

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

ESSAI DE 3^E CYCLE PRÉSENTÉ À
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À CHICOUTIMI

COMME EXIGENCE PARTIELLE
DU DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE

PAR
ELSA WITTY

DOCUMENTATION DE L'IMPACT D'UN PROGRAMME D'INTERVENTION
PAR L'ART SUR LE BIEN-ÊTRE DE PERSONNES AYANT SUBI UN
TRAUMATISME CRANIO-CÉRÉBRAL

AOÛT 2025

Résumé

Un traumatisme crânio-cérébral (TCC) modéré à sévère peut entraîner des conséquences graves et variées, tout en affectant de façon temporaire ou permanente les dimensions du vécu physique, cognitif, affectif, familial, social, scolaire et professionnel (Gadoury & Société de l'assurance automobile du Québec [SAAQ], 2002), ce qui, à son tour, peut conduire de nombreuses personnes à vivre divers processus de deuils (Charette et al., 2011). Généralement, il s'agit du deuil d'une réalité possible avant le TCC (Lefebvre et Levert, 2005). Dans ce contexte, l'offre d'un soutien psychosocial apparaît nécessaire une fois le processus de réadaptation en milieu hospitalier terminé. Pour adresser une souffrance pouvant être inhérente à l'expérience du TCC et ses conséquences, ainsi que favoriser un épanouissement sociétal pour ces personnes ayant subi le TCC, des programmes d'intervention s'insérant dans une perspective d'amélioration de la participation sociale peuvent avoir un impact positif sur la qualité de vie et le bien-être des participants (Lefebvre et al. (2013)). Étant donné que les interventions en groupe au moyen des arts peuvent contribuer au bien-être de personnes ayant subi des lésions cérébrales traumatiques ([ex. AVC]; Beesley et al., 2011; Gonen et Soroker, 2000; Higgins et al., 2005; Kim et al., 2008; McGuinness et Schnur, 2013) et que peu d'études visent spécifiquement les effets d'un tel programme sur une clientèle ayant subi un TCC, il demeure pertinent de documenter les impacts d'un programme d'intervention par l'art sur le bien-être psychologique de personnes ayant subi un TCC. Ainsi, un programme d'intervention par l'art a été monté, puis administré par des membres de l'équipe de recherche auprès de six participants ayant subi des TCC. L'animation du programme

d'intervention par l'art a eu lieu en milieu communautaire, hebdomadairement, sur une période de 14 semaines. Le programme comprenait une rencontre d'accueil, 12 ateliers et une rencontre bilan avec les participants. Les participants ont été invités à compléter un questionnaire sociodémographique à la rencontre d'accueil ainsi que le questionnaire OQ-45.2 à la rencontre d'accueil, au 6^e atelier et à la rencontre bilan. Ces données recueillies ont permis des analyses quantitatives sommaires à partir de tests T visant à vérifier l'hypothèse statistique d'une amélioration des scores entre les temps de mesure. Il est observé que les scores des participants tendent à s'améliorer entre le 1^{er} et le 2^e temps de mesure. Un plateau est également visible entre le 2^e et le 3^e temps de mesure. Dans un autre ordre d'idées, les rencontres hebdomadaires comprenaient un atelier et une discussion de groupe, cette discussion de groupe était enregistrée et retranscrite en verbatim à des fins d'analyse qualitative. Au terme des analyses qualitatives catégorielles de contenu, une amélioration générale des six composantes du bien-être psychologique (Ryff, 1995) est observée. Pour ce qui a trait au bien-être subjectif (Diener, 1984), l'analyse des discussions de groupe a permis d'observer des résultats allant dans le sens à la fois d'une amélioration et d'une détérioration éphémère pour les composantes affectives ainsi qu'une quantité limitée de témoignages ne permettant pas de qualifier de manière satisfaisante la composante cognitive. Par ailleurs, bien que certains mouvements de recul ou des affects négatifs aient été observés auprès des participants, un apaisement ainsi qu'une augmentation d'affects positifs ont été notés et dégagés au fil du programme. Cette expression apparaît compatible avec celle des mouvements d'intégration, tels qu'observés dans les changements dits thérapeutiques (Zech, 2008). Il importe de rappeler que le

programme en lui-même ne s'inscrivait pas dans une visée thérapeutique. Néanmoins, ce type d'action transformatrice a pu être dégagé et supporté par les participants eux-mêmes, dans leur implication face au programme. Considérant les retombées ainsi que la portée de ce type d'intervention, il importe de maintenir une grande sensibilité dans la reprise du programme afin qu'il puisse à nouveau servir des clientèles diversifiées dans un esprit de participation sociale et d'humanité, en prenant en considération la part de dévoilement et d'implication qu'il peut engager.

Table des matières

Résumé	ii
Liste des tableaux	xiv
Liste des figures	xv
Liste des abréviations symboles ou sigles.....	xvi
Remerciements	xvii
Introduction	1
Contexte théorique	6
Le bien-être	7
Le TCC et les conséquences associées.....	14
Le TCC vu sous l'angle du modèle de développement humain - processus de production du handicap	19
Épidémiologie du TCC au Québec	21
L'intervention par l'art auprès de personnes ayant subi des lésions cérébrales traumatiques	22
Les objectifs de l'étude	30
Méthode.....	32
Devis de recherche	33
Participants	34

Le programme d'intervention par l'art.....	39
Le cadre.....	40
Utilisation du collage	43
Utilisation de l'écriture	44
Création et utilisation de marionnettes.....	46
Utilisation de l'argile conjointement à la méditation pleine conscience.....	47
Utilisation de médiums naturels.....	48
Utilisation de papier de soie.....	49
Utilisation de pastels	50
Utilisation de peinture (gouache et acrylique)	51
Instruments.....	52
Questionnaire socio-démographique.....	52
Questionnaire OQ-45.2	52
Procédure et déroulement.....	54
Analyses	58
Résultats	60
Acceptation de soi	71
Atelier 1.....	72
Atelier 3.....	73

Atelier 6.....	74
Atelier 7.....	75
Atelier 8.....	75
Atelier 11.....	76
Atelier 12.....	77
Rencontre Bilan.....	78
Autonomie.....	79
Atelier 3.....	79
Atelier 5.....	81
Atelier 7.....	81
Atelier 8.....	83
Atelier 9.....	84
Rencontre bilan	85
Croissance personnelle.....	85
Atelier 1.....	85
Atelier 2.....	86
Atelier 4.....	87
Atelier 6.....	87
Atelier 7.....	89

Atelier 8.....	90
Atelier 10.....	91
Atelier 11.....	93
Atelier 12.....	93
Rencontre bilan	95
Maîtrise de l'environnement	97
Atelier 2.....	97
Atelier 3.....	97
Atelier 4.....	98
Atelier 5.....	99
Atelier 6.....	103
Atelier 9.....	105
Atelier 10.....	105
Atelier 12.....	106
Dernière discussion	107
Relations sociales positives.....	108
Atelier 1.....	109
Atelier 3.....	109
Atelier 4.....	110

Atelier 7.....	111
Atelier 8.....	111
Atelier 9.....	114
Atelier 11.....	115
Atelier 12.....	116
Rencontre bilan	117
Sens de la vie.....	118
Atelier 1.....	119
Atelier 4.....	122
Atelier 5.....	122
Atelier 6.....	123
Atelier 9.....	124
Atelier 10.....	126
Atelier 11.....	126
Atelier 12.....	127
Affect négatif	128
Atelier 1.....	128
Atelier 2.....	129
Atelier 4.....	130

Atelier 6.....	131
Atelier 10.....	132
Atelier 12.....	132
Affects positifs	133
Atelier 2.....	133
Atelier 3.....	133
Atelier 4.....	133
Atelier 5.....	134
Atelier 6.....	135
Atelier 7.....	135
Atelier 8.....	135
Atelier 9.....	136
Atelier 10.....	136
Atelier 11.....	137
Rencontre bilan	137
Satisfaction de vie	138
Atelier 2.....	138
Rencontre bilan	139
Autres éléments dégagés de l'analyse qualitative.....	139

Discussion	141
Bien-être psychologique.....	143
Acceptation de soi	143
Atelier 1.....	143
Atelier 3.....	144
Atelier 8.....	144
Retour sur le programme.....	144
Autonomie.....	145
Retour sur le programme.....	145
Croissance personnelle.....	146
Retour sur le programme.....	146
Maîtrise de l'environnement	147
Atelier 4.....	147
Atelier 5.....	147
Retour sur le programme.....	148
Relations sociales positives.....	149
Retour sur le programme.....	149
Sens de la vie.....	150
Atelier 1.....	150

Atelier 10.....	150
Retour sur le programme.....	150
Bien-être subjectif	151
Affects négatifs	151
Atelier 6.....	151
Retour sur le programme.....	151
Affects positifs	152
Retour sur le programme.....	152
Satisfaction de vie	153
Retour sur le programme.....	153
Retour sur les données qualitatives.....	153
Forces	154
Limites	156
Recommandations	158
Conclusion	160
Références	163
Appendice A.....	174
Appendice B.....	188
Appendice C.....	192

Appendice D.....	194
Appendice E	205
Appendice F	232

Liste des tableaux

Tableau

1	Critères diagnostiques différentiels référant à la sévérité du TCC.....	16
2	Portrait socio-démographique préliminaire des participants.....	36
3	Profil médical des participants.....	37
4	Présence des participants au cours du programme.....	38
5	Synthèse du programme.....	42
6	Différences appariées des scores à l'OQ-45.2 entre les différents temps de mesure.....	62
7	Résultats au test d'hypothèse des scores à l'OQ-45.2 aux différents temps de mesure.....	63

Liste des figures

Figure

1	Scores des six participants à l’OQ-45.2 aux trois temps de mesure.....	64
2	Scores à l’OQ-45.2 pour le participant S03M	65
3	Scores à l’OQ-45.2 pour la participante N09F	66
4	Scores à l’OQ-45.2 pour la participante L03F	67
5	Scores à l’OQ-45.2 pour la participante C03F	68
6	Scores à l’OQ-45.2 pour la participante L08F	69
7	Scores à l’OQ-45.2 pour le participant R12H	70
8	La marionnette « lièvre et tortue »	74
9	Les pensées conservées dans la boîte au terme de l’exercice	82
10	Art éphémère, symbole d’espoir	91
11	Création d’argile d’une participante évoquant son rapport à l’eau, aux larmes...	100
12	Bateau, symbole de bienveillance sur un jardin interne	104
13	Œuvre commune	114
14	Collage d’un participant; passé, présent et futur	121
15	Création d’un tronc ouvert, symbole du tourbillon de vie	123

Liste des abréviations symboles ou sigles

TCC.....	Traumatisme crânio-cérébral
AVC.....	Accident vasculaire cérébral
HDV.....	Habitudes de vie
OMS.....	Organisation mondiale de la Santé
MDH-PPH.....	Modèle de développement humain - processus de production du handicap

Remerciements

Je débute en remerciant tout particulièrement et chaleureusement ma directrice de recherche, Julie Bouchard. Celle-ci m'appuie et se montre disponible dans une expertise et une bienveillance qui me font grandir en tant que chercheuse et doctorante. Je suis reconnaissante de pouvoir la compter parmi mes mentors.

Je tiens également à remercier avec pareille sincérité et gratitude ma co-directrice, Marjorie Lavoie. Celle-ci m'a offert une fenêtre sur une pratique d'intervention et de recherche inestimable. J'ai eu la chance inouïe de compter sur son expertise admirable dans la conception, l'application et l'analyse du projet.

Leur regard, leur sagesse et leur bagage ont été incontournables dans la mise sur pied et le bon déroulement du présent projet jusqu'à sa complétion.

Une mention de reconnaissance toute particulière est également émise à l'endroit de l'organisme partenaire¹ nous ayant appuyées dans ce projet de recherche. En tant que partenaire dans la réalisation du programme d'intervention auprès de leurs membres, ils ont fait preuve d'une grande ouverture, d'une générosité et d'une flexibilité qui n'a d'égal que leur engagement envers le bien-être et le mieux-être des participants. Sans eux, ce projet n'aurait pas été possible et j'éprouve beaucoup de gratitude à l'égard de leur contribution à la recherche et au-delà.

Je souhaite également souligner la contribution significative de Mme Félixanne Harvey, de Mme Mariko Maurais et de M. Guillaume Langevin au présent projet en tant

¹ Pour des raisons de confidentialité, cet organisme partenaire ne peut être nommé.

qu'assistants de recherche. Leur implication dans la recherche a grandement supporté la mise en œuvre du programme d'intervention par l'art ainsi que les analyses qualitatives subséquentes. Leur apport, de nature technique et humaine, a donné une couleur et une âme au projet de recherche. Je leur en suis intimement reconnaissante.

L'équipe de recherche entière tient à offrir ses remerciements les plus sincères aux participants impliqués dans la recherche. C'est la somme de ces contacts humains, touchants, authentiques et chaleureux qui ont soutenu et suscité des processus d'acquisition d'une sagesse dépassant celle de la science, faisant écho à des apprentissages relatifs à l'humanité. Merci pour votre confiance.

Je tiens également à remercier chaleureusement Christiane Bergeron Leclerc et Ève Pouliot ayant participé respectivement au jury interne et au jury externe dans l'évaluation du projet d'essai doctoral. Leur implication a fait du projet une réalité dans le domaine scientifique et leur vaste contribution a été un riche atout pour sa postérité.

En dernier lieu, et sur une base plus personnelle, je tiens à remercier mon conjoint qui m'a encouragée et supportée au cours de ces quatre dernières années à toutes les étapes du projet d'essai. Sa bienveillance et son soutien m'ont apporté du réconfort dans le doute comme dans la fierté. Je lui en suis immensément reconnaissante.

Introduction

Après avoir subi un traumatisme crânio-cérébral (TCC) modéré à sévère, une période de réadaptation, généralement comprise à l'intérieur des deux premières années suivant la blessure, permet de favoriser la majeure partie de la récupération possible. Néanmoins, suivant cette période de réadaptation intensive, il arrive que des déficits persistent et affectent le fonctionnement de l'individu au quotidien (Iverson et Lange, 2011). La présence et la persistance de ces déficits conduisent de nombreuses personnes ayant subi un TCC à devoir entamer des processus de deuils (Charette et al., 2011). Que ce soit l'abandon forcé des ambitions ou des réalités professionnelles, la perte des capacités physiques ou perceptuelles, la perte d'autonomie, le repli du cercle social ou encore des changements d'ordre identitaire touchant la personnalité ou l'image de soi, de nombreuses situations de deuils guettent les personnes ayant subi un TCC (Lefebvre et Levert, 2005). Afin de prendre en compte ces réalités, favoriser le maintien des acquis et offrir un soutien psychosocial une fois le processus de réadaptation en milieu hospitalier terminé, des organismes et associations communautaires mobilisent leurs ressources. Dans un contexte de services en santé mentale, il est documenté que des interventions au moyen des arts visuels peuvent contribuer au bien-être des personnes accompagnées en offrant un espace de réconfort et d'exploration identitaire (Daykin et al., 2008). De plus, les ateliers d'intervention par l'art menés en groupe permettent la création de liens sociaux favorisant l'accroissement du sentiment de bien-être des participants (Argyle et Bolton,

2005; Greaves et Farbus, 2006; Webster et al., 2005). Compte tenu des impacts potentiellement bénéfiques d'un programme d'intervention par l'art mené en groupe, est-il possible de documenter ceux-ci en regard du bien-être de personnes ayant subi un TCC et ayant terminé un processus de réadaptation en milieu hospitalier?

Le présent projet de recherche vise spécifiquement à documenter les impacts d'un programme d'intervention par l'art sur le bien-être psychologique de personnes ayant subi un TCC. Le programme d'intervention par l'art élaboré à l'intention de 6 participants comprend 14 séances hebdomadaires de deux heures. Chaque séance hebdomadaire débute par une brève introduction sur les thèmes investis, le matériel offert et la démarche de création proposée. Un moment est, par la suite, réservé aux participants pour travailler la création artistique. Le double rôle de la chercheuse et animatrice est alors d'accompagner les participants dans ce processus de création en répondant à leurs questions et en s'assurant que chacun dispose de tout le matériel nécessaire. Il est d'ailleurs souhaité d'offrir un cadre de travail approprié pour la création artistique et la discussion, sans contraindre les participants dans des thématiques prédéterminées à leur insu, s'adaptant plutôt au contexte de l'intervention et aux besoins des participants (Boyer-Labrouche, 2017). Les thèmes investis au cours des ateliers sont les enjeux généraux de deuil, de croissance personnelle et de recherche de sens, éléments soulevés par Lefebvre et Levert (2005) pour permettre un levier, de la souffrance à la résilience, chez des personnes ayant subi un TCC. Ces thèmes sont développés selon les besoins des participants au fil du programme. À chaque atelier, le matériel à la disposition des

participants est fourni par l'équipe de recherche et comporte divers médiums artistiques tels que : pastels, peinture acrylique, gouache, papier, crayons, argile, toiles, tissus, photos issues de magazines, etc. Chaque atelier se termine par un retour en groupe sur le processus de création, le vécu des participants et sur l'appréciation critique de l'activité. Chaque atelier est d'une durée maximale de deux heures et comprend une période de travail sur l'œuvre de 45 minutes, une pause de 15 minutes et une discussion de groupe d'environ 45 minutes.

Le devis de recherche accompagnant ce programme d'intervention constitue une « étude à cas multiples » auprès des 6 personnes participantes. Afin de documenter les effets du programme, des données qualitatives et quantitatives ont d'abord été recueillies. Un questionnaire sociodémographique a été administré à la première rencontre afin de mieux connaître les participants et de dresser le profil de leurs caractéristiques personnelles et se rapportant au TCC subi. Le questionnaire OQ-45.2 a été utilisé en pré et post intervention afin de recueillir des données quantitatives quant à l'évolution du bien-être des participants au cours du programme. L'analyse qualitative des témoignages recueillis au cours des ateliers a permis de documenter l'évolution du bien-être des participants. L'observation de l'implication des participants par l'équipe de recherche, compilée par le biais de fiches d'observation remplies à posteriori de chacune des rencontres, ainsi que l'observation des œuvres réalisées, captées par support photo et anonymisées et codifiées, ont soutenu et appuyé l'information qualitative recueillie en vue de documenter les impacts du programme sur l'évolution du bien-être des participants.

Étant donné les effets bénéfiques connus dans la littérature des approches utilisant l'art comme médium d'intervention (Daykin et al., 2008; Greaves et Farbus, 2006; Lin et al., 2024; Morison et al., 2022; Quinn et al., 2025; Webster et al., 2005), il était anticipé que le présent programme d'intervention par l'art favorise l'augmentation du bien-être des participants. À l'analyse des données qualitatives et quantitatives recueillies, il apparaît que le programme ait été bénéfique compte tenu des scores observés à l'OQ-45 au fil du programme ainsi que des éléments de discours des participants compatibles avec une amélioration des dimensions du bien-être psychologique (Ryff, 1995) et subjectif (Diener, 1984). Le programme, avec la documentation de ses effets, pourra donc faire l'objet de réinvestissement auprès de l'organisme partenaire, mais également auprès des autres personnes ou organismes travaillant auprès des personnes ayant subi un TCC modéré ou sévère comme le programme s'avère efficace et apprécié.

Contexte théorique

Afin de répondre à la question de recherche au cœur de cet essai, certains construits doivent être étayés ou introduits. D'abord, il sera question de l'opérationnalisation du construit de bien-être selon des auteurs et des paradigmes soulevés en psychologie. Ensuite, le TCC sera abordé dans sa définition, sous le prisme des conséquences associées ainsi qu'en regard à sa prévalence dans la population générale. Finalement, un relevé de la littérature portant sur l'intervention par l'art auprès d'une clientèle ayant subi des TCC complétera le contexte théorique.

Le bien-être

Il existe différents construits issus de la littérature scientifique et visant à opérationnaliser le bien-être. Le bien-être psychologique (Ryff, 1995), le bien-être subjectif (Diener, 1984) ainsi que des traditions ou des modèles chevauchant ces deux propositions et s'insérant dans un continuum d'une vision eudémonique et/ou hédonistique du bien-être (Deci et Ryan, 2002; Gallagher et al., 2009; Gao et McLellan, 2018) seront détaillés. Il importe de soulever que d'autres traditions n'ont pu être retenues à l'analyse qualitative, soit notamment le bien-être social proposé par Keyes (1998), compte tenu de chevauchements anticipés entre cette proposition et les traditions du bien-être psychologique ainsi que du bien-être subjectif (Gallagher et al., 2009), largement étudiés et proposés ensemble dans la littérature scientifique (Balzarotti et al., 2016; Joshanloo, 2019; Keyes et al., 2002; Linley et al., 2009).

Il est à noter que le bien-être est parfois opérationnalisé comme une absence de mal-être (c.-à-d. une absence de symptômes dépressifs ou anxieux, Bergersen et al., 2010) ou bien comme la résultante mécanique d'une absence de mal-être (Ottmann, 2015). Des outils psychométriques tels que le questionnaire OQ-45 permettent notamment de prendre en considération les principales manifestations de symptômes dépressifs ou anxieux (Lambert, 2012) afin de proposer une mesure du bien-être selon leur diminution.

Le bien-être psychologique est un construit s'appuyant sur les principes psychologiques du développement humain et sur les défis existentiels de la vie (Keyes et al., 2002). Ryff (1989, 1995), à l'origine du construit, propose l'influence de trois grands courants de pensée dans la conceptualisation du bien-être psychologique, soit a) la psychologie du développement humain (développement psychosocial d'Erikson [1959], quatre tendances fondamentales de Buhler [1959], changements dans la personnalité à l'âge adulte tel que proposé par Neugarten [1973]), b) la psychologie clinique (actualisation proposée par Maslow [1968], concept de la personne pleinement fonctionnelle de Rogers [1961] , individuation de Jung [1933] , concept de maturité selon Allport [1961] et c) la santé mentale (formulation d'un critère positif dans la considération de la santé mentale faite par Jahoda [1968], fonctionnement positif dans la vie adulte selon Birren et Renner cités dans Ryff [1995] .

