, je signe « Claire B. »



Figure 8. Titre : L'envol [18 po X 14 po] (Signature : Claire B.)

Au hasard de ma route, il y a eu plusieurs événements qui sont venus teinter mon parcours. Le chemin à traverser pour obtenir un doctorat n'est pas de tout repos. Je dirais même que c'est un rite de passage comme se plaît à me le dire une personne très précieuse à mes yeux. Certaines discussions m'ébranlent particulièrement. Surtout, tout ce qui concerne mon essai me fait vaciller passablement. Je suis encore très sensible à l'opinion des gens, plus particulièrement à l'opinion de ceux que j'idéalise davantage. C'est un élément que j'ai dû confronter en thérapie. J'ai une forte tendance à idéaliser certaines personnes. Pas facile de constater que peut-être j'exige des gens qui m'entourent qu'ils soient parfaits pour répondre à l'idéal que je leur fais porter. En même temps, j'ai terriblement peur de les décevoir. S'ils réalisaient que je suis laide, complètement folle et sans intérêt. J'ai de la difficulté à assumer que l'expérience que je vis à travers la peinture ait une valeur réelle.

Pourtant, de toute évidence, j'apprends à devenir psychologue en même temps que je peins. Je suis convaincue que ce que je fais actuellement peut servir à rendre compte d'un savoir professionnel. Je ne sais pas comment je vais y parvenir, mais je sais que c'est le chemin que je dois prendre. Pourtant, à chaque retour de rencontre pour discuter de mon essai, je suis dans l'indécision. Je chambranle de plus en plus. Au fil de mon expérience de peintre, je réalise que je suis de plus en plus consciente de mes compétences, tant au niveau professionnel qu'au niveau personnel. Malgré mon

angoisse de tomber dans la folie et de ne jamais revenir dans la réalité qui revient parfois, je suis de plus en plus sûre de mon chemin. Si j'ai l'essence d'un créateur et que je laisse cette essence circuler librement à travers mes actions internes et externes, je permets à mon énergie vitale de circuler et donc de devenir de plus en plus en vie. Tu sais, je ne laisse pas suffisamment circuler cette énergie en moi. Je combats continuellement et je me surprends à être épuisée.

Commentaire II

Exposer une de ses productions et s'exposer soi-même au regard de l'autre requièrent d'être en confiance. Ainsi, apporter les toiles en thérapie est un moment charnière dans le processus décrit dans cet essai. Le regard bienveillant du psychologue, porté sur les toiles montrées en thérapie, semble encourager à poser sur soi-même un regard bienveillant. L'expérience d'être accueillie apaise, nourrit l'estime de soi et stimule le désir de poursuivre l'expression artistique. Le regard non jugeant accordé à ce qui est exprimé (colère, gêne, sensualité, doute, fierté) contribue à assouplir la relation entre les diverses polarités de la personnalité.

S'exposer au regard de l'autre, c'est en quelque sorte aller à sa rencontre par l'entremise de la toile. La production créatrice joue la fonction d'un tiers. Ainsi, les toiles apportées en thérapie deviennent un lieu d'échange entre la

réalité intérieure et le monde extérieur (Winnicott, 1971). Le regard de l'autre (tel que le démontre avec tant de justesse le thérapeute-peintre-écrivain Kokis) apparaît comme un modèle pour se voir et se reconnaître avec indulgence et respect. Miroir accueillant et rassurant. Cette transformation et cette progressive pacification permettent l'intégration de parties désavouées et rejetées de soi.

Le processus thérapeutique, de création intellectuelle ou artistique, demande un lieu pour naître à soi et au regard des autres. Ainsi, parallèlement, le cadre thérapeutique proposé par le psychologue est un lieu privilégié et sécuritaire pour permettre l'émergence de nouvelles formes jusqu'à maintenant inexplorées. Lorsqu'on risque une partie de soi sous le regard de l'autre, il se joue quelque chose de vraiment fondamental: le consentement à être soi-même sous le regard de l'autre. Ceci implique d'accueillir ses propres besoins, notamment ceux de reconnaissance, d'attention, de sécurité affective et d'autonomie.

Signer une toile n'est pas un geste anodin. C'est affirmer : « J'ai peint cette toile et j'assume pleinement mon geste. Je veux qu'on me reconnaisse comme l'auteur de cette production. C'est mon œuvre! » Par ce geste, j'accepte également une limite. Le tableau est terminé, et ce, malgré les imperfections qui pourraient être ultérieurement détectées.

Le changement de signature (de C.Béland à Claire B.) peut être interprété ici comme un indicateur du passage de l'identification par le clan vers l'individuation. Dans un premier temps, le nom désignant l'appartenance au clan familial occupe la position privilégiée. Dans un deuxième temps, c'est l'identité personnelle en priorité, représentée par le prénom, qui marque la toile de son sceau. La désignation par le clan est de ce fait nouvellement estompée. Le processus de différenciation rappelle ici sa présence et ses manifestations autant dans la vie personnelle, dans la démarche artistique que dans la trajectoire de professionnalisation.

LA TRANSFORMATION : DE CHENILLE À PAPILLON

Le grand combat :

choisir son processus personnel comme matière centrale de l'essai

27 Novembre 2004

Aujourd'hui, je choisis ma démarche artistique comme objet d'essai. Depuis un certain temps, j'ai cette idée en tête. Présentement, je tente de passer par la production d'une toile pour me projeter dans l'écriture, comme si le fait de mettre une image sur la toile me facilitait le passage à l'écriture! Pourtant, je constate que l'angoisse m'envahit encore lorsque je fais face à une nouvelle toile blanche, comme quand je fais face à une feuille blanche. Le même moment d'incertitude, la même crainte. La crainte de ne pas parvenir à produire un nouveau tableau, la peur de ne plus arriver à transposer mes

émotions sur le canevas. Par contre, cette peur devient de moins en moins intense. Il n'est pas étonnant que je sois aussi craintive. Je réalise que j'en dis beaucoup plus au travers de mes tableaux que je peux en dévoiler par mes paroles. J'ai tellement peur de me retrouver isolée ou rejetée par ce qui va apparaître graduellement devant moi. Par ces écrits, comme par mes toiles, je me dévoile de plus en plus. Je me dévoile aux autres, mais surtout, je me dévoile à moi-même. J'apprends tranquillement à faire confiance. Confiance en ce que j'ai en moi, confiance que d'autres vont être prêts à l'accepter. Que des gens vont être prêts à accueillir ce que j'ai à montrer et que ce que j'ai en moi n'est pas aussi sombre que je l'ai cru si longtemps ... C'est bizarre, je croyais débiter par la peinture et je commence par l'écriture!

Je me place là, devant cette toile et un frisson me parcourt en entier. Les larmes me montent aux yeux. Je ne sais pas ce que je vais faire! J'écoute de la musique, du violoncelle, une musique qui m'amène à ma sensibilité. Cette sensibilité que j'ai crainte si longtemps, qui m'apparaît aujourd'hui plus douce, que j'apprivoise tranquillement et que j'accepte comme étant mienne. Je commence même à la voir comme un cadeau précieux. Peu importe d'où elle vient, l'important c'est ce que je choisis d'en faire à partir de maintenant.

Je retourne à ma toile. Je la débute en même temps que mon essai. J'ai l'impression de m'en aller vers autre chose. C'est comme si j'allais ouvrir une grande porte et que j'allais sortir au grand jour. Je suis entre mon ordinateur et mon chevalet, j'entends le moteur de mon ordinateur qui me dit : « Tu dois écrire un essai », et de l'autre côté, j'ai cette toile vierge qui m'attend et sur laquelle je vais déposer ce qui vient de moi. Cette toile, personne ne m'oblige à la montrer à qui que ce soit. Pourtant, je sais que je vais le faire quand même. J'en ai de plus en plus besoin. J'ai besoin d'avoir un regard qui vient de l'extérieur pour me ramener dans la réalité. Un regard qui me montre que ce que j'ai à l'intérieur est plus beau que ce que je croyais. J'ai longtemps voulu mourir, mais ma créativité m'a sauvée. J'ai toujours cru que je n'avais pas fait le tour de toutes mes ressources. Qu'il y avait encore quelque chose que je n'avais pas tenté! Que la liberté intérieure était possible! Je ne voulais pas réellement mourir! Je voulais seulement cesser de manquer d'air. Je voulais respirer librement. Je voulais surtout mettre fin à cette voix intérieure qui me disait continuellement que je prenais trop de place et que, quoi que je fasse, je dérangeais. Je voulais cesser de croire que je nuisais au bonheur des autres, que j'étais un boulet. C'est ce qui était le plus difficile à vivre, mais une autre voix me rappelait que je n'avais pas tout essayé encore.

Aujourd'hui, j'arrive à un moment de ma vie où j'assume de plus en plus qui je suis. Je ne dirai pas complètement, parce que je pense que c'est l'histoire d'une vie.

Maintenant, j'espère que cette vie va durer encore longtemps. Aujourd'hui, ce que je désire au plus profond de moi, c'est de parvenir à aider les gens à « être » ce qu'ils sont. Je souhaite les aider à se libérer des chaînes qui les retiennent prisonniers, des chaînes qui leur ont été mises et de celles qu'ils se sont mises eux-mêmes, ces chaînes qui ont tendance à se resserrer au fil des années. Je sais aujourd'hui que les gens ont un potentiel de créativité à leur mesure. Chaque personne a son essence propre et se doit de la faire croître. Si nous pouvons les aider, en tant que psychologue, à faire confiance à leur créativité et à leur imaginaire pour trouver quelle est leur piste personnelle, c'est ce que je désire faire. Chacun possède un sentier sur lequel il rencontrera des gens qui lui ressemblent, des gens avec qui il est possible d'échanger et ainsi nourrir ses racines et continuer à croître. Les chemins de chacun sont différents. Nous, les thérapeutes, devons utiliser toute notre créativité pour la mettre au service des gens, afin de les aider à découvrir la leur.

La créativité n'appartient pas seulement aux artistes. Pour moi, la créativité c'est d'arriver à développer l'habileté à mettre en évidence les multiples facettes de notre personnalité, afin de nous rendre le plus libre possible. Accepter d'emblée d'être différent et d'avoir des besoins différents des gens qui nous entourent et arriver à découvrir des moyens de les actualiser sainement. Développer sa propre symphonie pour

devenir en harmonie avec qui l'on est, voilà ce qu'est pour moi la plus belle façon d'être créatif.

Je me sens bien avec ma décision concernant le choix du thème de mon essai. Je veux le mettre en images. J'aimerais mettre sur cette toile ce que je ressens actuellement. Je me sens en harmonie avec moi-même. Même si je sais pertinemment qu'il est préférable de ne pas avoir d'intention lorsque je désire mettre mes émotions sur la toile, il m'arrive quand même de le faire. J'aimerais voir apparaître des couleurs douces sur mes toiles. Je commence à appliquer la couleur. Un mignon petit paysage se dessine graduellement. C'est l'horreur – je n'en reviens pas - je trouve ça laid! C'est pourtant doux et délicat comme je le souhaitais! Mais, je ne me reconnais pas du tout. C'est un joli paysage teinté de rose et de violet avec un cours d'eau et un arbre en bordure. J'espère que le temps me fera apprivoiser cette image. Cette image que j'aimerais projeter. Une chose est certaine, je ne peux pas la signer pour l'instant, car elle est loin d'être terminée. Je la laisse de côté et j'y reviendrai.

Finalement, j'ai beaucoup plus écrit que je n'ai peint aujourd'hui. Je laisse la toile sur le chevalet. Pour le moment, je n'ai pas le goût du tout de la poursuivre. Parfois, j'aime croire que je peux modifier mon état d'âme en modifiant le contenu qui veut apparaître à travers mes tableaux. Pourtant, plus le temps passe et plus je

constate que je ne peux devancer mon processus. Je dois accepter d'être là où je suis et prendre le temps d'explorer cette étape.

29 novembre 2004

Après deux jours d'attente sur mon chevalet, je rejoins ma toile aux couleurs douces. Je suis en colère, je pense que c'est surtout de la peine qui m'habite. Tout ce que j'ai le goût de faire en voyant cette toile, c'est de la recouvrir de noir et j'y vais à grands coups de spatule. Pour la première fois, j'ose mettre du noir. Enfin, je me laisse vraiment aller. Après le noir, c'est le rouge qui émerge. Je sens les blessures intérieures qui se projettent sur le fond noir. Je n'en veux plus, je veux que cette retenue me quitte. Je rajoute du jaune, toujours à grands coups. Je me dis : « C'est pas grave si c'est laid, je m'en fous ! » Lorsque je change de couleur, c'est le vert qui prend le dessus. Les formes changent. De traits étirés, elles passent aux cercles. Deux grosses boules se détachent du reste. Enfin, j'ai recouvert ce « joli » paysage et là . . . , je me reconnais. Même si les couleurs sont plus sombres, au moins c'est moi. Je pleure en faisant cette toile. Je suis triste de constater que je n'arrive pas à afficher un intérieur plus doux. Je vais voir où ça va me conduire. Une chose est sûre, je vais l'apporter en thérapie. Question de voir ce qu'il y a là-dessous.



Figure 9. Titre : Le grand combat [27 po X 19 po} (Signature : Claire B.)

1^{er} Décembre 2004

Aujourd'hui, je suis allée en thérapie. Une chance! Je croyais que ce serait simple à partir du moment où j'avais décidé de la façon de présenter mon essai. Ce ne fut pas le cas! Je me retrouve en pleine confusion. Je suis épuisée. Je réalise que je veux souvent devancer mon processus.

La thérapie m'aide à comprendre le combat qui s'effectue à l'intérieur de moi. Je m'épuise en combattant ce que je désire faire et le droit que je me donne de le faire. Cette toile « Le grand combat » contient dans son ombrage de multiples visages. Ces visages sont apparus involontairement en cours de travail. La superposition des couleurs et la pression mise sur la spatule ont fait ressortir des motifs non planifiés. Je suis très préoccupée par le fait de savoir qui va lire ce texte, ma famille, mes amis, etc. Cette pensée me coupe l'élan et m'épuise. Tant et aussi longtemps que je garde cette idée en tête, je ne peux pas poursuivre mon écriture. Maintenant, pour poursuivre l'écriture de mon essai, je dois me donner des moyens pour faciliter ma démarche.

Une bonne façon, explorée en thérapie, pour me permettre de parler ouvertement de mon expérience est celle d'écrire en m'adressant à une seule personne. Il m'est difficile de trouver à qui m'adresser. Je me demande à qui je peux suffisamment faire confiance pour m'ouvrir réellement.

*Le grand Monarque :
soutien métaphorique d'un guide intérieur bienveillant*

5 Décembre 2004

Demande de Soutien Officiel

Ce matin, j'ai besoin de prendre contact avec celui avec qui je vais travailler pendant un certain temps. J'ai décidé de porter un regard mon processus personnel, mais je suis hantée par l'idée que des gens vont avoir accès à ce document. Ceux qui vont porter un jugement sur le contenu, mais encore plus, ceux de qui je vais peut-être parler. Je ne sais pas encore tout ce que je vais écrire. C'est sûr que la personne de qui je vais parler le plus, c'est de moi, de comment j'ai perçu les choses, de comment j'ai vécu certains événements. Je ne veux surtout pas blesser les gens que j'aime. Je ne veux surtout pas porter un jugement sur ce qu'ils ont fait ou n'ont pas fait. Je suis arrivée au monde avec ce que je suis, avec mon potentiel et des gènes qui m'appartiennent. Je suis arrivée d'une façon particulière qui fait que j'ai peut-être une sensibilité différente des autres. Mon but n'est pas de faire le procès de qui que ce soit. Le seul objectif que je poursuis est celui de faire le tour de mon propre processus, de boucler quelque chose, pour moi et par rapport à moi. Parce que je sais aussi qu'un essai, c'est quelque chose qui peut être mis sur une tablette et qui ne sera peut-être jamais lu par personne, sauf par mes directeurs et quelques amis.

