

## **L'ART-THÉRAPIE : UN ESPACE FAVORABLE À LA RÉSURGENCE DU POTENTIEL CRÉATEUR**

**ART THERAPY : A SPACE WHICH FAVORS THE RESURGENCE OF CREATIVE POTENTIAL**

**René Bernèche**

*Université du Québec à Montréal*

**Pierre Plante<sup>1</sup>**

*Université du Québec à Montréal*

### **INTRODUCTION**

Entre l'enfant curieux, inventif, passionné et l'adulte gourmé, traditionnel, incapable de s'évader de son cadre de pensée, de ses préjugés et de ses interdits, il a dû se produire quelque chose de grave.

(Demory, 1984, p. 59)

Sur le mur d'un café étudiant, à l'Université du Québec à Montréal (UQÀM), un graffiti reprend un vieux proverbe : « Seuls les poissons morts suivent le courant ». Ce proverbe génère une image très riche de sens. Sans vouloir généraliser la situation, il demeure néanmoins malheureux de constater qu'une grande part de la population ne puise pas dans son potentiel créatif pour générer du changement. Nous pouvons reconnaître les traces de cette observation dans le discours profane de la créativité. Pour certains, la créativité est un don, un souffle divin, une inspiration, que seuls quelques élus possèdent (Rouquette, 1997). Le pire des freins à la créativité, c'est de ne pas reconnaître en soi son propre potentiel créatif. Pourtant, depuis la fin des années 1950, Guilford (1967) a clairement démontré que : « Tout le monde, sans exception, possède un énorme potentiel créatif. Le problème est que seuls quelques-uns utilisent ce potentiel. La majorité n'a même pas l'idée de l'exploiter » (cité dans Jaoui, 1995). Certains auteurs, tels Rouillard (1996), Jaoui (1995) et Demory (1984), considèrent cet état de fait comme étant la résultante des valeurs que préconise la société actuelle, soit la capacité à planifier et à prédire dans l'objectif d'éviter les échecs. Un tel discours va à l'encontre de facettes propres à la créativité, soit l'intuition, la tolérance à l'ambiguïté, le risque, la spontanéité, la possibilité de voir les erreurs comme des sources d'apprentissage. Le conformisme l'emporte bien souvent sur la créativité. Cependant, une vie où tout devient prévisible assèche les passions. Elle n'est plus nourrissante, elle perd son sens. Sans défi, sans obstacle, il ne peut y avoir créativité. Par cet article, s'appuyant surtout sur une conception humaniste, nous proposons un regard sur la créativité telle qu'il est possible de la concevoir dans un cadre d'intervention par l'art. Plus

---

1. Adresse de correspondance : Département de psychologie, Université du Québec à Montréal, Pavillon J.-A.-DeSève, DS4915, 320, rue Ste-Catherine Est, Montréal (QC). H2X 1L7 Téléphone : (514) 987-3000, poste 5066. Courriel : plante.p@uqam.ca

précisément, notre réflexion porte sur les questions suivantes : comment l'art-thérapie, pratiquée selon certains paramètres, peut favoriser l'émergence de ce potentiel inné en nous? Par quels moyens devient-elle un espace favorable à la résurgence du potentiel créateur?

### DÉFINITION ET ÉLABORATION

Une proposition de définition de la créativité s'impose en ce parcours. Inspirée de l'approche humaniste en psychologie et rédigée par l'un des auteurs de cet article, elle met l'accent sur le fait que la créativité est d'abord conçue comme un processus, tout en tenant compte des autres aspects couverts par ce concept de la créativité : la personne, le produit et l'environnement. « La créativité, c'est prendre le risque d'exprimer son originalité, l'unicité de sa personnalité, telle qu'elle émerge du processus associatif : des sensations aux concepts, et telle que révélée dans l'inédit, l'inouï... soit dans l'œuvre qui se détache de cet individu unique. » (Bernèche, R.).

Le premier élément de cette définition affirme que le chef-d'œuvre ultime, fruit d'un processus qui s'élabore durant toute une vie, se présente dans l'éclosion d'une personne unique, qui se distingue d'entre toutes. L'acte accompli par cette personne sera qualifié de créateur s'il est empreint du caractère original de la somme de ses expériences. Une des caractéristiques dynamiques du processus créateur, c'est qu'il repose sur une riche interaction des sources de la connaissance d'une part, et de l'enrichissement constant des moyens d'expression, des résultats de ces processus associatifs, d'autre part.

L'enfant explore le monde d'abord par l'action, puis par l'imagination et finalement par le langage.

(Arnheim, R., 1971, p. 186, traduction libre)

Le deuxième élément de la définition proposée repose sur cette simple phrase de R. Arnheim. L'acquisition de connaissances s'alimente de diverses sources au fur et à mesure que s'organisent les processus cognitifs. Ainsi, dès la naissance et au cours de ses premières années, l'enfant explore et découvre son univers à partir des sensations. Le premier niveau de contact et d'interaction avec l'environnement fournit le matériel cognitif qui, par associations et combinaisons, se transforme en un produit plus complexe : le percept. En continuant les expériences sensorielles de la vue, du toucher, de l'ouïe, du goût et de l'odorat, l'enfant construit un premier objet plus riche et plus stable dans l'appréhension de son monde : l'objet perçu. Dès lors, s'élabore une première représentation de ce qui est « lui » et « hors de lui ». Une première fusion éclate et le

rapport à l'environnement s'articule autour de nouvelles représentations que lui fournit la perception.

La transformation se poursuit vers un autre niveau d'élaboration des connaissances : la représentation mentale. L'élaboration des images contribuera à ce qu'il est convenu d'appeler l'imagerie mentale, et encore plus avant dans le vocabulaire du processus créatif, l'imagination, notion de « continent » des images ou l'imaginaire, l'aire des images. Comme l'enfant ne peut plus être constamment en contact avec tous les éléments constituant son environnement, fruit de ses multiples expériences de découverte, il peut avoir recours aux représentations de ces découvertes. L'image mentale permet donc d'avoir recours à une représentation des acquis sans la nécessité de la présence immédiate des éléments constitutifs de l'expérience première. Et voilà qu'apparaît, ensuite, le concept : cette métamorphose vers une représentation abstraite du fruit de la découverte donne naissance à l'idée-concept.