Selon Ryff (1995), le bien-être psychologique est un construit ne considérant le bien-être que dans une mesure dite « positive », c'est-à-dire excluant les notions de mal-

être, d'affect négatif ou d'insatisfaction. Elle propose six dimensions du bien-être psychologique, soit l'acceptation de soi, les relations sociales positives, l'autonomie, la maîtrise de l'environnement, le sens de la vie et la croissance personnelle (Ryff, 1995). Les traductions suivantes sont renforcées par l'analyse conceptuelle de Voyer et Boyer (2001), auteurs québécois ayant abordé le bien-être psychologique tel qu'opérationnalisé par Ryff (1995) originellement dans la langue anglaise. L'« acceptation de soi » est ainsi définie comme une attitude positive envers soi, qui comprend la reconnaissance et l'acceptation de ce qui nous compose, incluant les attributs positifs et négatifs, ainsi qu'un sentiment de plénitude en regard au passé (Ryff, 1995; Voyer et Boyer, 2001). Les « relations sociales positives » sont décrites comme chaleureuses, satisfaisantes, établissant un lien de confiance, impliquant un souci des autres, de l'empathie, de l'affection, de l'intimité et une intégration du principe de réciprocité des échanges (Ryff, 1995; Voyer et Boyer, 2001). L'« autonomie » y est représentée selon des principes d'auto-détermination et d'indépendance : elle comprend la capacité de résister aux pressions sociales externes afin de penser, d'évaluer et de réguler son comportement selon des principes intrinsèques (Ryff, 1995; Voyer et Boyer, 2001). Ryff (1995) définit la « maîtrise de l'environnement », dimension du bien-être psychologique, comme un sentiment interne de maîtrise et de compétence en regard à l'environnement, pouvant être externalisé par l'aptitude personnelle à choisir et à créer efficacement des contextes favorables pour répondre aux besoins et principes intrinsèques (Voyer et Boyer, 2001). Le « sens de la vie » comporte la notion d'objectifs de vie, d'un sentiment de direction et d'intégration de sens vis-à-vis de la vie passée et présente, passant par des croyances supportant cette recherche de sens.

dans le vécu (Ryff, 1995; Voyer et Boyer, 2001). En dernier lieu, la « croissance personnelle » est définie comme le sentiment d'un développement continu, externalisé par la propension à réaliser son plein potentiel, passant par une ouverture à l'expérience ainsi que la recherche d'une meilleure connaissance et intégration de soi (Ryff, 1995; Voyer et Boyer, 2001).

Certains rapprochent d'ailleurs des définitions de dimensions du bien-être psychologique proposées par Ryff (1995) aux trois besoins psychologiques fondamentaux introduits dans la théorie d'autodétermination soumise par Deci et Ryan (2002): la compétence, l'autonomie et l'appartenance sociale (Gao et McLellan, 2018). Ainsi, le besoin d'appartenance sociale proposé par la théorie d'autodétermination est associé à la dimension des relations sociales positives du bien-être psychologique (Gao et McLellan, 2018). La définition de l'autonomie s'avère également très similaire dans la théorie d'autodétermination et dans la dimension associée du bien-être psychologique (Gao et McLellan, 2018). En dernier lieu, Gao et McLellan (2018) rapprochent le besoin de compétence compris dans la théorie d'autodétermination de Deci et Ryan (2002) aux dimensions de maîtrise de l'environnement, de sens de la vie et de croissance personnelle du bien-être psychologique. En effet, dans la théorie d'autodétermination, le besoin de compétence renvoie au besoin de se sentir en maîtrise et efficace dans ses interactions continues avec l'environnement, tout en ayant des occasions d'exercer et d'exprimer ses capacités et son individualité dans cet environnement (Deci et Ryan, 2002; Gao et McLellan, 2018).

Or, il existe d'autres définitions du bien-être, en particulier le construit de bien-être subjectif, investi en grande partie par Diener (1984), qui considère les composantes cognitives du bien-être (satisfaction de la vie) et les composantes émotionnelles (affects positifs et négatifs) dans l'opérationnalisation de son construit. Il s'agit d'une évaluation personnelle dite « subjective » de sa vie, supportée par les émotions et la cognition (Diener, 1984). Dans une revue de littérature réalisée par Rolland (2000), le bien-être subjectif y est introduit comme un modèle intégrant une perspective interactionniste. Le bien-être subjectif peut donc varier en fonction des caractéristiques individuelles de chacun, mais également en fonction des caractéristiques sociales, économiques et culturelles des sociétés dans lesquelles s'insèrent ces individus (Rolland, 2000). Néanmoins, cette évaluation manifeste généralement une stabilité temporelle et une constance trans-situationnelle supportées par des dispositions personnelles elles-mêmes relativement stables (ex. la personnalité; Rolland, 2000). Les contextes sociaux, économiques et culturels sont également introduits comme des influences facilitant ou entravant l'atteinte des objectifs personnels des membres d'une société donnée, ayant ainsi une incidence sur leur bien-être subjectif (Rolland, 2000).

Keyes et al. (2002) comparent ces deux définitions du bien-être par le biais d'analyses factorielles sur un échantillonnage de plus de 3 000 participants ayant complété des questionnaires évaluant toutes les dimensions du bien-être psychologique et du bien-être subjectif. Ils observent ainsi des chevauchements entre le concept de bien-être

subjectif et de bien-être psychologique, mais ils soulignent néanmoins qu'il s'agit bien de deux concepts distincts. Une association modérée est notée entre deux indices du bien-être psychologique (la maîtrise de l'environnement et l'acceptation de soi) et la composante cognitive du bien-être subjectif (la satisfaction de la vie; Keyes et al., 2002). Cependant, ils indiquent qu'il est possible de dégager l'unicité particulière des aspects les plus existentiels issus du concept de bien-être psychologique en comparaison avec les dimensions du bien-être subjectif, en particulier les composantes de sens de la vie et de croissance personnelle. D'autres chercheurs ont étudié et comparé les modèles actuels du bien-être (Gallagher et al., 2009). Dans cette visée, la théorie du bien-être subjectif proposée par Diener (1984) a été rapprochée à une vision hédonique du bien-être, comme il s'agit de l'expérience subjective de niveaux élevés d'émotions agréables, de faibles niveaux d'émotions désagréables et d'une évaluation cognitive positive portant sur la satisfaction de vie (Gallagher et al., 2009). La théorie du bien-être psychologique proposée par Ryff (1995), quant à elle, a été comparée à une vision eudémonique du bien-être, puisqu'elle implique la poursuite d'objectifs positifs reposant sur l'hypothèse que tous tendent à se réaliser pleinement en intégrant leur individualité (Gallagher et al., 2009).

Gallagher et al. (2009) considèrent également une troisième théorie, soit la conception de bien-être social, proposée par Keyes (1998). Cette théorie implique que le bien-être social est influencé par cinq dimensions, soit l'intégration sociale, la contribution sociale, la cohérence sociale, l'actualisation sociale et l'acceptation sociale (Keyes, 1998).

Dans une optique de comparaison de ces trois traditions du bien-être (psychologique, subjectif et social) ainsi qu'afin de formuler ou non un modèle unique du bien-être, Gallagher et al. (2009) ont analysé les données issues de questionnaires de bien-être (psychologique, subjectif et social) administrés auprès de 4 623 participants. Les résultats issus des analyses factorielles conduites par ces chercheurs ont bel et bien permis d'observer trois modèles théoriques distincts du bien-être dont les structures factorielles multidimensionnelles sont prises en charge par les modèles théoriques de bien-être psychologique, subjectif et social, respectivement (Gallagher et al., 2009). Pour ce qui est de la formulation d'un modèle unique du bien-être, Gallagher et al. (2009) ont comparé les 14 dimensions issues des trois théories choisies et ont observé que l'ampleur des corrélations entre celles-ci semblent indiquer que les dimensions du bien-être hédonique (subjectif), eudémonique (psychologique) et social peuvent avoir plus de variances partagées que de variance unique et, par conséquent, qu'il peut y avoir plus de chevauchements entre ces dimensions du bien-être qu'il aurait été auparavant observé. En reconnaissant le caractère empiriquement distinct de chaque théorie étudiée, les chercheurs émettent cependant que puisque ces 14 dimensions covarient fortement ensemble, des augmentations ou des diminutions dans une dimension du bien-être peuvent pareillement influencer d'autres dimensions du bien-être.

Le TCC et les conséquences associées

Dans un souci d’exploration d’une définition unique du TCC, au Québec, Gervais et Dubé (1999) ont consulté un total de 24 experts (neurochirurgiens, physiatres, médecins généralistes, médecins gestionnaires, neuropsychologues et infirmières). Par l’entremise de questionnaires et d’une démarche impliquant la technique Delphi, une majorité s’est avérée en faveur d’une définition du TCC, sans pour autant que cette définition ne fasse consensus :

« Le TCC représente une atteinte cérébrale, excluant toute étiologie dégénérative ou congénitale, causée par une force physique extérieure susceptible de déclencher une diminution ou une altération de l’état de conscience avec la perturbation des fonctions cognitives associée ou non à une dysfonction physique ; des modifications du comportement et de l’état émotionnel peuvent également être observées. L’incapacité qui résulte du traumatisme peut être soit temporaire, soit permanente avec des limitations physiques, neuropsychologiques ou psychosociales partielles ou totales » (Gervais et Dubé, 1999, p. 8).

Cette définition est encore aujourd’hui largement supportée dans les milieux de soins (Agence de la santé et des services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec, 2015; Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, 2010) et parmi les professionnels de la santé abordant le TCC (Banville et Nolin, 2008). Néanmoins, des définitions plus récentes du TCC émergent dans un processus de développement et de recommandations cliniques au Québec, telles :

« Le TCC est une atteinte cérébrale causée par une force physique extérieure qui peut entraîner des atteintes de gravité variable des capacités physiques, sensorielles, cognitives, affectives et comportementales. Ces atteintes peuvent à leur tour perturber, de façon temporaire ou permanente, un ensemble d’habitudes de vie (HDV) reliées aux différentes sphères de la vie humaine. » (Truchon et al., 2016, p. i)

« De façon générale, le traumatisme craniocérébral (TCC) est défini comme une altération des fonctions cérébrales, ou toute autre preuve de pathologie cérébrale, causée par une force externe » (Truchon et al., 2018, p. 10)

Parmi les différentes manifestations du TCC, il est possible pour un professionnel de la santé qualifié d'offrir une précision diagnostique quant à la sévérité du TCC (léger, modéré ou sévère) selon des critères précis basés sur : la durée de la perte de conscience, l'état de conscience initial, la présence de lésions cérébrales, l'examen neurologique et la durée de l'amnésie post-traumatique (Saatman et al., 2008; Truchon et al., 2016). La définition du TCC léger a fait l'objet d'une mise à jour récente des connaissances en préparation de la révision des orientations ministérielles pour le traumatisme craniocérébral, au Québec (Truchon et al., 2018). Sa définition réfère également à son ancienne appellation de « commotion cérébrale » dans la littérature issue plus particulièrement du milieu sportif bien que la présence d'un concept unique ou de deux concepts distincts fasse encore débat dans la communauté scientifique (Truchon et al., 2018). Le Tableau 1 est un résumé simplifié des critères diagnostiques cliniques permettant la classification de la sévérité du TCC dont les informations rapportées sont adaptées du récent rapport provincial « *Mise à jour des connaissances en préparation de la révision des orientations ministérielles pour le traumatisme craniocérébral léger* » (Truchon et al., 2018). Il est cependant important de faire preuve d'une certaine prudence dans l'interprétation de ces critères comme les positions des professionnels impliqués dans l'opérationnalisation des construits ci-mentionnés peuvent diverger (Truchon et al., 2018).

Tableau 1

Critères diagnostiques différentiels référant à la sévérité du TCC (Truchon et al., 2018)

Critères différentiels	Durée de la perte de conscience post-traumatique	Lésions cérébrales	Altération de l'état de conscience	Durée de l'amnésie post-traumatique
TCC léger	< à 30 minutes	Absence de lésions intracrâniennes	Durée = ou < à 24 heures Score compris entre 13 et 15 sur l'échelle de coma de Glasgow ²	= ou < à 24 heures
TCC modéré	Comprise entre 30 minutes et 6 heures (obligatoirement < à 24 heures)	Fractures ou lésions intracrâniennes possibles	Durée > à 24 heures Score compris entre 9 et 12 sur l'échelle de coma de Glasgow	Variable, mais généralement comprise entre 1 et 14 jours
TCC sévère	Perte de conscience généralement > à 24 heures	Fractures ou lésions intracrâniennes possibles	Durée > à 24 heures Score < à 9 sur l'échelle de coma de Glasgow	Variable, mais généralement > à 14 jours

² Cette échelle est utilisée par les professionnels de la santé afin de mesurer les altérations de l'état de conscience 30 minutes aux suites de l'accident traumatique. Plus le score est faible, plus l'état de conscience est altéré. Un score inférieur à 13 nécessite une attention médicale immédiate.

Tel que mis en lumière par le guide de pratique clinique pour la réadaptation des adultes ayant subi un traumatisme craniocérébral modéré-grave proposé par Truchon et al. (2016), les conséquences aux suites d'un TCC modéré ou sévère sont diverses et variées. Elles concernent de nombreuses sphères de la vie quotidienne et professionnelle des personnes touchées; il est possible de décrire des changements d'importances variées pouvant affecter de façon temporaire ou permanente les dimensions du vécu physique, cognitif, affectif, familial, social, scolaire et professionnel (Gadoury & SAAQ, 2002). Entre autres choses, l'association québécoise des neuropsychologues énonce la possibilité de déficits cognitifs permanents et fréquents, tels que des troubles de l'attention, des difficultés de concentration, des difficultés liées à la mémoire et une fatigabilité cognitive affectant le fonctionnement quotidien des personnes touchées (Paquette, 2022). Une étude de Bradbury et al. (2008) menée auprès de participants canadiens ayant subi un traumatisme craniocérébral modéré ou sévère, un AVC ou une blessure lésionnelle de la moelle épinière, met d'ailleurs en évidence l'hétérogénéité importante des conséquences cliniques et économiques issues de ces traumatismes. Bradbury et al. (2008) estiment qu'en moyenne 262,34 heures (ET = 197,56) de soins ou de thérapies en milieu hospitalier ont été nécessaires pour compléter un processus de réadaptation auprès de ces participants, ainsi qu'une période de réadaptation moyenne de 138,3 jours (ET = 69,71). Bien que chaque processus de réadaptation soit unique et qu'il y ait une hétérogénéité marquée des heures de soins ou de thérapies prodiguées ainsi que de la longueur du séjour en milieu hospitalier, ces données ne renseignent pas sur le vécu quotidien et social après la période de réadaptation.

Bergersen et al. (2010) ont exploré la situation psychosociale et le bien-être dans une dimension psychologique auprès de 162 participants ayant subi des lésions cérébrales (AVC) de 2 à 5 ans après l'événement traumatisant. Ils rapportent qu'environ 36 % des participants ont une symptomatologie apparente à l'anxiété, 28 % à la dépression et que parmi ces participants, 17 % présentent à la fois des signes de dépression et d'anxiété au moment de la collecte de données. Lorsqu'il était demandé aux participants si certains avaient vécu des épisodes anxieux ou dépressifs depuis l'hospitalisation, environ 55 % d'entre-eux répondaient affirmativement. Concernant les services de réadaptation disponibles en milieu communautaires, 24 % se montraient en partie satisfaits et 20 % insatisfaits (Bergersen et al., 2010).

Une étude exploratoire des besoins en services offerts à des personnes ayant subi un TCC au Québec avait d'ailleurs mis en évidence le manque de ressources de soutien, une fois la période d'hospitalisation terminée, pouvant mener à une perte graduelle des acquis (Gervais et Dubé, 1999). Le financement insuffisant des programmes, le peu de partage du matériel entre les milieux d'aide, la non-reconnaissance de la valeur des activités de loisirs sont seulement quelques exemples issus du témoignage des participants et des intervenants quant à l'organisation des services à l'époque (Gervais et Dubé, 1999). De plus récentes études conduites au Québec (Lefebvre et al., 2013; Lefebvre et Levert, 2012) exposent des besoins similaires auprès de cette même clientèle, c'est-à-dire des besoins en ressources facilitant l'intégration sociale pour des personnes ayant subi un TCC.

et ayant complété un processus de réadaptation. En effet, la mise en œuvre de programmes d'intégration communautaire permet d'anticiper un soutien à moyen et long terme soutenant l'amélioration ou le maintien des acquis de la réadaptation. Ce postulat est observé empiriquement auprès d'un petit groupe de participants ($n = 9$) par Lefebvre et al. (2013) lors de la mise sur pied d'un programme d'accompagnement-citoyen personnalisé d'intégration communautaire pour des personnes ayant subi un TCC. Ces chercheurs ont opté pour un cadre de référence écosystémique s'appuyant sur la psychologie positive afin d'impliquer et de mobiliser les participants dans un projet de participation sociale. Le programme aurait permis une augmentation générale de la satisfaction et de la perception de bien-être (hormis dans la sphère de vie financière) ainsi qu'un effet positif principalement sur la réalisation des activités de vie quotidienne et des activités de loisirs. Dans un autre ordre d'idées, les chercheurs ont observé des gains chez les participants sur le plan de la motivation, de la confiance en soi et en l'autre, de la redéfinition de leurs intérêts et projets de vie, de la réalisation de leurs activités de la vie quotidienne et de la satisfaction vis-à-vis de l'accompagnement (Lefebvre et al., 2013). Cette mise en évidence fait état d'un constat de besoins chez cette clientèle envers une implication communautaire, des activités de loisirs et des visées de maintien des acquis.

Le TCC vu sous l'angle du modèle de développement humain - processus de production du handicap

Au cours des trente dernières années, une compréhension sociale systémique et situationnelle du handicap a influencé de nouveaux modèles d'intervention au Québec (ex.

les plans de service/d'intervention individualisés; Brouillard et al., 2011; Fougeyrollas, 2021). Le modèle de développement humain - processus de production du handicap (MDH-PPH) est un cadre conceptuel écosystémique, interactionniste et dynamique de l'histoire contributive à la situation de handicap (Fougeyrollas, 2021) qui permet d'aborder autrement des impacts fonctionnels en conséquence au TCC sur les activités de la vie quotidienne et de la vie domestique. En effet, dans le MDH-PPH, c'est l'interaction dynamique continue entre les facteurs personnels (c.-à-d. les facteurs identitaires, les systèmes organiques et les aptitudes), les facteurs environnementaux (c.-à-d. les facteurs physiques et sociaux) et les habitudes de vie (HDV) (c.-à-d. les activités courantes et les rôles sociaux) qui influence une situation de participation sociale ou de handicap (Fougeyrollas, 2021). Dans le MDH-PPH, on cherche donc à préserver la participation aux activités de vie quotidienne et de loisirs pour assurer qu'une personne ne se retrouve pas en situation de handicap (Brouillard et al., 2011). Tout élément issu des facteurs personnels, des facteurs environnementaux et des HDV peut agir à titre de facilitateur ou d'obstacle à la participation sociale, qui évolue elle-même dans le temps (Fougeyrollas, 2021). À titre d'exemple, le programme mis sur pied par Lefebvre et al. (2013) répond aux préceptes de la favorisation d'un maintien ou d'un retour à la participation sociale, tel que proposé par le MDH-PPH, en considérant les impacts fonctionnels et les conséquences du TCC selon un cadre écosystémique.

Épidémiologie du TCC au Québec

Le plus récent portrait de traumatologie adulte issu de l’Institut national d’excellence en santé et en services sociaux (INESSS) recense le profil des adultes admis en traumatologie dans le réseau entre 2006 et 2016, au Québec (Gonthier et al., 2019).

Parmi tous les cas de traumatologie recensés, ce sont chez les individus ayant subi un traumatisme craniocérébral modéré ou sévère que l’on observe le plus grand nombre de décès. Entre 2013 et 2016, 6 089 personnes ayant subi un TCC modéré ou sévère se sont retrouvées hospitalisées; parmi celles-ci, on comptait une majorité d’hommes. L’âge moyen des hommes admis en établissement médical variait de 58 ans (TCC modéré) à 65 ans (TCC sévère) comparativement à 71 ans chez les femmes (TCC modéré et sévère).

Parmi toutes les personnes hospitalisées, nonobstant le genre, on observait une augmentation de diagnostics de TCC (modéré et sévère) entre 55 et 84 ans. Les conséquences à long terme des TCC modérés ou sévères impliquent, dans la grande majorité des cas, un suivi médical serré et des services de soins supportant le processus de réadaptation sur de nombreux mois, voire des années (Truchon et al., 2016). En ce qui concerne les TCC légers, une faible proportion seulement était admise dans le réseau de traumatologie (1,5 %) puisqu’il n’est pas attendu de bénéficier d’une hospitalisation aux suites d’un TCC léger (Gonthier et al., 2019). Au Québec, la création et la présence d’organismes et d’associations ayant pour mandat de dispenser un soutien psychosocial aux personnes ayant subi un TCC et de sensibiliser la population aux enjeux que subissent cette clientèle, témoignent d’ailleurs de besoins réels soulevés.

Le Saguenay Lac-Saint-Jean figure comme étant la deuxième région la plus touchée par son taux d'hospitalisation à la suite d'un TCC au Québec (Gagné et al., 2012), ce qui peut contribuer à la création d'un enjeu concernant les soins de santé dispensés dans la région. De plus, une fois le processus d'hospitalisation et de réadaptation terminé, il est recommandé d'assurer un suivi psychosocial et médical auprès des personnes ayant subi un TCC modéré ou sévère afin d'assurer une transition plus harmonieuse avec leur milieu de vie (Truchon et al., 2016).