C'est pourquoi j'ai décidé de le faire pour moi. Parce que j'ai besoin de terminer quelque chose avant de passer vraiment à l'acte professionnel, avant d'entrer dans ce monde qui m'apparaît comme un grand monde. Pour moi, la psychologie, c'est LA profession, c'est grand et jusqu'à maintenant, je me suis sentie trop petite pour entrer dans ce monde. Peu à peu, au travers de ma démarche thérapeutique entreprise il y a plusieurs années, j'ai grandi tranquillement et j'ai quitté mon angoisse de petite fille pour maintenant me dire que je peux arriver à entrer dans ce grand monde. J'ai côtoyé des gens qui m'ont permis de faire ressortir des parties de moi qui dormaient. Je commence à m'attribuer l'initiative d'être allée vers ces gens-là! Ma démarche thérapeutique n'a pas été qu'avec un seul thérapeute. J'y suis allée graduellement. Aujourd'hui, j'arrive à croire qu'avec ce que je suis, avec ce que j'ai vécu et avec les combats que j'ai menés tout au long de ma démarche, je peux maintenant accompagner des gens dans leur démarche. Je suis partie de très loin. Au début, c'était du tâtonnement où j'essayais d'être bien de toutes sortes de façons, sans pour autant passer par un thérapeute, sans rencontrer de psychologue.

Ma première démarche thérapeutique s'est effectuée lorsque j'ai senti que je n'y arriverais pas seule. Il fut un temps où j'ai commencé à me faire peur, où j'ai atteint un moment de noirceur terrible tout en sachant qu'il y avait une petite lumière quelque part et que c'était important de m'y accrocher. Pourtant, je sentais que le plancher

glissait sous mes pieds et que ça pouvait être dangereux, que je pouvais être dangereuse pour moi-même. Je n'ai pas de tristesse lorsque j'en parle aujourd'hui, encore moins un sentiment de dépression, mais je sais qu'à cette époque, j'étais profondément en dépression. Je l'ai caché du mieux que j'ai pu, je me le suis caché à moi-même. Même en allant en thérapie, je ne nommais pas ça. Je ne me suis jamais présentée comme étant en dépression. Aujourd'hui, quand je suis face à mon essai et surtout depuis que j'ai décidé d'utiliser mon propre processus, j'ai un autre combat : celui d'assumer ce que je vais écrire, de me donner la liberté d'écrire. Je ne ferai pas qu'écrire mon expérience, mais je vais prendre du recul pour sortir de mon processus, afin de l'observer de l'extérieur, et ça, c'est très thérapeutique. Je suis souvent demeurée le nez collé à ce que je vivais, sans être capable d'en sortir pour le regarder à distance. C'est cette démarche que je vais entreprendre à travers mon essai.

Je veux comprendre mon processus sous l'angle du psychologue. J'ai commencé à le faire depuis le début de mon doctorat et je découvre que c'est aidant pour moi, pour dédramatiser ce que je vis et pour m'aider à voir les événements de façon beaucoup plus objective et ainsi m'aider à m'orienter pour faciliter ma vie. Si j'arrive à me placer en retrait de ma propre démarche thérapeutique, il me sera certainement plus facile de demeurer objective devant le processus d'un autre individu.

Maintenant, j'ai besoin d'une aide parce que je pense à tous les gens qui vont peut-être lire ce document. Je pense à tous les gens que je pourrais toucher ou que je pourrais blesser et ça limite mon élan. Je dois me libérer, me donner les moyens pour arriver à écrire le plus librement possible. Je veux également arriver à toucher le lecteur réellement. Ce que je vais écrire, c'est MA vérité, ce n'est pas LA vérité. C'est la mienne, celle qui m'appartient, celle que j'ai vécue, celle qui se modifie au fil du temps. J'ai besoin d'une aide, j'ai besoin de savoir que j'ai le droit d'écrire ça, que j'ai le droit de le faire et que c'est bien. Alors, je vais me limiter à un seul lecteur. Je vais écrire ce texte comme si je parlais à une personne en particulier qui, je pense, accepterait de m'accompagner en regardant ce texte d'une manière objective. Alors pour toi, le grand Monarque (être imaginaire, composé de plusieurs mentors), j'écris ce texte.

J'ai besoin d'avoir une réponse et de savoir si ça te convient, si tu peux m'accueillir dans ce que je vais écrire et si tu peux m'aider à éclaircir ce que j'aurai de la difficulté à comprendre. C'est vraiment difficile d'oser, mais je suis rendue à ce moment de ma vie. J'ai besoin d'une aide, j'ai besoin de ce grand papillon. Il ne se nomme pas le grand Monarque pour rien. Même si d'autres papillons lui ressemblent, il est beaucoup plus grand. Ses couleurs sont encore plus pures, il a fait beaucoup de chemin. Il est capable de regarder les autres papillons, il est capable de regarder une petite chenille et

de voir en elle toutes les couleurs qu'elle possède en vue de sa grande transformation. J'ai besoin d'une aide, j'ai besoin de toi, grand papillon. Es-tu prêt à m'accompagner?

Réponse

Tu deviens tranquillement un papillon, toi qui te croyais une chenille. Tu l'as été un temps, mais depuis une grande période, tu es dans ta chrysalide. Tu vis dans cette insécurité de savoir vers quoi tu t'en vas. Tu as cru longtemps que c'était ça, peut-être, la mort. Qu'il fallait rester enveloppée dans ce fil de soie et attendre! Maintenant, le temps est venu de te libérer de cette enveloppe. Malgré ton grand désir de sortir de cette enveloppe, il ne faut pas que tu perdes de vue que *tu y étais bien*. Tu te trouvais à la chaleur et en sécurité. Tu n'avais pas à faire face au vent. Tu étais accrochée à ta petite branche d'arbre te sentant ballottée de temps en temps. Ne sachant pas trop ce qui se passait à l'extérieur. Lorsque tu étais au sol en chenille, le vent ne t'atteignait pas beaucoup non plus. Par contre, aujourd'hui, tu vas le sentir. Aujourd'hui, *tu devras naviguer avec le vent*. Tu devras prendre ton envol en fonction de lui. Il y a des jours où peut-être le vent sera trop fort et tu devras rester un peu plus à l'abri. Lorsque tu prendras ton envol, tu verras que tes ailes sont magnifiques. Tu n'es pas habituée à voir ces couleurs autour de toi. Quelques fois, tu trouveras cela un peu étourdissant. Je comprends ton angoisse, je comprends tes craintes de quitter ce monde de chenilles dans lequel tu t'étais fait des amis avec lesquels tu avais appris à cohabiter!

Pourtant, je t'ai vue longtemps regarder le ciel pour admirer les papillons. Tu te demandais comment ils faisaient pour tenir dans les airs? Tu te demandais quelle grâce

leur avait été donnée pour qu'ils puissent voler et avoir ces magnifiques couleurs tandis que toi, tu rampais au sol. Moi, je te regardais et je me disais : « Si tu savais la vie qui t'attend, si tu savais que bientôt tu viendras nous rejoindre! » Si tu pouvais remarquer toutes les couleurs qui sont au travers de tes petits poils. Ces poils qui dégoûtent tant de gens. Pourtant, ce sont ces couleurs qui vont te rendre aussi magnifique. Ces couleurs, lorsqu'elles seront déployées sur tes ailes, deviendront extraordinaires! Les gens oublient lorsqu'on devient papillon que nous avons été chenille et le plus triste, c'est que lorsque nous sommes chenille, ils oublient que nous serons papillon un jour. Autant ils ont le goût de nous voir et de nous attraper lorsque nous sommes papillon, autant cela se transforme en aversion lorsque nous sommes chenille. Pourtant, tous les papillons ont passé par l'état de chenille.

Lorsque tu me demandes si *je vais t'accompagner*, je te dis c'est à ne pas en douter. Je suis un grand Monarque et *un jour je vais disparaître parce que notre vie est éphémère*. Je ne peux pas faire de plus beau cadeau que celui d'aider des nouveaux arrivants à prendre leur envol librement pour qu'ils profitent de cette période au maximum. Pour qu'ils osent déployer leurs ailes et voler au-dessus des chenilles! Un jour, elles viendront bien nous rejoindre si la vie n'en décide pas autrement pour elles. Une chose est certaine, toi, tu es arrivée à ce moment-là. Et parce que tu y es arrivée, tu dois profiter de l'expérience. Alors, je te dis regarde-moi. Ne regarde pas trop en arrière. Je vais t'accompagner, te guider et t'aider. À ta question, je réponds oui je vais t'accompagner. Ne me quitte pas des yeux et tout va bien aller. Il se peut qu'en cours de route, tu perdes de vieilles connaissances. Il se peut que ce soit parfois douloureux,

mais fais-moi confiance, tu trouveras d'autres amis sur ton chemin, D'autres qui seront, comme toi, des papillons et qui aimeront ce que tu auras à leur partager.

Avant de partir, je vais te demander de me présenter ton monde. *J'aimerais que nous survolions ton territoire et que tu me racontes ce que tu as vécu.* Que tu me racontes ce qui t'a poussée à t'accrocher à cette petite branche sur laquelle ton cocon s'est tissé tranquillement et t'a ainsi permis de devenir un papillon! Ensuite, nous pourrons quitter ce territoire pour aller un peu plus loin.

Le grand Monarque

6 Décembre 2004

Cette toile carrée m'inspire pour illustrer le grand Monarque. Je fais cette toile pour qu'elle me serve d'ancrage visuel. Lorsque le doute à propos de la légitimité d'utiliser ma démarche refait surface, je pourrai me raccrocher à cette image. J'aimerais faire un magnifique papillon, mais je sais par expérience qu'il est préférable de suivre le mouvement et les formes qui s'imposent. Je la recouvre complètement de noir. Le noir ne me fait plus peur. Au contraire, le noir m'aide à laisser émerger les couleurs. Je suis contente de la richesse que le noir apporte à mes toiles. Maintenant, je sais que les couleurs vont apparaître les unes après les autres. Suite au noir, c'est le rouge qui émerge. J'aime la richesse du rouge. Il me rappelle les feuilles d'automne. C'est d'ailleurs une des saisons que je préfère. Ma main fait de grands cercles partant de

l'extérieur de la toile allant vers l'intérieur. Ensuite, c'est l'orangé qui entre dans le même mouvement. Plus j'approche du centre et plus je sens le blanc qui veut s'affirmer. Un centre blanc et jaune émerge sur un fond sombre. Le mouvement change et ce sont des mouvements de rayons qui s'effectuent du centre vers l'extérieur. Le jaune, l'orangé et le blanc se superposent pour former des rayons lumineux. Le centre blanc m'aveugle, je ne suis pas à l'aise de le regarder. Je sens le besoin d'y ajouter une sphère qui prend graduellement la place du centre. J'ai l'impression de voir apparaître une éclipse de soleil. En même temps, j'ai l'impression que cette boule avance vers la lumière. Elle ressemble étrangement aux boules présentes dans « Le grand combat. »

Malgré l'absence de forme de papillon, je sens la présence du Monarque. Ses couleurs y sont représentées. Mon œil est attiré par le centre et m'aide à oublier ce qu'il y a autour. Ces couleurs sont chaleureuses et je me sens en confiance face à cette toile. Je la place sur le mur devant mon bureau de travail. Il me rappelle de le suivre vers la lumière. Maintenant, je suis prête pour faire un nouveau bout de chemin.



Figure 10. Titre :Le Monarque [16 po X 16 po] (Signature : Claire B.)

La chenille :

histoire personnelle revisitée à travers la métaphore de la chenille*

Maintenant, comme tu me l'as demandé grand Monarque, je vais survoler encore une fois ce jardin d'où je viens. Je ne sais pas trop par quel bout commencer ... Et si je commençais par le début!

Tu sais que les chenilles sont très nombreuses. Elles ne vivent pas seules non plus. Moi, je viens d'une famille très nombreuse. Dans ma famille, il n'y a pas que des chenilles. Il y a des abeilles, des araignées, des coccinelles, des fourmis et bien d'autres variétés d'insectes. Chacun sait à sa façon faire les choses de façon merveilleuse. Ce sont des insectes plus habiles les uns que les autres. Moi, je suis la dernière arrivée dans ma famille et je suis arrivée de façon un peu différente des autres. C'est ce qu'on m'a raconté!

Premièrement, pour la première fois, ma mère a dû quitter son jardin pour me donner naissance. J'ai tellement hâte de travailler de mes mains que c'est une de mes pattes qui est sortie en premier. Pas besoin de te dire que ce n'est pas la meilleure façon de faire! Nous sommes le 6 février 1963 et ... tout d'un coup, j'ai l'impression d'être poussée vers l'extérieur, je sens du froid sur une de mes pattes droites. Je me demande

* Aucune peinture n'accompagne cette étape

bien ce qui se passe. Soudain, quelqu'un agrippe ma patte, il tire tellement fort, ça me fait horriblement mal. Il ne lâche pas et réussit à m'extraire de cet endroit chaud et confortable pour m'amener dans ce milieu si froid. Je suis envahie par cette terrible douleur, je crie aussitôt que quelqu'un essaie de toucher à ma patte. Je crois que celui qui m'a aidée à venir dans ce monde glacial m'a défait quelque chose, du moins c'est ce que j'entends dire par ma mère. Après quelques heures de hurlements, un autre mâle tente de me toucher. Je ne veux surtout pas qu'il me fasse mal lui aussi. Il tâte ma patte, ensuite il fait un mouvement pour la replacer à l'endroit. Maintenant, je sens cette patte droite plus rigide que les autres, mais au moins je n'ai plus cette douleur. Ça y'est, il m'a réparée! On m'amène maintenant avec d'autres petites chenilles. Il fait clair, c'est bruyant, je ne comprends pas trop ce qui se passe. On a tellement tiré sur moi pour que je sois là et maintenant on me met de côté. Voilà, c'est mon arrivée sur la terre des chenilles.*

Viens allons un peu plus loin, maintenant!