Tout au long de l'enrichissement des multiples sources de la connaissance, apparaît aussi une diversité de moyens d'exprimer ces nouveaux apprentissages. Les sensations, les perceptions, les images mentales profiteront donc de l'éclosion de ces modes de communication : les mots, les symboles, les signes et les comportements. La production des idées, des concepts, tout ce qui participe à l'élaboration de la pensée, résulte donc d'une interaction constante et enrichie entre les diverses sources de la connaissance (de l'apprentissage) et la multiplicité croissante des moyens de communications (Figure 1).

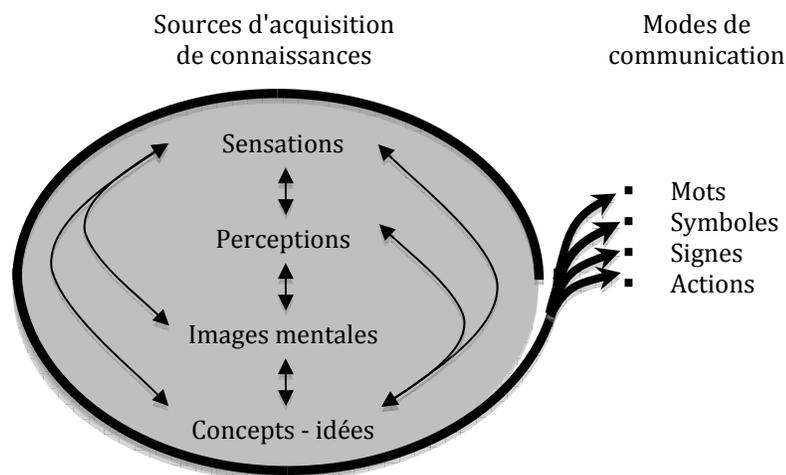


Figure 1. Enrichissement par l'interaction constante des diverses sources de la connaissance et son expression par les différents moyens de communication.

Il est possible dès lors d'établir un lien avec la définition de la production (pensée) divergente, telle que présentée par Guilford dans sa présentation de la structure de l'intellect (Guilford, 1967). En effet, Guilford, dans son modèle multifactoriel, distingue quatre qualités de la production divergente qu'on associe à la créativité : la fluidité, la flexibilité, l'originalité et la capacité à élaborer.

Ces qualités trouvent leurs lieux d'exercice dans les diverses sources de la connaissance et dans leurs interactions :

- les sensations = la fluidité : capacité à générer un très grand nombre d'unités;
- les perceptions = la flexibilité : capacité à associer un grand nombre d'unités dans plusieurs catégories;
- les images mentales = l'originalité : capacité à créer des images mentales; de par leur caractère unique, ces représentations mentales reflètent l'originalité de l'individu telle que produite par la fluidité et la flexibilité dans la production des connaissances;
- et la capacité à élaborer, fait appel aux divers modes de communication, aux différents vocabulaires : mots, signes, symboles, comportements, pour traduire, commettre l'originalité, l'unicité des représentations mentales.

Prenons comme exemple le matériel dit projectif, utilisé dans les techniques d'évaluation en psychologie. L'élaboration des dessins du test « Maison, Arbre et Personne (HTP) » expose le caractère unique qu'un individu se fait de la représentation de ces trois éléments. Les expériences sensori-perceptives d'un enfant ou d'un adulte contribuent à l'organisation personnelle de la représentation mentale, et le dessin devient le vocabulaire privilégié en cette approche pour révéler l'originalité de cette représentation : l'in-édit, l'in-ouïe... Donc, prendre le risque de livrer au grand jour l'unicité de cette personne qui aspire à se constituer comme un chef-d'œuvre. En art-thérapie, tout comme dans les ateliers d'expression de la créativité, il importe de proposer un matériel moins familier dans l'expression, un matériel à support non verbal, pour provoquer une transformation dans les modes de communication, pour structurer de nouvelles associations, faire resurgir par sa créativité le caractère unique qui demande à être dévoilé. En se réappropriant sa créativité, tout individu est invité à élaborer l'unicité de ce qui cherche à s'exprimer.

#### **DONNER FORME AU SENSIBLE : LE RÔLE DU MÉDIUM DANS LE PROCESSUS CRÉATIF**

Une difficulté souvent rencontrée par les individus, les clients, en psychothérapie verbale, c'est l'incapacité à exprimer ce qui les trouble, à saisir l'insaisissable. Situations normales, certes, mais un scénario bien

souvent exacerbé par le souhait d'analyser la situation uniquement par l'usage des mots et d'une manière logique et séquentielle. Dans un monde idéal, si les problèmes se présentaient à nous de manière structurée et cohérente, la pensée logique serait alors suffisante pour tout résoudre. La vie, *a contrario*, est autrement plus complexe. Tel que le formule von Oech, « l'incohérence et la contradiction sont le sceau de la vie humaine » (1986, p. 73). Il ne s'agit pas ici de nier l'importance de la pensée logique, mais bien de préciser qu'elle ne représente qu'un seul mode de pensée et de plus, dans certains cas, le recours trop rapide à un tel mode d'analyse peut devenir un frein très important à notre capacité de générer du changement.

Devant l'insaisissable, les mots manquent et laissent pantois devant cette incapacité à bien qualifier l'intensité des émotions vécues. À ce sujet, l'expression par l'art, à toutes époques de l'humanité, a joué un rôle important. Pour exprimer leurs craintes, leurs défis, les pertes, ou encore pour célébrer la vie, les femmes et les hommes ont depuis toujours eu recours à des rituels de création (chants, masques, danses, œuvres plastiques, etc.) (Plante & Gérin, à paraître). Ainsi, l'expression par l'art permet d'aborder des thématiques complexes pourtant maintes fois explorées mais à chaque fois présentées sous des angles nouveaux. C'est ce qui explique pourquoi des œuvres, pourtant millénaires, continuent de nous émouvoir par ce qu'elles évoquent en nous et par leur beauté. La Vénus de Willendorf (Figure 2) est un bon exemple d'une création qui fascine par sa contemporanéité. La société actuelle maintient cette longue tradition. La culture, par la contribution des artistes, comble ce besoin d'expression en étant le reflet de nos enjeux de société.