L'intervention par l'art auprès de personnes ayant subi des lésions cérébrales traumatiques

L'organisation mondiale de la santé (OMS) a souhaité faire le point sur les évidences scientifiques concernant le rôle des arts sur la santé et le bien-être (Fancourt et Finn, 2019). En articulant une révision sur plus de 900 publications scientifiques, les conclusions du rapport de l'OMS mettent en évidence les bénéfices de l'implication des arts dans les soins de santé en tant que complément aux protocoles thérapeutiques préalablement implémentés (ex. limiter les effets secondaires de traitements contre le cancer, diminuer le niveau d'anxiété dans les départements d'urgence, etc.), mais également les bénéfices de l'art en tant que traitement efficace en lui-même afin d'améliorer la santé et le bien-être de clientèles variées (ex. programmes d'interventions dans le domaine des arts; Fancourt et Finn, 2019).

Au Québec, des professionnels ayant complété une formation de 2^e cycle universitaire en art-thérapie peuvent pratiquer l'art-thérapie afin d'« assister la personne à exprimer sa créativité et à « traduire » son langage créatif en pistes d'exploration significatives et en prises de conscience personnelles » (Association des Art-Thérapeutes du Québec [AATQ], 2023). Klein (2007) propose une définition largement soutenue dans les perspectives humanistes et gestaltistes en résumant l'art-thérapie comme un accompagnement de personnes en difficulté (psychologique, physique, sociale ou existentielle) à travers leurs productions artistiques. Il s'agit, selon lui, d'un travail qui utilise nos vulnérabilités comme matériau et qui implique moins de dévoiler les significations inconscientes des productions que de permettre au sujet de se projeter dans une œuvre en mouvement et de travailler sur cette œuvre pour travailler sur lui-même (Klein, 2007). Un tel accompagnement en art-thérapie implique ainsi l'utilisation de médiums artistiques tels le dessin, la peinture, la sculpture, la marionnette, le collage ou l'écriture (Evers, 2019). Les qualifications pertinentes à l'égard de l'utilisation des médiums et de leurs impacts psychologiques sont donc essentielles à la pratique de l'art-thérapie, d'où la formation obligatoire au Québec (AATQ, 2023). Dans le contexte de la présente étude, la nomenclature d'intervention par l'art sera ainsi préconisée compte tenu que les interventions proposées, bien qu'elles sollicitent l'utilisation de médiums visuels similaires et s'inspirent des préceptes de l'art-thérapie, aient été menées par une personne qui n'est pas art-thérapeute, mais ayant des qualifications en arts et étant dans une formation avancée en psychologie. Cette même nomenclature est préconisée dans la littérature francophone s'appuyant sur le mouvement *Arts in Heath* et pour des chercheurs

dans un contexte similaire à celui proposé par la présente recherche (intervenant(s), animateur(s) ayant des qualifications en arts, supervision clinique) (Beaudoin-Dion et al., 2018).

Bourassa-Dansereau et al. (2020) proposent une définition connexe à l'intervention par l'art, soit l'intervention psychosociale artistique, une démarche qui représente, pour ces auteurs : « un moyen favorisant l'atteinte d'une justice sociale pour les groupes et populations marginalisés, précarisés ou opprimes » (p. 158). L'intervention psychosociale artistique comprend, dans un premier temps, la notion « d'intervention psychosociale ». Cette dernière « s'intéresse aux différents mouvements d'adaptation et de changement individuels et collectifs » (Bourassa-Dansereau et al., 2020, p. 159). On cherche donc à appuyer le développement d'une meilleure compréhension et maîtrise de la situation personnelle et sociale grâce aux médiums artistiques (Bourassa-Dansereau et al., 2020). Ces auteurs émettent trois objectifs associés à l'intervention psychosociale par l'art, soit 1) « de permettre la prise de parole (au sens littéral et symbolique) » [à travers un processus créatif], 2) « de favoriser le développement et l'énonciation d'une réflexivité individuelle et groupale » et 3) « de favoriser l'identification des aspects collectifs des expériences individuelles » (p. 163). Par ailleurs, Lamoureux (2011) a revisité la notion d'art engagé comme outil d'intervention politique, culturelle et sociale dans l'histoire québécoise depuis les années 70. Plus particulièrement, Lamoureux (2011) propose que les arts communautaires ont pu permettre aux membres de communautés, souvent marginalisées, une participation collaborative dans des processus créatifs engagés. Ainsi,

la création de ces espaces de participation pourrait favoriser la libre expression de ces communautés dans l'espace public (Lamoureux, 2011). En outre, l'observatoire des médiations culturelles participe maintenant depuis 2020 à l'avancement des connaissances en matière des pratiques de médiation culturelle au Québec en demeurant sensibles vis-à-vis des systèmes supportant ces pratiques ainsi que les enjeux sociopolitiques en découlant (Casemajor et Molina, 2020). Entre autres, l'observatoire des médiations culturelles s'est penché sur des questions abordant l'intégration d'activités artistiques dans les parcours de participants dans les institutions de santé et de services sociaux du Québec afin de prendre en compte les handicaps physiques, des enjeux de santé mentale ou des conditions de précarité socioéconomique (Casemajor et Molina, 2020). Dans les pistes de solutions ciblées, il serait avisé de favoriser des collaborations interprofessionnelles afin de diversifier les regards et les expertises sur les enjeux visés ainsi que d'agir directement dans les milieux de vie des personnes pour qui la participation à l'activité artistique est proposée (Casemajor et Molina, 2020). L'intervention par l'art est une discipline en émergence qui peut être une démarche inspirée des préceptes de l'art-thérapie, tout en respectant le caractère professionnel qui lui est réservé. L'intervention par l'art peut également être inspirée des préceptes de l'intervention psychosociale par l'art tout en ne s'insérant pas dans une démarche psychosociologique qui vise spécifiquement l'idéal de justice sociale, tel que proposé par Bourassa-Dansereau et al. (2020). En ce sens, l'intervention par l'art peut permettre d'appuyer une démarche favorisant une meilleure compréhension et maîtrise de la situation personnelle et sociale en utilisant des médiums artistiques visuels, sans pour autant assister la personne dans une traduction de son langage.

créatif ni dans l'exploration significative de prises de conscience personnelles et/ou ni dans l'atteinte d'une justice sociale.

D'ordre général, des méta-analyses ou revues systématiques de la littérature scientifique rapportent un impact positif de programmes d'intervention par l'art ou d'art-thérapie sur le bien-être de personnes ayant subi des lésions cérébrales traumatiques (Irons et al., 2020; Tourgeman et al., 2024). De nombreuses recherches mettent en évidence une démarche d'intervention par l'art ou d'art-thérapie, impliquant des devis quasi-expérimentaux et parfois expérimentaux, auprès de participants ayant subi des lésions cérébrales traumatiques, variant d'un seul participant à quelques dizaines tout au plus (Beesley et al., 2011; Briks et al., 2020; Gonen et Soroker, 2000; Guay, 2018; Higgins et al., 2005; Kim et al., 2008; McGuinness et Schnur, 2013). Ainsi, Gonen et Soroker (2000) rapportent l'utilisation d'un programme d'art-thérapie auprès d'un groupe hétérogène composé de six à huit participants ayant subi un AVC sur une base de deux séances de 1,5 heures à toutes les semaines sur une durée de dix semaines. Pour eux, le programme d'art-thérapie aurait permis d'assister plus efficacement et humainement les participants dans l'expression et le processus de traitement de deuils multiples (de nature cognitive, sociale, affective et fonctionnelle) issus des conséquences de l'AVC, tout en favorisant le processus d'adaptation à ces nouvelles réalités (cognitives, sociales, affectives et fonctionnelles; Gonen et Soroker, 2000). Briks et al. (2020), des chercheurs canadiens, ont élaboré et animé un programme de 12 ateliers d'art-thérapie mené en groupe auprès de participants ayant subi un TCC afin d'en évaluer l'impact clinique au moyen de

données qualitatives (p.ex. retranscription du discours des participants, observations participatives de l'équipe de recherche, photos des œuvres des participants) ainsi que de données quantitatives (c.-à-d. issus des questionnaires psychométriques complétés par les participants). Au terme du programme, une réduction significative de l'anxiété des participants, une amélioration du sentiment d'estime personnel ainsi que le développement de relations interpersonnelles soutenantes auraient été observés par le biais d'analyses qualitatives et quantitatives (Briks et al., 2020). Une étude de Beesley et al. (2011) visait à explorer qualitativement l'expérience communautaire d'un programme d'intervention par l'art mené auprès de participants ayant subi un AVC ainsi qu'à documenter l'impact du programme sur la qualité de vie des participants et sur leur bien-être. Seize (16) participants issus de deux groupes d'intervention auraient suivi le programme à une fréquence d'une séance hebdomadaire sur une durée de huit semaines. L'analyse qualitative se fondait sur la théorie ancrée « *grounded theory* » impliquant une comparaison constante entre les données issues de la recherche et de la littérature scientifique. Les chercheurs auraient observé l'émergence de quatre thématiques : l'expérience de l'AVC, les bénéfices de l'art, les bénéfices individuels et les bénéfices issus de l'expérience de groupe. Les participants auraient témoigné d'une amélioration de la confiance en soi, d'un sentiment d'auto-efficacité, d'une amélioration de la qualité de vie et d'une expérience de participation communautaire lors de l'implication au programme d'intervention. Beesley et al. (2011) sont parvenus à la conclusion que la mise en œuvre du programme d'intervention par l'art aurait eu un impact significatif sur le bien-être et la qualité de vie des participants australiens. L'étude aurait également mis en relief

certains besoins en ressources d'organismes communautaires afin de favoriser la participation sociale de personnes ayant subi un AVC par le biais d'activités de groupe ciblées pour répondre aux besoins de ses membres. D'autres auteurs rapportent que l'instauration d'un programme d'intervention par l'art aurait été bénéfique pour des participants ayant subi un AVC dans un contexte d'hospitalisation puisqu'il s'est avéré positivement associé au bien-être émotionnel des participants, aux processus d'adaptation à l'hospitalisation et à leur engagement dans des thérapies de réadaptation (Higgins et al., 2005).

Gonen et Soroker (2000) rapportent que la durée du programme, la fréquence hebdomadaire des séances ou bien la durée des séances en elles-mêmes devraient être déterminées selon les besoins des participants, le contexte de soin dans lequel ces participants s'insèrent et l'appréciation clinique du thérapeute quant à l'évolution du traitement.

McKay et Gibbs (2020) ont développé des ateliers au cours desquels les chercheuses et intervenantes ont présenté aux participantes impliquées des images issues de magazines et journaux, ont encouragé des réflexions, ont proposé des collages, etc. Les points saillants de leur démarche ont mis en lumière l'importance de la création de liens sociaux, d'objectifs motivationnels positifs et favorisant le développement personnel, le contact au vécu émotionnel ainsi qu'au vécu professionnel afin de tendre vers le bien-être en période d'ajustements de nature sociale, motivationnelle, émotionnelle et

professionnelle (McKay et Gibbs, 2020). Ces observations quant à l'investissement de ces dimensions dans l'accroissement du bien-être peuvent potentiellement s'appliquer à une clientèle ayant vécu des TCC compte tenu des répercussions engendrées par le TCC en lui-même, impliquant également une période d'ajustements quasi-constante, même aux suites de la période d'hospitalisation (Lefebvre et al., 2013; Lefebvre et Levert, 2012).

Le rapport de l'OMS a également permis de considérer comment les arts aident à soutenir les personnes atteintes de troubles neurodéveloppementaux et neurologiques, dont des lésions cérébrales traumatiques (Fancourt et Finn, 2019). Notamment, des activités impliquant des médiums artistiques ont pu soutenir l'amélioration des aptitudes de communication, les relations interpersonnelles et la vie communautaire auprès de clientèles adultes ayant subi des lésions cérébrales traumatiques. De même, des activités impliquant la peinture et l'argile auraient été documentées appuyant une amélioration du bien-être, une meilleure santé générale, en plus de réduire l'humeur dépressive chez cette même clientèle (Fancourt et Finn, 2019).

En somme, il serait intéressant de documenter une démarche d'intervention au moyen de l'art influencée par de multiples courants et héritages issus de perspectives thérapeutiques en psychologie, en psychosociologie, en relation d'aide et en art-thérapie. En outre, il est d'autant plus pertinent d'introduire sa mise en place au sein d'un milieu communautaire afin de rejoindre une démarche d'intervention adaptée à la réalité de

participants ayant subi un traumatisme crânio-cérébral afin de déterminer l'impact d'un tel programme sur leur bien-être.

Les objectifs de l'étude

L'objectif de la présente étude est donc de documenter les impacts d'un programme d'intervention par l'art sur le bien-être de personnes ayant subi un TCC.

Le bien-être est ici opérationnalisé à partir du construit de bien-être psychologique ou eudémonique, tel que proposé par Ryff (1995), et à partir du bien-être subjectif ou hédonique, tel que proposé par Diener (1984). La définition du bien-être psychologique permet d'apprécier et de documenter une démarche d'intervention dans une perspective existentielle et humaniste, comme elle propose plus spécifiquement des indices liés à une recherche intègre de sens dans la poursuite d'objectifs positifs. Néanmoins, les indices issus du construit de bien-être subjectif ou hédonique ont également été intégrés à la présente définition de bien-être, comme il s'agit d'un construit distinct et complémentaire (Gallagher et al., 2009; Keyes et al., 2002). Comme une dimension du bien-être psychologique touche les relations positives et que le présent projet de recherche porte sur l'expérience et le cheminement individuel de participants au cours d'ateliers d'intervention, l'évaluation exhaustive du bien-être social, tel que proposé par Keyes (1998), a été écartée. Aussi, comme le bien-être est parfois opérationnalisé comme une absence de mal-être (c.-à-d. une absence de symptômes dépressifs ou anxieux; Bergersen et al., 2010), il est prudent d'intégrer une mesure d'évaluation qui rend compte de l'état

des participants dans cette visée. Donc, en tenant compte des résultats retrouvés dans la littérature :

- 1) Il est attendu que le programme d'intervention par l'art influence positivement et significativement le bien-être des personnes ayant subi un TCC tel que mesuré par l'OQ-45.
- 2) Il est attendu que le programme d'intervention par l'art permette la documentation d'une augmentation du bien-être des participants, tel que soulevé par les discussions de groupe.

Méthode

Les prochaines sections mettent en relief les différents choix liés à la méthode, soit traitant du devis de recherche, des participants, ainsi que du déroulement du programme en lui-même.

Devis de recherche

Le schème de recherche est mixte, c'est-à-dire qu'il propose une collecte de données qualitatives et quantitatives, avec un devis quasi-expérimental, auprès d'un groupe de 6 participants. Une analyse quantitative des données issues des questionnaires OQ-45.2 (avec des mesures pré et post intervention dans une série temporelle simple) a permis de comparer les résultats issus du programme. Une analyse qualitative de la retranscription des enregistrements des discussions de groupe a permis de documenter l'évolution du bien-être des participants. L'observation participante (compilée grâce à des fiches d'observation remplies *a posteriori* de chacune des rencontres par l'équipe de recherche) et des œuvres réalisées (captées par support photo, anonymisées et codifiées) ont accompagné l'information qualitative recueillie dans les témoignages des participants. La proposition d'un schème de recherche mixte impliquant la collecte de données quantitatives issues de questionnaires psychométriques autorapportés ainsi que de données qualitatives issues du discours des participations, d'observations participatives de l'équipe de recherche et de photos des œuvres réalisées a également été utilisé par Briks

et al. (2020). Ce schème de recherche permet de bien documenter les impacts d'un programme d'art-thérapie sur le bien-être de participants ayant subi un TCC. Par ailleurs, certains effets ne peuvent être observés que grâce aux analyses qualitatives (Briks et al. (2020), ce qui a également été privilégié dans la présente étude. Guay (2018) rapporte également que des données qualitatives peuvent appuyer l'analyse d'effets observés à la suite de la participation à un programme. Ce devis de recherche a également été utilisé par Beesley et al. (2011) dans le cadre de l'introduction d'un programme d'intervention similaire à celui utilisé dans la présente recherche. Ces derniers affirmaient que des analyses qualitatives du discours des participants permettaient d'observer les thèmes émergents et d'établir des parallèles avec l'atteinte ou non des objectifs du programme.

Participants

Les participants recrutés sont membres de l'association partenaire œuvrant auprès de personnes ayant subi un TCC ou un AVC. Les visées de l'organisme sont de fournir les mesures de soutien, de maintien des acquis et d'intégration sociale adressant les besoins de ces personnes. Concernant les critères d'inclusion, les participants doivent être majeurs (18 ans et plus), aptes à consentir et avoir subi un TCC. De plus, ces participants doivent être en mesure de prendre part à des ateliers d'intervention par l'art d'une durée de deux heures hebdomadairement sur une durée de 14 semaines ainsi qu'à des discussions de groupe lors de la tenue des ateliers. Compte tenu du caractère participatif de l'intervention, les participants visés par l'étude doivent satisfaire à un certain degré d'autonomie. Les capacités langagières ou cognitives d'un participant limitant grandement

son implication dans les discussions de groupe ou dans les ateliers d'intervention sont donc un critère d'exclusion. Les participants ont été recrutés par téléphone grâce à des intervenants de l'association partenaire; ces derniers ont été responsables de déterminer les membres satisfaisant aux critères d'inclusion et d'exclusion étant donné leur proximité avec la clientèle visée. Parmi les membres de l'association partenaire qui répondaient aux critères d'inclusion au groupe, 6 individus ont démontré de l'intérêt à participer à un programme d'intervention par l'art et à la documentation du programme avec l'équipe de recherche. Ces participants se sont joints à une rencontre préliminaire visant à communiquer les informations relatives au programme d'intervention et à la recherche. Au terme de cette première rencontre, ces participants ont signé le formulaire d'information et de consentement présent en annexe (voir Appendice D).

Les tableaux suivants (2 et 3) présentent un portrait socio-démographique des participants afin de permettre un comparatif avec la population générale ayant subi un ou des TCC. En général, il est possible d'y dégager qu'il s'agissait de participants adultes, âgés entre 30 et 59 ans, pour lesquels le statut matrimonial divergeait et ayant complété un niveau d'études compris entre le secondaire et le cégep. Tous les participants parlaient français et étaient inaptes à l'emploi. Le groupe comprenait deux hommes et quatre femmes. Les participants présentaient diverses atteintes sensorielles ou motrices et avaient subi un TCC modéré à sévère depuis au moins dix ans. Le code d'identification inscrit dans ces tableaux permet de lier les informations concernant chaque participant et conserver l'anonymat.

Tableau 2
Portrait socio-démographique des participants

Code d'identification	Genre	Âge (tranche)	Langue Maternelle	Statut civil	Scolarisation complétée	Occupation actuelle	Domaine d'emploi actuel ou antérieur
S03M	H	50-59	Français	Célibataire	Collégial	Invalide	Aménagement forestier
N09F	F	40-49	Français	En couple	Secondaire 5	Invalide	N/A
L03F	F	50-59	Français	Divorcée/ séparée	Collégial	Sans emploi, contraintes sévères à l'emploi	Technique en documentation
C03F	F	30-39	Français	En couple	Secondaire 4	Invalide	N/A
L08F	F	40-49	Français	Célibataire	Secondaire 5	Invalide	Bénévolat
R12H	H	N/A	Français	N/A	Formation professionnelle	Invalide	Mécanique véhicule lourd routier

Tableau 3*Profil médical des participants*

Code d'identification des participants	Atteintes physiques à la condition actuelle	Nombre d'années depuis le TCC
S03M	Anosmie	25
N09F	Hémiparésie droite, anosmie et perte du goût	29
L03F	Troubles auditifs et étourdissements	54
C03F	Hémiparésie droite	33
L08F	Troubles auditifs (perte d'audition complète oreille droite, 50% oreille gauche), acouphène, étourdissements	33
R12H	Acouphène, migraines	10

Tous les participants désireux de se joindre à la recherche et au programme étaient présents au cours de la rencontre d'introduction visant à les informer quant aux modalités de fonctionnement des ateliers subséquents, à compléter les formulaires socio-démographiques ainsi que la première mesure de l'OQ-45.2. Or, certains participants n'ont pu participer à la totalité des rencontres, tel que marqué d'un X dans le tableau 4 résumant les présences. Il est apparu néanmoins que ces fluctuations parfois conséquentes aux réalités communautaires (p.ex. dépenses financières pour le transport, activités planifiées, maladies, etc.) n'ont pas négativement affecté la collecte de données. En effet, l'analyse proposait un regard global plutôt que des analyses individuelles détaillées dans les dimensions de bien-être retenues afin de respecter l'anonymat des participants.

Tableau 4
Présence des participants au cours du programme

Détail du programme ³	S03M	N09F	L03F	C03F	L08F	R12H
Rencontre initiale	X	X	X	X	X	X
Atelier 1	X	X	X		X	
Atelier 2	X	X	X		X	X
Atelier 3	X	X	X		X	X
Atelier 4	X	X	X	X	X	
Atelier 5	X	X	X	X	X	X
Atelier 6	X	X	X	X	X	X
Atelier 7	X	X	X	X	X	X
Atelier 8	X	X	X	X		X
Atelier 9	X	X		X		X
Atelier 10		X		X	X	X
Atelier 11	X	X	X		X	X
Atelier 12	X	X	X		X	X
Rencontre bilan	X	X	X	X	X	X

³ La passation des questionnaires OQ-45.2 s'est déroulée à date fixe pour tous les participants, soit à la rencontre initiale, au 6^e atelier et à la rencontre bilan. Autrement, à la première semaine, à la septième semaine et à la quatorzième semaine du programme.