Il y a déjà quelques mois que je suis arrivée sur notre terre. Je n'en reviens pas. Ils étaient très nombreux, Je ne sais pas compter, mais je n'en finis pas de voir de nouveaux visages. Il y a beaucoup de femelles. Je trouve ça bien, je pense que maman

* Note aux lecteurs : en réalité, cette naissance difficile a laissé un handicap permanent au bras droit, l'empêchant de fonctionner normalement. Cet événement est peut-être fondateur du processus illustré dans ce document.

aime bien les femelles. Je l'entends souvent dire : « Une chance que j'ai sept femelles! » Tant mieux pour moi, j'en suis une! Maintenant, je suis couchée sur le lit de feuilles qui appartient à maman, je suis bien, ça sent bon. Ma sœur Bonnemine est près de moi, elle me parle. Bonnemine a cinq ans de plus que moi. Elle, c'est bizarre, c'est toujours elle qui vient me voir quand je pleure. Je l'aime beaucoup, elle est très chaleureuse. Il faut faire des exercices pour ma patte droite, celle qui ne fonctionne pas trop bien. C'est encore Bonnemine qui fait ça. J'aime bien quand elle est avec moi. Elle est pourtant bien jeune et quelquefois, je ne me sens pas toujours en sécurité avec elle. J'aimerais mieux que ce soit ma mère. Je me demande pourquoi ce n'est pas maman qui vient me voir. Elle est sûrement trop occupée à tout faire avec les autres. Il y a plein d'insectes ici, je ne sais pas trop combien on est, je ne sais pas compter. J'aimerais qu'elle me dorlote un peu, pourtant je ne crois pas qu'elle va le faire, elle ne le fait jamais. Elle gère tout, la « popote », le ménage, etc. Pour ce qui est des caresses, je pense qu'elle ne sait pas comment faire. Ou bien, elle a les pattes très occupées.

En général

La vie est paisible au sein de notre jardin. J'ai beaucoup de compagnie, je ne suis pratiquement jamais seule. Tout le monde ici travaille de ses pattes. Je te l'ai déjà dit, ils sont tous très habiles. Les abeilles butinent et font du miel magnifique, les araignées parviennent à tisser des toiles extraordinaires à partir d'un simple fil de soie

[soi]⁵, les vers de terre brassent le sol pour qu'il se cultive bien. Bref, tout le monde fait les choses au mieux. Dans les jardins alentour, tous les insectes nous citent en exemple. Ils nous nomment le jardin des artistes. C'est plaisant, j'ai l'impression que tout ce qu'il y a dans notre habitat a été fabriqué par un membre de la famille. Maman n'arrête jamais! Je sais qu'elle se couche très tard. Elle fait de la couture pour toute la famille. Elle tricote du fil de soie pour couvrir nos pattes lorsque l'hiver arrive. Papa construit plein d'abris pour d'autres habitants du jardin. Il travaille dur sur notre parcelle de terrain. Parfois, il quitte le jardin pour aller construire des abris dans des endroits éloignés. Je n'aime pas qu'il s'éloigne, même si parfois ça me permet de dormir dans le lit de feuilles de maman. C'est parce que je ne bouge pas beaucoup que j'ai gagné le privilège de dormir avec elle.

En fait, ici tout le monde s'active, on se croirait dans une vraie fourmilière, mais avec le doigté des araignées. J'aimerais ça parvenir à être aussi bonne qu'eux. Mais il y a juste un problème! Cette fichue patte qui ne veut pas suivre les autres. Maman dit souvent à mes frères et sœurs de m'aider, elle dit : « Vous voyez bien qu'elle n'est pas capable, allez donc l'aider. » J'aimerais beaucoup mieux faire les choses par moi-même. Je sens que, parfois, ça dérange certains de la famille. Il y en a d'autres qui prennent un certain plaisir à m'aider. Bonnemine, ça ne semble pas la déranger. Elle rit

⁵ Les mots mis entre crochets indiquent la façon dont ils ont été écrits lors du premier jet.

tout le temps et elle s'occupe bien de moi. Souvent, nous faisons du bricolage ensemble. Elle a des tas d'idées. Rien ne l'arrête lorsqu'il s'agit d'inventer des trucs. Elle semble aimer la vie. J'aimerais être comme elle.

Tiens, je me rappelle un jour. J'ai environ sept ans, je suis dans ma classe de première année, je me sens un peu nerveuse, c'est aujourd'hui que le directeur va venir juger qui a fait la plus belle couronne. C'est la Fête des Rois et j'ai fait une superbe couronne. J'ai fait, c'est un bien grand mot. Disons que c'est Bonnemine qui l'a faite. C'est pour ça qu'elle est si belle. Moi, je n'aurais jamais réussi à faire une aussi belle couronne. C'est quand même moi qui ai eu l'idée. Des idées, ça, j'en ai plein! C'est exactement comme ça que je la voulais. Les autres, dans la classe, ne savent pas que c'est pas réellement moi qui l'ai faite et c'est parfait. Enfin, le bourdon directeur entre dans la classe, mon cœur bat fort, je veux gagner le prix de la plus belle couronne. Il fait le tour de la classe, tranquillement, c'est long, s'il ne se décide pas, je vais craquer! Youppi! C'est moi qui ai fait la plus belle. J'ai tellement hâte de rentrer au jardin pour annoncer à Bonnemine que j'ai gagné, elle va être très fière de sa couronne. Une seule chose m'énerve pas mal, je suis sûre que si je l'avais faite seule, je n'aurais jamais gagné. Je ne suis pas capable de faire de belles choses toute seule. Je le sais, maman demande toujours à tout le monde de m'aider quand je dois faire des choses!

Je crois que ça énerve un peu tout le monde que maman porte autant d'attention à cette patte qui ne veut pas être comme les autres. Avant, je ne comprenais pas pourquoi elle demandait à mes frères et sœurs de m'aider. Je croyais que tout le monde avait une patte comme la mienne (manque de mobilité du bras droit). Je pensais que c'était comme ça que nous les chenilles nous étions faites. C'est en arrivant à l'école que je remarque la différence avec les autres petites chenilles qui sont en classe avec moi. Je veux tellement plaire au professeur que je fais tout pour parvenir à écrire de la même patte que tout le monde. Naturellement, c'est la patte qui ne va pas bien. Tu sais, grand Monarque, j'ai beaucoup de persévérance. J'y arrive. J'écris de la même patte (main droite) que toutes les autres chenilles. Par contre, lorsque je dessine, j'utilise une autre patte (main gauche). Je développe des techniques pour réussir à faire ce que je veux malgré ce handicap qui me limitait au début de ma vie. Je dirais même qu'aujourd'hui, j'en suis fière. Je ne suis jamais mal prise. Si ma patte droite est blessée, je peux écrire de la gauche. Surtout, je peux dessiner en même temps que j'écris. C'est très pratique lorsque les cours sont ennuyants.

C'est drôle, mais j'ai le goût de te parler d'une image qui me revient souvent en tête. Je me revois assise sur la galerie de notre abri. Je suis là à regarder une jolie chenille en jouet. Je la désire tellement. Je voudrais l'avoir pour pouvoir m'amuser avec elle. Je peux rester assise là pendant des heures à jouer dans ma tête avec cette petite

chenille. Je la nourris, je la baigne et j'en prends soin. Tout se passe dans ma tête. J'espère que ma mère va me l'acheter pour Noël. Je l'ai désirée longtemps, j'ai joué avec elle longtemps, sans pourtant qu'elle ne se brise, sans qu'elle ne me déçoive, car je ne l'ai jamais eue dans la réalité. C'est bizarre, mais je crois que c'est le jouet dont je me rappelle le plus même parmi ceux que j'ai possédés réellement. Dans ces moments de jeux imaginaires, et je dois dire qu'il y en a eu beaucoup, je ne sais pas où sont les membres de ma famille. Quand je repense à ça, j'ai l'impression d'être seule au monde.

Maintenant, quittons ma petite enfance et passons à ma période d'adolescence.

Je ne sais pas si c'était pareil pour toi, mais moi à l'adolescence, j'ai de grands rêves. Je participe à tout ce qui s'apparente à l'aide humanitaire. J'ai de l'énergie et de l'audace. Je m'implique dans toutes les causes possibles. J'ai toujours plein d'idées pour élaborer des spectacles bénéfiques en faisant moi-même les décors. Je me revois à l'âge de 16 ans environ. J'ai l'occasion d'aller dans un grand jardin éloigné, on l'appelle l'Afrique. C'est pour un projet humanitaire d'un an. WoW! Je veux y aller absolument. Quand je reviendrai, je terminerai mon secondaire V. J'espère que ma mère voudra. Je ne vois pas pourquoi elle ne voudrait pas! Pourtant, je me sens terriblement mal, je suis certaine qu'elle va dire non.

Ça y'est, c'est ce soir que je lui en parle. Hey non! Elle n'a pas voulu! Je dois terminer mon secondaire. Elle ne me connaît pas du tout. Comme si je n'allais pas

terminer mes études à mon retour, j'aime ça l'école. Elle ne comprend rien. Elle dit : « Tu iras une autre année. » Le projet ne sera plus là une autre année. Ça me fait chier, j'ai le goût de sacrer mon camp, tout de suite, sans rien dire. Je ne fais rien, je suis beaucoup trop peureuse et je ne ferai pas comme ma sœur aînée qui a fait à sa tête et a tellement fait pleurer maman. Je me suis bien promis que je ne ferais pas ça. Je revois facilement cette scène.

Je me retrouve derrière des brindilles, j'ai à peine 8 ans, je regarde la scène où mon père rassemble toute la famille pour nous annoncer que désormais notre sœur la fourmi aura le droit de revenir à la colonie qu'à condition de revenir sans son amoureux. Je ne comprends pas trop ce qu'il y a de si grave à être en amour avec ce mâle. Papa dit que c'est un parasite. Je ne connais pas cette sorte d'insecte. Je me promets de ne pas faire la même chose et de toujours répondre aux règles de la maison. De cette façon, je suis certaine de ne pas être mise de côté et surtout de ne pas faire pleurer maman. Tu sais, j'ai été six années sans la revoir. Plus tard, j'ai compris bien des choses sur cette histoire d'insecte, mais je pense que c'est pas une bonne catégorie. Moi, je le trouve gentil, le parasite. Je pense que ma sœur n'a pas respecté une règle de la colonie, c'est pour ça que papa l'exclut. C'est la première fois que j'entends maman pleurer. Je n'aime pas ça! Je suis en colère après cette sœur qui la fait

Il faut que je te dise qu'après ce refus d'aller dans le grand jardin africain, j'ai mis mes rêves humanitaires de côté et j'ai décidé de faire des études de comptabilité. Pourquoi la comptabilité me diras-tu? Probablement pour en finir au plus vite. À ce moment-là, je suis bien loin de la rêverie dans laquelle je suis si bien et surtout dans laquelle je puise mon énergie et mon désir de vivre.

Viens, allons dans un autre lieu que j'aimerais te montrer. Je t'amène plusieurs années plus tard.

J'ai environ 35 ans. Je suis mariée depuis 13 ans à un mâle bien différent de ceux que j'ai rencontrés auparavant. Il est très attentif. Il ne cesse de me répéter que je suis une chenille exceptionnelle. Que j'ai des couleurs magnifiques et que je dois croire en ce pouvoir que possèdent mes pattes et mon imaginaire! Nous avons trois petites chenilles. Tiens-toi bien, je t'amène dans un endroit spécial. Les humains appellent cet endroit une église. J'aime être assise dans une église, je me sens bien, comme si je pouvais tout abandonner et croire un instant que quelqu'un d'autre va s'occuper de moi. J'aime surtout le décor des églises. Le bois, les vitraux, les fresques magnifiques et le vécu qu'elles transportent me calment. Pourtant, aujourd'hui, c'est loin d'être un bon moment. Je suis aux funérailles de la femme de mon cousin. Elle avait à peine 30 ans et elle est décédée d'anorexie. Ça faisait longtemps qu'elle refusait de s'alimenter. J'ai

envie de pleurer. Pourtant, je la connaissais très peu. Tout le monde dans la famille de mon cousin semble soulagé. Comme si, enfin, c'était fini. Ma tête comprend très bien leur soulagement et ce qu'ils ont dû subir tout au long de sa maladie. Pourtant, je me sens très troublée. Comme elle devait souffrir pour vouloir à ce point mourir! Ils ont deux petites. Même ses petites n'ont pas réussi à lui redonner le goût à la vie.

Qu'est-ce qui me dérange autant dans cette attitude de soulagement? Moi qui pense régulièrement à mourir. Je me sens terriblement dérangeante pour mes petits et mon mari. Je n'ai pas d'entrain et pas le goût de vivre. Je ne sais pas d'où me vient cette lourdeur, cette noirceur qui remplit mon âme et m'envahit souvent. Pourtant, quand je pense à mes petits et à mon conjoint, je me dis que je ne peux leur faire ça. Je pleure cette jeune femelle et, en même temps, je pleure ma lourdeur.

Comment faire pour ne pas que les gens qui m'entourent soient soulagés, comme ceux que je vois ici, lorsque je vais mourir? Je ne vois pas d'autres solutions que d'être heureuse, de faire tout ce qui est en mon pouvoir pour y parvenir. Je ne sais pas comment je vais m'y prendre, mais une chose est sûre, je veux y arriver. Je veux que ceux qui vivent près de moi soient heureux d'y être. Et ainsi, ils seront tristes lorsque la vie décidera que mon passage sur cette terre est terminé, mais nous aurons passé du bon temps ensemble.

Tu sais, j'ai quand même eu des moments intéressants. Par exemple, avec ma sœur Fourmi-Araignée, j'ai mis sur pied un endroit où tous les insectes bricoleurs de la région peuvent venir s'approvisionner. Je suis très fière de ce projet. J'y ai mis tout mon cœur et toute mon audace. De l'audace, j'en ai beaucoup aussi. Tu sais, tout le temps que je travaille à développer cette petite boutique spécialisée, je sais que c'est pour Fourmi-Araignée. Elle semble si bien lorsqu'elle se retrouve dans ce lieu où elle peut montrer son savoir-faire d'araignée. Elle peut aussi faire et refaire la même chose souvent et là c'est sa capacité de fourmi qui est mise à profit. C'est vraiment un endroit pour qu'elle puisse s'épanouir. Moi, je suis différente d'elle. J'aime le changement, j'ai besoin de changement. J'ai essayé d'y trouver mon bonheur, mais la vie m'amène ailleurs.

En décembre 1998, c'est un moment difficile, soit celui de quitter cette petite boutique. J'y avais mis tellement de moi et surtout je dois accepter, pour un temps, que certains membres de ma famille me considèrent instable. Le plus difficile, c'est de faire accepter à Fourmi-Araignée que je ne pars pas à cause d'elle, mais pour moi. Je sens son insécurité à poursuivre seule ce que nous avons démarré à deux. Pourtant, elle a tout ce qu'il faut pour faire seule ce chemin.

Suite à cette séparation, je me retire pendant un long moment sous mes feuilles. Je me demande bien ce qui ne va pas avec moi! Maintenant, faisons un petit bout, histoire de prendre l'air un peu!

Tiens! Voilà un endroit qui me fait du bien à voir. C'est ici que j'ai décidé d'aller rencontrer un grand papillon de la région. Tu connais certainement ces grands papillons. Ceux qui savent comment les gens fonctionnent et peuvent parfois les aider à trouver leur voie. Il faut dire que je ne sais plus où donner de la tête. J'ai l'impression que je cale dans le sol. Je me sens devenir davantage un ver [verre] de terre, plutôt qu'une chenille. Je rencontre une femelle papillon, elle n'est pas jeune et pourtant elle vient de terminer ses études. Je lui fais confiance et je vais explorer ma vie de petite chenille. Au fur et à mesure, je découvre que je peux peut-être étudier pour devenir comme les grands papillons. Je deviendrai une sorte de grande chenille. Pour un instant, je me sens voler. J'ai le désir profond de retourner aux études. Il ne faut pas que j'y pense trop longtemps sinon, je ne vais pas y aller.