À travers le contact avec l'autre, nous nous élevons au-dessus de l'étroitesse de notre propre assurance de savoir. Un nouvel horizon s'ouvre vers l'inconnu.

(Hans-Georg Gadamer, 1996)

En art-thérapie, la rencontre avec la matière éveille chez le client de nouvelles avenues inexplorées. Dans ce parcours de thérapie, les séances où le client quitte les horizons connus sont souvent porteuses d'une grande richesse. Elles sont bien souvent des moments charnières du processus. En fait (s'appuyant ici sur la figure 1), de telles séances suscitent la découverte de nouvelles sensations, provoquent la construction de nouvelles perceptions. Ces moments particuliers sont empreints de grande créativité. En réalité, générer du nouveau, créer, nécessite une ouverture à l'inconnu, requiert de faire le deuil de notre idéal interne et de ses représentations usuelles. La créativité requiert de tolérer l'abandon des repères et de s'ouvrir à cette rencontre triadique impliquant



Figure 2. Vénus de Willendorf, environ 23 000 ans avant notre ère, 11 cm de hauteur, probablement peinte en rouge à l'origine (Musée d'histoire naturelle de Vienne : Photo Matthias Kabel<sup>1</sup>).

l'auteur, le support et le médium. Faire autrement, reproduire fidèlement l'image que nous avons en tête est un geste intéressant, mais qui relève beaucoup plus de la technique, du style académique, que de la créativité (Motherwell, 1991). Au contraire, la nouveauté se dévoile de cette rencontre avec la matière, de ce dialogue constant avec elle. Motherwell (1991) parlera même d'une forme d'empathie, de dialogue, d'amour et de passion à l'intérieur de cette triade, et c'est de cet investissement sublimatoire qu'émergera l'acte créateur.

On décrit souvent l'approche de l'art-thérapie comme étant un cadre ludique. Pour certains individus, c'est ce qu'elle représente. Pour d'autres, l'art, l'expression de soi, nécessite une prise de risque difficile à gérer. Ce n'est pas tant la crainte du dévoilement de soi (par le projet final) qui déränge certains clients que la crainte de ne rien réaliser de beau à leurs yeux ou encore la crainte de déplaire. La plupart d'entre nous, sinon tous, avons été éduqués à éviter les échecs, à ne pas faire de faux pas, ce qui est en soi malheureux, car nous n'apprenons pas de nos succès, disait Chuck Jones, mais bien de nos tentatives ratées (dans Goleman,

---

1. En ligne le 26 novembre 2009 sur le site Internet <[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Venus\\_von\\_Willendorf\\_01.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Venus_von_Willendorf_01.jpg)>.

Kaufman, & Ray, 1992). L'art-thérapeute, comme le parent bienveillant, se doit de préserver le plaisir à l'exploration par l'installation d'un cadre sécurisant. Par sa connaissance du matériel, il accompagne le client dans son processus de création. Son rôle n'est pas tant d'orienter l'organisation du projet que d'offrir un support pour en faciliter l'émergence. Il accompagne ainsi le client vers la réalisation, vers l'instauration (réinstauration) d'une estime de soi capable de se dépasser. Un client, enfant ou adulte, fragile narcissiquement et confronté dès les premières rencontres à ses premières tentatives avec la matière, risque de renoncer à toutes possibilités d'investissement de soi. Ainsi, cette structure d'argile trop lourde qui s'affaisse ou encore ce papier inapproprié pour l'aquarelle et qui déchire à la moindre pression du pinceau, risquent de mettre un terme à toutes explorations du client. Une attitude bienveillante de la part de l'art-thérapeute est donc une dimension essentielle à la psychothérapie (Proulx, 2003). Par son regard empathique envers le processus du client, l'art-thérapeute demeure sensible aux besoins du client alors que ce dernier ose, prend le risque de générer du nouveau.

#### L'INTERPRÉTATION DES ŒUVRES : UN DIALOGUE CRÉATIF

L'interprétation puise à la fois dans l'intuition et l'intellect, le verbal et le non-verbal. Répondre à l'art par l'art nécessite les sens et l'imagination. Je perçois l'interprétation comme le processus par lequel nous nous rapportons à la création autant pendant son processus de réalisation qu'au moment où la pièce est terminée. Pour moi, elle inclut à la fois la connaissance et la perception. Elle est certainement plus qu'une explication verbale [...].

(McNiff, 1988, p. 46, traduction libre)

Lors des premières rencontres, les clients, autant en art-thérapie que dans le cadre d'ateliers d'expression de la créativité, semblent bien souvent démunis devant leurs propres œuvres. Ils craignent généralement notre regard, voient en l'art-thérapeute cet expert qui pourra y découvrir leurs secrets les plus intimes. Sur le plan interprétatif, deux attitudes sont possibles vis-à-vis de l'œuvre : celle qui perçoit la création comme objet et l'autre comme sujet.

La création demeure objet lorsqu'on l'utilise pour en décrypter l'organisation picturale et sa symbolique, lui imposer une analyse structurelle, en s'appuyant sur des données statistiques et théoriques, dans l'objectif de lui associer un sens. Ce regard interprétatif de l'œuvre en est un de quête de signes et de symboles pouvant corroborer le dépistage diagnostique. Une telle conception nous amène, comme l'explique McNiff, à regarder le produit du processus créatif avec suspicion. Certes, nous ne pouvons réfuter la contribution essentielle d'une telle perspective sur le

plan évaluatif. À ce sujet, le DDS (*Diagnostic Drawing Series*) (Cohen, 1990) ou encore le dessin du Bonhomme (Royer, 1977) sont de bons exemples de moyens utiles et nécessaires. Cependant, une telle attitude vis-à-vis de l'œuvre demeure avant tout utile au thérapeute, car elle n'est pas perçue par le client comme une sollicitation au plein déploiement de son potentiel créatif. Pire parfois, le mauvais usage de l'interprétation diagnostique aura un effet inhibiteur sur le plan créatif.

