

L'application de la recherche heuristique à l'art-thérapie

**Par Johanne Hamel, M.Ps. D.Ps.
Psychologue et psychothérapeute par l'art
Professeure d'art-thérapie
Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue**

Introduction

Dans la conférence sur l'approche heuristique donnée au Colloque de Rouyn-Noranda en juin 2011, nous présentions la méthode heuristique de recherche comme répondant aux critères d'une méthode appropriée et efficace pour l'art-thérapie, et nous présentions des suggestions sur son application à la recherche en art-thérapie. Ces considérations étaient apportées suite à une recherche doctorale intitulée *Création artistique et identité professionnelle : une étude heuristique*, dont la thèse a été acceptée en 2011.

Un intérêt secondaire de cette recherche doctorale étant la formalisation de la méthode heuristique pour son application à l'art-thérapie, nous avons proposé dans la thèse des suggestions de contenus en art-thérapie qui pourraient être validés par le processus heuristique de recherche de même que certaines recommandations méthodologiques. Nous aborderons également ces sujets dans cet article.

Une méthode de recherche propre à l'art-thérapie

Les art-thérapeutes américains P. B. Allen (1995) et S. McNiff (1998, 1986) souhaitaient déjà dans les années 80-90 que l'art-thérapie soit en mesure de développer ses propres méthodes inspirées de l'approche qualitative et que celles-ci incluent la production artistique. Or, Laurier et Gosselin (2004) de l'Université du Québec à Montréal, ont proposé un type de recherche artistique qui se situe aux confins de l'art et des sciences humaines. Dans ce mode de recherche, le chercheur tire partie de la pratique artistique, non pas dans un but purement autopoïétique (c'est-à-dire centré sur sa pratique artistique) mais pour discuter sur des sujets autres à partir d'un point de vue d'artiste. Ces recherches se font souvent par la méthode heuristique ou par des

méthodes qualitatives de théorisation en action. Nous croyons nous aussi qu'il est important de développer des méthodes de recherche spécifiquement art-thérapeutiques, basées sur l'utilisation de l'art et ce mode proposé par Laurier et Gosselin (2004) nous apparaît comme une possibilité intéressante pour l'art-thérapie.

Plus spécifiquement, nous aborderons trois sujets dans ce texte : l'histoire et la définition de la méthode heuristique de recherche et de ses principes, son application dans notre recherche doctorale et finalement, des considérations sur son application à la recherche en art-thérapie.

Histoire et définition de la méthode heuristique de recherche et de ses principes

C'est d'abord Moustakas (1968) qui a élaboré cette méthode de façon systématique puis Craig (1978) en a ensuite repris l'étude. Plus récemment, Sela-Smith (2002) l'a modélisée à sa façon. Ce processus, qu'elle nomme *Heuristic Self-Search Inquiry* (HSSI), exige selon elle un abandon au *sentir des sentiments* et à *l'expérience de l'expérience* dont le but est la transformation du *savoir tacite* (p. 83).

Selon Sela-Smith (2002), « La dimension tacite du savoir personnel est cet espace interne où l'expérience, le sentiment et la signification se rejoignent pour former à la fois une image du monde et une façon de naviguer dans ce monde. Le savoir tacite est une organisation continuellement changeante, à multiples niveaux et profondément ancrée qui existe pour la plus grande part en dehors de la conscience ordinaire et est la fondation sur laquelle tous les autres savoirs s'appuient. Cette dimension profonde du savoir est en construction chaque fois qu'une nouvelle expérience est introduite » (Traduction libre de l'auteure) (p. 60). Nous nous sommes inspirées du modèle de Sela-Smith dans notre recherche.

La modélisation de la méthode heuristique de recherche selon Sela-Smith (2002)

L'approche de Sela-Smith, avec son insistance sur l'expérience personnelle du chercheur, permet aux réponses d'émerger de l'expérience de la création et aux découvertes d'être incarnées

dans la réalité de l'expérience. Sela-Smith (2002) signale six principes intrinsèques à la méthode de recherche heuristique :

- A) Le chercheur a expérimenté lui-même ce qui est identifié comme étant recherché;
- B) Le chercheur fait référence à une préoccupation intense ou passionnée qui l'amène à se pencher sur son monde intérieur (*reach inward*) pour atteindre son *savoir tacite* et le contenu de sa propre conscience;
- C) La recherche démontre qu'un abandon intérieur à la question a eu lieu (en état de veille, de sommeil, en rêvant...);
- D) Un dialogue avec soi est évident, pas seulement un rapport sur les pensées ou les sentiments;
- E) La recherche est une recherche sur soi (*self search*);
- F) Il y a évidence qu'une transformation personnelle a eu lieu par la présence d'une *histoire* qui rend compte de celle-ci.