Je ne sais pas si tu es déjà allé dans cette grande école (université) qui contient le savoir, mais moi je n'y étais jamais allée. Personne de mon jardin n'y était jamais allé non plus. Quelle idée folle me passe encore par la tête? Pourtant, je dois le faire. Si on m'accepte, c'est que c'est la bonne chose! Voilà, c'est parti. Écoute bien, le plus

merveilleux, c'est qu'au printemps 1999, j'ai été acceptée! J'entreprends un baccalauréat en psychologie. Je quitte donc mes pinceaux pour les livres.

Voilà, nous avons fait le tour de ce qui m'apparaît important de te montrer avant de quitter mon aspect chenille pour accepter de devenir papillon. Même si nous quittons le monde des chenilles, je tiens à continuer à te parler personnellement. Cette proximité que j'ai développée avec toi depuis le début de ce voyage me facilite la tâche. Alors, si tu le permets, je vais continuer de m'adresser uniquement à toi. J'ai besoin de cette intimité pour parvenir à m'ouvrir et à poursuivre mon dévoilement.

COMMENTAIRE III

Être soi-même et chercher à relever les défis quotidiens font parfois émerger des conflits entre certaines parties de soi. La toile intitulée « Le grand combat » semble illustrer le conflit entre ce que l'auteure désire faire (désir) et ce qu'elle s'autorise (censure et marge de manœuvre personnelle). L'expression sur la toile des émotions suscitées par le combat interne maintient le contact avec le mouvement intérieur. Elle procure ainsi un certain soulagement des tensions et confirme, à ce moment, la levée des interdictions d'exprimer ses propres couleurs (Jung, 1970). Par conséquent, l'occasion est propice pour quitter le jugement relié aux introjections et dès lors, reconnaître et mieux accepter sa propre réalité. L'utilisation du noir est significative. La reconnaissance et l'acceptation de l'intensité représentées par le noir sont sans doute révélatrices de ce processus de délivrance. On pourrait y reconnaître ici l'ombre

décrite par Jung (1970) : « l'ombre personnifie l'ensemble de ce que le sujet ne reconnaît pas et qui directement ou indirectement le poursuit inlassablement » (p.271).

S'engager dans une telle démarche demande du courage pour combattre les peurs qui y sont reliées. Dans son livre, *Le courage de créer : De la nécessité de se remettre au monde*, Rollo May (1975) parle ainsi du paradoxe du courage : « Le courage exige que nous nous engagions corps et âme sans pour autant perdre de vue la possibilité de faire fausse route » (p.17). Il ajoute : « La relation entre l'engagement et le doute n'est absolument pas antagoniste. C'est lorsqu'il existe non pas sans doute, mais en dépit de lui que l'engagement est le plus sain. » (p.18).

Par ailleurs, certaines conditions semblent particulièrement favorables à l'engagement. Le besoin d'être rassuré nécessite un soutien extérieur et/ou intérieur. Ici, l'auteure a choisi de s'adresser à un personnage métaphorique, Le grand Monarque. Ce personnage, issu de son imaginaire et forgé à partir de référents extérieurs, représente en quelque sorte un guide bienveillant, expérimenté, capable de reconnaître les capacités d'une personne pour réaliser sa transformation (de chenille à papillon). L'auteure se donne ainsi des yeux pour se voir, pour se reconnaître, pour suivre de près son parcours, se guider et se donner l'autorisation de poursuivre.

La réponse du Monarque propose une vision métaphorique de l'évolution et de la transformation personnelle de l'auteure. Par la métaphore, elle entre en dialogue avec elle-même, prenant contact avec les pôles de force et de sagesse dans son expérience. L'auteure se donne ainsi un cadre pour envisager sa transformation (de

chenille à papillon). En fait, elle s'adresse des recommandations pour le chemin à parcourir : saisir la qualité éphémère de l'accompagnement, ne pas regarder en arrière, raconter ce qui a été vécu, prendre le risque de perdre de vieilles connaissances...

L'histoire personnelle revisitée par l'entremise de la métaphore de la chenille aide à identifier la source d'enjeux encore présents aujourd'hui. Notamment, elle nous ramène à la naissance difficile de l'auteure (événement de vie). Cet événement personnel est peut-être fondateur de tout le processus illustré dans cet essai. (Goleman, 1993). L'anamnèse rappelle l'environnement, le contexte familial, le rang dans la famille (Andolfi, 1982). Ces éléments déterminent en synergie l'image du monde (Elkaïm, 1989), le style d'attachement (Bowlby, 1978) et le mode de vie (Adler, 1950). « Le retour au passé prend tout son sens vivant en autant qu'il éclaire le présent et prépare l'avenir, le devenir. » (Rinfret, 2000, p.49). Par la métaphore du jardin, les étapes charnières sont revisitées (la petite enfance, l'adolescence et l'âge adulte). Pour Jung, ces moments de vie représentent des périodes propices à l'individuation.

L'utilisation du langage métaphorique (le Grand Monarque, la chenille) facilite l'expression d'un message à forte teneur émotive. Cette forme de communication permet généralement de rendre le message moins confrontant pour celui qui le transmet et/ou celui qui le reçoit. La force de la métaphore réside, entre autres, dans l'analogie (Watzlawick, 1978). Celle-ci est un langage fait d'images, de symboles cadrant avec le contexte de vie actuel. La métaphore incarne la rencontre d'éléments qui, bien souvent, sont perçus et vécus comme opposés ou inconciliables. Elle permet de contenir et d'intégrer dans un même niveau logique le conflit des opposés. Ainsi, la

métaphore aide parfois à dédramatiser une situation difficile. D'autres fois, la métaphore soutient l'expression du drame. Somme toute, elle facilite, par ce qu'elle incarne, la recherche de solutions en ouvrant le passage au monde de l'imaginaire. « En utilisant la métaphore, on passe d'un langage digital à un langage analogique, donnant accès à des aspects cachés de la problématique » (Watzlawick, 1978)

VENIR AU MONDE

*Frontières ou Je suis : en gestation –
quitter l'autre pour se tourner vers soi*

7 Décembre 2004.

Jusque-là, je croyais être sur la bonne voie [voix] pour cet essai. Je dois me rendre à l'évidence, les réactions sont mitigées. Je dois dire que je ne comprends pas trop ce qui se passe. J'ai l'impression d'aller trop loin dans mon dévoilement. Je suis complètement sous le choc. Les feedbacks sont loin d'être ceux que j'attendais. Je reviens chez-moi, suite à une rencontre de discussion pour mon « foutu » essai, très déçue. Je résumerais le tout par pleurs et confusion. Pendant toute la rencontre, je me suis contenue. Mais en sortant du restaurant, je suis allée m'acheter une grande toile carrée (30 po X 30 po). Je sens que je vais en avoir besoin pour me libérer de ce qui m'envahit. Je me suis retenue tout le temps du dîner pour ne pas pleurer. J'y suis parvenue. Déjà toute une victoire.

Suite à cette rencontre, d'autres événements davantage familiaux sont venus mettre du poids dans la balance. À ce moment-là, je décide de ne plus utiliser mon processus. Je ne veux pas me dévoiler à ma famille de souche. Je trouve déjà qu'ils en connaissent trop sur moi. Probablement que j'exagère, mais c'est ainsi que je me sens. Je suis en colère, pourquoi personne ne sait ou ne se préoccupe de ce que je vis présentement? Je me sens seule et très isolée. J'ai déjà remis une partie du document que j'ai écrit pour mon essai. J'ai eu beaucoup de plaisir à l'écrire. La métaphore, pour moi, c'est du bonbon. Actuellement, je regrette de l'avoir remise, c'est pourquoi je donne comme consigne à mes directeurs, par courriel, de ne pas la lire. J'ai peur d'aller trop loin. La partie que j'ai donnée contient ce que j'appelle mon anamnèse (le récit du jardin). Je mets le tout de côté. Malgré tout, je crois que je vais utiliser cet écrit un jour. Quand et comment, ça l'histoire ne me le dit pas encore, mais je sais que c'est précieux. Du moins, ça l'est pour moi!

Encore une fois, je suis seule. Quand je dis seule, je veux dire que mon conjoint est parti pour la Californie. Étrange comme la vie me pousse à me prendre en main. Je me suis offert un après-midi complet de déprime et de remise en question, pour ne pas dire de pleurs intenses. Je dois me ressaisir! Je ne vois pas d'autres solutions que de mettre sur toile ce qui se passe. Je m'assois devant ce grand carré blanc. Ce soir, je suis lasse et je veux surtout comprendre ce que je dois faire pour me calmer. Contrairement à

mon habitude, ce soir, je veux une réponse de cette toile et non me projeter dessus. La seule chose que j'arrive à peindre ce sont des carrés, des carrés uniformes, de différentes couleurs, s'emboîtant plus ou moins les uns sur les autres. En même temps que je peins, mes pensées se promènent. En débutant, je me demande comment j'arriverai à me calmer. Et ces carrés me calment. Plus je porte attention aux frontières que je fais autour de chacun des carrés et plus je réalise que je dois mettre des frontières entre différents aspects de ma vie. La thérapie est la thérapie, l'essai est l'essai et ma famille est ma famille, etc. C'est ainsi que je me calme et que je découvre que je dois délimiter davantage les zones de ma vie. Ce soir, je n'arrive pas à faire autre chose que des carrés unis. J'y reviendrai un autre jour. Pour le moment, j'ai ma réponse et surtout je me sens beaucoup plus calme.

Malgré la déception que cela me cause, je suis très décidée à ne pas faire mon essai sur ma démarche personnelle. Je vais orienter davantage sur l'élaboration d'un programme auprès d'adolescents suicidaires. Je ne m'éloigne pas trop de mon intérêt et je pourrais utiliser mon expérience lors de l'expérimentation.

Pendant la semaine qui suit, je tente de poursuivre ma toile. J'aimerais mettre dans chacun des carrés un élément différent, un peu comme un vitrail. Je débute par le coin droit supérieur. J'y mets un bateau sur l'eau qui vogue au vent. Je le trouve très

laid. J'ai beaucoup de difficulté avec cette forme carrée. J'aimerais la maintenir, mais je n'arrive pas à compléter la toile.

12 Décembre 2004

Ça fait environ une semaine que je n'ai pas touché à cette toile pleine de carrés. Nous sommes dimanche, je suis en présence de mes filles, Geneviève et Emmanuelle. Mon conjoint est supposé arriver aujourd'hui. Nous l'attendions dans l'après-midi. Je travaille à ma toile, je tente de remplir un carré. Le téléphone sonne et c'est lui. Il arrivera plus tard que prévu...

La colère monte de façon impressionnante en moi. La colère ou la déception, je ne sais pas trop. Tout ce que je sais, c'est que j'ai le goût de remplir cette toile de noir. Fini les petits carrés bien délimités. Je laisse la colère éclater et je la projette sur la toile. Et voilà, la structure prend le bord... Au fur et à mesure que j'applique de nouvelles couleurs, je prends conscience que je me laisse déstabiliser rapidement. Je ne veux pas qu'un événement aussi anodin me déstructure aussi rapidement. Tout en m'attardant à cette nouvelle prise de conscience, je commence tranquillement à faire des ronds.

Tu sais, il n'y a pas que la forme carrée qui peut servir de limite, les ronds peuvent également servir de contour. Les ronds sont une forme qui me convient davantage. La toile reprend une structure. Des bulles se forment à la place des carrés en

conservant les couleurs déjà présentes. Les bulles se regroupent pratiquement toutes par trois. Elles paraissent en mouvement. Un fond marin semble s'imposer en arrière-fond. Les bulles semblent se diriger vers le côté supérieur droit. Elles bougent vers le haut. Le coin supérieur droit devient plus lumineux. J'ai l'impression d'être sous la mer et de voir les rayons du soleil éclairer la surface de l'eau. J'ai beaucoup de plaisir à former ces bulles, je me retrouve. J'aime bien l'effet que ça donne. J'aime le mouvement. Je suis à l'aise avec les nouvelles formes rondes. Ce que je retiens à ce moment-là : les frontières peuvent avoir différentes formes.

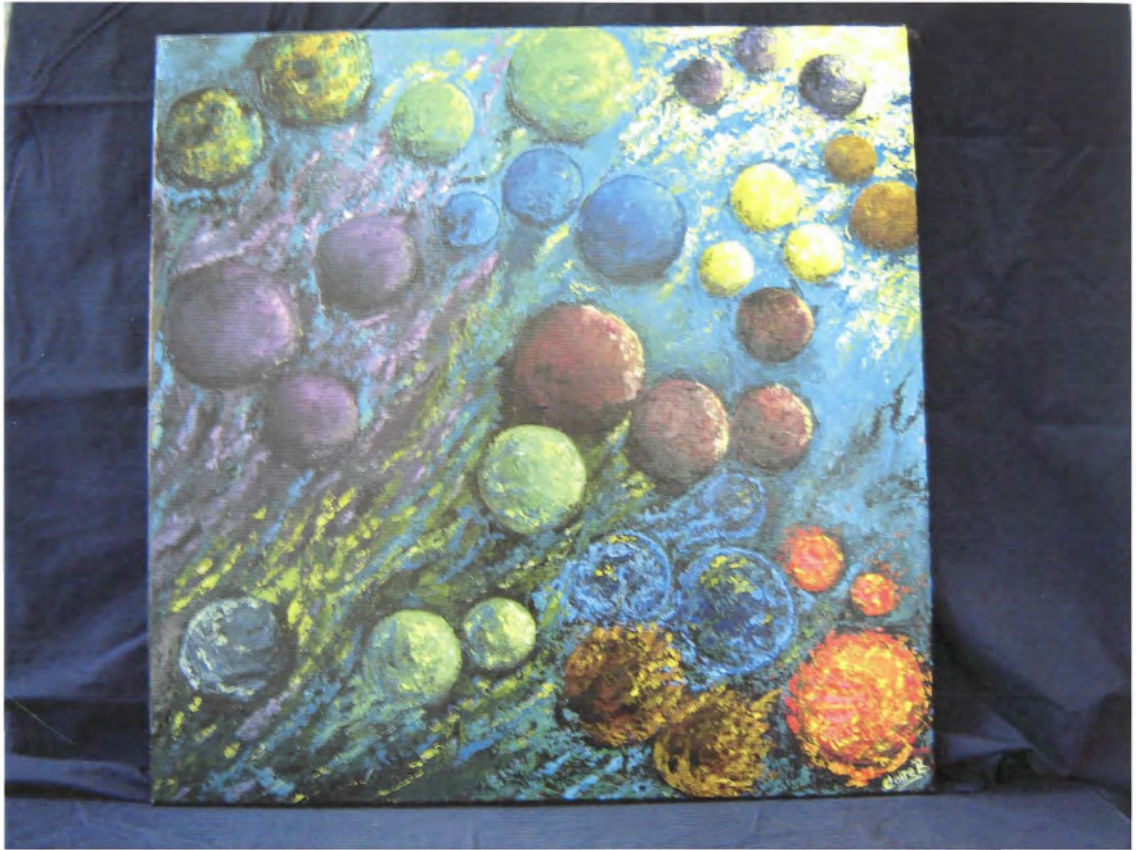


Figure 11. Titre : Frontières ou Je suis (30 po X 30 po] (Signature : Claire B.)

*La rencontre :
l'amérindienne, puisée dans ses racines*

Janvier 2005

Je ne sais pas comment la période de Noël se passe pour les papillons, mais pour moi, c'est une période parfois très émotive. Cette année, je la qualifierais de moyenne. J'ai pris la ferme décision de laisser mon angoisse de performance derrière moi.