Le programme d'intervention par l'art

Le programme d'intervention par l'art (voir Appendice A) a été élaboré en collaboration avec une psychologue art-thérapeute, avec la consultation d'une neuropsychologue pour une clientèle ayant subi des TCC modérés ou sévères. Ainsi, le présent programme d'intervention par l'art s'insère dans une perspective humaniste, influence théorique majeure ayant contribué au développement et à la pratique de l'art-thérapie au Québec (Hamel et Labrèche, 2019). Le programme s'insère également dans une perspective systémique, cohérente avec la démarche en milieu communautaire. Ainsi, des techniques admises en milieu communautaire, soutenant une perspective systémique, telles que des techniques d'impact favorisant la visualisation de l'avenir souhaité ou l'entrée en relation, ont complété la programmation des ateliers d'intervention afin de soutenir et de renforcer le bien-être des participants (Lamarre, 2008). Sur ce point, Beaulieu (2005) détaille des lignes directrices issues de la thérapie d'impact, elle-même inspirée de la psychologie positive, de la thérapie axée sur les solutions et d'une approche créative visant à décentraliser l'intervention de la parole comme seul moyen de communication, points qui ont été soulevés dans la conception du programme et lors de l'intervention au cours de l'animation des ateliers. En outre, décentraliser l'intervention de la parole au profit de l'image, avant de l'introduire, dans un deuxième temps, lors de la discussion de groupe, permet de faciliter l'expression d'un vécu « brut » dépassant les barrières langagières possibles et favorise la résonnance entre l'image et la parole lorsque cette dernière est introduite ultérieurement (Colignon, 2014). Cette démarche permet donc l'opportunité de faire des liens entre l'image et la parole, en offrant une rétroaction

sensorielle (disponible lors du processus créatif en lui-même et en revisitant l'œuvre par la suite), ainsi que des occasions de formuler en parole ces apprentissages, les renforçant par le fait même (Hass-Cohen et Loya, 2008).

Le cadre

Pour favoriser le bon déroulement des séances, il est prudent d'inclure un cadre s'inspirant d'une démarche reposant sur les principes de l'art-thérapie. Telle que proposée par Boyer-Labrouche (2017), cette démarche doit toujours faire partie de la réflexion de l'intervenant, en tenant compte du contexte. Boyer-Labrouche (2017) propose un cadre en trois instances : le lieu, le temps et l'espace. Le lieu est un espace matériel qui, s'il n'est pas dédié aux séances, doit être protégé et préservé afin d'en conserver le caractère confidentiel. Ainsi, les outils, le matériel et les productions sont conservés et rangés dans lieu privé entre les séances. Le début et la fin de chaque rencontre est consacré à des rituels d'ouverture et de fermeture (voir la fiche explicative à l'intention des intervenants en annexe (Appendice A). Le rituel d'ouverture consistait à prendre un moment avec les participants afin de questionner dans quel état chacun arrivait à l'atelier avec bienveillance. Le rituel de fermeture consistait à annoncer de 5 à 10 minutes à l'avance le terme de l'exercice afin de faciliter la transition vers le nettoyage des espaces et des outils de travail. Boyer-Larouche (2017) rapproche cette ritualisation à des effets bénéfiques ou même thérapeutiques, puisqu'elle permet une résonnance avec l'organisation interne des participants eux-mêmes. La durée et la fréquence des rencontres sont également comprises dans le cadre et doivent être respectées pour garantir un espace contenu dans lequel

évolueront les participants. L'espace est décrit par Boyer-Labrouche (2017) comme la jonction entre le lieu et le temps, il s'agit de protéger l'espace pour s'assurer que les participants s'y sentent en sécurité. Manifestement, il s'agit de s'assurer que le lieu ne soit pas visité par des individus externes à la séance lors du déroulement de cette dernière, rappeler l'importance de respecter le témoignage de chacun et revisiter la notion de confidentialité vis-à-vis des discussions de groupe et celles se déroulant à l'extérieur des séances, etc. En dernier lieu, Boyer-Labrouche (2017) met en évidence le rôle central du ou de la responsable de l'animation des ateliers qui, en se montrant disposé et disponible, fait partie intégrante du cadre et permet de contenir le témoignage et la démarche des participants dans un endroit sécuritaire, sécurisant, dénué de jugement et empreint d'empathie. Au sein de ce cadre peuvent dès lors être envisagées la production et la création artistique sous diverses formes visuelles.

Dans l'optique d'appuyer une meilleure visualisation des séances réalisées, le tableau ci-dessous contient une synthèse des ateliers, leurs objectifs et les intentions principales ainsi que le médium prédominant qui a été introduit auprès des participants.

Tableau 5
Synthèse du programme

Ateliers	Médium(s) utilisé(s)	Résumé des objectifs/intentions principales d'intervention
1	Collage	<ul style="list-style-type: none"> 1) Présenter un défi artistique raisonnable afin de mettre les participants en confiance 2) Initier une démarche d'exploration, de croissance personnelle
2	Écriture	<ul style="list-style-type: none"> 1) Orienter le participant dans un processus de réflexion et d'introspection 2) Connexion aux vécus intérieurs et extérieurs par l'appui de déclencheurs
3	Création de marionnettes	<ul style="list-style-type: none"> 1) Découverte de parts de soi méconnues, taboues, inconscientes 2) Favoriser l'intégration de ces aspects individuels
4	Dialogue avec marionnettes	<ul style="list-style-type: none"> 1) Faciliter l'accès à la parole, au dialogue dans un espace sécuritaire 2) Ouverture à l'expression de soi et à l'écoute des autres
5	Argile et méditation en pleine conscience	<ul style="list-style-type: none"> 1) Introduire un espace de création qui comprend une démarche co-impliquant la construction et la déconstruction favorisant la croissance et le lâcher-prise 2) Engager le corps à la découverte sensorielle dans l'ici et maintenant
6	Papier de soie	<ul style="list-style-type: none"> 1) Favoriser une connexion au vécu interne grâce à une démarche de création spontanée 2) Introduire un mouvement d'autocompassion dans un paysage interne propre à chacun
7	Écriture automatique et technique d'impact	<ul style="list-style-type: none"> 1) Susciter une introspection et une écoute du dialogue interne 2) Offrir une occasion de corriger ou de restructurer ce dialogue interne
8	Peinture sur une toile commune	<ul style="list-style-type: none"> 1) Lâcher-prise, connexion au vécu intérieur 2) Choisir (ou non) de laisser entrer autrui dans son espace personnel et entrer dans l'espace d'autrui avec considération et respect
9	Pastels	<ul style="list-style-type: none"> 1) Prendre conscience, soulever, marquer et honorer ce qui fait sens pour soi dans une représentation visuelle
10	Médiums naturels	<ul style="list-style-type: none"> 1) Lâcher-prise, apprentissage de la tolérance au changement 2) Célébrer un moment de connexion malgré son aspect éphémère

11	Objets recyclés	1) Investir un renouveau dans des objets qui ne peuvent plus répondre à leur utilisation passée 2) Honorer et célébrer une œuvre dans sa seule qualité d'existence
12	Peinture et technique d'impact	1) Intégration de sens, regard bienveillant sur des relations sociales et affectives significatives 2) Lâcher-prise et don d'espérance

Utilisation du collage

Le premier atelier du programme propose un collage (voir Appendice A). L'utilisation du collage permet un accès facilité au langage de l'image (Jobin, 2010). En effet, l'image est déjà présente en soi, il suffit de la manipuler afin de se réapproprier son sens et nourrir l'espace tel qu'on souhaite l'habiter sur le carton (Jobin, 2010). Introduire le collage dans un premier atelier auprès d'une clientèle dont les capacités ou incapacités sont encore méconnues des intervenants en permettant, de prime abord, l'accès à cette matière « toute faite » facilite donc la mise en mouvement, une introduction à l'art (Jobin, 2010; Moon, 2010) et ne positionne pas le participant vis-à-vis un défi qui peut résulter en un échec d'emblée. En effet, le collage peut être perçu comme un médium moins intimidant pour une clientèle qui entretient un doute à l'égard de ses capacités artistiques ou de ses capacités de créativité/d'imagination puisqu'il ne sollicite pas la maîtrise d'habiletés artistiques ardues ou la production des images initiales (Moon, 2010). Afin de préparer un atelier, Jobin (2010) suggère, entre autres, le travail sur un thème à partir d'un nombre prédéterminé de photos. Dans cette démarche de collage spontané d'images, elle introduit que le collage de mots est une extension logique qui peut très bien accompagner la première. Parmi les techniques suggérées, celle de découper une banque d'images issues

de magazines et journaux ainsi qu'une banque de mots provenant de pareils médiums ouvrent des espaces d'exploration libres et favorisent le lâcher-prise (Jobin, 2010). En effet, il est possible que les mots et les images engendrent une résonnance à l'expression de matériel inédit, la technique facilitant l'accès à un espace de réceptivité au monde intérieur ou simplement à un moment de relaxation (Jobin, 2010). L'utilisation d'un tel médium implique de faire des choix et d'organiser du matériel, ce qui peut également faire écho à la symbolique d'une création d'ordre à partir de fragments d'éléments de vie d'un individu ou d'impressions chaotiques (Moon, 2010). Cet exercice est d'ailleurs semblable à ceux proposés par Mckay et Gibbs (2020) dans une démarche d'exploration de la résilience, des obstacles au cheminement personnel et de la découverte d'un soi idéal auprès de participantes adultes en période de transition universitaire dans une démarche d'intervention par l'art.

Utilisation de l'écriture

L'écriture peut être un outil remarquable dans une démarche d'intervention et de cheminement personnel. Hamel et Labrèche (2019), dans leur ouvrage de référence afin de comprendre et pratiquer l'art-thérapie, mettent en évidence certaines techniques d'écriture susceptibles d'appuyer un processus inspiré des préceptes de l'art-thérapie. Parmi ces outils, certaines techniques ont été utilisées lors de la création du présent programme, telles que les associations libres à même l'image (atelier 1) et l'écriture spontanée (ateliers 2 et 7). L'écriture spontanée ou automatique (ateliers 2 et 7) a participé au développement de méthodes d'auto-analyse qui s'inscrivent, historiquement, dans des

processus thérapeutiques issus de théories phénoménologique ou psychodynamique (Thomas, 1988). Dans son essai sur le potentiel de l'écriture automatique dans l'exploration des mouvements inconscients, Troy (2015) parvient à la conclusion qu'un tel outil s'inscrit dans un matériel supportant une démarche d'individuation en favorisant l'insight, de la clarté et une occasion d'affirmation de soi. Troy (2015) souligne le potentiel thérapeutique réel d'une telle démarche ainsi que le potentiel d'intégrer une telle démarche dans un cheminement thérapeutique plus grand. C'est également dans cette perspective que Hamel et Labrèche (2019) proposent de suggérer aux participants d'utiliser le « je », une position favorisant la réflexion personnelle. De plus, Jobin (2010) propose certaines techniques afin d'encadrer l'utilisation de l'écriture spontanée dans un processus à visée thérapeutique et/ou créative. Notamment, elle suggère une écriture sans interruption, sur une durée de temps prédéterminée ou en regard à un nombre de pages fixe. Afin de faciliter la mise en œuvre du mouvement créatif et d'éviter la page blanche, elle propose d'utiliser un déclencheur (tel un thème, une question de départ, une phrase ou une image). Selon elle, varier le déclencheur permet également d'éviter que la démarche ne soit circulaire si l'écriture spontanée est réinvestie par la suite (Jobin, 2010). En suivant ce principe, trois différentes phrases-déclencheurs sont proposées à l'atelier 2 (voir Appendice A). Ces déclencheurs s'inscrivent dans une démarche qui incite une connexion à l'enfance, au temps présent ainsi qu'à l'ouverture au changement dans le renouveau, formant une exploration temporelle linéaire possible (passé, présent, futur), en orientant le participant dans un processus de réflexion et de croissance personnelle. Ces déclencheurs proposent également des images ainsi qu'une association sensorielle

possibles (ex. saison, bruits, lieu, souvenirs) qui s'inscrivent dans une démarche de connexion aux vécus intérieur et extérieur. Si le participant est bloqué, Jobin (2010) suggère d'écrire l'angoisse ou les réflexions du moment (ex. « Je suis bloqué·e, je ne sais pas du tout quoi écrire, rien ne me vient en tête », etc.), afin de ne pas freiner l'accès au contenu intérieur et laisser libre cours aux mouvements sans porter un jugement sur la valeur du contenu. Lorsque cette démarche tire à sa fin, Jobin (2010) précise la pertinence d'effectuer une (re)lecture personnelle de l'œuvre et d'annoter ses réflexions si certaines émergent afin de prendre contact avec le ressenti et le vécu issus de l'exercice d'écriture spontanée.

Création et utilisation de marionnettes

Dans son ouvrage sur l'implication des marionnettes dans l'enseignement et dans la thérapie, Bernier (2005) illustre que la réalisation libre de marionnettes peut à la fois faire appel à des représentations conscientes et inconscientes de soi ou des autres. Il souligne cependant que des personnages émergent plus fréquemment qu'autrement à partir de dynamiques inconscientes ou de parts de soi qui ne sont pas ouvertement ou facilement exprimées. L'utilisation de marionnettes fait appel à diverses techniques artistiques et incite une position intégrative (Bernier, 2005). Le dialogue, suivant la création, fait appel à l'imaginaire. Néanmoins, guider ce dialogue avec des questions facilitant le démarrage peut également rendre l'exercice moins intimidant et stimuler la réflexion (Hamel et Labrèche, 2019). Les ateliers 3 et 4 reprennent ces principes de l'intervention avec la marionnette, guidant, dans une première mesure, un processus de

création libre de marionnette(s) à doigt, puis, dans une seconde mesure, des dialogues entre les participants en passant par la marionnette. La marionnette a fréquemment été utilisée auprès des enfants ou de personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme, puisque leur accès à la discussion orale peut faire l'objet de limites ou de déficits (Emery, 2004). En effet, la marionnette permet une expression de soi et une entrée au dialogue dans un espace de transition sécuritaire (Emery, 2004). Elle a également été utilisée auprès de participants dans une démarche intégrative favorisant le développement d'une image corporelle positive (Gerity, 1997). Comme les conséquences du TCC modéré ou sévère impliquent parfois des atteintes cognitives (Paquette, 2022), dont des atteintes langagières (ex. aphasic; Bleau Lafond et al., 2007) ainsi que des atteintes physiques participant à la modification de la perception de soi et de son corps (Lefebvre et Levert, 2005), des techniques d'intervention s'insérant dans l'exploration de ces thématiques ou prenant en considération ces limites s'avèrent pertinentes.

Utilisation de l'argile conjointement à la méditation pleine conscience

L'argile est un médium naturel qui engage le corps à l'exploration et à la découverte sensorielle (Moon, 2010). Il permet à l'usager de construire, manipuler, façonner son environnement tout en offrant la possibilité de décentraliser sa perspective d'un point de référence fixe (Moon, 2010). Comme l'argile implique généralement de construire et de détruire dans la mise en œuvre du processus de création artistique, des parallèles symboliques peuvent être investis dans une démarche à visée thérapeutique, tels une réconciliation vis-à-vis des différences, de paradoxes internes, l'intégration de

changements, une réparation de ce qui a pu se désagréger ou encore supporter une transformation (Moon, 2010). Comme l'atelier 5 proposé (voir Appendice A) sollicite également une intervention basée sur l'utilisation de l'argile en pleine conscience, l'exploration sensorielle et l'ouverture au ressenti dans l'ici et le maintenant deviennent des leviers d'action pour engager les participants à l'acceptation expérientielle dans un espace sécurisant et sécuritaire (Ngô, 2013) et potentiellement supporter des thématiques également investies dans l'accompagnement au deuil, tel que vécu par une clientèle ayant subi un TCC (ex. la perte des capacités perceptuelles; Lefebvre et Levert, 2005). Dans une revue des effets de la méditation pleine conscience sur la santé mentale des bénéficiaires, Ngô (2013) relève que les interventions incorporant la pratique de la pleine conscience favorisent la santé psychologique et le bien-être subjectif des sujets, ce qui se veut cohérent avec les visées de la présente étude.

Utilisation de médiums naturels

Peu de littérature est disponible concernant l'utilisation de médiums naturels (objets de la nature; fleurs séchées, brindilles, roches, etc.) dans la pratique de l'art-thérapie ou de l'intervention au moyen de l'art. Néanmoins, certains émettent des parallèles possibles entre l'utilisation du médium et le fait de cultiver une appréciation, un respect pour le monde naturel en accordant le monde intérieur et le monde extérieur (Moon, 2010). Pour Bussière (2020), l'utilisation de médiums naturels, notamment dans une démarche artistique éphémère (*land art*), a également semblé susciter davantage de contrôle sur le vécu interne grâce à la manipulation de l'environnement externe :

Cette création m'a particulièrement aidée à m'autoréguler, à retrouver le calme et l'ordre intérieur, et à me recentrer. Je me sentais davantage en sécurité près des arbres de mon enfance [...]. Cet espace et cette création m'ont servi de transition vers un bien-être physique et mental. (Bussières, 2020, p. 21)

L'atelier 10 (voir Appendice A) s'inscrit dans une démarche reposant en partie sur un éveil des sens dans la pleine conscience, mais également sur un lâcher-prise dans la mise en œuvre d'une réalisation artistique éphémère par le biais de l'utilisation d'objets de la nature. En effet, il s'agit d'une réalisation éphémère puisque cette œuvre devra subir une « dégradation naturelle » dont les participants sont informés avant de débuter le processus de création : ils devront déconstruire leur œuvre qui sera réintroduite dans la nature une fois celle-ci jugée « complète ». Ce lâcher-prise concret et symbolique peut être une catalyse à l'investissement de thématiques entourant le deuil (Evers, 2019). Dans un respect de l'attachement du client (participant) envers son œuvre, il est de mise d'annoncer cette façon de faire et de proposer une photo qui sera développée et offerte au client (participant), lui remettant entre les mains le contrôle en regard à son propre cheminement personnel (Colignon, 2017).

Utilisation de papier de soie

L'atelier 6 implique le papier de soie comme principal médium. L'utilisation de papier de soie reprend à la fois les principes du collage et ceux de médiums plus traditionnels en arts plastiques puisqu'un travail de superposition de textures et de couleurs est également possible. L'aspect abstrait du processus de création fait écho avec la démarche spontanée du collage (Mehlomakulu, 2016), mais implique également de

froisser, de défroisser, de déchirer, de coller et de manipuler le papier afin de lui donner une forme en deux ou trois dimensions sur le carton, ces techniques pouvant être symboliques dans une démarche personnelle (Moon, 2010).

Utilisation de pastels

L'atelier 9 propose l'utilisation de pastels gras et secs (voir Appendice A). Ce médium s'inscrit dans un matériel supportant le dessin. Le dessin est une activité artistique qui peut conférer un sentiment de contrôle et de prédictibilité puisqu'il est plus aisément de se projeter dans le résultat final au fil de la réalisation de l'œuvre (Moon, 2010). Cette activité peut notamment supporter l'expression d'émotions intenses puisqu'elle confère un espace sécuritaire et sécurisant à la réalisation artistique (Moon, 2010). Les caractéristiques des pastels, impliquant un matériel friable, supportant la superposition, l'estompe, le mariage de couleurs, peuvent également solliciter des parallèles symboliques et concrets pouvant être investis en intervention (Moon, 2010). L'utilisation d'une gamme de densité de pastels différents, l'implication de restrictions de couleurs et des dégradés aident à structurer et à intégrer les expériences émotionnelles puisque la conscience du processus artistique facilite son intégration dans ses dimensions affectives (internes) et comportementales (externes; Hass-Cohen, 2008). L'objectif de l'atelier 9 étant de représenter un essentiel, la démarche des participants est alors supportée par le dessin qui permet de se projeter plus facilement dans le résultat final, conférant un certain sentiment de contrôle et de prédictibilité afin de rendre compte plus clairement (c.-à-d. à l'aide de traits) de l'objet souhaité (ici cet essentiel) (Moon, 2010). Par ailleurs, il est également

proposé que les médiums des pastels gras et secs puissent permettent plus aisément de structurer et d'intégrer les dimensions affectives et comportementales des expériences émotionnelles pouvant émerger de l'investissement de cette thématique (Hass-Cohen, 2008). Il importe de préciser que dans l'atelier 9, en proposant aux participants de créer en s'inspirant d'un essentiel, il est possible que l'objet soit concret (p.ex. un lieu, une personne) ou abstrait (p.ex. une impression, un concept, une émotion). Toutefois, il demeure propice et souhaitable que les participants puissent avoir accès à des médiums leur permettant une intégration à la fois en regard au vécu subjectif issu de la démarche artistique et/ou à l'objet artistique en lui-même.

Utilisation de peinture (gouache et acrylique)

La peinture implique davantage un recouvrement de l'espace qu'un tracé simple. Comme l'espace est un enjeu de fond dans l'utilisation du médium, des parallèles symboliques sont possibles, notamment en traitant de notre espace et de l'espace des autres, comme il est implémenté dans l'atelier 8 (voir Appendice A). La fluidité du médium et son aspect audacieux permettent d'expérimenter et de salir (ou se salir) dans un contexte et un esprit socialement acceptables (Moon, 2010). Elle permet donc une régression contrôlée ou un accès privilégié à l'enfant intérieur, surtout lorsque la peinture à doigt est impliquée (Moon, 2010). L'atelier 12 s'inscrit également dans l'utilisation de ce médium (voir Appendice A) et permet des parallèles symboliques (explicites et implicites) avec le lâcher-prise.

Instruments

Questionnaire socio-démographique

Un questionnaire socio-démographique (voir Appendice B) a été utilisé auprès des participants afin d'établir un portrait du groupe prenant part au programme d'intervention par l'art. Ce questionnaire incorpore des données sociodémographiques générales (sexe, âge, langue maternelle, statut civil), des données sur l'occupation des participants (scolarisation complétée, occupation actuelle, domaine professionnel actuel ou antérieur) ainsi que sur le profil médical des participants (atteintes physiques à la condition actuelle et le nombre d'années écoulées depuis le TCC). Ces données ont permis à l'équipe de recherche d'être sensibilisée à la condition des participants lors du programme d'intervention, surtout en ce qui a trait aux atteintes physiques. Il s'agit également de données pouvant servir dans un contexte de comparaison pour des projets de recherche futurs.