Il y a une tendance dominante à regarder les images négativement et avec suspicion. Une approche abusive [à l'interprétation] s'appuie sur le préjugé que le message est caché et que la vraie signification est quelque chose autre que ce qui est présenté.

(McNiff, 1988, p. 47, traduction libre)

Une autre façon de rencontrer l'œuvre, c'est de la percevoir comme sujet. Une telle attitude permet de la maintenir dans son univers d'appartenance, les arts. Rencontrer l'œuvre dans son essence, c'est-à-dire comme une réalisation d'un processus de création, nécessite un regard qui maintient l'œuvre dans cette perspective, c'est-à-dire un dialogue où l'interprétation devient en soi un acte créateur, un acte qui invite au jeu, à la rencontre, à la prise de risque. Sur un plan strictement descriptif et organisationnel de l'image, un certain consensus peut émerger. Au contraire, proposer une interprétation de ce qu'elle évoque en nous, ouvre un monde de possibilités infinies (McNiff, 1988). Pour arriver à un tel discours, il faut concevoir les créations comme des entités autonomes qui ont quelque chose à raconter, ce qui nécessite respect, ouverture, disponibilité à la rencontre (McNiff, 1988). En effet, comme le soutient Nédoncelle (1953), une toile ne peut exister sans notre regard contemplatif. Sans ce regard, elle n'est qu'amas de matière. La personnification nous permet d'éviter l'abus interprétatif de l'image, car cette dernière passe donc d'objet à sujet. Comme le mentionne McNiff, pour soutenir, enrichir le processus créatif du client, il faut répondre à l'art par l'art. L'œuvre, perçue sujet, laisse émerger par le dialogue différentes perspectives, car cet échange interprétatif devient alors cocréatif. Ce dialogue s'enrichit de cette rencontre à trois, cette seconde triade impliquant œuvre, client et art-thérapeute.

Utiliser le processus d'interprétation pour soutenir le processus créatif du client nécessite d'inviter le client à jouer avec la création et à tolérer l'ambiguïté. Pour ce faire, l'art-thérapeute, en plus de sa formation comme psychothérapeute, puise bien souvent dans sa formation d'artiste, dans sa formation d'enseignant de l'art, afin d'encourager le client, l'éduquer si nécessaire, dans sa capacité à se laisser émouvoir par la création, à se laisser porter par l'œuvre et le dialogue qu'elle engendre afin d'enrichir les sources d'acquisition. Ainsi, comme le présente la Figure 3, un type

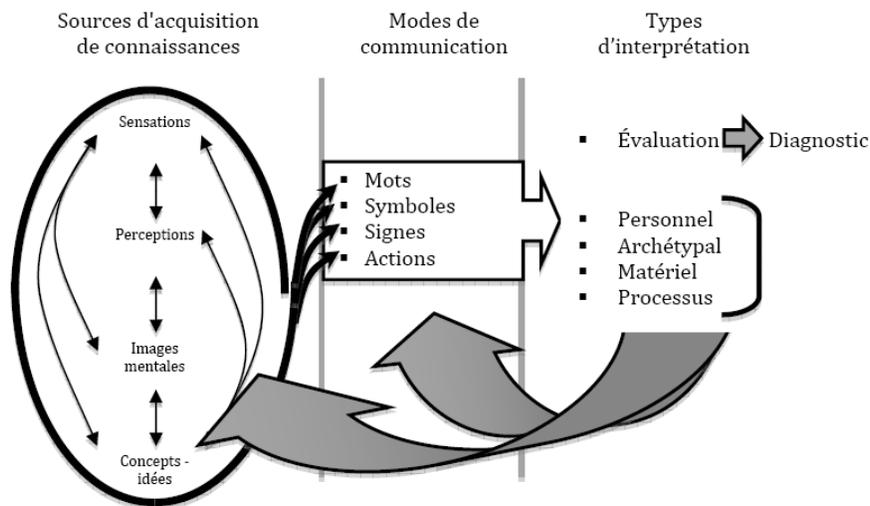


Figure 3. La place de l'interprétation dans le cycle de création et sa contribution, selon le type, sur l'enrichissement du processus créatif.

d'interprétation de l'œuvre orientée vers un discours diagnostique et évaluatif ne supporte pas le processus créatif du client. D'autres types interprétatifs, au contraire, ouvrent sur un éventail de nouvelles perspectives, provoquent de nouvelles représentations. McNiff (1988) propose quatre façons d'approcher l'œuvre, quatre façons de stimuler les sources d'acquisition et les modes de communication, c'est-à-dire, interpréter l'œuvre sur un plan personnel, archétypal, matériel et sur un plan axé sur le processus.

#### Interpréter la création sur un plan personnel

Les interprétations à ce niveau sont empreintes de nos références, de notre bagage intime. Exprimer ce que la création évoque en nous, se laisser toucher, émouvoir, transporter par la création, nous encourage ici à proposer des interprétations qui s'appuient sur notre propre répertoire expérientiel.

#### Interpréter l'œuvre à partir d'une compréhension archétypale

Cette deuxième façon d'interpréter l'œuvre nous invite à considérer cette dernière en tenant compte d'une signification universelle, historique et culturelle (McNiff, 1988). Une telle façon de contempler l'œuvre nous invite à prendre une distance vis-à-vis de notre monde de référence afin de

s'ouvrir à une optique plus large. Y puiser là de nouvelles associations, de nouvelles « bissociations ».

Interpréter l'œuvre à partir de ce que la matière évoque en nous

Ici, l'attention n'est pas tant sur l'organisation de la matière utilisée, mais bien sur la matière elle-même, avec ses propriétés physiques. Que ce soit encore, de façon plus générale, le médium utilisé (argile, pastels à l'huile, plâtre, peinture, farine, épices, etc.) ou encore des dimensions plus spécifiques (texture, couleurs, odeurs, etc.), ceux-ci génèrent à eux seuls un bagage expérientiel intéressant sur le plan interprétatif. La matière stimule les représentations et ramène à la conscience des expériences vécues.