À l'instar de Moustakas (1968) et de Craig (1978), elle distingue six phases dans la méthode de recherche heuristique, qui sont les suivantes : *l'engagement initial, l'immersion, l'incubation, l'illumination, l'explication ou la compréhension et la synthèse créative*. Nous expliquerons plus loin chacune de ces phases en détail, en explicitant en même temps comment elles ont été vécues dans la recherche doctorale. Ces phases ne sont pas nécessairement linéaires, le processus pouvant se faire en boucle et revenir à des phases antérieures. Par exemple, les expérimentations personnelles influencent le choix de certaines lectures qui en retour vont influencer le déroulement de l'expérience et la transformation des savoirs tacites, ce qui suscitera possiblement d'autres expérimentations et d'autres lectures.

L'application de la méthode heuristique dans notre recherche doctorale

Notre recherche doctorale ayant utilisé la méthode de recherche heuristique, nous nous en servons ici comme exemple du déroulement de cette méthode de recherche et des impacts qu'elle a eu dans ce contexte.

Le contexte de la recherche

Cette recherche s'est déroulée dans le cadre du doctorat professionnel en psychologie (D.Ps.), dans la version pour psychologues en exercice de l'Université de Sherbrooke; ce doctorat comporte 120 crédits, dont 54 crédits sont reconnus à priori pour la maîtrise en psychologie déjà effectuée. Il ne s'agit pas d'un doctorat recherche mais bien d'un doctorat orienté vers la pratique professionnelle. En conséquence de quoi, la thèse ne comporte que 24 crédits et doit porter sur des sujets s'intéressant à la pratique professionnelle. Notre recherche doctorale a lieu d'avril 2007 à juin 2010.

Les objectifs de la recherche

Cette recherche exploratoire visait à découvrir les processus et vécus présents lors de la création artistique susceptibles de modifier l'identité professionnelle, avec une approche heuristique, c'est-à-dire en se plaçant au cœur de l'expérience sensible de la création. La question de recherche était la suivante : comment l'exploration de mon identité d'artiste à travers la création artistique modifiera-t-elle mon identité professionnelle?

Les objectifs spécifiques étaient de comprendre les impacts de la recherche sur l'identité professionnelle d'art-thérapeute, sur l'identité professionnelle d'enseignante en art thérapie, sur l'identité professionnelle de psychologue et sur l'identité professionnelle d'artiste.

Nous retrouverons dans la recherche deux types de données : les productions artistiques et le Journal de processus créateur, colligés sur une période de 30 mois, de 2007 à 2010. Nous avons analysé au total 11 productions artistiques et effectué une analyse thématique du contenu du Journal de processus créateur de 430 pages manuscrites. Dans cette analyse thématique du Journal de processus créateur, nous avons pu distinguer 9 périodes de création différentes durant les 30 mois de la durée de la recherche. Ces 9 périodes du processus de création sont d'une durée variable; nous les avons découpées dans le temps soit en fonction des saisons, soit en fonction des phases du processus créateur ou encore, en fonction du processus de recherche heuristique.

Ces 9 périodes de création sont les suivantes :

La période 1 : du 29 avril au 6 juin 2007. *L'épreuve du vide et le saisissement artistique. Quatre entrées dans le Journal.* Dans cette période, je me sens confrontée au vide : je ne sais plus ce que veut dire créer, ni même ce qu'est un artiste et je ne sais pas ce que j'ai le goût de créer. Je cherche ma voie. Je suis aux prises avec différentes peurs quant à la création, dont la peur du vide et la peur d'être jugée. La période se termine par une expérience de « saisissement artistique », entendue au sens d'inspiration subite, à la vue d'un coquillage. Nous ne retrouvons qu'une seule production artistique durant cette période, un dessin du coquillage.

La période 2 : du 30 juin au 31 août 2007. *La mise en mouvement : ouvrir les portes de la création et rencontrer des obstacles à la création; 26 entrées dans le Journal.* Dès le 30 juin, le dessin du *noyau créateur*, une image de totalité non différenciée du processus créateur en émergence, provoque un effet totalement inattendu : le dessin de ce noyau, ressenti comme situé physiquement près du cœur, y fait disparaître une oppression ressentie depuis quelque temps. Par la suite, la toile « *Mise en mouvement* » m'indique qu'une énergie s'est activée dans la psyché.

Plusieurs obstacles à la création doivent être travaillés pour réussir à créer, dont le perfectionnisme, la peur de m'exprimer, la procrastination, les pièges du « talent », la tendance à bloquer mes élans, l'impatience de créer, la pression de la réussite artistique et surtout, la peur d'être jugée. Je rencontre la violence de mon propre jugement négatif sous la forme d'une sorte de « démon intérieur » que je nomme *Xayiuze*.