Questionnaire OQ-45.2

Le questionnaire psychométrique OQ-45.2 (*outcome questionnaire*), version française, est un outil psychométrique qui figure dans le cahier « recherche et pratique » de l'Ordre des psychologues du Québec comme l'un des 10 outils proposés afin d'évaluer l'efficacité d'une intervention en psychothérapie (Lambert, 2012). Il s'agit d'un questionnaire auto-rapporté de 45 questions servant à évaluer la détresse éprouvée par le client au fil d'un traitement donné. Le test est conçu pour des adultes et prévoit un niveau de lecture de 6^e année pour sa complétion, ce qui est adapté en regard à la population cible

(voir section participants). Bien que l'outil soit déclaré athéorique, on retrouve des liens avec les théories utilisées dans la présente recherche. Par ailleurs, même si la moitié des items de l'OQ-45.2 mesurent les principaux aspects de l'anxiété et de la dépression (Lambert, 2012), il n'en demeure pas moins qu'un quart des items de l'OQ-45.2 évaluent la détresse dans les relations interpersonnelles avec les proches, ce qui rejoint l'aspect du développement de relations positives dans le construit de bien-être psychologique de Ryff (1995). Par ailleurs, le dernier quart des items abordent le fonctionnement dans les rôles professionnels et sociaux (comme au travail, dans les loisirs et à la maison) permettant un rapprochement avec les aspects d'autonomie et de maîtrise de l'environnement dans le construit de bien-être psychologique. Afin d'aborder le bien-être dans son sens plus large, en dépassant la notion de mal-être ou de psychopathologie, neuf items sont formulés de manière positive. On considère qu'il faut entre 5 et 10 minutes pour compléter l'OQ-45.2. L'outil est composé d'échelles de Likert que le participant auto-rapporte en choisissant parmi : « jamais, rarement, parfois, fréquemment et presque toujours ». Les qualités psychométriques de l'outil sont satisfaisantes (Lambert, 2012). La validité concurrente est considérée comme modérée à élevée en lien avec les mesures utilisées pour la dépression, l'anxiété et les rôles sociaux (en comparaison avec le Beck Depression inventory, $r = 0,80$; Joanisse et al., 2015). La fidélité est également bonne; l'outil possède une cohérence interne avec un alpha de Cronbach de 0,93 ($\alpha = 0,93$) et un coefficient de corrélation de force acceptable pour une population contrôle en situation test-retest après 3 semaines ($r = 0,84$; Joanisse et al., 2015).

Bien que l'outil soit athéorique, il rejoint la notion générale de mieux-être en santé mentale en mesurant, conjointement, la présence de symptômes dépressifs et anxieux, la détresse dans les relations interpersonnelles ainsi que le bien-être, dans une mesure positive, au-delà de la psychopathologie (Lambert, 2012). C'est en considérant le score global mesuré grâce à l'outil qu'il est possible de documenter la présence de différences significatives quant à l'amélioration ou non de l'état mental du participant sur les plans cliniques (différence ≥ 14 points entre deux temps de mesures au cours de l'intervention) (Lambert et al., 2004). Cette mesure permet d'apprécier, en partie, si l'intervention est efficace ou bénéfique pour les participants de manière quantifiable et athéorique, en considérant des progrès généraux sur le plan du fonctionnement mental (Lambert, 2012).

Procédure et déroulement

Le projet a fait l'objet d'une évaluation par le comité d'éthique et de la recherche de l'UQAC qui a approuvé son déroulement le 7 avril 2022 (voir Appendice C). Les séances se sont déroulées dans les locaux de l'organisme partenaire que les membres connaissent bien. Un local a été réservé tous les mardis de 9h30 à 11h30 sur une durée de 14 semaines afin d'accueillir les séances en toute discréction et confidentialité, ce local était disponible à partir de 9h00 en prévision de la préparation préliminaire aux séances. Le local était organisé en deux espaces distincts. Le premier espace comprenait de grandes tables agencées en carré ainsi que suffisamment de chaises pour les participants ainsi que pour toute l'équipe de recherche et d'intervenants. Le second espace comprenait suffisamment de fauteuils organisés en cercle pour la période de discussion. L'équipe

responsable de l'encadrement du programme sur place est composée de l'étudiante-chercheuse responsable de l'animation des ateliers, d'une assistante-chercheuse responsable de la retranscription des verbatims et de l'enregistrement audio des séances, d'une assistante-chercheuse responsable du matériel et de l'aspect technique des médiums artistiques utilisés ainsi que d'un·e intervenant·e de l'organisme partenaire responsable de la période de pause (collations, cafés).

Tous les participants de l'étude sont des personnes ayant subi un traumatisme crânio-cérébral. Ces participants ont été encadrés par des chercheuses et des intervenants connus des participants. Toutes les personnes ayant intervenu auprès des participants sont qualifiées, connaissent les enjeux relatifs aux conditions de ces derniers et ont été formés dans l'écoute, le respect et la dignité inhérentes aux principes de la relation d'aide. Le recrutement des participants a été réalisé par le biais des intervenants de l'association partenaire ; lors d'appels téléphoniques visant la communication de nouvelles et de la programmation estivale touchant l'association, les membres respectant les critères d'inclusion et d'exclusion (voir section participants) ont été informés de l'existence du programme et de la recherche. Les participants désireux de s'investir dans le programme d'intervention par l'art ont été contactés pour une rencontre préliminaire afin d'exposer les objectifs du programme. Un formulaire de consentement a été alors introduit par la chercheuse responsable de l'animation des ateliers et a été signé par les participants désireux de s'investir dans la recherche (voir Appendice D). Aucun participant s'étant joint à la recherche n'a retiré subséquemment son consentement pour l'utilisation des

données recueillies. Tous les participants ayant manifesté un intérêt pour le projet de recherche ont également complété le programme. Cependant, chaque participant était avisé qu'il leur était possible de continuer le programme d'intervention par l'art s'il en avait envie (sans que ses données ne soient conservées). Il a toutefois été précisé aux participants que compte tenu de la dimension interactive de la modalité de collecte de données relative aux discussions de groupe (les propos des uns co-alimentent ceux des autres), il n'était pas possible de retirer les données recueillies durant les groupes de discussion.

Certains enjeux psychologiques (qui relèvent de l'expérience partagée ou dévoilée des participants) ont relevé une détresse chez certains participants. Notamment, un item critique au questionnaire d'OQ-45.2 et impliquant un risque suicidaire a soulevé des préoccupations majeures pour l'équipe de recherche. Compte tenu de ces préoccupations pour la détresse soulevée, une travailleuse sociale responsable de suivis psychosociaux auprès de tous les membres de l'organisme partenaire a été impliquée lors d'appels visant à prendre le pouls des participants et à évaluer le risque suicidaire. Afin de conserver un caractère anonyme, cette personne ressource a également appelé d'autres membres de l'association en mentionnant la nature informelle de la démarche tout en s'assurant de la sécurité et du bien-être des membres de l'organisme. Au terme de cette démarche, la sécurité des participants a été assurée et les participants ayant soulevé une détresse significative se sont vus bien accompagnés à l'extérieur des rencontres hebdomadaires du programme. Le questionnaire sociodémographique (voir Appendice B) a été administré

par l'étudiante responsable de l'animation des ateliers à la première rencontre (préliminaire au programme) afin de mieux connaître le profil des participants. De même, un questionnaire psychométrique (OQ-45.2) a été administré à trois reprises, soit : 1) au cours de la rencontre préliminaire d'informations; 2) au 6^e atelier et 3) au cours d'une rencontre bilan à la suite du programme. Une ébauche de la planification du programme a été offerte aux accompagnateurs et intervenants impliqués dans le programme afin de leur permettre un repère lors du déroulement des ateliers offerts aux participants. Le programme a débuté à la deuxième rencontre avec les participants et s'est déroulé sur une période de 12 séances hebdomadaire d'intervention avec atelier. Une dernière rencontre a eu lieu à la 14^e semaine afin de conclure avec les participants. Chaque séance a débuté avec un rituel d'ouverture, puis une introduction aux thèmes ou à la consigne investie lors de l'atelier. Le rituel d'ouverture consistait en une période servant d'accueil et de cadre aux activités; elle était d'une durée d'environ 15 minutes. Lors du rituel d'ouverture, avant de manipuler le matériel relatif à l'atelier, il était demandé aux participants sans empressement et sans jugement : « Dans quel état arrivez-vous aujourd'hui ? » (voir Appendice A). Les activités proposées au cours des ateliers étaient d'une durée approximative de 45 minutes et sont détaillées en annexe (voir Appendice A). Une pause d'environ 15 minutes était également comprise avant le groupe de discussion. Pour terminer, la période de discussion était d'une durée approximative de 45 minutes, ce qui faisait en sorte que chaque séance durait en moyenne 2 heures. L'enregistrement du témoignage des participants lors de la période de discussion a permis la retranscription de données qualitatives qui ont fait l'objet d'analyses, permettant de documenter l'évolution

du bien-être des participants. Afin de bien documenter le processus et accompagner le témoignage des participants, une observation de la participation, compilée par le biais de fiches remplies à la suite de chaque atelier par l'équipe de recherche, et des photos anonymisées des œuvres réalisées par les participants, ont complété l'information qualitative recueillie. Les éléments ayant pu être compilés sur les fiches d'observation se rapportaient au contexte de participation aux activités (p.ex. maladie, fatigue, etc.), aux affects observés lors de la participation aux ateliers ou à d'autres éléments de contexte pertinents (p.ex. journée d'anniversaire, journée de deuil, plaintes somatiques rapportées, etc.). Toutefois, il importe de préciser que ces éléments ne se retrouvent pas en annexe compte tenu de leur caractère sensible et afin de préserver l'anonymat des participants. Les photos ainsi que les éléments de contexte pertinents aux analyses ont été directement placés dans la section Résultats avec les témoignages des participants.

Analyses

Afin de documenter les impacts du programme d'intervention par l'art sur le bien-être de participants ayant subi un traumatisme craniocérébral, des analyses qualitatives sont toutes indiquées pour offrir une flexibilité et un accès privilégié au vécu subjectif, central à l'expérience des participants (Beesley et al., 2011). Dans une première mesure, toutes les discussions de groupe ont été enregistrées et retranscrites en verbatim afin de faciliter les analyses qualitatives subséquentes. Afin de documenter les impacts perçus sur le bien-être psychologique (Ryff, 1995) et sur le bien-être subjectif (Diener, 1984), l'examen des discussions de groupe reposait sur une analyse catégorielle de contenu

consistant à repérer des éléments de discours pouvant se rapporter aux dimensions documentés des théories choisies (bien-être psychologique et subjectif). Elle s'opérait bien sur NVivo grâce aux codages à disposition. Il a donc été possible d'interpréter des phénomènes d'évolution individuelle ou de groupe en lien avec le bien-être (psychologique et subjectif) à partir des témoignages des participants eux-mêmes et en tenant compte du contexte, au besoin.

Dans une démarche de rigueur et de fidélité quant aux éléments de discours choisis pour les dimensions du bien-être psychologique (Ryff, 1995) et subjectif (Diener, 1984), un deuxième juge, assistant de recherche, avait pour tâche d'étudier et de classer à nouveau les éléments de discours initialement choisis par l'animatrice-rechercheuse. Le suivi des codages a été réalisé dans le logiciel NVivo permettant de bien supporter des analyses qualitatives. Les révisions par le deuxième juge et les directrices de l'étudiante-rechercheuse étaient réalisées lors de rencontres planifiées au cours desquelles les encodages n'ayant pas fait l'objet d'un consensus initial étaient à nouveau comparés aux définitions issues des traditions de littérature du bien-être psychologique et subjectif. De cette façon, l'analyse a reposé sur un accord inter-juges à l'obtention d'un consensus pour tous les éléments de discours ressortant.

De plus, les scores obtenus aux questionnaires OQ-45.2 ainsi que les données sociodémographiques ont pu accompagner et nuancer les analyses qualitatives conduites avec Nvivo.

Résultats

La section ci-bas traite des résultats sous leur forme quantitative, puis qualitative. Les détails en lien avec les analyses effectuées permettent de soutenir la démarche réalisée.

Il était attendu que le programme d'intervention par l'art influence positivement et significativement le bien-être des personnes ayant subi un TCC. Afin de rendre compte de cette augmentation anticipée du bien-être des participants, tel que mesuré par l'OQ-45.2, une analyse quantitative des résultats obtenus permet d'observer l'évolution entre les trois temps de mesure effectués: 1) à la rencontre d'accueil préliminaire; 2) lors du 6^e atelier; 3) à la rencontre bilan. Des tests T pour échantillons appariés permettent d'adresser l'hypothèse initiale, une hypothèse unilatérale, soit qu'il est supposé que le programme d'intervention par l'art influence positivement et significativement le bien-être des participants. Comme il est souhaitable d'observer les variations de scores obtenus pour le groupe entre les différents temps de mesure, trois tests T pour échantillons appariés ont été réalisés. L'hypothèse d'une baisse de score significative à l'OQ-45.2 a ainsi été investiguée entre les temps de mesure 1 et 2, 2 et 3 ainsi que 1 et 3.

Il peut être souligné qu'un test T ou une ANOVA permettent tous deux de tester l'hypothèse unilatérale (Field, 2018). Or, réaliser trois tests T permet de visualiser de

manière plus détaillée les effets entre les trois temps de mesure auprès des six participants (Mishra et al., 2019). De plus, il est recommandé d'utiliser un test T lorsque les échantillons de comparaison comportent une taille inférieure à 30 participants (Mishra et al., 2019). Ainsi, réaliser trois tests T revient à réaliser une seule ANOVA en maintenant une possibilité d'observer de manière plus détaillée les phénomènes statistiques entre les temps de mesure 1 et 2, 2 et 3 ainsi que 1 et 3. Les tableaux 6 et 7 mettent en évidence les résultats obtenus aux tests T.

Tableau 6

Différences appariées des scores à l'OQ-45.2 entre les différents temps de mesure

Comparaisons entre les temps de mesure	Moyenne	Écart-type	Moyenne d'erreur standard	Intervalle de confiance à 95%		Score T
				Borne inférieure	Borne supérieure	
Temps 1 et 2	11,667	9,438	3,854	1,762	21,571	3,028
Temps 2 et 3	-1,833	1,941	0,792	-3,870	0,203	-2,314
Temps 1 et 3	9,833	9,517	3,885	-0,154	19,820	2,531

Tableau 7

Résultats au test d'hypothèse des scores à l'OQ-45.2 aux différents temps de mesure

Comparaisons entre les temps de mesure	Degré de liberté	Valeur p unilatérale	Valeur p bilatérale
Temps 1 et 2	5	0,015*	0,029

Temps 2 et 3	5	0,034	0,069
Temps 1 et 3	5	0,026	0,052

L'échantillon de six participants a permis d'observer une baisse significative entre le premier et le deuxième temps de mesure, soit une baisse significative entre la mesure prise avant de débuter l'intervention et celle prise à la 7^e semaine sur les 14 du programme d'intervention par l'art. Tel qu'il est possible d'observer au tableau 7, le résultat au test unilatéral présente un $p \leq 0,01$ ($p = 0,015$) entre le temps 1 et le temps 2. On peut ainsi soutenir l'hypothèse d'une amélioration des scores à l'OQ-45 entre le premier et le deuxième temps de mesure. Une légère détérioration ou un plateau est observé entre le temps 2 et 3. Cette détérioration ne serait cependant pas significative puisque le test bilatéral présente un $p > 0,01$ ($p = 0,69$). Par ailleurs, à la présentation de ce p , il est possible de décrire les scores obtenus entre les temps 2 et 3 comme suffisamment semblables pour qualifier un plateau. Autrement, une amélioration générale est observée entre le temps 1 et 3, soit du début à la fin du programme, bien que non statistiquement significative.

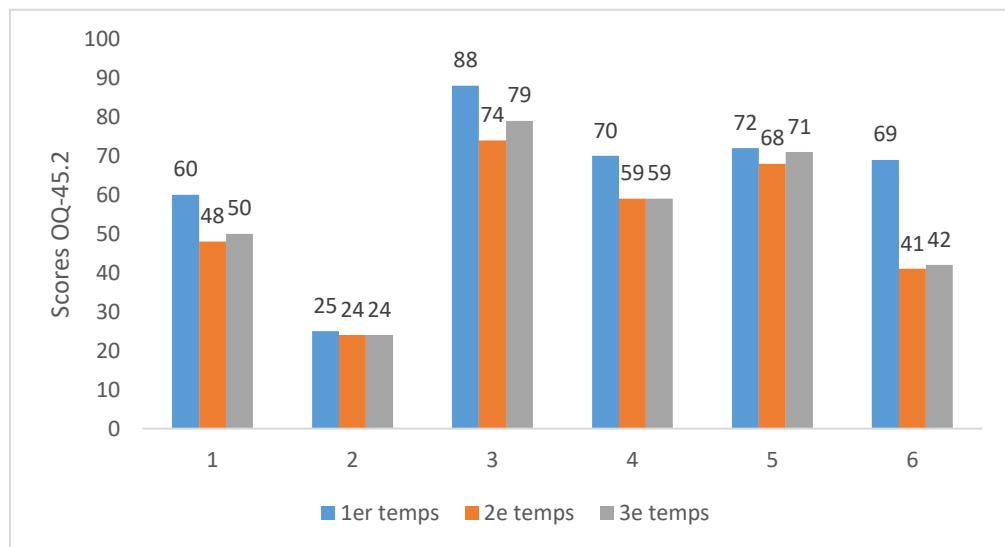
Compte tenu de la faible quantité de temps de mesure permettant de documenter la progression des scores des participants au fil du programme, le coefficient de corrélation n'a que peu de valeur ajoutée et pourrait mal traduire les phénomènes observés. Cependant, il peut être pertinent de documenter la progression individuelle de tous les

membres au fil du programme, telle que mesurée par l'échelle globale de l'OQ-45.2 aux trois temps de mesure visés.

D'abord, la Figure 1 offre une vue d'ensemble des scores obtenus aux trois temps de mesure par chacun des participants à l'OQ-45.2. Cette analyse visuelle et statistique de la pente de chaque participant vue à la Figure 1 permet une vue détaillée des phénomènes observés sur une base quantitative.

Figure 1

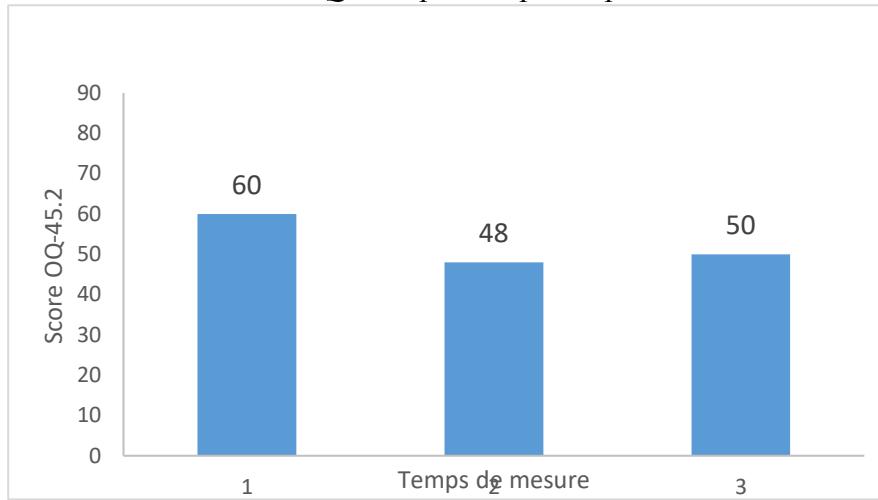
Scores des six participants à l'OQ-45.2 aux trois temps de mesure



La figure 2 introduit les scores obtenus à l'OQ-45.2 pour le participant S03M.

Figure 2

Scores à l'OQ-45.2 pour le participant S03M

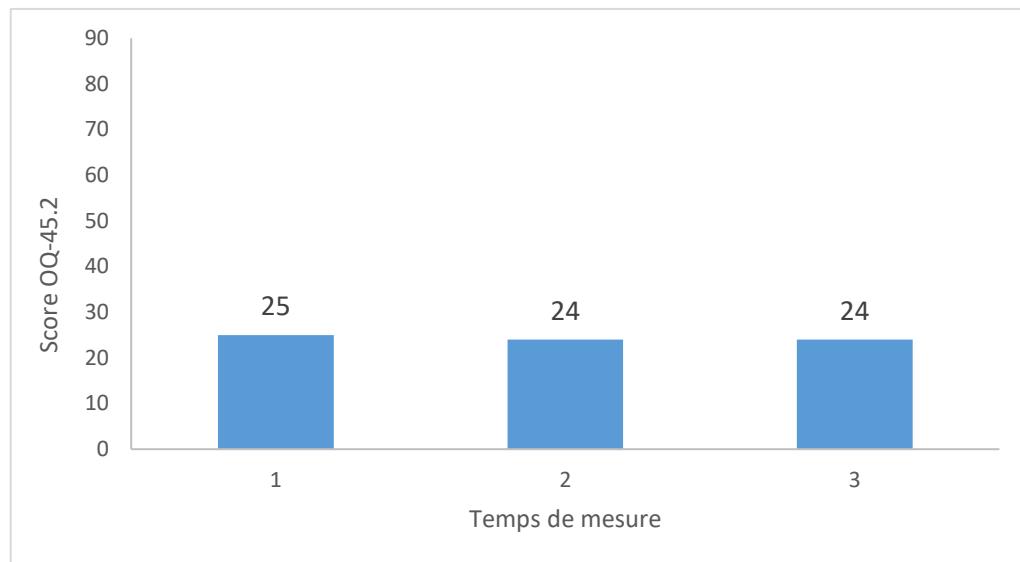


Ainsi, pour le participant S03M, nous observons une pente négative (-5) traduisant une diminution des scores à l'OQ-45.2 du début à la fin du programme. Cependant, une légère augmentation est visible entre le 2^e et le 3^e temps de mesure. Ce phénomène peut également traduire une stagnation ou un plateau. De plus, aucune différence significative sur le plan clinique n'est observée pour ce participant.