Je tente d'entrer dans l'année 2005 avec une plus grande liberté. L'année débute bien, j'ai une bonne nouvelle. Je suis admise dans un programme de formation en art thérapie. C'est tout un pas en avant pour moi. Enfin, je vais comprendre ce que je fais actuellement. C'est souvent comme ça dans ma vie, j'expérimente et ensuite je tente de comprendre ce que j'ai fait.

Début Janvier 2005.

Je reprends mes spatules. L'image de cette femme qui se retrouve dans « Le jugement » revient à nouveau sur cette toile. Elle m'apparaît comme plus « sauvage. » Je la vois comme une amérindienne. Sa peau est basanée. Cette fois-ci, elle ne porte rien sur ses épaules. Je la trouve très belle. J'aimerais faire un homme devant elle. Je n'y parviens pas, mais cette fois-ci, je ne m'y oppose pas. C'est une autre femme, très ressemblante, qui semble s'avancer vers elle.



Figure 12. Titre : La rencontre [20 po X 16 po] (Signature : Claire)

*L'éclosion :
en floraison, au delà du cadre*

Milieu Janvier 2005

Je m'amuse à faire une nouvelle toile. Le tout débute par une petite boule au centre. Les mêmes couleurs que celles utilisées dans « La rencontre » reviennent. Tranquillement, je vois émerger une fleur. Je trouve ça un peu anodin, mais en même temps, j'ai l'impression qu'elle fleurit devant mes yeux. J'aime bien l'idée qu'elle déborde du cadre.



Figure 13. Titre : L'éclosion [18 po X 14 po] (Signature : Claire)

Liberté :

éclatement de l'œuf, questionner la toile et venir au monde

Début Février 2005

Comme pour la majorité de mes toiles, j'ai pris grand soin de choisir la forme sur laquelle j'allais travailler. La dimension est assez grande et une forme horizontale s'impose. Je la recouvre de noir, comme j'ai pris l'habitude depuis un certain temps. J'accepte mieux mon côté sombre, je deviens donc plus à l'aise sur un fond noir. J'ai l'impression que les couleurs peuvent davantage ressortir. Je me dis que le noir contient toutes les couleurs et que ce n'est pas dramatique d'aimer le noir. Donc, je débute en la recouvrant complètement de noir. J'ai le goût de mettre en image ce que j'ai vécu avec ma mère lorsqu'elle a été hospitalisée à l'automne 2004.

Comme j'habitais près de l'hôpital, je me suis offerte pour aller l'aider pour sa toilette du matin. Ce fut, pour moi, un des plus grands instants de proximité avec ma mère. Donc, j'avais le désir de mettre une image sur la toile pour immortaliser cet instant. Je peins une femme âgée dans un lit avec, à ses côtés, une femme plus jeune. Malgré ma satisfaction au niveau esthétique, je sens que ce n'est pas ce que je veux exprimer. Je la laisse en suspens pour le moment.

Quand je pense à cette toile qui m'attend sur mon chevalet, je suis curieusement attirée par la forme d'un œuf. Donc, lorsque je retourne dans mon atelier, je suis décidée

à laisser être ce qui veut être sur la toile. Je recouvre l'image des deux femmes et je laisse les images émerger. Un œuf s'impose et je me mets à le peindre dans le coin inférieur gauche. Je dois continuellement me retenir d'anticiper la suite, de voir l'objet final. Je me parle : « reste en contact avec ce que tu fais actuellement, la suite émergera quand ce sera le temps. » Pas facile de demeurer en contact avec le moment présent et surtout de faire confiance que la suite se présentera en temps et lieu de façon cohérente. Une lueur de rouge apparaît sur la coquille, telle une blessure à venir. Une fois ce premier œuf terminé, un autre émerge un peu plus haut. Il ressemble au premier, il semble se déplacer dans l'espace. En produisant ce deuxième œuf, je dois effectuer le même exercice de retenue pour demeurer dans l'instant présent. Un léger filament se trace entre les deux œufs. Pour la suite, deux œufs se présentent à mon esprit. Je peins le premier et le deuxième semble apparaître de façon différente. J'y mets un petit fœtus noir au centre. Tout à coup, je me dis que ce n'est pas possible de voir au travers de la coquille. Je la recouvre, tout en laissant transparaître la forme de cet embryon. Cet œuf est différent des trois autres et se retrouve en parallèle avec le troisième. J'ai l'impression qu'il sort de ce troisième œuf. Une fissure se produit sur la paroi de ce dernier et un liquide visqueux semble en sortir, tout en formant le quatrième œuf contenant le fœtus.

Je suis épatée de voir tous ces éléments apparaître un à un, sans y avoir réfléchi au préalable. Dans la seconde partie de la toile, c'est un bébé qui se manifeste, un bébé entouré de morceaux de coquille éclatée. Là encore, je suis émue de voir apparaître un être humain. Une petite angoisse vient me visiter « Seras-tu capable de faire un bébé? » Je fais confiance et ce petit être se forme devant mes yeux. Il se retrouve au cœur d'une lumière éclatante. Cette lumière semble projeter les morceaux de coquille au loin. Il apparaît comme dans l'espace. Je suis très fière de cette toile. Si j'en avais juste une à conserver, ce serait certainement celle-ci. Évidemment, c'est la dernière que j'ai produite.

Voilà, nous avons terminé la visite de cette exposition privée. J'ai choisi de me limiter à cette partie de ma démarche pour illustrer mon processus thérapeutique. Je te remercie de ta disponibilité et de ton intérêt pour cette partie de mon parcours. Je te laisse maintenant t'envoler. Je suis convaincue que d'autres chenilles attendent ton aide. Je pense que là où je suis arrivée, je peux voler plus aisément. J'ai encore beaucoup d'apprentissage à faire, mais je sais maintenant que les couleurs qui miroitent autour de moi m'appartiennent.



Figure 14. Titre : Liberté 36 po X 18 po] (Signature : Claire)

COMMENTAIRE IV

Pour qu'une naissance ait lieu, une rencontre doit obligatoirement se concrétiser. Comme le rappelle Hubert Reeves (1997) : « Sous l'effet d'une force, deux êtres se joignent. Le résultat ouvre la porte sur d'autres rencontres. Le « nouveau » porte en lui le germe d'autres nouveaux. » (p.97). Il ajoute : « Ces rencontres créatrices sont des éléments-charnières de la croissance de la complexité à tous les niveaux de la structure matérielle. Sans elles, l'univers ne serait jamais sorti de son chaos initial. » (p.97).

Bien souvent, une expérience d'une intensité particulière précède l'émergence d'une nouvelle forme. Lorsqu'un individu vit une période de forte transformation, il passe par un état de flottement entre la réassurance du familier et l'inquiétude suscitée par l'inconnu. Ce passage peut parfois donner l'impression que rien ne se passe (latence) et, à d'autres moments, paraître désorganisé et chaotique. « La personne que nous étions n'est plus : la personne que nous deviendrons reste à découvrir. Nous sommes vivants, mais amorphes, apeurés par le voyage à travers le canal de la vie. » (Woodman, 1992, p.9).

L'application du noir est un prototype de ces moments d'intensité et de ces passages obligés dans l'obscurité. Par l'expérience répétée du recours au noir, l'auteure apprend à faire confiance à sa capacité de ressortir de la noirceur pour revenir à la lumière. Dans l'une des toiles, les carrés deviennent ainsi des cercles et le mouvement est relancé. Rappelons de manière analogue que, la graine doit passer par la noirceur en demeurant sous terre pendant une certaine période afin de s'épanouir à

la lumière. Ainsi, le germe doit mourir à son état initial pour se transformer, afin qu'émerge une nouvelle forme. Dans son volume intitulé *L'homme et la mort*, Edgar Morin parle ainsi de la nuit : « La nuit est le placenta, le bain de renaissance du jour qui va naître. » (p. 140).

Le contexte immédiat de la production de la toile « Frontières ou Je suis » débute par une confrontation à l'imperfection (rencontre avec les directeurs de l'essai doctoral) et à la solitude (retour à la maison). En fait, le cheminement vécu lors de la réalisation de cette toile est parsemé de moments déstabilisants.

Or, cette production amorce une nouvelle façon d'entrer en contact avec l'image. Par cette toile, non seulement l'auteure cherche à suivre l'élan intérieur et à le traduire, mais elle semble attendre de la toile une réponse. Une façon étrangement nouvelle d'aller à la rencontre d'une dimension de soi qui pourrait être source d'accueil, d'orientation et de soutien. Une communication, plus libre et plus ouverte, menée entre les diverses parties de soi. Le processus pictural devient également plus souple et acceptant de ce qui cherche à émerger. Par ailleurs, la dépendance au regard s'atténue, ce qui semble être confirmé par la décision de ne pas apporter la toile en thérapie.

Tel le vilain petit canard à la recherche de son groupe d'appartenance (Pinkola Estés, 1995), tout étudiant en formation cherche sa « terre-mère » professionnelle. La fréquentation du contexte universitaire ne parvenait pas à répondre au spectre des aspirations de l'auteure. L'entrée au programme d'art-thérapie offre apaisement et

réassurance. L'auteure retrouve des semblables et apprécie le cadre d'expérimentation. Elle découvre un lieu propice à son épanouissement professionnel et personnel. Le germe tombe dans un environnement compatible et fertile.

Le sentiment d'appartenance confirme la valeur personnelle, génère progressivement une plus grande acceptation de soi et stimule la recherche de sa propre voie. Cette acceptation se manifeste graduellement sur la toile « La rencontre et l'éclosion. » Se laisser porter par ce qui émerge en laissant l'image se former sur la toile, sans trop de résistance, indique une plus grande confiance en ce qui vient de soi. La réduction des interruptions et des résistances permet d'aller plus en profondeur dans la rencontre avec soi et de là ouvre de nouvelles possibilités. Mentionnons à titre d'exemples : 1) le changement de signature effectué lors de « La rencontre » (De Claire B., à Claire.); 2) le débordement du cadre observable dans « L'éclosion. » Serions-nous en présence d'indices du parcours vers l'individuation?

La toile « Liberté » témoigne d'une plus grande confiance dans le processus. Maintien du contact avec l'image qui se crée graduellement, élément par élément. Accueil de la couleur qui demande à être appliquée, qui instinctivement s'impose, même si, à première vue, elle pourrait sembler ne pas convenir au décor. Recouvrement d'une image qui, esthétiquement parlant, avait un potentiel de reconnaissance de la part du clan familial.

Prendre le temps de peindre chacun des éléments, sans anticiper prématurément ou anxieusement le résultat, est un des apprentissages professionnels

les plus significatifs de cette démarche. Alfried Längle (2005) parle de la «déréflexion» comme un moyen de revenir à « l'ici et maintenant.» Il rappelle l'importance de développer une attitude favorisant la mise de côté de l'effet. Pour bien ancrer son point de vue, Längle dira «dans mes mains c'est l'action et je porte mon intention sur cela.» Une invitation à accepter d'être là, présent, et à simplement faire de son mieux à ce moment précis. C'est là que réside le seul réel pouvoir d'action. Prendre soin de chaque élément pictural, c'est comme, pour un psychologue clinicien, laisser le processus de thérapie se déployer. Le moment présent en thérapie est d'une importance capitale pour explorer en profondeur le monde du client (Stern, 2003). Pour un parent, c'est répondre pas à pas aux besoins d'un enfant afin qu'il atteigne son plein potentiel. Chaque stade de vie prépare le suivant. Ainsi, chacune des étapes de vie inclut une tâche développementale qui influera la prochaine (Érikson, 1982).

La toile « Liberté» apparaît, au moment de sa signature, comme marquant la fin du processus. Comment imaginer la suite?

SE SÉPARER

Le primitif :

prendre appui dans son expérience, contacter ses forces intérieures.

20 Septembre 2005

J'étais convaincue d'avoir terminé mon journal de bord. Je croyais réellement que la toile intitulée « Liberté » serait la dernière incluse dans mon essai. L'œuf étant

brisé, l'enfant peut maintenant respirer librement dans l'univers. Il est pourtant bien jeune pour assurer sa propre survie!

Malgré le fait que je pense avoir répertorié tout le contenu nécessaire pour produire mon essai, je continue toujours à peindre. Comme je l'ai déjà mentionné, je termine même mon dernier cours « activité de synthèse » par la production de mon autoportrait professionnel. Cette toile est réellement venue boucler une partie importante de ma démarche personnelle et professionnelle, c'est pourquoi je choisis d'ajouter les tableaux produits jusqu'à mon autoportrait. J'aimerais bien passer directement à la toile finale « Autoportrait », mais cela ne serait pas honnête de ma part.

Je réalise que l'expression artistique devient de plus en plus partie intégrante de ma vie et de ma façon de m'exprimer. Je me parle à moi-même, j'entre en contact avec des zones inexplorées de ma personnalité. J'ose mettre en images ce qui m'habite, sans trop savoir ce qui va apparaître sous mes yeux. J'ai de moins en moins peur des images qui vont se présenter à moi, je dirais même que je suis plutôt curieuse face aux découvertes que je vais faire en rencontrant mes images. J'utilise également la peinture pour me libérer d'événements qui me font vivre de l'anxiété. C'est d'ailleurs vers ce type de toile que je t'amène afin de poursuivre notre visite.

7 Février 2005

J'ai des problèmes de santé. Depuis quelques semaines, je vois réapparaître du sang dans mes selles. Je dis réapparaître parce que ce n'est pas la première fois que ça m'arrive. Pourtant, il y a longtemps que ça ne s'est pas produit. En fait, j'ai un diagnostic de « Maladie de Crohn⁶ » depuis déjà vingt ans. Cette maladie m'a déjà causé beaucoup d'embêtements. J'ai souvent dû reporter des projets à cause des problèmes provoqués par cette maladie. J'ai remarqué, avec le temps, que je devais faire attention à certaines émotions, entre autres, l'anxiété que je vis lorsque je fais face à de nouveaux défis. Celle-ci est fortement reliée au déclenchement de symptômes de la maladie. Pourtant, ces défis, c'est moi qui me les donne!

Voilà donc que je me retrouve avec du sang dans mes selles. Dans ces moments-là, je perds tous mes moyens. Je panique, je crains d'être obligée de tout arrêter ce que j'ai entrepris. La fatigue provoquée par l'inflammation ne m'aide pas à rester calme. Je n'ai pas peur uniquement d'être malade, j'ai surtout peur de tous les examens médicaux associés à ce type de maladie. Les examens nécessaires pour ce type de problème de santé sont très intrusifs. Je les ai déjà vécus! Je m'en rappelle très bien et mon corps aussi s'en souvient. Je tente de me contrôler, de me dire que ce n'est pas grave et que tout va

⁶ Maladie chronique : inflammation du système digestif.

bien se passer, je ne m'écoute pas du tout. Je décide, pour la première fois, de mettre en image cette crainte de la maladie et de ses conséquences.

Comme toujours, je recouvre la toile de noir. Le fond demeurera sombre, je décide de peindre mon système digestif. C'est une première, je choisis volontairement l'image que je vais peindre. Je fais un long tube illustrant l'œsophage, ensuite l'estomac. Je poursuis avec l'intestin grêle pour arriver à la partie la plus problématique actuellement : le colon et le rectum. En fait, c'est ce dernier qui est en feu. C'est ainsi que je le peins.