La période 3 : du 1^{er} septembre au 1^{er} novembre 2007. *Le plaisir de créer : le Coquillage 1; 16 entrées dans le Journal.* Cette période est caractérisée par le très grand plaisir de peindre. J'y goûte le sentiment d'être immergée dans le moment présent, le sentiment de vivre le *flow* (Csikszentmihalyi, 2004), le ravissement de créer. Je prends conscience de deux façons opposées de peindre : d'un côté, des peintures expressionnistes qui m'aident à exprimer une douleur ou à sortir d'un blocage personnel; elles sont faites très rapidement et en une seule séance, les mains plongées dans la pâte épaisse d'acrylique; de l'autre, des peintures figuratives de coquillages, exécutées au pinceau, très lentement et par petites touches transparentes. La peinture *Le cœur* clôt

une démarche d'exploration personnelle par l'art-thérapie somatique¹ sur des palpitations cardiaques qui disparaîtront définitivement à la suite de celle-ci. Les palpitations cardiaques se présentent si je ne peins pas, car le besoin d'exprimer est *fort comme un bébé qui veut sortir*, mais aussi si je peins à cause de ma peur intense d'être jugée. Seul un dialogue intérieur en *imagination active* permettra de sortir de cette impasse.

J'effectue une démarche de libération de l'identité d'artiste proposée par Cameron (1992) jusqu'en octobre 2007. Cette démarche m'aide à prendre conscience des blocages et des peurs de créer qui m'habitent encore; la procrastination, et la peur de m'exprimer sont les principaux blocages travaillés. Un rêve me parle d'une nouvelle estime de moi-même comme artiste.

La période 4 : du 2 novembre 2007 au 14 avril 2008. Arrêt total du Journal et de la création; aucune entrée dans le Journal. J'apprends le décès de ma mère le 16 décembre 2007. J'arrête alors complètement de créer et d'écrire dans mon Journal de processus créateur, jusqu'en avril 2008. Durant cette période, je me sens incapable de toucher à mes pinceaux ou de créer quoi que ce soit. L'idée de peindre ramène une souffrance trop vive, comme si je ressentais alors une *brûlure intérieure*. Peindre me demande une très grande sensibilité et une attention à mon monde intérieur; or, seule la souffrance est présente à ce moment-là. Je comprendrai plus tard que cette brûlure intérieure est liée à une culpabilité : je me sens trop coupable pour me permettre de vivre et donc, de peindre.

La période 5 : du 15 avril 2008 au 14 juin 2008. Reprise du journal créateur : le deuil; quatre entrées dans le Journal. Cette période couvre la reprise timide des écrits dans mon Journal de processus créateur au printemps 2008. Dans cette période, je constate l'incapacité dans laquelle je suis de peindre depuis le décès de ma mère, je cherche à nouveau ma direction, je me sens perdue et devant le vide comme au début de ma recherche.

Également, je suis préoccupée par la réécriture de mon projet de thèse qui n'a pas été accepté la première fois. Je réalise que j'ai tenté de cacher mon intérêt pour mon identité d'artiste

¹ L'art-thérapie somatique consiste à explorer une douleur ou un malaise physique par la représentation picturale en se centrant essentiellement sur les particularités de la sensation physique elle-même (Hamel, 2007).

dans mon premier projet de thèse, comme si cela n'était pas *acceptable* dans un milieu *scientifique*. Même si je fais dans cette période plusieurs dessins timides d'un deuxième coquillage, je ne ressens pas la présence de l'élan créateur et je ne peins pas de toile. Je suis encore essentiellement dans le deuil. À tout le moins la période se termine-t-elle par l'identification de la direction à donner à ma création lorsque je prends conscience que les coquillages me fascinent encore.

La période 6 : du 1^{er} au 30 juillet 2008. Errance et reprise de la création : dessins et photographies du Coquillage 2; sept entrées dans le Journal. Cette période recoupe ma production de l'été 2008. Je décrirais cette période comme essentiellement marquée par une errance créative : je me sens encore devant le vide, j'ai de la difficulté à me remettre dans la création, je ressens l'urgence de peindre en même temps que la peur de peindre. Je me bataille avec mon identité d'artiste et réussis à en tenir compte dans mon 2^e projet de thèse qui cette fois sera accepté. Bien que je n'entreprene pas encore la peinture du coquillage qui m'intéresse, je fais des croquis et des photographies de celui-ci. Je me bats avec la difficulté du dessin.

Des prises de conscience importantes se produisent à propos de la procrastination : je réalise à quel point elle est présente, je consulte les écrits de Jobin (2006) sur le sujet et j'en questionne les causes. Cette exploration est cruciale, car mon énergie remonte de façon importante à la suite de ces prises de conscience; je réalise que la procrastination amène de l'insomnie alors que créer maintient des valences positives dans mon vécu. Ce sera déterminant pour la suite du processus créateur.