La Figure 3 introduit les scores à l'OQ-45.2 pour la participante N09F.

Figure 3

Scores à l'OQ-45.2 pour la participante N09F

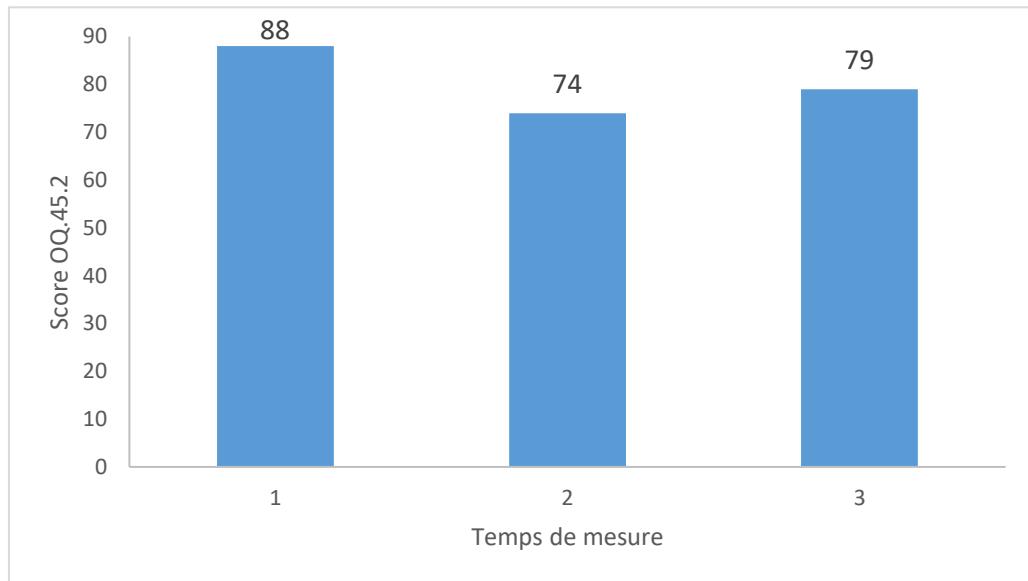


Pour la participante N09F, nous observons une pente négative (-0,5) traduisant une diminution des scores à l'OQ-45 au fil du programme. Néanmoins, il est important de souligner que le faible score rapporté à l'OQ-45 au premier temps de mesure traduit un fonctionnement global relativement préservé en ce qui a trait à la détresse et au sentiment de bien-être et/ou de satisfaction autorapportée. De plus, la pente observée reflète une différence négligeable entre les temps de mesure. Ainsi, aucune différence significative sur le plan clinique n'a été relevée aux différents de temps de mesure.

La Figure 4 introduit les scores à l'OQ-45.2 pour la participante L03F.

Figure 4

Scores à l'OQ-45.2 pour la participante L03F

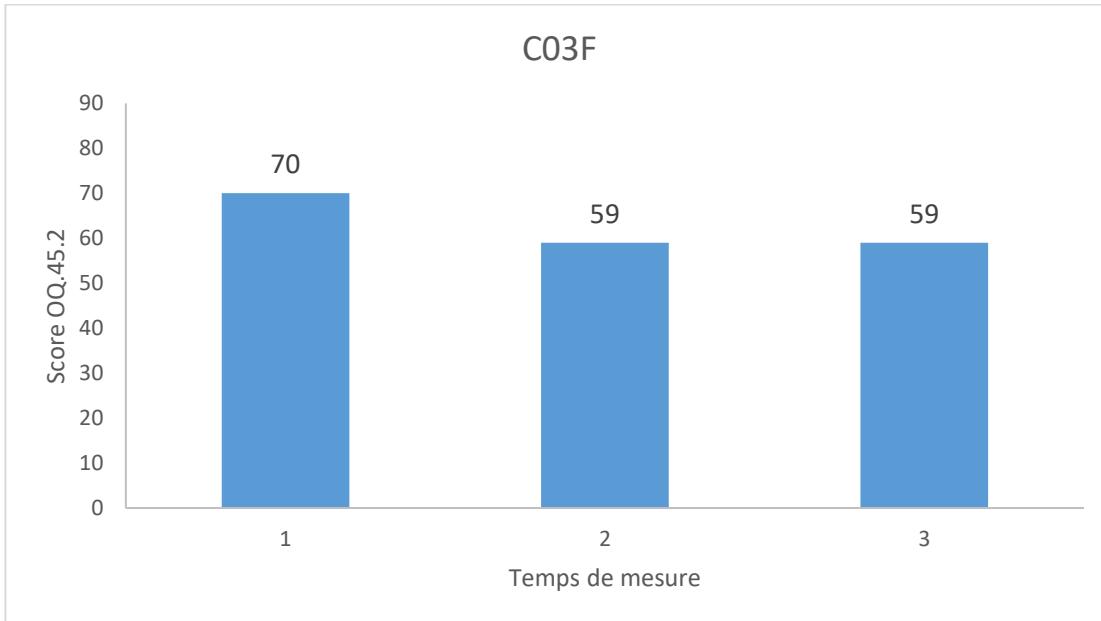


Pour la participante L03F, nous observons une pente négative (-4,5) traduisant une diminution des scores à l'OQ-45 du début à la fin programme. De plus, une différence significative de 14 points est observée entre le score à l'échelle globale au premier et au deuxième temps de mesure. Cette observation tend à se traduire par un impact clinique significatif du programme pour la participante. Toutefois, une légère augmentation est visible entre le 2^e et le 3^e temps de mesure, appelant à la prudence dans l'interprétation de cet impact pour cette participante.

La Figure 5 introduit les scores à l'OQ-45.2 pour la participante C03F.

Figure 5

Scores à l'OQ-45.2 pour la participante C03F

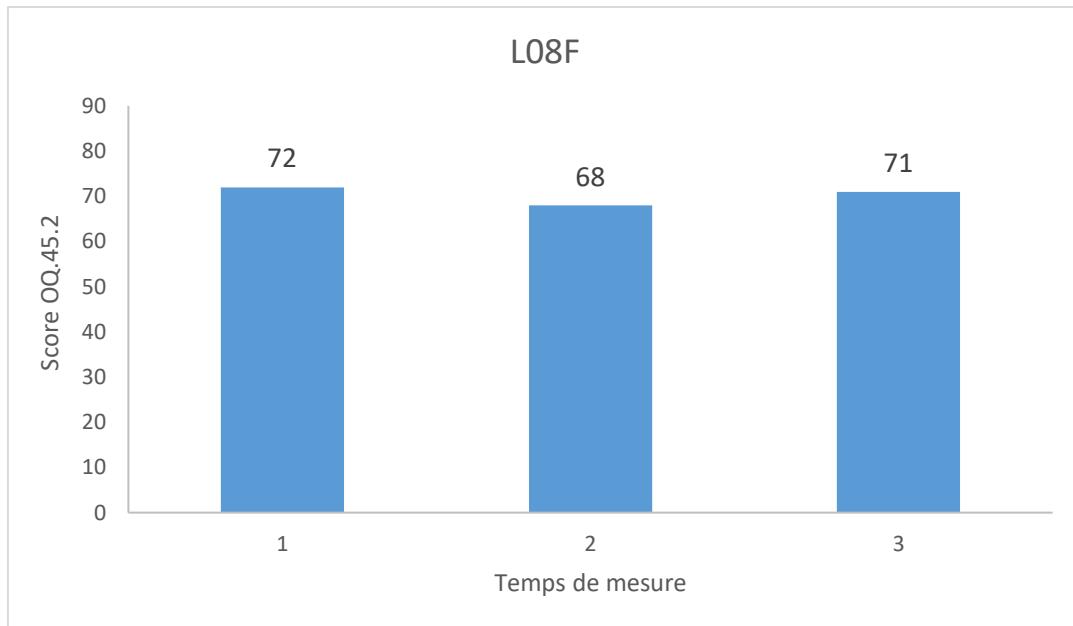


En ce qui a trait à la participante C03F, nous observons une pente négative (-5,5) traduisant une diminution des scores à l'OQ-45 du début à la fin du programme. Or, aucune différence significative sur le plan clinique n'est observée. De plus, un plateau est observé entre le 2^e et le 3^e temps de mesure.

La Figure 6 introduit les scores à l'OQ-45.2 pour la participante L08F.

Figure 6

Scores à l'OQ-45.2 pour la participante L08F

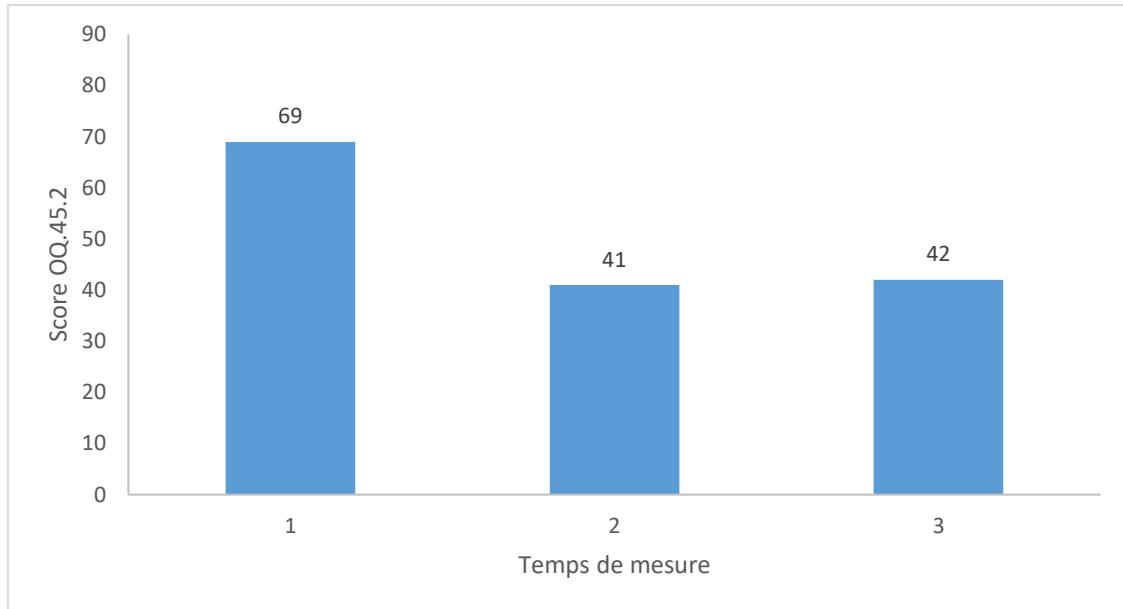


Pour la participante L08F, nous observons une pente négative (-0,5) traduisant une diminution des scores à l'OQ-45 au fil du programme. Or, la pente observée reflète une différence négligeable et doit être interprétée avec prudence, d'autant plus qu'une légère augmentation entre le 2^e et le 3^e temps de mesure soit visible. De plus, aucune différence significative sur le plan clinique n'a été relevée aux différents de temps de mesure.

La Figure 7 introduit les scores à l'OQ-45.2 pour le participant R12H.

Figure 7

Scores à l'OQ-45.2 pour le participant R12H



Pour le participant R12H, nous observons une pente négative (-13,5) traduisant une diminution des scores à l'OQ-45 au fil du programme. De plus, une différence significative de 28 points est observée entre le score à l'échelle globale au 1^{er} et au 2^e temps de mesure. Cette observation tend à se traduire par un impact clinique significatif du programme pour le participant, pour qui les scores globaux se maintiennent entre le 2^e et le 3^e temps de mesure.

Il est également attendu que le programme d'intervention par l'art permette la documentation d'une augmentation du bien-être des participants, tel que soulevée par les discussions de groupe. Afin de rendre compte de cette augmentation anticipée du bien-

être des participants, une analyse qualitative catégorielle de contenu a été conduite. Ainsi, les témoignages des participants soulevant l'une ou l'autre des dimensions du bien-être psychologique ou du bien-être subjectif ont été retenus et contextualisés dans une perspective chronologique du programme (voir Appendice D). Les six dimensions du bien-être psychologique, proposées par Ryff (1995) précèdent les trois dimensions du bien-être subjectif de Diener (1984). Ainsi, ce qui suit fait état de l'analyse du discours des participants quant aux dimensions d'acceptation de soi, d'autonomie, de croissance personnelle, de maîtrise de l'environnement, de relations sociales positives, de sens de la vie, d'affects négatifs, d'affects positifs et de satisfaction de la vie de ces deux traditions du bien-être. Les ateliers mettant en relief des thématiques issues de ces différentes dimensions seront traités individuellement sous chaque dimension associée. Une vue d'ensemble des témoignages ressortant est suggérée plutôt qu'un regard en lien avec chaque participant individuellement afin de conserver l'anonymat et proposer des effets généraux pouvant être dégagés du programme et selon les différents ateliers.

Acceptation de soi

L'« acceptation de soi », dimension du bien-être psychologique telle que proposée par Ryff (1995), comprend une attitude positive envers soi, soulevant la reconnaissance et l'acceptation de ce que nous sommes, incluant les attributs positifs et négatifs, ainsi qu'un sentiment de paix et de complétude en regard au passé.

Atelier 1

L'atelier 1 propose aux participants de choisir trois images issues de magazines : la première, évoquant un bagage du passé; la seconde, référant à une perception actuelle de soi; la troisième, exprimant un souhait pour le futur. Les participants sont également invités à choisir parmi des mots prédécoupés ou à inscrire eux-mêmes des mots empreints de sens et à les disposer sur le carton qui leur était offert pour le collage. Aux suites de l'activité, lors de la discussion de groupe, certains témoignages soulevaient une amélioration ou une exploration de la dimension d'acceptation de soi :

[...] J'me sens bien parce que je crois que ce que j'ai mis sur le papier... ça m'a rentré dedans. T'sais, c'est quelque chose que j'avais oublié ce matin ça là, puis là quand j'ai vu l'image ça m'est revenu. Mais là je me sens bien d'avoir fait ça, puis ça me fait prendre compte que c'est comme si je l'acceptais en même temps t'sais vu que je l'ai mis. Si je l'avais pas mis, si je l'avais renié, ça voulait dire que c'était pas réglé là.

Aussi, il est évoqué que l'utilisation d'images est contrastante avec la notion d'image de soi, généralement altérée et qualifiée de peu valorisante conséquemment au TCC :

[...] Vraiment là c'est venu me chercher dans la conscience. Les 3 références : passé, futur, avenir on est toujours là-dedans quand même. Puis avec... présentement on est dans une société d'images puis le fait que, ben nous autres notre image est pas vraiment valorisante là. C'est comme euh... c'est le fun d'exprimer ça.

Dans un autre ordre d'idées, trois participants soulèvent une meilleure prise de conscience, leur permettant d'intégrer et de mieux visualiser des parts d'eux-mêmes passées, présentes et futures (parfois positives et négatives). Cette prise de conscience suscite elle-même diverses expériences émotionnelles. Pour une participante, il s'agit d'un

sentiment de fierté et de contemplation face au cheminement préalablement réalisé. Pour une autre, le fait de coller certains éléments souffrants et ayant trait au passé lui ont procuré une forme de soulagement : elle considère que le fait de les reconnaître lui permet de réaliser qu'elle les accepte maintenant [davantage].

Atelier 3

L'atelier 3 suggère une introduction au symbolisme d'alter ego en proposant aux participants de construire une ou plusieurs marionnettes à doigt s'inspirant de parts d'eux-mêmes. Les témoignages des participants soulèvent une prise de conscience en lien avec des parts de soi revêtant un tabou, ce qui participe à alimenter une discussion de groupe sur le jugement et la différence. Les participants y évoquent notamment la place que prennent la performance et le travail, particulièrement valorisés en société, ainsi que des sentiments d'inadéquation en lien avec les limites à cette participation, conséquences du TCC.

Participante 1 : Je pense que ça fait une sécurité, pour celui qui juge, de se faire une opinion.

Participante 2 : Ça me fait penser moi, aux comparaisons qu'on se fait dans notre vie pour essayer de se sécuriser. T'sais, c'est beau de se comparer des fois, mais aussi ça a un côté néfaste et vicieux. Dans la vie, moi je pense que c'est mieux de ne pas se comparer aux autres parce que chacun est unique. C'est ça que je voulais dire.

[...]

Participante 2 : Parce que des fois on a tendance à se comparer aux autres pour essayer de faire sortir, mais des fois ça ralentit parce qu'on n'est pas comme l'autre.

Participant : Surtout que la société valorise bien gros la performance, l'accomplissement, le travail. Vu qu'on ne travaille pas puis qu'on ne fait rien de ça...

De manière plus individuelle, les prises de conscience évoquées touchaient un

registre d'expériences variées. Par exemple, une participante évoque une prise de conscience en lien avec des aspects d'ambivalence dans son comportement (c.-à-d. se sentir pressée pour compléter l'exercice et le désir de suivre son rythme en complétant l'œuvre selon les techniques qu'elle aura choisi) qu'elle illustre dans une marionnette « lièvre et tortue » (voir Figure 8). Un autre participant nomme qu'il a illustré une part de lui-même qu'il ne veut d'ordinaire pas dévoiler aux autres. Pour un autre participant, au cours de la discussion de groupe, il établit des liens entre la représentation de son alter ego ainsi que des valeurs et des attributs personnels : « Pour moi, l'ours c'est mon alter ego. Il mange n'importe quoi, capable de défendre sa famille. J'en ai rencontré beaucoup, j'ai travaillé en forêt. [...] ils sont pas dangereux [...] ».

Figure 8

La marionnette « lièvre et tortue »



Atelier 6

L'atelier 6 visait la création d'un paysage intérieur ainsi que l'introduction d'une

présence bienveillante au cœur de ce paysage. Pour un participant, cette suggestion de paysage intérieur lui a inspiré une démarche d'introspection : « Moi je suis allé dans le fond de moi-même, [c'est] dans la chaleur que je me retrouve [...] ». La démarche supportée par l'atelier pour ce participant a pu être compatible avec une meilleure connaissance de soi, telle que comprises dans la dimension d'acceptation de soi du bien-être psychologique.

Atelier 7

L'atelier 7 s'appuie à la fois sur une démarche d'écriture automatique et sur une technique d'impact offrant une occasion de corriger ou de restructurer le dialogue interne. Pour un participant, cela lui procura un effet d'apaisement et il nomme que cet accès au dialogue interne lui a permis de libérer un vécu émotionnel. Lorsqu'il lui est demandé dans quel état il ressort de l'atelier, il nomme :

Moi, apaisé. Franchement, l'écriture ça m'a permis de libérer beaucoup d'émotions, beaucoup de ressentiment puis en plus c'était une vision de nous-mêmes. Puis en relisant des mots, puis en les mettant dans la boîte, j'ai vu à quoi je pouvais ressembler intérieurement.

Ce témoignage apparaît compatible avec l'acceptation de soi, telle que proposée par Ryff (1995).

Atelier 8

L'atelier 8 proposait l'application de peinture sur une toile commune. Une participante évoque la permission obtenue de se sentir comme une enfant : d'avoir droit de jouer et de se salir, malgré des jugements internalisés. Cette impression résonne avec des propos d'une figure parentale ayant été invalidants et en lien avec les conséquences

du TCC. Au terme de son témoignage empreint d'émotion, la participante exprime réaliser ne pas être en mesure de vivre en se coupant de ses émotions:

Animatrice : Dans quel état ressors-tu?

Participante : [...] Une petite fille, je me suis sentie comme une petite fille qui se permet de jouer dans la peinture, qui se permet de se salir.

Animatrice : J'ai l'impression que c'est rare que tu te donnes la permission.

Participante : Oui, j'ai toujours été arrêtée pis dans les messages que j'ai eus, d'arriver à l'être, j'ai toujours été étiquetée [...] « la rough and tough » pis c'est à cause de mon TCC pis elle, elle ne l'accepte pas, mais c'est son [...] problème. Moi je l'ai, il faut que je vive avec, pis ça a fucké toutes mes émotions, j'ai toujours voulu pas avoir d'émotions pantoute, mais je ne peux pas être un robot.

Au terme de l'atelier, une autre participante témoigne de l'aspect restrictif de créer dans la performance et confie qu'elle redoute de devoir s'y plier à nouveau dans le futur, dans des cours de peinture dirigés, considérant qu'elle a maintenant l'impression que ce qu'elle est peut difficilement être exprimé en dirigeant son processus créatif et en se concentrant sur ce qui doit être beau ou non. Ces deux témoignages soulèvent un accès au lâcher-prise et une connexion au vécu affectif « brut », dans cette mesure, il apparaît que l'atelier a pu faciliter une meilleure acceptation de soi, dimension du bien-être psychologique, de manière significative pour ces deux participantes.

Atelier 11

L'atelier 11 proposait l'utilisation d'objets recyclés dans une sculpture ayant une connotation de renouveau ou de vie pour les participants. Une participante établit un parallèle dans l'actualité avec une démarche de pardon et l'investissement de son œuvre. Elle développe face à son accident et expose qu'il lui faut établir un pardon avec son passé et ainsi accueillir un monde meilleur. Elle ajoute qu'il s'agit de faire la paix avec elle-

même : accepter ce qui est maintenant, continuer, comme elle ne peut être ce qu'elle était avant :

Moi le mien- Ben quand j'ai vu le Peace, j'ai pensé aux autochtones [...] pis de la paix avec le Pape que j'ai fait comme un mélange d'anciens- [...] T'sais, demander le pardon- c'est faire comme un pardon avec notre passé pis avec un monde meilleur. [...] J'ai fait un mélange des 2 pour montrer qu'on est tous égaux. Faut faire notre petit bout de chemin, même nous autres après notre accident, ou bien peu importe [ce] qui nous est arrivé, faut fonctionner avec ce qui nous reste puis continuer notre vie. Moi dans mon cas, c'est comme faire la paix avec moi-même là. Je peux pas faire mieux que d'accepter ce qu'il me reste. Je peux pas être comme avant, ça l'air.