Interpréter l'œuvre à partir du processus de création

Nous accordons bien souvent trop d'importance au produit, négligeant le processus créatif, alors que celui-ci génère à lui seul d'autres interprétations. Le processus est un parcours où le client est confronté aux propriétés de la matière, à ses limites, à sa texture. Pour plusieurs, créer, transformer, mélanger, détruire, bref jouer avec la matière, est en soi une grande source d'information qui alimente le dialogue interprétatif. De plus pendant l'organisation de l'œuvre, comme dans le rêve, des formes, résultats d'un choix esthétique ou de censures par exemple, apparaîtront et disparaîtront.

Inviter le client à apporter sa contribution sur le plan interprétatif, l'encourager à puiser dans la pensée divergente afin qu'il puisse générer des perspectives différentes, contribuent à l'aider à renouer avec sa créativité. On parlera de résurgence, car ce potentiel créatif, comme dira Guilford, est inné en nous. De plus, respectant les fondements humanistes de la psychothérapie, l'intégration par le client de cette capacité à puiser dans ses ressources créatives diminue la dépendance au thérapeute tout en favorisant l'*empowerment*, l'autonomie, la responsabilisation et l'estime de soi. Le client en vient donc à ne plus percevoir l'imagination comme étant strictement le monde de l'enfance, farfelu et inutile, mais plutôt à y voir là des stratégies de détour (Aznar, 2005) qui ouvrent le registre d'expérience et qui augmentent le potentiel créatif de l'individu. Ici, l'importance du travail ne consiste pas tant à trouver des solutions aux difficultés qui constituaient la demande de psychothérapie mais plutôt à permettre au client d'intérioriser une manière d'être, une manière de voir autrement les difficultés vécues. Une telle approche de l'intervention, à l'instar de Jung (1990), contribue à cette fonction transcendante où il y a une meilleure communication entre l'imaginaire et la réalité, cette sorte de « ... va-et-vient entre le non-verbal et le verbal, l'agencement et la compréhension, l'inconscient et la conscience, dans une opposition

complémentaire de l'élaboration artistique et de la rationalisation. » (Klein, 1997, p. 53). Cette dimension se manifeste particulièrement par l'influence qu'elle exerce sur l'organisation de la vie de tous les jours des participants, sur leur routine (Stern, 1995), alors qu'il est fréquent qu'ils rapportent avoir intégré dans leur vie un lieu, interne ou externe, où la créativité est respectée et exprimée. Nous aborderons cette dimension plus loin.

Le problème thérapeutique fondamental n'est pas d'éliminer la difficulté temporaire, mais de savoir comment faire face avec succès aux difficultés ultérieures.

(Jung, 1990, p. 156)

### LA MÉTAPHORE : UNE DÉFINITION ET LES PROCESSUS EN JEU

D'origine grecque, le mot « *metaphora* » signifie transport. Il inclut déjà une notion de transformation : que se passe-t-il durant le voyage accompli entre un port de départ et celui de la destination finale? Un temps calme, de hautes marées, des tempêtes aux vents violents, des pannes, des rencontres d'autres navires, des îles et des côtes, lieux de découvertes...? Le parcours est parsemé d'expériences qui transforment le voyageur d'un port à un autre. La métaphore ouvre la perspective sur plusieurs horizons à découvrir; elle se nourrit autant de l'émotion qu'elle la fait découvrir.

La connaissance métaphorique implique une synthèse de l'imagerie mentale et du raisonnement social, c'est une nouvelle rencontre : la dynamique émotionnelle des représentations mentales se lie au pouvoir de transformation des mots.

(Kopp, 1995, traduction libre)

Selon Rothenberg (1988), deux processus sont aussi en jeu : le processus homospatial et le processus janusien.

*Le processus homospatial* (homoïos = le même) met en présence deux entités différentes, voire opposées, dans un même espace mental. Exemple : cette crème glacée me brûle les lèvres! Lorsque deux ou plusieurs entités occupent le même espace mental, de nouvelles façons de percevoir agissent de telle manière qu'une découverte émerge de ces rencontres.

*Le processus janusien* est inspiré par le dieu romain Janus, qui protégeait les maisons, les temples, en regardant dans des directions opposées et qui était représenté avec deux visages. En utilisant différentes façons de voir et de percevoir, la découverte associative s'enrichit de nouvelles perspectives. Exemple : le jeu des miroirs d'un kaléidoscope multiplie les configurations d'une même structure.

La métaphore se distingue de la comparaison et de l'analogie en ce qu'elle ne met pas en relief que les ressemblances, mais joue son processus d'élaboration par les possibles transformations. Dans une démarche créative de résolution de problèmes, le premier défi à relever consiste à voir le problème de façon différente, à déployer une nouvelle perspective d'entrée de jeu, de sorte que la recherche de solutions s'inscrive dans les domaines inexplorés. En art-thérapie, la mise en disponibilité de moyens d'expression et de communication inhabituels invite la personne à procéder autrement dès le point de départ. Les nouveaux codes d'expression donnent accès à une communication originale.

Les mains souvent savent déchiffrer une énigme avec laquelle l'intellect se débat en vain.

(Jung, 1990, p. 172)

La métaphore, en relation avec les changements souhaités dans le contexte de la thérapie, produit les effets suivants :

- elle diminue la résistance au changement;
- elle favorise le maintien de l'attention;
- elle aide à examiner directement un aspect dynamique de la personnalité agissant pour le changement;
- elle permet d'aborder des relations complexes;
- elle établit un climat favorable aux relations interpersonnelles.

En reliant ces enseignements de Rothenberg (1988) à ceux qu'il associe à la pensée créative, nous obtenons un tableau plus complet. La métaphore :

- par sa flexibilité, génère de multiples interprétations et améliore la capacité à élaborer (p. ex., les qualités de la pensée divergente selon Guilford);
- par son côté spontané, facilite la prise de risque et le travail de l'intuition;
- par son apport humoristique, permet la dédramatisation;
- par l'effet multiplicateur des différentes perceptions, la métaphore peut révéler diverses facettes d'une expérience, tout en conservant certaines secrètes.