La période 7 : du 4 septembre au 11 décembre 2008. L'appropriation de l'expérience de créer : Le Coquillage 2; 18 entrées dans le Journal. Cette période rassemble les écrits et la production créative de l'automne 2008. Elle est marquée par l'appropriation de l'expérience artistique : dès le mois de septembre, plusieurs décisions structurantes sont prises : à partir de ce moment, je peins régulièrement tous les jeudis et je prends un cours de dessin d'un an. Le Journal de cette période est marqué par le plaisir, la fascination et la satisfaction de créer, d'utiliser les médiums et d'inventer des façons de travailler ma toile. J'inclus dans mon Journal plusieurs illustrations d'artistes que j'admire ou qui ont des sources d'inspiration semblables aux miennes.

La période 8 : du 29 janvier 2009 au 25 juin 2009 : La naissance de l'identité d'artiste; 17 entrées dans le Journal. Cette période recouvre l'hiver et le printemps 2009, qui sont tous deux marqués par la création d'une série de quatre Œufs. Quatre rêves concernant des œufs, des bébés ou de jeunes enfants ainsi que le motif de la quaternité signalent la naissance de quelque chose de nouveau : ce sera celle de mon identité d'artiste, que j'assumerai pleinement en février. Pour la première fois, je signe une peinture et je me « sens artiste ». Je travaille avec le sage-artiste intérieur et m'amuse comme un enfant à décorer des œufs « Fabergé ». Mes conceptions de l'art et de l'artiste se précisent. Je suis consciente de la frustration que je ressens dès que trop de temps passe sans que je ne crée.

La période 9 : du 2 juillet au 15 octobre 2009. Fin du processus de création; les deux dernières toiles; 16 entrées dans le Journal. Cette période recouvre les derniers mois du processus de création. Au début, j'ai l'impression de retomber dans une période de vide et d'errance puis je comprends avec l'aide de ma directrice de thèse que mon processus de recherche est terminé : j'ai conquis l'identité d'artiste et maintenant je me pose essentiellement des questions d'artiste. Je continue en effet ma création et je suis sur ma lancée d'artiste. Je commence à étudier la signification du symbole de la spirale, ce qui m'amène à constater la présence d'une thématique spirituelle à travers ma création artistique.

Je référerai occasionnellement à l'une ou l'autre de ces périodes pour mieux situer le déroulement de la recherche en lien avec les phases du processus heuristique.

Le déroulement des 6 phases de la recherche heuristique dans notre recherche

Ayant situé le déroulement des 9 périodes de création et leur vécu principal, nous nous attarderons maintenant aux 6 phases du processus heuristique de recherche pour en saisir le déploiement à travers la recherche.

Phase 1 : l'engagement initial. Le critère le plus important pour qu'une démarche du type que propose Sela-Smith puisse réellement se faire veut que cette recherche soit enracinée dans

l'expérience de la personne, qu'elle en soit passionnée, que la question de recherche ait des implications sociales aussi bien que profondément personnelles.

L'engagement initial tel que vécu. L'engagement profond est présent dès le début : je commence à peindre et à écrire mon Journal de processus créateur en avril 2007, avant même de remettre mon projet de thèse; aucun autre sujet ne m'intéresse, je le sais avant de commencer la thèse, même s'il me prendra plusieurs mois avant de pouvoir formuler précisément ma question de recherche. Mon identité d'artiste et la création artistique comme telle suscitent en moi une profonde curiosité.

Phase 2 : l'immersion. Une fois que le sujet de recherche est choisi et la question de recherche clarifiée, sa pertinence déterminera la réussite de l'immersion : si la question n'est pas une vraie passion pour le chercheur, si elle est imposée de l'extérieur, la phase d'immersion ne se produira pas. L'immersion exige que le soi total s'engage dans la recherche en s'y abandonnant de telle sorte que la recherche se déploie d'elle-même.

L'immersion telle que vécue. Deux périodes d'immersion ont lieu à des moments différents. La première phase d'immersion a lieu du 29 avril au 1^{er} novembre 2007, où je peints et écris mon Journal de processus créateur quasi quotidiennement et où je suis totalement immergée dans l'expérience, jusqu'à en ressentir des effets physiques et à en rêver. Je produis plus de la moitié des œuvres qui seront créées durant toute la démarche artistique. C'est aussi le moment où il y aura le plus d'écrits dans le Journal. Un profond travail personnel s'effectue pour résoudre des difficultés et dépasser des blocages de façon à me donner accès à la création artistique. La deuxième immersion se présentera plus tard.

Phase 3 : l'incubation. Durant l'incubation, l'attention consciente, intense et concentrée du chercheur se retire de la question pour permettre à la dimension tacite interne de se confronter avec la nouvelle information obtenue durant l'immersion, pour se réorganiser et laisser émerger de nouvelles significations, de nouveaux comportements ou sentiments. Cette phase commence d'elle-même, sans avoir été planifiée, quand l'ajout d'informations nouvelles s'arrête spontanément. Accepter et s'abandonner à ce processus, à ce ou ces moments d'arrêt, qui peuvent

être angoissants, permet à l'incubation de se produire plutôt que de la forcer avec des opérations mentales délibérées.