L'atelier semble avoir alimenté une démarche circulaire de (re)création grâce à du matériel recyclé. Cette démarche a pu permettre une résonnance compatible avec une meilleure acceptation de soi pour une participante partageant un soi nouveau et différent, aux suites de l'accident.

Atelier 12

L'atelier 12 exposait les participants à un nouveau départ, une démarche de don d'espoir (voir Appendice A). Comme observé lors de l'atelier 8, l'utilisation du médium de la peinture a semblé favoriser une connexion au vécu de l'enfance [enfant intérieur] pour un participant témoignant être touché par l'introduction à une telle rencontre et y avoir songé depuis le huitième atelier. Plus tard, le participant nous évoque une démarche de réconciliation avec cet « enfant intérieur », mentionnant un soulagement et l'initiation d'une rencontre. Cette rencontre envers des parts de soi méconnues ainsi que l'initiation d'un sentiment de paix, de plénitude en regard au passé sont compatibles avec l'expression d'acceptation de soi, dimension du bien-être psychologique.

Rencontre Bilan

La dernière discussion avec les participants a permis de dégager un sentiment général de fierté envers le programme et a recueilli certains témoignages documentant un investissement de la dimension d'acceptation de soi. Ainsi, une participante évoque des expériences négatives passées liées au jugement d'autrui en regard à sa participation artistique et fait mention d'un lent processus d'accueil personnel dans la création :

Moi, au départ, ça m'a été suggéré par quelqu'un d'ici. Pis après ça, je me suis dit "Ah non, qu'est-ce que j'ai dit ". Pis de semaine en semaine, je trouvais ça difficile de me rendre ici et l'essence qui était chère aussi. Je trouvais pas ça évident. Je suis pauvre... Faque, c'est l'histoire de ma vie. Mais t'sé, moi ça m'a confrontée. À la petite école, au primaire, je me faisais écœurer beaucoup. Et d'être minutieux, je ne suis pas capable d'être minutieuse et la préhension je l'ai pas. Faque j'avais pas beaucoup d'estime dans ce sujet-là. Mais là ça m'a permis de.. t'sé, oui, j'suis correct. J'y vais à mon rythme et... Il y a certaines de mes œuvres que je trouve ça bébé, mais je m'accueille.

En résonnance avec ce lent processus d'accueil dans la création ainsi que le contact à une démarche d'accueil de la vulnérabilité dans les discussions, un participant évoque le défi de poursuivre de rencontre en rencontre ainsi qu'un sentiment de fierté qu'il a développé pour lui-même ainsi que pour tous les participants à la complétion du programme :

rires Ouais... Faque c'est sûr que tous les mardis matins, ça me challengeait pas mal. Quand j'arrivais ici j'étais souvent fatigué. Je le nommais, faque c'était quand même moins pire. En tout cas je suis très fier d'avoir tenu jusqu'à la fin aussi pis je suis très fier de tout le monde aussi parce qu'il y a de quoi être fier.

Ce partage provoque un sentiment partagé chez les participants, plusieurs profitant de cette occasion pour communiquer au groupe une pareille fierté. Cette fierté et cette démarche d'accueil apparaissent toutes deux compatibles avec le développement d'une meilleure acceptation de soi, passant à la fois par une introduction à une démarche

de création ainsi qu'à des partages dans les discussions de groupe.

Autonomie

Deuxième dimension du bien-être psychologique selon Ryff (1995), l'« autonomie » y est représentée selon des principes d'autodétermination et d'indépendance : elle comprend la capacité de résister aux pressions sociales externes afin de penser, d'évaluer et de réguler son comportement selon des principes intrinsèques.

Atelier 3

L'atelier 3 proposait aux participants la conception de marionnettes exposant des parts de soi méconnues ou dont on restreint parfois l'accès. Au cours de cet atelier, une participante ayant manifesté préalablement quelques craintes en lien avec la réalisation individuelle de la marionnette (l'utilisation du fusil à colle chaude, le choix des matériaux, l'utilisation de fil et d'aiguille, etc.) a fait le choix de représenter certaines ambivalences dans son comportement, son ressenti et les pensées qu'elle entretient d'elle-même à travers sa marionnette. Sa création « lièvre et tortue » fait place à un partage sur son processus de création et sur son ressenti au cours de l'activité alors que la participante témoigne avoir résisté à l'envie de cultiver un esprit de compétition en investissant sa démarche de création de manière plus individuelle et en choisissant de « prendre son temps » :

Moi ce que j'ai appris, j'avais le choix entre la facilité - de prendre la colle – t'sais comme dans mon histoire : parce que le lièvre il veut absolument gagner et tout ça, en fin de compte c'est la tortue. J'ai décidé de ne pas prendre la facilité, de prendre

l'aiguille et de faire le tour de tout ça. J'ai choisi d'être la tortue aujourd'hui. Prendre mon temps et essayer de me rendre.

Il est possible de dégager un sentiment de fierté alors qu'elle témoigne des choix qu'elle a faits et maintenus à travers l'exercice, et ce, sans se laisser influencer par des choix « faciles » [ex. l'utilisation de la colle chaude au lieu du fil et de l'aiguille, demander à un intervenant de compléter la marionnette] et en s'inspirant plutôt de la tortue [compléter la marionnette à son rythme] représentée dans sa création. Aussi, les choix faits apparaissent à la fois comme un reflet de la démarche artistique et d'un reflet personnel de la participante sur son senti intérieur lors d'un partage sur la comparaison en groupe, la place de l'impulsivité dans le comportement, les pensées et les affects ainsi que le développement de l'autonomie dans un lent, constant et persévérand processus d'acceptation de soi.

Figure 9

La marionnette « lièvre et tortue »



Une autre participante parle du choix d'assumer une part d'elle-même dans l'expression de sa marionnette qui aurait pu attiser le jugement en groupe. Bien que cet atelier eût été conçu dans l'esprit d'alimenter le construit d'acceptation de soi, il apparaît que l'utilisation de médiums représentant un plus grand défi pour certains participants (manipulation de colle chaude, tissus, fil et aiguille, etc.) ait à son tour suscité l'exploration de la dimension d'autonomie.

Atelier 5

L'atelier 5 introduisait la création d'une œuvre spontanée dans une démarche de pleine conscience et par le biais de l'utilisation de l'argile. Une participante partage son hésitation avant de représenter les éléments choisis. Alors qu'elle fait le choix de représenter certains éléments, elle partage un ressenti positif alors que l'exercice de création s'est bien déroulé : « Je me sens bien, j'ai hésité longtemps avant de représenter des arbres et des oiseaux, puis finalement je me suis décidée, puis ça a bien été. ». Il est possible d'établir un parallèle entre une démarche de lâcher-prise dans la suggestion de pleine conscience en manipulant l'argile et le développement de la dimension d'autonomie, reposant elle-même sur un lâcher-prise (faire des choix pour soi, résister aux pressions externes) pour cette participante qui apparaissait hésitante face à l'argile et à la création (aspect salissant de l'argile, blocage initial dans la création).

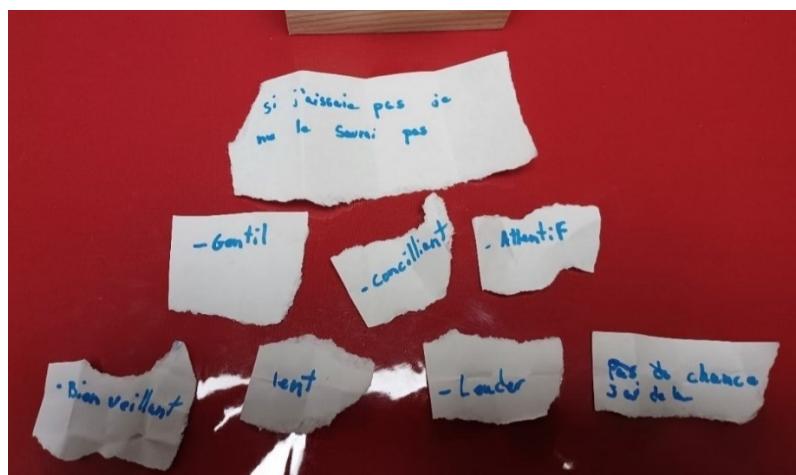
Atelier 7

L'atelier 7 proposait une technique d'impact dans l'écriture automatique des

pensées, la démarche de les introduire dans une boîte (symbolique du cerveau), puis de les retirer afin de choisir celles qui seront conservées, modifiées ou retirées. Un participant parle de défi dans l'exercice, surtout pour ce qui a trait à une confrontation vis-à-vis des pensées négatives. Il ajoute qu'il a fait le choix de conserver ce qu'il voulait de ses pensées, en conservant les positives, ce qui a pu contaminer positivement son humeur pour la journée :

C'était challengeant, c'est sûr qu'on ressort de bonne humeur. Écoute, juste le fait-
c'est sûr qu'au début c'était plus négatif, je pense que tout le monde était pareil, j'ai sorti quelques positifs, mais à les relire, je me suis dit : on choisit ce qu'on veut.
Écoute, ma boîte est super de bonne humeur aujourd'hui.

Figure 10
Les pensées conservées dans la boîte au terme de l'exercice



Pour ce participant, cette occasion de restructurer le dialogue interne et de choisir pour lui-même des pensées plus nuancées ou offrant une perspective nouvelle a pu s'inscrire dans une augmentation d'un sentiment de bien-être psychologique en passant par la dimension d'autonomie, telle que proposée par Ryff (1995), soit la capacité de

penser, d'évaluer et de réguler son comportement selon des principes intrinsèques et d'autodétermination.

Atelier 8

L'atelier 8, proposant la création d'une peinture sur une toile commune, a laissé place à de nombreux témoignages sur une exploration d'autonomie, dimension du bien-être psychologique. Ainsi, une participante confie qu'elle a fait le choix de se sortir de son « pattern » habituel de création et d'utiliser l'activité pour se laisser exprimer ce dont elle avait alors envie et/ou besoin :

Je suis déjà une artiste fait que je connais la peinture, mais c'était de sortir de ma zone de confort, d'arrêter d'être toujours dans le même pattern, des fleurs, des ci, des ça. Mais là j'ai plus, avec la spatule, mis plein de couleurs. Ça m'a donné des idées, pis là j'ai rajouté des mots. T'sais, à cause là j'ai comme un trop plein- pas d'émotions, mais trop plein de couches par-dessus couches là, fait que dans ce temps-là, je sais pas, ca me tentait pas de peindre une fleur.

Une seconde participante parle du choix d'avoir voulu conserver son arc-en-ciel et de ne pas le laisser être aboli ou adouci par un ciel commun lors d'un exercice de peinture sur une toile commune. Un autre participant parle du malaise d'avoir vu les mains d'autrui dans son décor de peinture et d'avoir choisi de composer avec cet ajout en ajoutant lui-même des fleurs sur ses collines. Une dernière participante parle du malaise et de la peur dans le fait de devoir prendre sa place tout en ne prenant pas celle des autres lorsqu'elle doit travailler en équipe ainsi que la posture qu'elle a choisi dans l'activité : « J'étais un peu malaisée. À travailler en équipe là. J'ai toujours peur de prendre ma place, de prendre trop de place. Mais je l'ai prise. » Il semble que cette démarche, reposant sur

un travail de création individuelle et de groupe, ait laissé place à l'exploration ainsi qu'à un partage des limites personnelles et celles des autres. Dans les choix des participants leur permettant de faire respecter leurs préférences individuelles et trouver un juste milieu dans une démarche s'appuyant sur un respect de soi et des autres, il a pu y avoir une valorisation à la fois personnelle et de groupe de la dimension d'autonomie.

Atelier 9

L'atelier 9 exposait les participants à la représentation d'un essentiel (voir Appendice A), en se reposant sur l'utilisation du pastel. Dans le contexte, il était nommé aux participants de se représenter un objet concret ou abstrait pouvant susciter du sens dans leur vie. Au cours de la discussion de groupe, un participant évoque qu'il subit le regard d'autrui [une vie remplie de préjugés] à l'égard de sa contribution en société, notamment en lien avec le travail. Cependant, il nomme qu'il se voit capable de certaines choses alors que d'autres personnes en sont incapables. Néanmoins, il souligne que son processus décisionnel n'est pas le même que celui des autres et qu'il est parfois possible d'influencer positivement l'opinion d'autrui alors que d'autres fois il lui faut lâcher-prise. Il ajoute que bien qu'il ne se voie pas appartenir à la norme, il n'est pas bizarre pour autant. À cet effet, le participant nomme également apprécier le sentiment de se voir intégré dans le contexte du programme. Le lâcher-prise évoqué par le participant ainsi que le parallèle établi avec ses processus décisionnels au quotidien apparaissent souligner le construit d'autonomie, tel que proposé par Ryff (1995).

Rencontre bilan

Au cours de la dernière rencontre, une participante évoque le dilemme entre rester chez soi pour être certaine de ne pas s'exposer au jugement d'autrui en opposition à se lancer dans le présent programme, ce qui est aussi soulevé par le groupe. Elle souligne le choix de s'être prêtée à l'expérience du programme, ce qui change de ses habitudes et lui a permis de « sortir » [dans le contexte, il est interprété par l'équipe d'intervention qu'il a pu s'agir de sortir de son domicile, mais également d'elle-même, aller à la rencontre des autres]. Une participante parle de la permission de se « lâcher-lousse » et ainsi de se placer dans un sentiment d'abondance en lien avec le droit d'avoir du plaisir et de tenter des choses qu'elle aimait lorsqu'elle était enfant (cette participante évoquait à une autre occasion qu'elle ne s'en donnait pas la permission dans sa vie adulte). Ces témoignages impliquant des choix semblent bel et bien s'insérer dans le construit d'autonomie, s'appuyant sur des principes d'autodétermination et d'indépendance.

Croissance personnelle

La dimension de « croissance personnelle », comprise dans le bien-être psychologique, passe par le sentiment d'un développement continu, externalisé par la propension à réaliser son plein potentiel, qui est supporté par une ouverture à l'expérience ainsi que la recherche d'une meilleure connaissance et intégration de soi (Ryff, 1995).

Atelier 1

L'atelier 1 proposait un collage d'images évoquant un bagage passé, une

perception actuelle de soi et un souhait pour le futur. Une participante évoque un désir d'implication sociale voyant une illustration résonnant avec ce besoin actuel et ce fonctionnement antérieur [« j'étais de même dans mon jeune temps. »]. La réalisation plus explicite de ce désir, supporté par une meilleure connaissance de soi, apparaît s'insérer dans l'initiation d'une démarche de croissance personnelle, telle qu'explicitée par Ryff (1995) pour cette participante.

Atelier 2

L'atelier 2 appuyait une démarche d'écriture automatique en proposant un processus réflexif en pleine conscience sur le passé, le présent et le futur. Au cours de la période de discussion, une participante nomme avoir choisi d'investir le programme en raison d'un but personnel qu'elle juge pertinent et justifiant son investissement (ex. temps de transport, énergie) : « Ça prend un but, quand je me suis inscrite ici fallait que j'aille une bonne raison de faire 1h30 pour venir ici et 1h30 pour redescendre. Ça me prenait un but. ». Ce partage d'engagement semble avoir fait suite à une réalisation personnelle sur des visées intrinsèques de croissance personnelle au terme du programme. Aux suites de l'atelier, une autre participante nomme s'être sentie inspirée par la thématique de renouveau dans l'exercice d'écriture automatique. Dans ce contexte, elle évoque un sentiment de fierté en lien avec sa résilience à travers les épreuves. Cette intégration du passé, d'un sentiment présent de fierté et le témoignage d'inspiration en lien avec le futur apparaissent externaliser un désir de la participante dans l'engagement à une démarche d'actualisation de soi.

Atelier 4

L'atelier 4 a été l'occasion d'introduire une nouvelle participante au groupe ainsi que de stimuler des interactions entre les participants à l'aide de leurs marionnettes. Pour cette nouvelle participante, elle témoigne avoir rapidement intégré le groupe et l'exercice. Elle ajoute que des questions simples évoquent des réflexions plus profondes, favorisant un cheminement personnel générant chez elle un sentiment d'apaisement et de soulagement. Une autre participante nomme s'être offert la permission de pleurer devant le groupe, ce qui n'aurait pas été possible avant. Elle mentionne qu'alors, elle aurait craint le jugement d'autrui. Ce partage évoque pour elle un sentiment de soulagement :

Moi ça fait tout drôle en dedans, je me suis permis de pleurer devant le monde, j'aurais jamais été capable avant : l'orgueil. C'est ça, ça fait comme du bien, un poids de moins parce que je sais que le monde ont pas jugé, on pas rien. D'un côté, ça me soulage. Je vais sortir d'ici, on dirait que je vais avoir les épaules moins pesantes. Je ne me serais jamais permis ça avant.

Il semble que ces réalisations ainsi que ces investissements dans le programme et en groupe favorisent pour ces participantes le développement d'une croissance personnelle, telle que prise en compte dans la dimension du bien-être psychologique de Ryff (1995).

Atelier 6

L'atelier 6 symbolisait la mi-parcours. Il s'agissait également de la deuxième prise de mesure réalisée avec le questionnaire OQ-45.2 auprès des participants. Considérant ce contexte, de nombreuses réflexions sont investies par les participants en lien avec la progression et la finalité du programme. Ainsi, les visées du programme sont questionnées

par un participant (ex. « Il vas-tu avoir un premier prix »). En ajustant les attentes des participants pour la finalité du programme, la discussion permet de supporter d'autres témoignages : un participant souligne ainsi que se rendre jusqu'au bout, c'est de gagner un premier prix en soi, puis une autre participante évoque qu'elle anticipe une progression personnelle au terme du programme. Elle souligne qu'en débutant, elle se percevait comme de peu de valeur en comparaison aux autres. Puis, grâce aux créations investies [« chefs-d'œuvre »], elle confie se sentir aussi « capable » qu'autrui d'investir le programme. En se réappropriant une image proposée pour expliquer les visées du programme, cette participante nomme avoir l'impression que « plus on avance, moins mon sac est pesant ». Elle élabore en partageant avoir l'impression d'avoir accumulé beaucoup de sentis et de ressentiments négatifs et ainsi réaliser qu'elle se donne maintenant la permission d'exprimer des émotions de tristesse en groupe. À la complétion des questionnaires, une participante évoque réaliser que les réponses qu'elle a fournies au questionnaire d'OQ.45 divergent de la première attribution, ce qu'elle associe à une évolution personnelle. Ces réflexions et partages lors de la discussion de groupe apparaissent s'insérer dans le développement d'une croissance personnelle aux suites d'un investissement dans le programme d'intervention. Une autre participante partage une symbolique particulière à la présente journée d'atelier (c.-à-d. le décès d'un être cher). En réalisant l'activité proposée, elle souligne que quelques proches occupaient son esprit et lui portaient un message qu'elle ne parvient pas encore parfaitement à assimiler : « tu es capable ». Elle ajoute, de manière analogique, qu'elle se sait moins souple, mais qu'elle cherchera un moyen pour apaiser sa souffrance (interne) et qu'elle est convaincue réussir un jour. Ce

témoignage permet d'observer des retombées positives et non anticipées du programme, soit un espace sécurisant et sécuritaire qui a permis l'accompagnement implicite d'une participante à travers un deuil :

[...] ça adonné (sic) qu'en décollant mon jardin, c'est la journée où ma mère est morte, ça fait tout drôle, ils sont comme venus me voir, je me suis dit : qu'est-ce qu'ils font là ? Dans ma tête, ils avaient sûrement un message à me faire, t'sais « t'es capable », puis tout ça. Je trouve que, regarde, je suis plus réveillée puis quand je vais partir tantôt, même si je ne suis pas souple, je cherche un moyen pour enlever mon écharde en dessous du pied, je vais réussir à un moment donné-là.

Ce témoignage apparaît bien s'insérer dans la thématique de croissance personnelle et en lien avec une propension à réaliser son plein potentiel qui est supporté par une ouverture à l'expérience.

Atelier 7

L'atelier 7 proposait un exercice d'écriture automatique accompagné d'une technique d'impact visant la restructuration du contenu des pensées. Dans ce contexte, une participante évoque un agréable sentiment de surprise en constatant avoir abordé des éléments positifs sur sa personne dans l'exercice d'écriture. Cette situation déroge des habitudes qu'elle nomme avoir entretenues par le passé. Une autre participante évoque bénéficier du médium d'écriture en ayant pris conscience de certaines choses sur elle-même. Semblablement, une participante nomme que le médium lui a permis de « sortir des choses » d'elle-même, ce qui lui a été bénéfique. Dans l'optique d'un développement personnel continu, une participante nomme avoir réalisé qu'elle parvient maintenant à nommer des choses au groupe avant que ces éléments ne « débordent » alors qu'elle se retrouve seule. Elle partage cependant une réserve, craignant d'apparaître déplacée aux

yeux du groupe. Tous ces témoignages font l'objet de prises de conscience alimentant différemment et semblablement ce qui apparaît comme la dimension de croissance personnelle : ces prises de conscience semblent alimenter ou sont issues d'une plus grande ouverture à l'expérience ainsi que la recherche d'une meilleure connaissance et intégration de soi pour ces participantes.