La dernière section, le colon et le rectum, est enflammée. Par la suite, je décide d'ajouter des poumons bleus, je sens que j'ai besoin de respirer un peu mieux et de voir ce qui va bien. Ensuite, je peins un cœur rouge. Lui, je suis certaine qu'il est présent et il fonctionne très bien, du moins au niveau figuratif. C'est peut-être pour ça que le reste s'enflamme si rapidement! Cette toile est lourde à regarder. Elle est sombre, elle illustre bien la peur qui m'habite. J'espère que cette production va me libérer et m'aider à retrouver une bonne santé. Il est toujours permis de rêver! Je la laisse dans mon atelier ... sans signature.

13 Février 2005

Je reviens à cette dernière toile. Je n'ai plus le goût de voir cet intestin enflammé. J'ai le goût d'appliquer du blanc sur toute la section en feu. En apposant la couleur, une forme d'œuf s'impose. Je suis cette impulsion en formant une forme ovoïde recouvrant toute la partie intestinale. L'épaisseur formée par la peinture appliquée à la spatule lors de la première étape fait ressortir des craquelures à travers la peinture blanche. Des jets d'eau ressortent par l'embouchure supérieure de ce qui ressemble davantage à une chrysalide qu'à un œuf. Du jaune lumineux en forme de flammes demeure en arrière du cocon.

Pour le moment, je ne peux rien ajouter sur cette toile. Je laisse la chrysalide prendre soin de ma douleur physique. Je sais qu'il y aura autre chose un jour, mais pour le moment, je dois faire confiance et la laisser de côté. Ça me fait quand même du bien de ne plus voir la section enflammée.



Figure 15. La chrysalide (Signature : aucune)

16 Février 2005

De retour, suite à ce dîner avec mes directeurs d'essai, je suis heureuse de leur réaction suite à la lecture de la première partie du document abordant mon expérience personnelle. Donc, je peux poursuivre l'écriture, je suis sur la bonne voie [voix]. Pour une fois, les choses peuvent être simples, si l'on peut dire. Pour moi, c'est simple. J'aime écrire de cette manière, la métaphore fait partie de ma vie, les images ont toujours été présentes dans ma vie et c'est par elles que je m'exprime le mieux. Pourtant, je ne sais pas ce qui se passe tout à coup. J'ai un gargouillis dans l'estomac. Je me sens soudainement nerveuse, je ne suis plus certaine que j'ai bien compris tout ce qu'ils m'ont dit. En fait, je pense que j'ai peur de ne plus parvenir à écrire. Ça me fait la même sensation que lorsque je peins un personnage. Aussitôt que je vois apparaître un personnage sur une de mes toiles, je sens la nervosité m'envahir et je crains de ne pas parvenir à rendre l'image à terme. J'ai peur que ce que je vais rajouter ne vienne gâcher tout ce que j'ai fait jusqu'à maintenant. J'ai cette même sensation actuellement. Il m'est difficile de demeurer en contact avec mes ressources internes et surtout de croire qu'elles sont adéquates. Le doute revient continuellement me hanter. Je dois me raccrocher à cette petite voix intérieure qui me dit de faire confiance et de poursuivre sans penser aux résultats.

Afin de poursuivre mon écriture, j'ai besoin de me faire rassurer, encore une fois! Je contacte ma codirectrice pour savoir la forme que le produit fini pourrait prendre. Difficile de maintenir le cap sans trop savoir vers quoi l'on va! Je dois accepter que le travail se fasse à même le chemin et que je ne connaisse pas la destination avant d'y être parvenue. Faire confiance que chaque élément en appelle un autre de la même façon que mes toiles se forment... Voilà une autre bulle d'incertitude qui vient de passer.

24 Février 2005

Ce matin, je me suis levée avec le vif besoin de venir dans mon atelier pour travailler à ma toile en attente. Les couleurs terre, telles que le brun, le ocre, le jaune or et les orangés, se bousculent dans ma tête. Elles veulent absolument prendre une place pour recouvrir le cocon blanc. Tranquillement, un visage émerge de cet amas de couleurs. J'ai beaucoup de plaisir à peindre ce visage. Je me soucie très peu des proportions réelles qu'un visage doit avoir. Je suis accrochée aux couleurs et aux nuances qu'elles forment. Malgré son air mystérieux, j'aime beaucoup ce visage qui apparaît devant moi. J'ai l'impression qu'il arrive d'un monde primitif, j'ai pourtant une impression de déjà vu. Je peins ses yeux jaune or, j'aime la lueur et la profondeur qu'ils dégagent. Plusieurs mouvements de couleurs sont superposés sur le poumon et le cœur. L'emphase est mise sur le visage du primitif. Même si je ne comprends pas tout le

processus qui s'est effectué depuis le début de cette toile, je sens que je prends contact avec un ancrage profond à l'intérieur de moi. Je sens une solidité intérieure qui s'installe. Je peux maintenant la signer.



Figure 16. Titre : Le primitif [30 po X 24 po] (Signature : Claire)

L'accoucheuse :
naître au bord du vide

27 Mars 2005

Je suis dans mon lit et, soudainement, une image apparaît dans ma tête. Je vois une femme en train de mettre au monde un petit bébé. Je vois cette image comme si je me trouvais au-dessus de cette femme. Naturellement, l'idée de la peindre vient me hanter. L'image en tant que telle me rend un peu mal à l'aise. Peindre une femme en plein accouchement! Je ne suis pas convaincue de parvenir à rendre sur la toile l'image que j'ai en tête. Pour la première fois, je prends le temps de faire un croquis sur papier, ensuite je prends encore le temps de faire quelques lignes directrices au pinceau avant d'entreprendre le travail à la spatule. Je commence par peindre le corps de la femme, je laisse mes mains suivre le mouvement. Tranquillement, le corps, les jambes et les mains prennent forme. Je veux que ce soit des mains solides et fortes qui accueillent ce petit être. Je repousse encore un peu le moment où je devrai faire le bébé. Je recouvre partiellement le corps de cette femme d'une chemise de denim. Maintenant, je suis prête et la tête du bébé prend forme. Je puise dans mon imaginaire pour trouver un visage de bébé naissant. Encore une fois, je suis surprise et émue de parvenir à peindre un visage; cette fois-ci, c'est celui d'un bébé. La teinte de sa peau est plus rougeâtre et violacée que celle de sa mère. Il a les yeux clos et la bouche entre-ouverte et il semble calme.

Je tente de peindre une couverture pour assurer un minimum de confort à cette femme qui accouche seule. Malgré l'idée première de peindre une couverture, je réalise, après coup, que cette femme semble être sur le bord d'une falaise plutôt que sur une couverture. On retrouve de l'eau en bas de la falaise avec le reflet du soleil.

Cette toile me dérange à toutes les fois que je la regarde. Je suis mal à l'aise à chaque fois que je la montre à quelqu'un de nouveau. J'ai l'impression qu'elle porte l'expérience vécue par rapport à la production de mon essai. Je ne peux en dire beaucoup plus pour le moment, je ne comprends pas encore tout ce qu'elle a à me dire. Tout ce que je sais, c'est que cette toile a été peinte après que j'ai choisi d'arrêter mon journal à la toile « Liberté. » Lorsque je la peins, je pense qu'aucune autre toile ne sera ajoutée à mon essai. Lorsque je la termine, je suis soulagée d'avoir décidé d'arrêter l'illustration de mon processus avant celle-ci.



Figure 17. Titre : L'accoucheuse [18 po X 18] (Signature : Claire)

COMMENTAIRES V

Toute fin peut être arbitrairement décrétée. Ainsi, l'auteure pensait bien arrêter à ce moment précis la séquence de productions artistiques reliées à l'essai doctoral. La perspective de cette fin a paradoxalement semblé insuffler aux prochaines productions un vent de liberté et une profondeur particulière. Le processus créatif a, semble-t-il, sa propre dynamique, sa propre vie. Il se déploie tant qu'il y a motivation et énergie disponible pour pousser, chercher, compléter une forme inachevée. Dans la nature, le mot « fin » n'existe pas. Toute fin n'est qu'un recommencement, toute nuit n'est que le prélude d'une nouvelle aurore (Rousseau, 1980).

Du simple fait qu'elle exprime un malaise physique, la toile « Le primitif » se distingue des toiles qui ont précédé. La douleur est nommée et travaillée volontairement. Elle est jetée sur la toile avec l'idée qu'elle ne sera pas incluse dans la démarche doctorale proprement dite. Il est probable que cette condition ait pu autoriser une forme de lâcher-prise, qu'elle ait pu insuffler une plus grande liberté d'expression. Un contact avec des forces intérieures se produit à la suite de l'expression de la douleur (intestin en feu) et du temps d'incubation (chrysalide)⁷. Le plein contact avec les forces vives présentes en soi agit comme une chrysalide qui se formerait sur la souffrance, afin d'assurer la protection et de permettre la cicatrisation de la zone atteinte. La chenille doit passer par la chrysalide pour mourir à sa forme première et atteindre son état de papillon

⁷ Voir figure 15

Une séparation se prépare. Le dépôt de l'essai représente la fin d'un cycle, la fin des études universitaires en psychologie. La toile « L'accoucheuse » peut être appréciée dans son analogie avec la fin de cette démarche intensive de formation académique.

La vie et les projets naissent de rencontres. L'enfant se forme à partir des tissus du père et de la mère, tout comme le professionnel se forme au croisement de multiples apports significatifs. Il faudra neuf mois pour que l'enfant arrive à terme. Pour la mère, cette période de grossesse peut être un temps au cours duquel alternent les rêveries et les angoisses. Elle développe une relation physique avec l'enfant qui se forme graduellement en elle. La mère développe également une relation fantasmée avec l'enfant qu'elle porte. La mère imagine et dessine des scènes de la vie à venir avec l'enfant.

Analogiquement, pour le futur professionnel, le temps des études est également un temps qui stimule l'anticipation. Au-delà des connaissances acquises, et stimulés par la perspective de la fin des études, des scénarios d'intégration sur le marché du travail et d'insertion concrète dans une profession prennent de plus en plus d'espace dans les pensées. Les espoirs et les craintes cohabitent.

Puis, arrive le moment de rupture où l'enfant doit sortir de ce cocon protecteur qu'est l'utérus de la mère, pour faire son entrée dans le monde tout comme l'étudiant doit quitter le giron de l'université pour entrer dans le monde de la pratique et acquérir un statut de professionnel. Lors de la naissance, à l'euphorie des premières heures

suscitée par la joie de voir enfin l'enfant qu'elle portait peut se mêler un sentiment de perte face au vide que laisse en elle la naissance. La fin du parcours universitaire apparaît généralement comme une libération et induit un état de soulagement et un sentiment de légèreté pour une bonne proportion d'étudiants. Par contre, cette étape de vie n'épargne pas de la sensation du vide. Elle représente la fin d'un encadrement rassurant.

La naissance oblige la mère à conjuguer avec l'enfant réel, en tenant compte de ses forces et de ses limites. De la même manière, l'entrée dans le monde professionnel confronte l'ancien étudiant à la réalité de la pratique. Apprendre à faire confiance au savoir théorique accumulé (rôle) et surtout à sa capacité de prendre sa place. Dans le parcours de professionnalisation de l'auteure, la perspective d'un changement de cadre, de rythme, de responsabilité et de conditions de vie s'impose. Une page est sur le point d'être tournée sur tout un projet et toute une période de vie. La production de l'essai est également liée au contexte de sa réalisation : elle est tissée à même les découvertes, les rencontres et les discussions qu'elle suscite. La conclusion d'une telle démarche peut impliquer de se séparer des gens qui gravitent autour du projet. Ainsi, la responsabilité imposée par le changement de statut peut être lourde à porter. La crainte de perdre des gens précieux peut inciter inconsciemment à reporter la finalité. Woodman (1992) mentionne : « Le détachement nous lance dans la réalité de *maintenant*, ce courant d'Être dans lequel tout est possible. » (p.251). La fin des études oblige à faire confiance à ses acquis, à ses ressources et à sa personne comme leviers de travail et de relation. Elle implique également de veiller à maintenir les liens significatifs créés dans cette période de formation. Woodman (1992) dira :

« C'est l'insécurité qui est à la source de la peur du changement. Quand on se sent valorisé par ceux que l'on aime, on peut les quitter et revenir à eux sans appréhender de rupture. On se sait apprécié pour soi-même. » (p.23).

Concrètement, la traversée du miroir fait passer du monde académique universitaire au monde professionnel. La vie après l'université peut paradoxalement apparaître comme un précipice et une opportunité d'envol. La personne qui franchit le seuil peut simultanément avoir peur de tomber et être stimulée par le défi qui se profile à l'horizon.

EN GUISE DE SYNTHÈSE

Autoportrait professionnel :

courtepointe fabriquée à même les dimensions de soi.

Nous sommes maintenant arrivés à la visite de mon dernier tableau. Comme mentionné précédemment, je l'ai peint lors d'un travail du cours « activité de synthèse. » Ce travail avait pour but de nous amener à clarifier notre identité professionnelle actuelle. Pour ce travail, comme pour celui d'épistémologie (montgolfière), j'utilise l'image comme point de départ à l'écriture. L'idée de faire mon autoportrait professionnel germe dans ma tête lors d'un cours d'art thérapie au cours duquel nous expérimentons la production d'un autoportrait. J'aime l'idée de mettre en image ce qui s'imposera en pensant à mon identité professionnelle. J'espère surtout que ces images vont me permettre de mieux identifier où j'en suis professionnellement.

Donc, la section suivante contient une partie extraite du travail écrit en lien avec la production artistique.

Semaine du 13 au 20 Juin 2005

Je décide de produire une toile en pensant à mon identité professionnelle, à ce que je deviens et surtout à ce que je suis présentement. Le processus a commencé bien avant de me placer devant la toile. Je pense à la grandeur de la toile que je vais acheter. Spontanément, je l'imagine très grande. J'ai le goût de me déployer. Physiquement, je sens le besoin d'allonger les bras et de déplier tout mon corps. Dans un deuxième temps, je me retrouve dans le magasin où j'achète habituellement mes toiles. À ce moment-là, je suis prise avec l'ambivalence face à m'afficher ou non. J'ai le goût d'une grande toile, mais je crains le jugement. Je discute avec moi-même pendant un certain temps, avant d'oser prendre cette grande toile. Je sors, un peu gênée de l'avoir prise. Je suis surtout gênée d'oser montrer que je veux être vue. Je me retrouve avec la même gêne en écrivant ces lignes. En fait, j'ai terriblement peur de « briller. » Si je présente mon côté brillant, c'est-à-dire mon intelligence, ma capacité artistique, etc., je crains d'être rejetée le jour où je ne pourrai pas fournir un bon rendement. Je supporte très difficilement la pression. J'allais dire extérieure, mais en fait, elle est fortement intériorisée.