L'incubation telle que vécue. Une incubation s'est imposée suite au décès de ma mère, durant les périodes 4 et 5 de ma création. À la période 4, je n'ai ni peints ni écrits dans mon Journal et à la période 5, une reprise timide des écrits a eu lieu, mais je ne me sentais pas encore capable de toucher à mes pinceaux. Tout au plus ais-je pu dessiner une seule fois. Cette phase n'en a pas moins eu pour effet de provoquer une transformation, car des changements de comportements et d'identité en lien avec la création artistique s'ensuivront ultérieurement. Tout se passe comme si le décès de ma mère me donnait la permission de créer.

Phase 2 : une nouvelle immersion. Les périodes 6, 7 et 8 composent une nouvelle immersion. Je me remets à peindre et cette fois, les blocages sont beaucoup moins présents. Les thèmes et questionnements artistiques deviennent beaucoup plus présents dans le Journal de processus créateur que les thèmes et questionnements psychologiques ou théoriques ou que les préoccupations sur la thèse.

Phase 4 : l'illumination. Cette phase se produit au moment où le travail intérieur de la phase 3 débouche spontanément dans la conscience et que la réorganisation du savoir tacite amène une transformation intérieure. Cette phase peut permettre une intégration d'aspects dissociés du soi en produisant des *insights* sur les significations qui ont été attribuées à l'expérience passée et corriger des conceptions erronées. L'illumination peut se produire en un seul moment ou elle peut prendre place en vagues successives de conscience sur une plus longue période de temps. À mesure que de nouveaux *insights* émergent, ils sont notés. Ces *insights* à leur tour modifient l'expérience intérieure. Le processus se fait en boucle.

L'illumination telle que vécue. En ce qui me concerne, c'est suite au travail de la phase d'incubation, mais aussi au travail intérieur produit par les deux phases d'immersion qu'une transformation s'est produite. Elle se manifeste à la période 8 par un changement dans l'identité, au moment où je suis clairement et définitivement capable de me concevoir comme une artiste, ce que je n'avais pas pu faire par le passé.

Phase 5 : l'explication (ou la compréhension). Cette phase vise à clarifier, intégrer et conceptualiser les découvertes faites lors de l'immersion ou de l'illumination. L'ouverture aux phénomènes et la centration sur l'expérience *telle qu'elle apparaît* sont encore ici des valeurs importantes. Le chercheur continue à *focuser*, à s'explorer, à faire la recherche sur soi pour aider les nouvelles significations à se déployer dans une compréhension globale où tout le connu se réorganise pour accommoder le changement qui vient de prendre place. L'apport des autres chercheurs peut avoir une résonance avec sa propre expérience à travers des lectures.

L'explication (ou la compréhension) telle que vécue. À partir de la période de création 9, je commence à analyser systématiquement quatre symboles présents dans mes œuvres pour en saisir la signification psychologique. Ce revirement vers un intérêt théorique situe cette période dans la phase de compréhension du processus heuristique. L'analyse de la symbolique des œuvres artistiques a révélé, entre autres, un processus d'individuation ainsi qu'un processus archétypique de régénération/renaissance tel qu'Eliade (1980/1952) en a constaté dans de multiples cultures. L'analyse thématique du Journal a également été un moment fort de la compréhension de mon processus. J'y ai saisi en particulier l'importance de la création pour mon bien-être personnel et un engagement encore plus clair envers la création artistique en a découlé.

Phase 6 : la synthèse créative. Cette synthèse émerge spontanément de la réorganisation du savoir tacite et en rend compte dans son intégralité par *l'histoire de la transformation*. La synthèse peut prendre la forme d'une dissertation, d'une peinture, d'un livre, de quelque chose de créatif. Une résonance créée chez l'observateur sera la marque distinctive de son authenticité. *L'histoire* rendra compte des étapes de la méthode heuristique et de la transformation intérieure vécue, car « la transformation de soi est un résultat attendu de cette méthode » (Sela-Smith, 2002, p. 70).

La synthèse créative telle que vécue. Dans le cas présent, les œuvres plastiques, tout comme la thèse elle-même, sont les produits créatifs de la recherche. La transformation de soi est palpable à travers le changement dans l'identité d'artiste et dans la force évocatrice des œuvres plastiques. Une section en particulier de la thèse rend compte de la transformation des savoirs tacites : *l'histoire de la transformation personnelle*, qui rend compte de l'aspect intime de la

transformation vécue par le sujet, abordant entre autres comment ont été travaillés et dépassés des blocages à la création tels que la peur du jugement et les réactions somatiques de palpitations cardiaques, l'impact du deuil et autres sujets intimes. L'histoire de la transformation aborde des dialogues intérieurs qui ont été faits pour dépasser les blocages, le travail sur certains rêves, et d'autres aspects du travail sur soi.