En facilitant, en cours d'élaboration, l'exploration des possibles avenues, la métaphore donne accès à la richesse, à la complexité de l'expérience humaine. Quel que soit le vocabulaire utilisé, mots, signes, symboles, comportements (expression corporelle, théâtrale), l'élan créateur vient libérer l'expression d'une expérience originale, participant à l'édification de l'unicité de la personne.

Reconnaissant que la métaphore, par les processus associatifs en jeu, génère de nouvelles perspectives dans l'appréhension d'un problème ou d'un défi, Lubart et Getz soulignent aussi la riche contribution des émotions et des relations affectives faisant vibrer les représentations mentales des objets, des personnes et des événements mémorisés (Lubart et Getz, 1997). La charge émotive contenue dans la métaphore joue un rôle dynamique en ce qu'elle accroît la force motivationnelle, augmente le niveau de conscience, amoindrit les mécanismes de contrôle agissant sur l'expression de la pensée et fait surgir de nouveaux concepts, apport de la créativité en ce processus. Le langage métaphorique se met au service de l'expression de la subjectivité des émotions.

#### ZONE INTERMÉDIAIRE : L'ART-THÉRAPIE COMME LABORATOIRE EXPÉRIMENTAL DE CRÉATIVITÉ

Percevoir le local d'art-thérapie comme ce laboratoire expérimental, ce n'est pas tant dans cette idée de l'expérimentation scientifique, mais bien dans cette optique où le client est invité à explorer différents modes d'expression. Nos expériences à titre de clinicien chercheur nous amènent à croire que la résurgence du potentiel créateur ne peut se faire sans l'instauration d'un tel espace, un lieu autant interne qu'externe, autant physique que psychologique. Cet espace tiers, dira Winnicott, cette bulle comme l'expriment certains clients (Plante, 2005), devient le lieu sécurisant où le client expérimente la vie autrement. Winnicott est certes la personne qui décrit le mieux cet espace de création, cet espace essentiel à la créativité.

Cette aire intermédiaire d'expérience, qui n'est pas mise en question quant à son appartenance à la réalité intérieure ou extérieure (partagée), constitue la plus grande partie du vécu du petit enfant. Elle subsistera tout au long de la vie, dans le mode d'expérimentation interne qui caractérise les arts, la religion, la vie imaginaire et le travail scientifique.

(Winnicott, 1975, p. 25)

Le local d'art-thérapie est avant tout cet espace physique, cet atelier où l'expérimentation est possible. Avec le temps, le client apprivoise l'espace, se l'approprie, il lui devient familier. Sans ce sentiment d'appartenance à l'espace, la possibilité d'expression est freinée, « gelée », comme l'exprimera Motherwell (1991). La présence d'œuvres réalisées par d'autres clients, celles réalisées conjointement en groupe ou celles exposées sur les murs (seulement celles que les clients souhaitent exposer), contribue à ouvrir l'esprit à des perspectives différentes, à des représentations sur des thématiques de la vie (l'amour, la mort, le deuil, la joie, etc.) qui alimentent, qui nourrissent les sources d'acquisition (Figure 1). Ce *temenos*, comme l'explique Duchastel (2005), offre au client un

espace sécuritaire et rassurant, favorisant l'émergence d'une expression intime, à la fois consciente et inconsciente.

L'atelier d'art-thérapie a un impact direct sur le processus de création, car il se traduit par l'instauration d'une ouverture à jouer chez le client. L'intériorisation du cadre de travail par le client, avec le temps, se compare à l'installation d'un rituel de création. Du cadre physique inspiré par l'espace physique de création, il devient un espace psychologique. Nombre d'artistes, pour se mettre en état de créer, développent un rituel transitionnel (exemples : marche, isolement, méditation, etc.), sorte de passage symbolique de la réalité vers cette zone transitionnelle (ce tiers), cet espace ni dedans, ni dehors, qu'est l'espace de création. Il est difficile d'investir pleinement un processus de création sans se libérer de cette conscience trop orientée, « si l'attitude du conscient était un peu moins "orientée"; l'inconscient pourrait couler de lui-même » (Jung, 1990, p.162).

À cet espace, ce local, l'attitude de l'art-thérapeute sera essentielle, il sera certes le gardien de ce *temenos* (Duchastel, 2005), celui qui en assure le maintien. Les clients apprécient la capacité de l'intervenant à bien les soutenir pendant le travail de réalisation plastique. Que ce soit par l'offre de matériel adapté aux besoins du client, la variété des expériences sensorielles, les explications sur le bon usage d'un médium ou encore par son attitude accueillante envers la création, tout cela contribue à rendre l'expérience des clients plus enrichissante (Plante, 2005), du moins à maintenir leur investissement dans ce processus de changement. De plus, l'attitude bienveillante de l'art-thérapeute offre un cadre sécuritaire sur lequel les clients peuvent s'appuyer, particulièrement lorsque l'expérience génère un état de régression. Tout geste de création, d'exploration, de transformation, implique une prise de risque générant bien souvent un état de déséquilibre. La créativité peut donner le vertige! L'art-thérapeute, par son expertise, par sa connaissance des médiums utilisés, mais aussi grâce à ce cadre favorable à l'expression, favorise l'émergence d'une attitude exploratoire et créatrice. Une attitude trop conservatrice par rapport au risque de la part de l'art-thérapeute peut inhiber le potentiel du client dans sa capacité à générer du changement. Le client ne pourra profiter d'un tel espace que si le thérapeute est lui-même à l'aise avec l'ambiguïté que génèrent ces périodes de création. Comme le précise Winnicott :

Si le thérapeute ne peut jouer, cela signifie qu'il n'est pas fait pour ce travail. Si le patient ne peut jouer, il faut faire quelque chose pour lui permettre d'avoir la capacité de jouer, après quoi la psychothérapie pourra commencer. Si le jeu est essentiel, c'est parce que c'est en jouant que le patient se montre créatif.