C'est en me plaçant devant la toile que je prends réellement conscience de la superficie que je devrai recouvrir de couleurs. En fait, je ne sais pas du tout ce qui va se retrouver sur le canevas. L'incertitude face à l'objectif que je me suis donné vient me visiter pendant un bref moment. Malgré l'absence d'intention particulière en ce qui a trait à l'image en tant que telle, je vise un objectif spécifique. En fait, mon intention est celle d'utiliser la toile pour donner accès à un espace intérieur qui m'habite, de même que la brèche faisant que pour moi, monde intérieur et extérieur auront la possibilité de se rencontrer. Par ailleurs, je sais par expérience que des images vont émerger les unes après les autres. Je fais confiance à ce processus-là. J'ai acquis le savoir-être par la porte du processus créateur. En fait, j'ai appris à faire confiance au savoir-être que je possède déjà. En m'accompagnant dans ma démarche de création à chaque nouvelle toile que je peignais, j'apprenais à accompagner un client. J'ai appris à ne pas devancer le processus, à faire confiance que chacun des éléments porte en lui la source de celui qui va suivre. Autrement dit, la présence d'un élément permet à l'autre de prendre sa place. Maintenant, je comprends mieux l'idée que c'est en allant lentement que nous allons le plus rapidement.

En faisant cet autoportrait, j'assume le fait que j'aime aller au bout de mes capacités et de mon potentiel. Cela se traduit sur la toile par l'autorisation de prendre le temps de refaire les traits de certains visages jusqu'à ce qu'ils soient réellement

satisfaisants pour moi. Je suis fière de voir le premier visage se dessiner. J'ai parfois des moments d'agitation intérieure et de doute de mes capacités, mais je reviens à l'instant présent. Le moment présent est porteur d'avenir. C'est dans cette optique que j'entre dans la production de mon autoportrait. Après une première séance de peinture, je quitte mon atelier, satisfaite. Pourtant, je n'ai fait qu'un visage. Malgré tout l'espace qu'il reste à recouvrir, je me retire, fière du travail accompli. Je me suis concentrée sur la production de ce visage. Pendant que je le peignais, j'étais en contact avec le thème du mentor que nous avons abordé en classe. Je n'élaborerai pas davantage sur le contenu manifeste et symbolique, car il y aurait place à plusieurs travaux comme celui-ci. Je préfère m'en tenir au processus en tant que tel.

Pour la deuxième séance de peinture, j'arrive d'une journée que j'appellerai « patchwork ». Je réalise, au courant de cette journée, que je fais bien des choses différentes, mais toutes en lien avec la profession. La majeure partie de ma journée fut allouée à ma fonction d'assistante de recherche au centre Domrémy. Ensuite, j'assiste au souper de fin de saison du groupe PAC (personne atteinte de cancer). Je termine en poursuivant mon autoportrait. Malgré ma fatigue physique, je me sens bien dans cette variété de fonctions. Je jongle avec l'idée de « patchwork » comme étant une belle manière de décrire mon identité professionnelle actuelle. En approfondissant ce concept, je prends conscience que les « patchworks » étaient faits, à l'origine, avec des

retailles de tissu. Certains tissus provenaient de couvertures défraîchies desquelles on conservait les parties encore bonnes, d'autres provenaient de vêtements trop petits ou désuets. La mise en commun de différents bouts de tissu, provenant de vêtements ou couvertures ayant appartenu à la famille, leur permettait d'accéder à une seconde vie et cela, en conservant uniquement les bons morceaux. Il fallait également allouer une bonne période de temps à sa confection. Nous retrouvons sur le marché actuel des similis « patchworks. » Je dis similis parce que le concept fondamental ne se retrouve plus dans ceux que l'on nous propose sur le marché. Le temps nécessaire de confection, ainsi que la collecte de pièces de tissu, sont des étapes fondamentales pour la fabrication d'un vrai « patchwork. »

Toute cette réflexion sur la courte-pointe me ramène à mon type d'intervention. Je réalise que l'image de la confection d'un « patchwork » illustre très bien ma façon de voir la psychothérapie, c'es-à-dire qu'il faut prendre le temps pour découper les morceaux de tissu qui sont encore bons et de jeter les parties inutilisables. Pour cela, il faut s'accorder le temps nécessaire à l'exploration des tissus. Vient ensuite la fabrication de la nouvelle couverture proprement dite. La mise en relation des différentes pièces de tissu se fait de façon judicieuse. Selon l'individu, les critères d'unification des pièces seront différents. La sélection se fait souvent à partir des couleurs et de la quantité de tissu à notre disposition. Ensuite, vient le temps de coudre

tous les éléments ensemble. La tradition veut que la finition soit faite à la main. Il n'est pas rare de retrouver plusieurs femmes autour du même métier sur lequel est montée la pièce. Tout en travaillant, elles partagent leur vécu quotidien et échangent sur les souvenirs que leur rappellent les différents morceaux de tissu formant la couverture. Cette dernière étape m'apparaît comme étant le moment où l'individu parvient à partager avec son environnement ses expériences, afin d'en faire profiter la communauté. Les échanges faits autour de la confection de la courte-pointe permettaient aux femmes, entre autres, de briser l'isolement et d'être en relation les unes avec les autres. La couverture devenait un objet transitionnel facilitant l'ouverture à l'autre et à soi. Ici encore, je pourrais élaborer abondamment sur la métaphore du « patchwork. » En fait, c'est surtout l'idée de prendre le temps de faire les choses. Malgré toutes les blessures que l'individu porte en lui, il m'apparaît également possible de donner une seconde vie ou de faire un nouvel arrangement avec ce qui est en santé. L'aspect métaphorique ressort également comme étant un outil d'intervention et de compréhension que j'affectionne particulièrement.

Au cours de cette semaine de production, je vais à une formation sur la prévention du suicide. Cette formation se donne par le Centre de Prévention Suicide les Deux Rives. Je suis invitée parce que je vais y faire mon internat à l'automne. Je parle de cette formation parce qu'elle m'amène à mieux identifier mon rôle de psychologue,

surtout dans la façon dont je veux incarner ce rôle! Tout en saisissant l'importance de l'urgence d'agir associée à la crise suicidaire, je me questionne sur ce qui est fait pour diminuer le risque à long terme. Donc, c'est avec cette réflexion que j'entre aujourd'hui dans la production de mon autoportrait. La métaphore du « patchwork » tient encore la route. En fait, je dirais qu'elle s'incruste. Il faut dire que je ne l'ai pas encore représentée sur la toile. Depuis que j'ai commencé, je peins des visages. Je dois mentionner que chacun de ces visages est associé à différentes personnes qui ont eu de l'influence sur mon identité professionnelle! Je suis surprise de voir émerger des personnages majoritairement masculins. Par contre, une des zones centrales est occupée par une femme.

C'est uniquement après que tous les personnages aient pris leur place que je décide d'ajouter la courte-pointe. En fait, tous les personnages ont, fort probablement, contribué à la fabrication de cette couverture sur laquelle un œuf est déposé. La création de cette courte-pointe me permet de mettre ensemble différentes parties de moi que je considère comme étant saines. Surtout, je trouve important de les conserver pour leur donner une nouvelle forme. J'ai vraiment l'impression de reprendre contact avec tout le dynamisme que j'avais à l'adolescence. Il m'a fallu faire un grand détour pour revenir à ma source première. Il m'a également fallu beaucoup de temps pour colliger toutes les pièces de tissu qui peuvent encore être utiles. Il m'aura surtout fallu

beaucoup de courage pour oser explorer les pièces de tissu entières, afin d'en retirer les bons morceaux, et avoir une bonne dose de persévérance pour bien coudre ensemble tous les morceaux sélectionnés, car c'est la finition qui fait foi de la qualité du travail. Je sais que c'est de cette façon que je veux travailler. J'ai besoin d'aller en profondeur, de prendre le temps, car je sais que l'on peut faire quelque chose de magnifique avec des retailles de tissu. C'est à ce niveau que la problématique du suicide m'interpelle plus particulièrement.

Lorsque est venu le temps de faire le centre de ma toile, je vis un moment d'agitation et de crainte face à l'impossibilité de poursuivre. Étant donné que j'identifie le centre de l'œuvre comme étant l'aspect le plus profond de l'individu, je sens une pression s'ajouter à ma production. Je me recentre en fixant mon attention uniquement sur le geste de ma main. Une coquille fracassée vient se déposer sur la courte-pointe, sans pour autant savoir ce qu'elle contenait auparavant. Malgré le besoin de plus en plus présent de peindre un oiseau, je résiste à le peindre. L'aigle est celui qui veut être sur la toile. Pour moi, le symbole de l'aigle est fortement associé à la force, à la puissance et surtout à une vue perçante. À de grandes distances, il peut distinguer des mouvements. Il porte également en lui le côté agressif. En fait, il est agressif uniquement en cas de besoin. Ce symbole est nouveau pour moi, il a encore beaucoup de choses à m'apprendre.



Figure 18. Titre :Autoportrait professionnel [48 po X 36 po] (Signature : Claire)

Ainsi se termine, pour le moment, la visite de mon exposition privée.

Pourtant, ce processus est loin d'être terminé. Il a débuté bien avant la production de « La Montgolfière », avant même que je débute mes études en vue de devenir psychologue. Je ne sais pas quand se terminera cette démarche entreprise il y a bien longtemps, fort probablement le jour où prendra fin mon passage dans cette vie terrestre. Nous avons dû choisir des marqueurs de départ et de fin. L'idée de départ était celle de présenter uniquement la période couvrant ma démarche de consultation en thérapie, en y joignant les tableaux effectués à ce même moment. Au fil du travail, il est devenu essentiel d'inclure le moment du retour à l'expression artistique utilisée lors de mon premier cours de doctorat « fondements épistémologiques de l'évaluation et de l'intervention en psychologie. » Cette production est devenue le marqueur de départ, sans pour autant avoir identifié au préalable ce que serait le marqueur d'arrêt. Ce n'est que lorsque le processus fut complété qu'il nous fut possible d'identifier ce que serait ce marqueur final. L'autoportrait produit lors du cours « activité de synthèse » est venu de lui-même clore ce qui avait été entrepris en tout début de doctorat.

Commentaire VI

Cette séquence représente la synthèse faite à la fin des études doctorales et représente également la fin du processus présenté dans le cadre de cet essai. La métaphore de la courtepoinette et un autoportrait professionnel constituent l'essentiel de cette séquence.

Contrairement à «La Montgolfière » (toile décrite au début de l'essai), l'auteure choisi volontairement de passer par le processus artistique pour répondre à une demande académique. La grandeur de la toile est davantage assumée. En faisant confiance aux éléments qui se présentent, on observe une plus grande facilité à laisser libre cours au processus de création.

La période de production s'est déroulée entre le premier cours représenté par la « La Montgolfière » et le dernier cours représenté par « l'autoportrait professionnel. » Une boucle se referme. Suite à la production de l'autoportrait, il devient évident que le processus se termine. Deux observations méritent d'être soulignées : 1) les deux productions (La Montgolfière et L'Autoportrait) sont de même dimension; 2) la première toile ne porte aucune signature, alors que la seconde est simplement signée « Claire. » De la montgolfière, ayant besoin d'être réchauffée pour prendre son envol et se maintenir dans l'atmosphère, à l'aigle capable de se propulser par lui-même, toute une mouvance s'est esquissée.

L'individuation exige d'aller à la rencontre de soi-même. Comme le rappelle si justement Morin (1994) :

« Tout être vivant, de la bactérie à l'humaine, se prend comme centre de référence de son Univers. Il s'affirme ainsi en un site privilégié et unique. C'est l'occupation exclusive de ce site égocentrique qui définit et fonde le terme de sujet. » (p. 288)

Pour actualiser son potentiel, l'aigle devra quitter le nid après quelques exercices de vol en compagnie de pairs plus expérimentés. L'individuation exige également d'aller à la rencontre de soi-même et de quitter le clan pour exploiter son potentiel individuel à travers un périple assumé et par l'adhésion à de nouveaux clans.

Pour atteindre sa pleine maturité, l'œuf porteur du germe de l'aigle devra être couvé. Est-il essentiel d'être couvé par un aigle? La recherche nous a démontré que l'important est de fournir des soins et une chaleur suffisante. Pour l'auteure, la présence accueillante et rassurante de plusieurs personnes significatives (professeurs(es), mentors, directeurs, superviseur(e)s et thérapeute) a contribué à l'émergence de la force de briser sa coquille et d'ouvrir ses ailes pour quitter le nid universitaire. La différence de culture de chacun des personnages illustrés sur cette dernière toile génère probablement chez l'auteure l'acceptation de sa différence.

Chaque élément projeté sur la toile peut-être considéré comme une manifestation de la psyché de l'auteure. En ce sens, les personnages représentant des référents extérieurs sont manifestement intégrés par l'auteure. Le titre « Autoportrait » est un indice que c'est son image qu'elle projette et non seulement l'environnement facilitant. Cette intégration lui permet de quitter le nid, car sa sécurité est intériorisée et non plus dépendante du milieu.

Conclusion

Parlons maintenant de ce qu'au terme de ce parcours, nous pouvons tirer comme conclusion. Ici, le questionnement concerne un processus d'évolution personnelle vers l'identité professionnelle. Dans quelle mesure cette recherche a permis de répondre à la question de départ : Comment devenir psychologue et surtout qu'est-ce que suivre un processus?

Dans un premier temps, il importe de souligner que la méthodologie phénoménologique elle-même a permis l'intégration de ce qu'est l'accompagnement d'un processus. De par sa démarche, cette méthodologie demande au chercheur de se mettre en position d'accueil face au phénomène étudié afin qu'il se manifeste tel qu'il est (*epochè*)⁸. Ce n'est qu'en laissant le phénomène se déployer sans contrainte que le chercheur peut par la suite faire appel à ses connaissances pour en dégager des unités de signification qui permettront de nommer le phénomène en étant le plus près possible de ce qu'il est. Tout comme le psychologue doit permettre au « phénomène-client » de se déployer avant de faire appel à ses connaissances.

Soulignons certaines exigences inhérentes à ce type de recherche. Premièrement, le matériel d'autorévélation (journal de bord et toiles) permet de suivre les exigences, les impondérables et les défis d'un processus allant de la reconnaissance de soi jusqu'au risque assumé de l'identité professionnelle. Par

⁸« Terme signifiant la suspension du jugement, renvoie à la phase de réduction phénoménologique où le monde des connaissances théoriques est mis en quelque sorte, entre parenthèses dans le but de saisir le phénomène tel qu'il se montre ». Deschamps (1993). P.16

conséquent, ce type de matériel comporte son lot de défis. L'un provient de l'abondance et de la richesse d'informations amassées en cours de processus. La tâche fut d'en dégager des lignes directrices issues d'un processus vivant et intimement ressenti pour en ressortir des éléments clés qui, à *posteriori*, semblent constituer la structure du processus. Ce sont ces éléments clés qui ont alimenté la réflexion professionnelle au-delà de la situation individuelle présentée. On reconnaît les mêmes enjeux auxquels fait face le psychologue lorsque le client lui rapporte son histoire personnelle. Laisser émerger la trame qui donnera l'indication du chemin à suivre tout en acceptant de ne pouvoir tout prendre. Choisir de laisser des éléments de côtés. Deuxièmement, un autre défi découle du fait que le sujet est également l'auteure elle-même. Ce difficile exercice exige des capacités de mise à distance pour quitter l'expérience et en retirer des unités de significations. Ces unités sont nécessairement réductrices puisqu'elles ne peuvent rendre compte de toute la richesse du matériel recueilli. D'ailleurs, force est de constater que l'expérience se vit et conservera une partie impossible à traduire en mots. Peu importe qu'on soit le protagoniste ou l'observateur externe. Donc, reconnaître que l'on ne peut tout exprimer et tout expliquer. Autre point à signaler est l'aspect dynamique et continu du processus d'individuation et de professionnalisation. Ce processus n'est jamais achevé. De l'expérience émerge régulièrement de nouveaux enseignements ou prises de conscience, malgré la fin des productions et du journal de bord. De la même façon qu'en thérapie, ce qui est fait, dit et expérimenté n'est jamais complet et se poursuivra au-delà des rencontres de thérapie.