Les résultats de la recherche

L'exploration de mon identité d'artiste à travers la création artistique a eu des impacts importants dans toutes les identités professionnelles, autant dans leur dimension sociale que dans leur dimension personnelle, et en particulier dans ma nouvelle identité d'artiste plasticienne. J'ai pu en effet m'identifier à l'identité d'artiste. Il serait trop long d'expliquer tous les changements amenés par la thèse dans les diverses identités professionnelles, mais pour donner une idée des changements survenus, en quelques exemples brefs. En tant qu'art-thérapeute, mes interventions se sont élargies pour inclure des interventions plus typiques de l'approche de *l'art comme thérapie* alors que je n'utilisais jusqu'alors que des interventions typiques de l'approche de la *psychothérapie par l'art*. En tant qu'enseignante en art-thérapie, mes intérêts se sont diversifiés; je saisis bien davantage l'importance du processus créateur, sujet que j'aimerais éventuellement enseigner; j'aimerais aussi diriger des thèses effectuées avec l'approche heuristique de recherche. En tant que psychologue, je me situe maintenant comme jungienne-gestaltiste plutôt que gestaltiste-jungienne, entre autre changements. Certains changements cognitifs sont aussi présents au niveau d'une perception accrue de l'importance de la validation sociale de l'identité, autant de l'identité d'artiste que celle d'art-thérapeute ou celle de psychologue.

L'application de la méthode heuristique à la recherche en art-thérapie

L'aspect fructueux de la méthode heuristique appliquée à l'art-thérapie nous apparaît clairement suite à notre recherche, puisqu'une transformation des savoirs tacites a effectivement eu lieu.

Gosselin (2006) croit que la méthode heuristique de recherche s'adapte particulièrement bien à la recherche artistique, entre autres à cause de la nature heuristique de la pratique artistique, « ... en raison de l'importante place qu'elle accorde aux processus subjectifs expérientiels de la pensée » (p. 28). Le processus de recherche heuristique et la pratique artistique auraient aussi une parenté de méthode selon Gosselin (2006 a), à cause de la nécessaire utilisation des deux types de pensée : primaire ou expérientielle et secondaire ou conceptuelle. Nous pouvons appliquer le même raisonnement aux recherches art-thérapeutiques qui utilisent l'art.

Nous examinerons plus particulièrement ici quelques contenus en art-thérapie qui pourraient être explorés ou validés par le processus heuristique de recherche et quelques suggestions méthodologiques.

Quelques contenus en art-thérapie pouvant être explorés ou validés avec le processus heuristique de recherche

Dans notre recherche, nous avons d'abord pu constater une très grande efficacité pédagogique de la recherche heuristique portant sur le processus créateur car nous avons vu qu'elle serait à même d'aider les art-thérapeutes, étudiants ou professionnels, à approfondir leur compétence art-thérapeutique et à mieux connaître l'impact de l'art sur la psyché. Nous recommandons d'ailleurs ces recherches à titre d'outil pédagogique en maîtrise en art-thérapie.

Cependant, de ces études peuvent aussi découler des connaissances théoriques et pratiques sur différents sujets, dont la compréhension du processus d'individuation tel que vécu en art-thérapie, le traitement des images archétypales en art-thérapie, les processus de transformation de soi que sont la naissance (Marks Fleming, 1993), la mort et la renaissance (Lapointe, 1999; Heller, 1994; et Weinrib, 1983) ou le processus de régénération et renaissance (Eliade, 1959) ou encore, l'approfondissement de l'approche jungienne en art-thérapie (Lévesque, 2010; Jung, ;

Edwards). Cette liste n'est évidemment pas exhaustive, ne faisant état que de l'impact de notre recherche sur nous-mêmes. Nous pensons donc que cette méthode est susceptible d'aider les art-thérapeutes à développer un corps de connaissances spécialisées sur les processus de transformation personnelle favorisés par l'art-thérapie.

Nous pouvons imaginer aussi l'exploration heuristique d'outils d'intervention art-thérapeutiques tels que le dessin des rêves ou leur fabrication en trois-dimensions (Hamel, 2006/1993), l'exploration du soulagement de la douleur corporelle par différentes techniques d'art-thérapie somatique dont la méthode des quatre-quadrants (Hamel, 2007), l'impact d'un processus thérapeutique par le jeu de sable et bien d'autres à déterminer.

Quelques suggestions méthodologiques

Notre recherche nous amène à proposer certains éléments dans l'application de la méthode heuristique à l'art-thérapie : soit de respecter les principes de recherche propres à la variante de Sela-Smith (2002) et d'écrire un Journal de processus créateur.