(Winnicott, 1975, p. 76)

Avant de conclure, il est important de considérer non seulement l'espace, le lieu de rencontre et l'attitude de l'art-thérapeute dans ce respect de l'installation d'une zone intermédiaire, mais aussi la matière elle-même, l'espace de création (la feuille, la toile, etc.) qui devient un deuxième niveau de rencontre. Aussi bien l'enfant que l'adulte, par le jeu avec la matière proposée, installent un espace où existe l'illusion. Que l'intervention soit réalisée seule avec le client ou encore dans un travail en dyade (parent et enfant, par exemple) (Plante, 2005; Proulx, 2003), les espaces partagés de création deviennent eux aussi des espaces intermédiaires. À l'intérieur de cet espace se développe un dialogue, à la fois conscient et inconscient, où se déploient bien souvent des enjeux psychiques. L'image devient cet espace de projections internes où prend place une géométrie projective où le corps propre, situé dans l'espace de rencontre physique, semble se prolonger dans l'espace de création (Sami-Ali, 1974). Il n'est pas le lieu, dans cet article, d'approfondir cette question, cependant, il est intéressant de concevoir que même sur le plan de la création, aussi petite soit-elle, l'art-thérapeute en est aussi le gardien. Il protège, respecte deux niveaux de rencontre à l'intérieur de cette « ... aire intermédiaire qui se situe entre le subjectif et ce qui est objectivement perçu » (Winnicott, 1975, page 10).

Les clients terminent bien souvent leur processus en intégrant dans leur routine de vie cet espace de créativité. Ils ont expérimenté pendant cette période de psychothérapie une façon différente de vivre, d'organiser leur temps (Plante, 2005). Cette zone intermédiaire, qu'occupe l'espace d'art-thérapie, devient intégrée dans la vie courante, devient intériorisée par le client. Ceux-ci constatent à la fois les bienfaits que cet espace procure, mais aussi sa fragilité, la nécessité de le protéger. Cet espace psychologique, ce *temenos*, est un ingrédient essentiel à la créativité. Cette aire intermédiaire est nécessaire à la prise de risque, à cette possibilité d'expérimenter autrement, bref à laisser s'exprimer notre originalité, notre unicité.

### LE TEMPS ET LE PROCESSUS INCONSCIENT

[...] sous l'effet déformant de la privation, non seulement refuse-t-on de reconnaître les ressources affectives dont on dispose, mais se refuse-t-on l'expérience de s'exprimer et de manifester ce qu'on a d'unique.

(Pelletier, 1981, p. 107)

Sans chercher à tout prix à amalgamer la démarche créatrice et le processus thérapeutique, force est de constater que des éléments dynamiques des ressources humaines participent à l'éclosion de l'expression de soi. « Manifester ce qu'on a d'unique » résume bien l'accomplissement de l'acte créateur et décrit l'expérience de découverte qui accompagne l'expérience libératrice de l'expression dans des

contextes de thérapie ayant recours à des médiums artistiques. Si notre plus grand chef-d'œuvre réside dans l'épanouissement d'une personne unique qui prend le risque d'exprimer cette originalité, creuset de toutes ses expériences, alors le temps s'affirme comme une donnée essentielle, car il est question ici de parcours. Le parcours est ponctué de périodes intensives de recherche et de moments de repos, de détente. La lucidité consciente qui caractérise les efforts de recherche ne fait que se mettre en veilleuse pendant un certain temps, mais profite aussi de cette période qui laisse place au travail intuitif, au travail inconscient, sans inhiber la vigilance de l'esprit et sa promptitude à réagir devant l'apparition soudaine et spontanée des nouvelles associations porteuses de changement. L'acceptation de ces alternances entre recherche intensive et repos, de même que la confiance qu'un processus inconscient peut participer à l'émergence d'une découverte, se heurtent aux manifestations de résistance au changement.

Le sentiment de bouleversement induit par l'apparition d'une nouvelle expérience éclairant différemment la perception de son existence, ce sentiment que ce qui se dévoile dans cette découverte détruira ce qui existait auparavant, fait naître anxiété et culpabilité. Entre cet inconfort qui fait surgir des gestes de résistance au changement et la gratification de participer à une « élégante découverte », la démarche créatrice se déploie en de successives étapes où se croisent l'incertitude, l'intolérance à l'ambiguïté d'un côté et l'éclatement dans la prise de risque et « l'étonnement pour soi » dans l'expression (Pelletier, 1981). L'ouverture à l'expérience qui se déroule en ce parcours met en mouvement cette quête d'en connaître encore davantage sur son monde, parce que le questionnement initial évoluant au rythme des révélations inédites s'ouvre sur des perspectives jusqu'alors inexplorées.

Le respect du travail du temps et du processus inconscient s'exerce dans de petites réussites qui participeront à la configuration d'un nouveau tout, d'une nouvelle gestalt.

Car si nous ne nous ouvrons pas aux aspects inconscients, irrationnels et transrationnels de la créativité, notre science et notre technologie n'auront servi qu'à nous isoler de ce que j'appellerai la « créativité de l'esprit », soit celle qui n'a rien à voir avec l'usage technique : la créativité en art, poésie, musique et dans d'autres domaines qui n'existent que pour nous enchanter, pour approfondir et élargir le sens que nous donnons à notre vie [...]