Dans un deuxième temps, revenons sur les apprentissages les plus significatifs acquis au cours de cet essai doctoral. Un premier apprentissage survient dès l'entrée aux études supérieures. L'importance d'utiliser un chemin connu pour faciliter l'entrée dans un univers inconnu émerge comme stratégie pour dépasser les limites ressenties. Ici, l'utilisation de l'art est une ressource connue et rassurante; ainsi, elle permet de visiter les malaises et inconforts induits par les demandes doctorales (La montgolfière). L'art devient ici un pont entre le connu et l'inconnu. C'est dans l'expérience antérieure que le courage d'aller vers l'inconnu, est puisé (changements, succès, échecs, etc.). C'est donc, dans un amalgame de reproduction et de création que graduellement le processus évolue. Pour aider quelqu'un à passer une période trouble, il serait sans doute pertinent de s'intéresser à ses expériences afin d'identifier ses ressources qui l'aideront à dépasser ses limites pour atteindre de nouveaux possibles.

Un deuxième apprentissage est celui de faire confiance au processus qui se déroule devant ou en soi. Le suivre sans le devancer, accepter ce qui à première vue apparaît comme incohérent ou sans intérêt pour entrer réellement dans l'exploration de nouveau matériel afin d'en tirer un indice sur la direction à suivre. Faire confiance à la cohérence interne du processus dont on peut approximativement nommer le point de départ, mais jamais avec certitude le point d'arrivée. Apprendre à se faire confiance dans le processus comme psychologue est la base d'accompagnement du client à partir de lui, de nous et de la rencontre entre les deux individualités. L'une, celle du psychologue, qui a fait une démarche de connaissance de soi et l'autre celle du client qui demande d'être accompagné. Chacun porteur et responsable de sa démarche. Ce n'est pas le résultat qui prime, mais le chemin parcouru par chacun de nous pour

rendre compte de qui l'on est. De toute façon, l'atteinte de notre plein potentiel est illusoire. Les possibilités sont toujours plus grandes que ce qu'une vie ne permettra jamais d'actualiser. (Houde, 1999)

Un troisième apprentissage est celui de tolérer l'inconfort pour demeurer dans le chaos ou la confusion afin d'accéder à l'étape d' « illumination » ou de « prise de conscience ». Accepter de dépasser des limites habituelles impose des moments d'incertitude. L'expérience répétée de moments chaotiques en début et en cours de processus atténue l'angoisse reliée à la sensation de vide où s'entremêlent possibles et impossibles. Le temps et la pratique aident à apprivoiser les temps chaotiques et à en apprécier tout le potentiel créateur qui s'y trouve. Par contre, pour sortir du chaos, la prise de risque est nécessaire. Le risque implique l'acceptation de l'imperfection. Prendre des risques n'induit pas que le geste posé est terminal, il est généralement possible de se reprendre. Ainsi, la pression de performance perd de son poids et libère de l'angoisse associée. La prise de risque permet le dépassement et de s'affranchir de faux dangers. Ce dépassement est susceptible de nourrir la fierté et rassurer sur la possibilité de faire face à une menace future. Si on ne prend pas de risque, la vie n'est que répétition.

Un quatrième apprentissage est que la prise de risque projette parfois dans un moment de noirceur souvent nommé comme des moments d' « enfer ». L'exploration du noir est donc un apprentissage important à souligner ici. Il est pratiquement impossible d'accompagner quelqu'un dans des lieux sombres si on a soi-même peur du noir. C'est avec l'expérience que l'on peut devenir guide dans le monde des ténèbres que traversent les clients qui consultent. L'assurance que l'on peut en ressortir est

essentielle à tout guide qui s'y aventure. Il est également à retenir l'importance d'un cadre limitant et rassurant qui permet l'expérience du noir ou de l'intensité des profondeurs psychiques (enfers). La toile limite l'artiste et permet de contenir le matériel projeté tout comme le cadre thérapeutique devient un terrain sécurisant pour l'exploration des zones ténébreuses du client.

Un cinquième apprentissage est celui de l'expérience même d'être accompagné à travers la production de l'essai. Cette démarche de reconnaissance et d'individuation permet l'atteinte d'une plus grande maturité professionnelle. Être soutenu, encouragé, être amené au seuil de son individualité avec la confiance du regard de ceux qui sillonnent ce chemin où l'on ne peut plus se cacher à soi-même, est l'un des essentiels de la psychothérapie. Devenir soi-même, c'est assumer son individualité. Devenir un individu nécessite de passer par la rencontre avec *l'ombre*⁹ telle que décrite par Jung. La plongée dans l'obscurité par l'émergence du noir, les confrontations aux limites imposées par l'encadrement universitaire et les diverses frustrations vécues en cours de production de l'essai sont quelques-unes des manifestations de la rencontre de l'ombre. Reconnaître des parties inadmissibles de soi est fondamental dans tout processus d'individuation. Ce processus exige également la confrontation avec la *persona*¹⁰, ce qui signifie ici passer de l'étudiante à la professionnelle. Quitter le rôle autorisé et s'autoriser un nouveau rôle. Enlever le masque de l'incapacité qui permet parfois de ne pas s'engager pleinement. C'est le passage du rassurant par le connu pour avoir accès à d'autres aspects de soi. Bref, c'est passer de l'étudiante inquiète

⁹ « L'ensemble des personnages qui sont la contrepartie de la personnalité consciente, l'ensemble de ce que le sujet ne reconnaît pas et qui le poursuit inlassablement » (Houde, 1999, p. 30)

¹⁰ La *persona* n'est qu'une formation de compromis entre l'individu et la société, en réponse à la question de savoir sous quel jour le premier doit apparaître au sein de la seconde » (Houde, 1999, p. 29)

vers la psychologue plus à l'aise avec sa vulnérabilité se protégeant ainsi du piège de la toute puissance.

Sixième apprentissage, celui d'un temps d'arrêt, plus ou moins long, pour explorer les zones d'inconfort (anxiété, malaise, incertitude, ect.). Dans l'essai, l'attention portée à la démarche artistique n'a pas pour but de viser la démonstration d'une technique d'art-thérapie, mais offre des occasions de ralentis et arrêt sur image. Pour tenter de nommer, il faut y entrer ou du moins prendre le temps de s'y arrêter pour observer le phénomène à décrire. Dans un moment de transition tel que le passage d'étudiant(e) à professionnel(le), ces arrêts sont souvent évités parce que générateurs d'angoisse. Pour une future psychologue, il n'est pas simple de se voir vulnérable tout en étant attendue comme personne rassurante. Il faut donc reconnaître que les moments de transitions sont porteurs d'opportunités nouvelles, mais également d'inquiétudes et d'angoisses. Ceci aide à mieux comprendre l'emphase mise sur le savoir et l'agir plutôt qu'un accompagnement sur les enjeux identitaires et existentiels.

L'individuation telle que décrite par Jung, est un passage de la définition de soi par les autres, par le clan à la définition du soi, par le soi : reconnaître qui on est, l'assumer et l'incarner dans ce que l'on fait est une étape importante voir incontournable pour permettre aux autres, ici les clients, d'y parvenir. Un processus qui connaît ses moments d'intensité et de repos. Avec cet essai nous avons parcouru une partie de ce qu'est une crise d'individuation, ses exigences et ses bienfaits. Le client qui s'engage dans une thérapie qui l'amènera au cœur de cet enjeu « shakespearien » de l'être et du non-être, aura besoin du même support, du même encouragement et de ce regard qui donne le droit d'être, en présence de l'autre.

Le parcours de professionnalisation, et plus particulièrement la transition entre la formation académique universitaire et l'entrée sur le marché du travail, n'est pas étranger à ces dimensions d'individuation et de réseautage. Les acquis théoriques et techniques représentent en quelque sorte la partition à jouer. Or, il ne faut pas confondre la partition et l'interprétation. Les connaissances seront défiées par la réalité de la pratique clinique. Le psychologue entre dans ce qu'il convient d'appeler une expérience de navigation professionnelle. Connaissances théoriques, conscience de soi, engagement personnel, capacités réflexives et alliances professionnelles seront des éléments clés du voyage. Le psychologue débutant quitte les modèles initiaux pour aller à la découverte de son propre style. Il va s'insérer dans un contexte qui ne peut être séparé des compétences individuelles et collectives qui s'y exerceront. Comme le rappelle Le Boterf (2000), il convient d'accorder une attention particulière à la notion de savoir combinatoire : « Le professionnel disposant d'une forte employabilité se caractérisera non seulement par le fait de posséder des ressources, mais par sa capacité à les combiner pour faire face aux situations qu'il doit gérer et aux événements qu'il doit traiter » (p. 23).

Or, comme mentionné dans ce document en parlant de l'importance des modèles de référence et de l'appartenance au clan, il y a lieu de se demander si la compétence individuelle du professionnel pourrait s'exercer, sans s'articuler à une compétence collective, à un réseau de collaborateurs (clan). Ainsi, tout au long du parcours de différenciation personnelle et de professionnalisation, la conciliation des enjeux d'appartenance et d'individuation se révèle déterminante

Devenir psychologue implique d'incarner ce rôle, de poser des actes thérapeutiques tout en sachant que d'autres collègues travaillent d'une manière différente. Faire l'économie d'un travail d'exploration personnelle implique de reproduire nos modèles, mais, ici, cette façon de faire ne parvenait pas à rassurer l'auteure sur la capacité de pratiquer la psychologie. Les modèles théoriques soutiennent, mais ne définissent pas le psychologue. Ici, c'est la voie de la créativité, plus particulièrement la production de toiles, qui a permis de mieux comprendre et d'approcher la nature même de ce qu'est un processus d'évolution personnel (individuation). Ce travail a permis l'arrimage entre le savoir théorique et l'expérience de la pratique professionnelle. De l'ensemble de l'expérience ressort la nécessité de se connaître et d'assumer qui on est pour enfin rencontrer l'autre.

Références

- Adler, A. (1950). *Le sens à la vie*. Paris. Payot
- Andolfi, M. (1982). *La thérapie avec la famille (3^{ième} éd.)*. Paris : ES
- Barnes, M., Berkes, J. (1971). *Un voyage à travers la folie*. Paris : Seuil.
- Bowlby, J. (1978). *L'attachement*. Paris : Presses Universitaire de France.
- Chevalier, J. Gheerbrand, A. (1982). *Dictionnaire des symboles : Mythes, rêves, coutumes, gestes, formes, figures, couleurs, nombres*. Paris : Robert Laffont,/Jupiter.
- Deschamps, C. (1987). *L'expérience du chaos de l'acte de création artistique. Étude phénoménologique d'un moment du processus créateur* (thèse de doctorat inédite, Université Laval.
- Deschamps, C. (1993). *L'approche phénoménologique en recherche*. Montréal : Guérin Universitaire.
- Duchastel, A (2005). *La Voie de l'imaginaire : Le processus en art-thérapie*. Québec : Québecor.
- Elkaïm, M. (1989). *Si tu m'aimes, ne m'aime pas: Approche systémique et psychothérapeutique*. Paris : Du Seuil.
- Erikson, E.H. (1982). *The life cycle completed: a review*. New-York: W.W. Norton.
- Estés Pinkola. C. (1995). *Femmes qui courent avec les loups : Histoires et mythes de l'archétype de la Femme sauvage*. Paris :Grasset
- Frankl, V.E. (1993). *Découvrir un sens à sa vie : avec la logothérapie*. Paris :de L'HOMME.
- Ghiselin, B.(1952). *The Creative Process: A symposium*. New York : New American Library.
- Goleman, D. (1993). *L'intelligence émotionnelle : comment transformer ses émotions en intelligence*. Paris : Robert Laffont.
- Hamel, J. (2000). *La psychothérapie par l'art : la transformation intérieure par la voie de l'imaginaire*. Revue québécoise de psychologie, vol.22, no 1.
- Houde, R. (1999). *Les temps de la vie : le développement psychosocial de l'adulte*. (3^{ième} éd). Montréal : Gaétan Morin.
- Jung, C.G. (1973). *Ma vie: Souvenirs, rêves et pensées*. Paris : Gallimard

- Jung, C.G. (1970). *La guérison psychologique*. (6^{ième} éd.). Genève : Librairie de l'université Georg.
- Jung, C.G. (1964). *Dialectique du Moi et de l'inconscient*. Paris : Gallimard.
- Jung, C.G., Von Franz, M.L., Henderson, J.L., Jacobi, J., & Jaffé, A. (1964). *L'homme et ses symboles*. Paris : Robert Laffont.
- Kokis, S (1994). *Le pavillon des miroirs*. Montréal : XYZ.
- Kokis, S. (1996). *Les langages de la création*. Canada : Nuit blanche.
- Längle, A (2005). Conférence: *Analyse existentielle et les motivations existentielles fondamentales*. UQTR.
- Le Boterf, G. (2000) *Construire les compétences individuelles et collectives*. Paris : Éditions d'Organisation.
- Lubart, T., Mouchiroud, C., Tordjman, S., & Zenasni, F (2003). *Psychologie de la créativité*. Paris : A. Collin.
- Malerbe, J.F. (1999). *Compromis, dilemmes et paradoxes en éthique clinique*. Bruxelles: Artel-Fides
- May, R. (1975). *Le courage de créer : De la nécessité de se remettre au monde*. Québec : Le Jour.
- Montbourquette, J., Ladouceur, M., D'Aspremont, I. (2002). *Stratégie pour développer l'estime de soi et l'estime du Soi*. Montréal : Novalis.
- Morin, E. (1994). *La complexité humaine*. Paris : Flammarion Champs-Essentiel
- Morin, E. (1977). *L'homme et la mort*. Paris : Collection Points-Essais, p. 140.
- Pinkola Estés. C. (1995). *Femmes qui courent avec les loups : Histoires et mythes de l'archétype de la Femme sauvage*. Ed. Bernard Grasset. Paris.
- Reeves, H. (1997). *Oiseaux, merveilleux oiseaux*. Ed. du Seuil. Paris.
- Rinfret, M. (2000). Intégration des écoutes psychologique et somatique. *Revue québécoise de psychologie*, vol 21, no1.
- Rousseau, R-L. (1980). *Le langage des couleurs : Énergie, symbolisme, vibrations et cycle des structures colorées*. Ed. Dangles. France
- Stern, D.N. (2003). *Le moment présent en psychothérapie: un monde dans un*
- Storr, A. (1974). *Les ressorts de la création*. Ed : Robert Laffont.

- Vidal, F. (1984). *Savoir Imaginer*. Paris : Flammarion
- Vinacke, W.E. (1952). *The psychology of Thinking*. New-York: McGraw-Hill.
- Wallas, G. (1926). *The Art of Thought*. New York: Harcourt, Brace.
- Watzlawick, P. (1978). *Le langage du changement*. Paris : du Seuil.
- Winnicott, D.W. (1971). *Jeu et réalité: L'espace potentiel*. Paris : Gallimard.
- Woodman, M. (1992). *La vierge enceinte: Un processus de transformation psychologique*. Québec :. La pleine lune.