Des principes de recherche à respecter. Nous croyons que les principes de la méthode de recherche heuristique HSSI (Sela-Smith, 2002) doivent être respectés pour obtenir les résultats voulus; en particulier, il est nécessaire que la recherche soit une recherche sur soi (*self search*) qui passionne le chercheur et l'amène à se pencher sur son monde intérieur (*reach inward*) pour atteindre son savoir tacite et le contenu de sa propre conscience; il doit accepter de vivre un abandon intérieur à la question de recherche.

L'écriture d'un journal. La méthode de recherche heuristique ne suppose pas nécessairement l'écriture d'un journal de parcours. Seule l'étape 6, la synthèse créative, de la méthode de Moustakas (1990, 1968), de Craig (1978) ou de Sela-Smith (2002), propose explicitement une production écrite. Nous suggérons qu'un Journal de processus créateur, écrit tout au long de la démarche, accompagne nécessairement une recherche sur le processus artistique ou sur le processus créateur. Pour Gosselin (2005), la traduction en mots de l'expérience de création, verbalement ou par l'écriture de *récits de pratique*, est un des

principaux outils de pratique réflexive qui s'offre aux praticiens en art. L'écriture d'un journal permet de revenir sur l'expérience et d'en analyser les données. Ceci permet « ... une accentuation de conscience importante » (Gosselin, 2005, p. 7). Le Journal de processus créateur permettra entre autres de garder des traces de toutes les phases et de tous les mouvements du processus créateur et du jeu interactif des processus primaires et des processus secondaires de création ; on pourra y reconnaître, entre autres processus, *l'intentionnalité artistique*. Celle-ci peut être définie comme le déploiement progressif de l'intention de créer mise à l'épreuve à travers les contraintes de matérialisation d'une œuvre (Ilhareguy, 2008).

Les multiples possibilités du Journal créatif de Jobin (2008, 2006, 2002) et de Cameron (2010, 1992) fournissent une abondance d'outils très intéressants pour l'écriture d'un Journal de processus créateur.

Les limites de l'utilisation de la méthode heuristique dans la recherche en art-thérapie

La méthode heuristique ne peut pas s'appliquer à des recherches purement théoriques ou cliniques qui ne toucheraient pas intimement la personne du chercheur, telles que par exemple, les recherches sur l'application de l'art-thérapie à différentes populations cliniques, sur le développement de méthodes d'évaluation et d'outils psychodiagnostiques spécifiques à l'art-thérapie, des sujets importants pour la recherche actuelle en art-thérapie (Metzl, 2007).

Une autre limite est le fait qu'il soit très exigeant d'effectuer une recherche sur soi (*self search*), de consentir à se pencher sur son monde intérieur (*reach inward*) pour atteindre son savoir tacite et d'accepter de vivre tous les bouleversements intérieurs que cela suppose.

Finalement, la recherche heuristique ne portant que sur un seul sujet, nous n'avons accès qu'à l'expérience et à la subjectivité d'un seul chercheur à la fois. S'agissant de recherche en profondeur, la généralisation ne peut être visée et il y a donc nécessité de multiplier les recherches de ce type pour bâtir un corps théorique art-thérapeutique plus large.

Conclusion

En expérimentant et réfléchissant avec l'approche heuristique sur notre identité d'artiste à travers une création artistique, nous nous attendions à développer une connaissance intime des processus identitaires de l'artiste et de l'art-thérapeute. La variante de l'approche heuristique de Sela-Smith (2002), *Heuristic Self-Search Inquiry* (HSSI), avec son insistance sur l'expérience personnelle du chercheur, a effectivement permis aux réponses d'émerger de l'expérience de la création et aux découvertes d'être incarnées dans la réalité de l'expérience. Une transformation intérieure s'est effectivement produite.

Il appert donc que la méthode heuristique de recherche, si l'on tient compte de ses limites inhérentes, est tout à fait indiquée pour la recherche en art-thérapie, qu'elle peut s'appliquer à plusieurs contenus pertinents à l'art-thérapie et que certaines conditions méthodologiques peuvent maximiser son apport, tels que le respect des principes de la variante de recherche heuristique HSSI qui exige l'implication personnelle du chercheur, et l'écriture d'un Journal concomitant à la création.

C'est une méthode intéressante parce qu'il s'agit d'une méthode expérientielle efficace, qui utilise l'art et qui, tout comme l'art, utilise à la fois les processus primaires et secondaires de pensée. Avec un usage plus fréquent et documenté, elle pourrait éventuellement se qualifier comme une méthode propre à l'art-thérapie.

Références.