(May, 1993, p. 66)

## CONCLUSION

Partant du principe que nous avons tous en nous un potentiel créatif, et que ce potentiel demeure cependant enfoui sous des peurs multiples, la crainte d'oser et les préjugés, nous pouvons affirmer que l'art-thérapie est une approche particulièrement adaptée à laisser ressurgir ce potentiel à créer, à générer du nouveau, à percevoir la vie autrement. Appuyant notre conception d'une intervention par l'art sur certains fondements de la psychologie humaniste, tels le déploiement de l'unicité, l'autonomie, la responsabilisation, l'art-thérapie devient cet espace expérimental, cette zone intermédiaire propice à l'éclosion de la créativité chez le client. Plusieurs paramètres importants pouvant en assurer l'émergence ont été présentés, notamment la place de la matière, le rôle de l'interprétation, le processus de création et l'usage de la métaphore. Ces paramètres associés à la diversification des modes d'expression de soi et son interaction avec les sources d'acquisition viennent s'enrichir mutuellement et bonifier le potentiel créatif de la personne. L'art-thérapeute, par sa formation en psychothérapie et sa formation en art, par sa connaissance du matériel proposé, alimente le processus associatif des sources d'acquisition. Il invite ainsi le client à explorer de nouvelles perspectives, à rétablir la multiplicité des sources d'acquisition, contribuant ici, à l'instar de Jung et du concept de fonction transcendante, à un meilleur équilibre conscient et inconscient. À travers un tel parcours, l'individu est convié à prendre le risque de s'affirmer, à relever le défi d'exprimer son originalité, à se remettre en mouvement dans un parcours où il aspire au parachèvement du chef-d'œuvre ultime, sa vie.

## RÉFÉRENCES

- Arnheim, R. (1971). *New essays on the psychology of art*. Los Angeles : University of California Press.
- Aznar, G. (2005). *Idées : 100 techniques de créativité pour les produire et les gérer*. Paris : Eyrolles.
- Cohen, B. M. (1990). Diagnostic drawing series. In I. Jakab (Éd.), *Stress management through art : Proceedings of the International Congress of Psychopathology of Expression* (pp. 123-130). Boston : American Society for the Psychopathology of Expression.
- Demory, B. (1984). *La créativité en pratique et en action* (4<sup>e</sup> éd.). Paris : Chotard et ass.
- Duchastel, A. (2005). *La voie de l'imaginaire : le processus en art-thérapie*. Montréal : Les Éditions Quebecor.
- Gadamer, H.-G. (1996). *Vérité et méthode : les grandes lignes d'une herméneutique philosophique*. Paris : Éditions du Seuil.
- Goleman, D., Kaufman, P., & Ray, M. (1992). *The creative spirit*. New York : Dutton.
- Guilford, J.P. (1967). *The nature of human intelligence*. New York : McGraw Hill.
- Jaoui, H. (1995). *La créativité*. Paris : Seghers.
- Jung, C.-G. (1990) *L'âme et le soi : renaissance et individuation*. Paris : Albin Michel.
- Klein, J.-P. (1997). *L'art-thérapie*. Paris : Presses Universitaires de France.
- Kopp, R. R. (1995). *Metaphor therapy : Using client generated metaphors in psychotherapy*. New York : Brunner-Mazel.
- Lubart, T., & Getz, T. (1997). Emotion, metaphor and the creative process. *Creativity Research Journal*, 4, 385-400.

---

## L'art thérapie : un espace favorable à la résurgence du potentiel créateur

---

- May, R. (1993). *Le courage de créer*. Montréal : Le jour.
- McNiff, S. (1988). *Fundamentals of art therapy*. Springfield : Charles C. Thomas.
- Motherwell, R. (1991). *The collected writings of Motherwell*. Berkeley : University of California Press.
- Nédoncelle, M. (1953). *Introduction à l'esthétique*. Paris : Presses Universitaires de France.
- Pelletier, D. (1981). *L'arc-en-soi*. Montréal : Laffont-Stanké.
- Plante, P. (2005). *Élaboration et évaluation par l'approche phénoménologique d'un groupe d'art-thérapie s'adressant à des dyades et ayant pour objectif le renforcement du lien parent-enfant*. Thèse de doctorat inédite, UQAM.
- Plante, P., & Gérin, M. (À paraître) Créativité et art-thérapie : quand le processus de création devient métaphore de la vie. In J. Hamel & J. Labrèche (titre à venir) : Paris : Éditions Larousse.
- Proulx, L. (2003). *Strengthening emotional ties through parent-child-dyad art therapy*. London : Jessica Kingsley.
- Rouillard, S. (1996). *La créativité : concepts de base*. Montréal : COOP UQAM.
- Rouquette, M.-L. (1997). *La créativité* (6<sup>e</sup> éd.). Paris : Presses Universitaires de France.
- Rothenberg, A. (1988). *The creative process of psychotherapy*. New York : W.W. Norton and Co.
- Royer, J. (1977). *La personnalité de l'enfant à travers le dessin du bonhomme*. Bruxelles : Editest.
- Sami-Ali, M. (1974). *L'espace imaginaire*. Paris : Gallimard.
- Stern, D. N. (1995). *The motherhood constellation : A unified view of parent-infant psychotherapy*. New York : Basic Books.
- Von Oech, R. (1986). *Créatif de choc*. Paris : Albin Michel.
- Winnicott, D. W. (1975). *Jeu et réalité : l'espace potentiel*. Paris : Gallimard.

### RÉSUMÉ

S'inscrivant dans la perspective de la psychologie humaniste, cet article a pour objectif de proposer certains fondements de l'art-thérapie pouvant être favorables à la résurgence du potentiel créateur. À partir d'une définition du processus créatif, s'appuyant sur l'interaction entre les sources d'acquisition des connaissances et les modes de communication, celui-ci présente en quoi certaines dimensions propres à l'approche de l'art-thérapie, aux ateliers d'expression et à la formation des art-thérapeutes viennent l'enrichir. Ainsi, sont abordés la question de la diversité des médiums offerts, le rôle de l'interprétation, l'usage de la métaphore, la perception de l'espace comme aire intermédiaire, la question du temps et le processus inconscient.

### MOTS CLÉS

---

art-thérapie, processus créatif, approche humaniste

---

### ABSTRACT

Framed within the humanistic perspective, this article suggests that basic aspects of art therapy greatly favor the resurgence of creative potential. Rooted in a definition of the creative process and resting upon the interaction between sources of acquired knowledge and modes of communication, it details how some specific dimensions pertaining to art therapy, expressive workshops and art therapist training may enrich it. Issues of media diversity, role of interpretation, use of metaphor, perception of space as an intermediary, and the question of time and unconscious process are also addressed.

### KEY WORDS

---

art therapy, creative process, humanistic approach

---