- Allen, P. B. (1995). *Art is a way of knowing : A guide to self-knowledge and spiritual fulfillment through creativity*. Boston : Shambhala.
- Cameron, J. (2010). *La source de la créativité*. Montréal : Octaves.
- Cameron, J. (1992). *The artist's way*. New York: Tarcher/Putnam.
- Csikszentmihalyi, M. (2004). *Vivre : La psychologie du bonheur*. Paris : Robert Laffont.
- Craig, E. (1978). *The heart of the teacher, a heuristic study of the inner world of teaching*. Thèse de doctorat inédite, Université de Boston

- Edwards, M. (1983). Jungian analytic art therapy. Dans E. Rubin (Éds), *The approaches of art therapy* (pp. 92-112). Philadelphie: Brunner/Mazel.
- Eliade, M. (1980). *Images, Symboles. Essais sur le symbolisme magico-religieux*. Paris : Gallimard. (Ouvrage original publié en 1952).
- Eliade, M. (1957). *Mythes, rêves et mystères*. Paris : Gallimard.
- Gosselin, P. (2006). La recherche en pratique artistique : Spécificités et paramètres pour le développement de méthodologies. Dans P. Gosselin & É. Le Gogüiec (Éds), *La recherche création* (pp. 21-32). Montréal : PUQ.
- Gosselin, P. (2005). Traces, vision, mémoire. Pratique réflexive et démarche de création. *Actes du Congrès de l'Association québécoise des éducatrices et des éducateurs spécialisés en arts plastiques* (pp. 49-57). Montréal : Association des éducateurs spécialisés en arts plastiques.
- Hamel, J. (2011). *De l'autre côté du miroir: Rêves, art-thérapie et guérison*. Outremont : Les éditions Québecor. (Ouvrage original publié en 1993).
- Hamel, J. (2007). *L'art-thérapie somatique*. Montréal : Quebecor.
- Heller, V. (1994). *Death and rebirth in the creative process: applications in art therapy*. Mémoire de maîtrise inédit, Université Concordia, Montréal.
- Ilhareguy, É. (2008). *Mise à l'épreuve d'intentions artistiques : Étude de la dynamique interne des processus de créativité*. Thèse de doctorat inedita, Université de Montréal.
- Jobin, A-M. (2008). *Fantaisies et gribouillis : 85 activités créatives pour tous*. Montréal : Éditions du Roseau.
- Jobin, A-M. (2006). *La vie faite à la main: Quête de sens et créativité*. Montréal : Éditions du Roseau.
- Jobin, A-M. (2002). *Le journal créatif : À la rencontre de soi par l'art et l'écriture*. Montréal : Éditions du Roseau
- Lapointe, G. (1999). *Approcher le mystère de la profondeur dorée, l'image symbolique à la croisée des processus de création et d'individuation : Un processus de recherche exploratoire impliquant l'étude d'un parcours expérientiel en art-thérapie*. Essai en art-thérapie, Institut de formation professionnelle en psychothérapie par l'art, Sherbrooke
- Laurier, D. & Gosselin, P. (2004). *Tactiques insolites, vers une méthodologie de recherche en pratique artistique*. Montréal : Guérin universitaire.

- Lévesque, A.-M. (2010). L'approche jungienne. Dans J. Hamel & J. Labrèche (Éds), *Découvrir l'art-thérapie. Des mots sur les maux. Des couleurs sur les douleurs* (pp. 99-109). Paris : Larousse.
- Marks Fleming, M. (1993). From clinician to artist; from artist to clinician, Part 1: A personal account. *American Journal of art therapy, Art in Psychotherapy, Rehabilitation and Education*, 3, (3), 70-75.
- McNiff, S. (1998). *Art-based research*. London: Jessica Kingsley.
- McNiff, S. (1986). Freedom of Research and Artistic Inquiry. *The Arts in Psychotherapy*, 13, (4), 279-284.
- Metzl, E. S. (2007). Systematic analysis of art therapy research published in *Art therapy: Journal of the American Art Therapy Association* between 1987 and 2004. *The Arts in Psychotherapy*, doi: 10.1016/j.aip.2007.09.03.
- Moustakas, C. (1990). *Heuristic research, design, methodology and applications*. Newbury Park : Sage Publications.
- Moustakas, C. (1968). *Individuality and encounter*. Cambridge: Howard A. Doyle Publishing Company.
- Sela-Smith, S. (2002). Heuristic research : a review and critique of Moustakas's method. *Journal of Humanistic Psychology*, 42, (3), 53-88.
- Wallace, E. (1990). *A Queen's quest, pilgrimage for individuation*. Santa Fe, New Mexico : Moon Bear Press.
- Wallace, E. (1983). Healing through the visual arts, a jungian approach. Dans E. Rubin (Éd.), *The approaches of art therapy* (pp. 114-133). Philadelphie: Brunner/Mazel.
- Weinrib, E. L. (1983). *Images of the self : The sandplay therapy process*. Boston: Sigo Press.