Atelier 8

L'atelier 8 laissait place à une création à la fois individuelle et commune sur une toile partagée par les participants. Dans ce contexte, une participante évoque avoir investi une démarche artistique différente en regard à l'atelier précédent pour lequel elle avait souhaité « faire ressortir le beau » (c.-à-d. « des fleurs pour mettre de la vie, un soleil avec des rayons, même s'il y a de gros nuages noirs ») tout en choisissant des couleurs qu'elle n'utilise jamais (ex. jaune, orange). Elle partage que ce sont d'habitude des couleurs qui semblent moins lui ressembler. Toutefois, elle souligne qu'il a pu s'agir de quelque chose de nouveau chez elle. Un autre participant évoque son senti au fil du programme. Il mentionne une attente, l'espérance d'être reconnu par les autres. De plus, il ajoute qu'il s'agit là d'un espace pour créer et non travailler, rendant ces journées spéciales et la démarche motivante :

Oui, disons que plus on évolue, plus ça change. [...] chaque fois qu'on arrive le matin, c'est : Ah, qu'est-ce qu'on va faire aujourd'hui ? Il y a comme une attente, on espère qu'on va être reconnu par les autres. Moi, je suis tout seul tout le temps, fait que ces journées-là, pour moi, ce sont des journées spéciales-là. Surtout qu'en plus on fait pas un travail, on est là pour créer. Pis ça c'est ben gros motivant.

Il s'agit d'un participant ayant partagé des réserves en lien avec une démarche de

création artistique ainsi qu'une compréhension plus étroite des visées du programme au cours des ateliers précédents (ex. si un premier prix accompagnait la réalisation des œuvres au terme du programme). Ces dévoilements s'insèrent dans un accueil de l'expérience et de soi favorisant tous deux la composante de croissance personnelle telle que comprise dans le concept de bien-être psychologique.

Atelier 10

L'atelier 10 proposait aux participants la manipulation de médiums naturels et la création d'une œuvre éphémère. Dans ce contexte, une participante partage des rapprochements entre le symbole investi des graines [« pour semer la vie »] et la réalisation d'avoir ainsi conceptualisé l'espoir. La participante nomme avoir ainsi cheminé:

Moi ça m'a permis de réaliser que j'étais dans un bout positif, je m'en venais à être plus ouverte parce que j'ai comme mis des graines pour semer la vie. On commence à vérifier des choses, je commence à regarder plus concrètement, puis avant je n'étais pas prête, mais là je me suis rendue compte que j'ai fait l'espoir. Je me suis dit : Ah, j'ai cheminé.

Figure 11

Art éphémère, symbole d'espoir



Une autre participante partage des réalisations personnelles en lien avec un contenu relationnel douloureux aux suites de la création artistique. La création spontanée et éphémère a semblé favoriser la création d'un espace d'association libre dans ce contexte :

Participante : Scuse moi, parce que moi- c'est peut-être ça pour tout le monde, mais moi en tant que personne, t'sais on se fait des scénarios, des fois on dit : T'es moins bonne ou tu prends beaucoup de place, fait que j'essaie de prendre le moins de place possible. Fait que c'est comme des impressions, des fausses impressions qu'on a, mais je pense que tout le monde vit ça. Puis ça, c'est comme une petite voix dans notre tête qui cherche à te rabaisser. C'est ça qui me fait le plus mal. Là je mets le doigt sur le bobo.

Animatrice : En réfléchissant, t'es parvenue à déceler qu'est-ce qui te faisait le plus mal dans tes relations, dans tes conflits, dans la vie de tous les jours, ou quelque chose qui s'applique en tout.

Participante : Qui s'applique en tout moment-là.

Animatrice : Intéressant que ça t'ait permis de mettre le doigt là-dessus.

Participante : Ben, même dans ma relation avec mon chum, mon chum cuisine beaucoup fait qu'il est à l'aise dans la cuisine. T'sais, j'veais m'effacer pour dire à mon chum : Ben vas-y, prends la place pis fais-le si t'es capable. Mais tellement que j'ai peur d'être pas fonctionnelle dans ma maison.

La discussion de groupe a ainsi pu permettre de mettre en mots les impressions plus abstraites des participants sur des enjeux personnels et sujets de préoccupations actuelles (ex. touchant les relations interpersonnelles). Comme cette démarche de réflexion, d'association libre et d'ouverture au vécu intérieur a permis de nommer et d'apaiser des souffrances du quotidien pour certains, ainsi que conduire de manière plus explicite à des réalisations personnelles pour d'autres, l'atelier a pu agir sur la dimension de croissance personnelle du bien-être psychologique.

Atelier 11

L'atelier 11, situé en fin de parcours, laisse place à certaines réflexions sur l'appréciation d'un cheminement personnel pour certains participants. Ainsi, une participante évoque le bien dégagé des rencontres, notamment de s'être donné la permission de pleurer, ce qu'elle nomme comme ayant été inimaginable avant. Cette réalisation apparaît soutenir une meilleure croissance personnelle aux suites du programme et des discussions de groupe. Un autre participant nomme être apaisé à la suite de l'atelier. Il témoigne de la perte de son chat, responsable d'un gros vide dans sa vie et comment l'atelier a pu être bénéfique en regard à cette souffrance: « [je me sens] apaisé parce qu'après la mort de mon minou, ça a fait un gros vide dans ma vie. Puis le fait de se rencontrer aujourd'hui, permettre la création, ben ça m'a aidé à faire le deuil. » Il s'agit d'une retombée secondaire du programme s'insérant dans ce qui apparaît comme un processus de croissance personnelle pour ce participant.

Atelier 12

L'atelier 12 proposait aux participants l'utilisation de gouache dans la peinture de roches. Ces roches pouvaient ou non être offertes à postériori par les participants en guise de don d'espoir à des membres de l'entourage ou déposées dans des lieux extérieurs choisis des participants. Il s'agissait également du dernier atelier du programme. Un participant parle de sa démarche de création (de papillon à chenille), réalisant qu'au début du processus d'intervention, les participants étaient chenille, alors qu'ils deviennent davantage papillon à la fin du processus. Une participante, ayant vécu une apparence de

désaccord avec un intervenant du milieu peu avant l'atelier, témoigne d'une ambivalence dans sa création en débutant avec les nuages, puis en laissant apparaître le soleil :

Participante : Moi j'ai commencé, c'est comme des nuages puis il y a le soleil qui sort. Les nuages c'est comme des petites anicroches, de petites affaires qui nous arrivent, pis même avec les rencontres qu'on a eu, il y a comme des nuages, le soleil sort. Même avec ce qu'il nous arrive, il y a un éclairci, il y a du positif.

Participant : Le soleil chasse les nuages.

Participante : C'est ça, il y a comme du positif dans le négatif, c'est pas tout noir, c'est pas tout blanc.

Cette participante avait un discours plus clivé au cours des rencontres précédentes. L'équipe d'intervention associe ce témoignage à une forme de croissance personnelle dans le domaine de la pensée. De plus, à une autre occasion dans la discussion, la participante évoque elle-même que son processus de création aurait été différent en début de parcours et davantage teinté par ces anicroches :

Parce que des fois il peut arriver quelque chose, un inconvénient ou quelque chose [apparaît référer à l'altercation récente sur le plan relationnel], ce n'est pas tout noir. [Pointe l'œuvre] Pis l'autre, j'ai fait comme des tulipes, de la pelouse, de la terre. Pis au pire, si ma pelouse est longue, je savais que [nomme un participant] avait sa tondeuse *rire* J'étais pas inquiète, là. Je restais à côté de ma grand-mère [pour cette participante, la référence au jardin évoque ce feu membre cher], les premières fleurs qu'on voyait, c'était les tulipes devant la maison. Au printemps, c'est comme les premières fleurs qu'on voyait, les tulipes. C'est comme la renaissance. Comme là je suis plus [dans] les couleurs vives là. Ça aurait été plus dans le gris, le brun, noir, si je l'avais fait la première rencontre, les couleurs auraient été plus ternes que là.

Cette observation appuie plus directement un processus de croissance personnelle, tel qu'anticipé par le programme. Une autre participante nomme que le programme d'intervention par l'art a été bénéfique afin de vivre un deuil personnel. Ainsi, elle évoque les différentes étapes traversées et l'accès à un espace lui permettant de vivre ses émotions.

En soulignant sa gratitude, elle ajoute : « ce qu'on a fait, sans m'en rendre compte, ça m'a aidée à mettre de la couleur dans ma vie là ». Ce témoignage apparaît également s'insérer dans une croissance personnelle, supportant le sentiment d'un développement continu à travers le deuil ainsi qu'une plus grande ouverture et apaisement face à l'expérience. En parlant du programme dans sa globalité, un participant nomme qu'il a été motivé à le suivre afin d'explorer sa créativité et développer un nouveau moyen d'expression. Il ajoute que de combiner la création et les discussions de groupe lui a permis davantage de lâcher-prise et un espace pour déposer des choses qui l'habitaient. Ces réalisations ainsi que le développement de ces nouveaux outils apparaissent s'inscrire dans une croissance personnelle.

Rencontre bilan

La dernière discussion a été propice à de nombreux témoignages en lien avec le sentiment des participants à l'égard de démarches personnelles initiées par le programme ainsi que de vœux et d'objectifs pour l'avenir, résonnant avec les apprentissages témoignés dans le programme. Ainsi, certains expriment avoir grandi dans la démarche progressive d'aller davantage vers les autres. Autrement, une participante parle de cheminement, en observant les œuvres en ordre. Elle partage certains éléments ressortant de divers ateliers, nommant entre autres réaliser avoir abordé des éléments qu'elle n'aurait pas pensé aborder et ressort un sentiment de fierté en lien avec le processus complété :

Moi je considère ça un cheminement. T'sé je regardais les œuvres en ordre... L'écriture automatique moi ça m'a rentré dedans, j'ai fait ; Mon Dieu. Je ne me souvenais même pas de ce que j'avais écrit et je trouvais que c'était quand même... Je suis allée loin. Je me rends compte que des fois on sort des choses qu'on pense

qu'on sortira pas. Quelque chose qui est enfoui ou qu'on se dit ; « je suis ben drame aujourd'hui », cette journée-là je suis ben allée loin. Pis je trouve que t'sé, en regardant les médiums qu'on a utilisé, il y a un cheminement. Parce que moi, ça m'a rappelé mon deuil de mon chien, pis je trouve que dans le début c'est beau, dans le milieu c'est huum, pis à la fin ça redévient beau. T'sé ça me rappelle beaucoup... Je vais toute garder ça comme un trésor. Je suis vraiment fière de ce que j'ai faite.

Cette fierté est partagée par d'autres participants, bien que certaines limites liées à un désir plus grand de croissance personnelle soient aussi évoquées par une participante :

Animatrice : Dans quel état ressors-tu?

Participante : Ah, bah, la fierté. Pis le soulagement aussi... Toute bonne chose a une fin. On a, j'ai d'autres choses à vivre. J'en, je ressors bien.

[...]

Participante : J'ai tendance à me juger par contre dans mes œuvres... oui j'ai tendance à me juger

Animatrice : Je te souhaite ce lâcher-prise là

Participante : Oui- Merci. Le fameux lâcher-prise! Il y en a beaucoup dans ma vie!

Animatrice : Il y en a beaucoup... ça revient

Participante : Oui! Je suis spécialiste là-dedans

En lien avec la finalité du programme, un participant évoque un sentiment de tristesse. Il profite du partage en groupe afin de se fixer des objectifs pour la suite, notamment en lien avec l'estime de soi, écouter et aller davantage vers autrui. Il communique un sentiment d'émerveillement et d'ouverture dans l'exploration et la découverte de différents médiums explorés. Un second participant évoque un sentiment de tristesse, néanmoins, il ajoute se sentir plus outillé et souhaiterait voir sa tristesse davantage comme un renouveau. Les sentiments communiqués, s'inscrivant dans une impression de cheminement continu ainsi que dans davantage d'ouverture et d'objectifs étant compatibles avec la notion d'actualisation de soi apparaissent bien se rapporter au construit de croissance personnelle.

Maîtrise de l'environnement

Ryff (1995) définit la « maîtrise de l'environnement », dimension du bien-être psychologique, comme un sentiment interne de maîtrise et de compétence en regard à l'environnement, pouvant être externalisé par l'aptitude personnelle à choisir et à créer efficacement des contextes favorables pour répondre aux besoins et principes intrinsèques.

Atelier 2

Au cours de l'atelier 2, une participante évoque un sentiment de surprise en lien avec les compétences découvertes ainsi que les thématiques mises sur papier dans un exercice d'écriture automatique. Cette participante rapproche alors son travail à de la poésie :

« Je me suis rendu compte que j'écrivais tellement poétique, ça m'a fait du bien de sortir ça en poésie et en images. J'ai été surprise de ce que j'ai écrit. Je suis allée quand même dans de phrases que je ne m'attendais pas à écrire. C'est ça. »

Son sentiment de maîtrise et de compétence, tel que communiqué, apparaît compatible avec la dimension de maîtrise de l'environnement, telle qu'explicité par Ryff (1995).

Atelier 3

L'atelier 3 proposait aux participants la création de marionnettes pouvant symboliquement représenter des alter ego ou bien des parts de soi. Dans ce contexte, une participante évoque dans sa démarche de création [une marionnette princesse] une passion

pour l'histoire l'ayant nourrie aux suites de son accident. Elle souligne la fonction de passe-temps et l'apprentissage du bonheur à travers cette ressource qu'elle s'est découverte. Une seconde participante souligne l'impression qu'elle a eu, en débutant l'atelier, de pouvoir choisir et d'utiliser toute la table pour elle-même : « j'ai trouvé que tout était permis ». Elle partage que, par moments, elle a de la difficulté avec le choix. Pour ces participantes, l'atelier a pu être une occasion de conscientiser ou de développer davantage la dimension de maîtrise de l'environnement.

Atelier 4

L'atelier 4 exposait les participants à une entrée au dialogue au moyen de la marionnette et en s'appuyant sur une banque de questions suggérant davantage d'introspection. Dans ce contexte, une participante témoigne qu'il a pu être confrontant de se prêter au dialogue avec d'autres compte tenu du peu de rencontres effectuées jusqu'à maintenant (c.-à-d. 5 rencontres). Néanmoins, elle rapporte avoir choisi de se prêter à l'exercice par le biais du médium proposé :

[...] Dans le fond je disais ça en joke : *ma marionnette s'est dégénée*. Ça vient du fait que des fois, en parlant, c'est une personne que tu ne connais pas beaucoup, que tu n'as pas vue souvent. T'sais, ça fait 5 rencontres qu'on a, mais ça a comme été confrontant au début.

Cette participante souligne l'aspect ludique et « dédramatisant » de la marionnette, ayant pu faciliter le dialogue : « Amusant, c'est le premier mot. À cause, les questions étaient quand même intenses, mais avec nos marionnettes ça faisait comme dédramatiser ça un peu. ». Dans ces contextes, malgré le défi que pouvait représenter l'exercice et l'aspect confrontant que pouvait revêtir celui des échanges en dyades, cette participante a pu s'y prêter en se reposant sur les moyens à sa disposition.

Une autre participante évoque un soulagement en lien avec l'implication dans le groupe, comme il s'agissait de son introduction. Elle partage, en comparatif, qu'elle était moins sûre d'elle-même en débutant l'atelier. De même, une participante souligne qu'elle était incertaine des réactions des autres participants dans le choix des questions ciblées. En réalisant que les gens répondaient comme ils croyaient bon de répondre, sans s'offusquer, elle s'est vue soulagée et apaisée. Cette participante évoque ultérieurement un sentiment de comparaison avec les autres et l'anticipation de ne pas être aussi « capable » qu'eux dans la réalisation des créations artistiques. Un participant, interpellé par son partage, lui témoigne ses propres vulnérabilités personnelles ayant trait au regard et au jugement d'autrui, surtout lorsqu'il s'est investi initialement dans un milieu artistique typiquement plus féminin. Il termine son témoignage en conseillant la participante sur les bénéfices vécus lorsqu'il a fait abstraction du regard d'autrui et s'est permis d'être seulement énergisé par le travail et sa finalité. Ces partages et réalisations apparaissent contribuer au développement d'une plus grande maîtrise de l'environnement dans un contexte individuel et de groupe pour les participants.

Atelier 5

L'atelier 5, exposant les participants à une démarche de création en pleine conscience et au médium de l'argile, a suscité de nombreux témoignages évoquant la dimension de maîtrise de l'environnement. Par ailleurs, tout comme le médium implique une démarche de construction et de déconstruction de l'environnement émergent dans l'argile, il peut favoriser une maîtrise de l'environnement en stimulant des choix et la

création de contextes favorables pour répondre aux besoins et principes intrinsèques. Ainsi, une participante réalise un spa. Dans un partage en groupe, elle établit un rapprochement entre le réceptacle d'eau dans lequel on peut se « mouiller » et le fait de pleurer devant les autres. Des parallèles symboliques sont apparents dans le discours de la participante :

Participante : Moi j'ai remarqué en faisant ma piscine, que je suis dans un lac ou quelque chose, même si je pleure ça ne paraît pas, parce que ça va avec l'eau. Que tu pleures ou que tu ne pleures pas, tu as comme une excuse là. «Ah, c'est à cause de l'eau, j'ai les cheveux mouillés». Que de même, j'avais un moyen de me cacher t'sais.

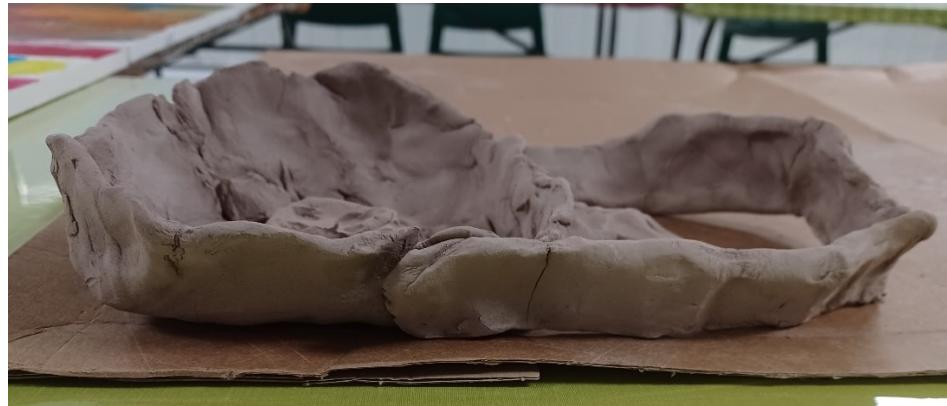
[...]

Puis quand tu sautes à l'eau, de même je peux trouver n'importe quelle excuse pour dire : ah, j'ai avalé de l'eau. Je sais pas là t'sais. [...] C'est une manière à moi de m'évaporer et de pas être obligée de me faire honte devant tout le monde.

Figure 12

Création d'argile d'une participante évoquant son rapport à l'eau, aux larmes





Chez cette participante, certaines stratégies ou symboles sont évoqués au cours de l'activité afin de retirer un bénéfice de l'expérience du programme (ex. symbole du spa pour rendre confortable l'expression des émotions), mais également d'autres stratégies afin de réguler des émotions désagréables et profiter pleinement de l'activité en cours (ex. se chanter intérieurement une chanson). En effet, le fait de changer de local (mesure d'exception planifiée pour cet atelier seulement) l'ayant déstabilisée, elle évoquait des craintes en lien avec le manque d'espace. La participante partage alors avoir fait le choix de ne pas alimenter ces pensées pour l'activité, ce qui s'est avéré lui apporter un plus grand bénéfice :

Moi ça m'a fait réaliser que le cadeau de la fête des mères que ma fille m'a envoyé, c'est une chanson, c'est « *Dire je t'aime à ceux qu'on aime* » de Frédéric François [...]. Puis la salle, à cause au début j'étais comme pognée, serrée, on dirait qu'il y avait trop de monde, j'étais toute pognée, tout ça, fait que j'ai pensé à la chanson à la fête des mères « *Dire je t'aime à ceux qu'on aime* ». T'sais là, fait que ça m'a fait penser à d'autres choses qu'être crocheter sur la phobie d'être toute pognée là. Ça m'a donné une chance, puis avec l'eau de ma piscine, mon spa, la plage, ça me permettait d'aller me cacher dans l'eau.

En considérant ces éléments, il a pu s'agir d'un atelier favorisant une plus grande maîtrise de l'environnement pour cette participante, comme il a pu stimuler des choix et

la création de contextes favorables pour répondre à ses besoins.

Une autre participante distincte évoque la perte de l'odorat ainsi que du goût (conséquences du TCC). Elle partage avoir fait le choix de se concentrer davantage dans le toucher et l'ouïe dans le processus de création. De même, elle cultive l'impression qu'elle n'aurait pas été en mesure de créer et qu'elle aurait ressassé des pensées négatives :

« Moi, c'était pour revenir à ça parce que moi aussi je ne sens rien puis, je ne goûte rien, puis les sens pour moi c'est comme superflu. J'ai appris à vivre avec, mais sans t'sais. Puis moi je me suis concentrée sur le toucher, puis sur l'ouïe, le son quand je mouillais mon argile. T'sais je suis rentrée dans une bulle de toucher puis de son, ça m'a aidé à créer parce que si j'avais pensé à ce que ça sent, ça m'aurait bloqué. Je n'aurais pas fait de créations, j'aurais tombée dans les mauvaises pensées. »

En dernier lieu, le médium d'argile aurait initialement suscité la crainte de se salir pour une participante ayant choisi de se résoudre à tenter l'atelier. Au cours de la discussion de groupe, elle nomme qu'en rétrospective le tout s'est bien déroulé et qu'elle a pu se nettoyer adéquatement à la fin de l'activité :

« Euh, ça m'a fait du bien, puis au début j'ai dit : Oh, ça va être salissant, ça va être dégueu. Mais finalement, t'sais j'ai dit : je vais en avoir plein les ongles, maudit cette activité-là. Non, pas maudite là. Mais ça bien été, il y a des affaires pires que ça, ça a bien passé à l'eau. »

Ce témoignage contribue, au sens de l'équipe d'intervention, à participer à une maîtrise augmentée en regard à l'environnement pour la participante, comme il a pu s'agir du développement d'aptitudes personnelles face au choix de s'insérer dans de nouvelles expériences pouvant répondre à des besoins intrinsèques, et ce, malgré des réserves initiales.

Atelier 6

L'atelier 6 recommandait la création d'un paysage interne ainsi que l'introduction d'une présence bienveillante au sein de ce paysage en s'appuyant sur le médium du papier de soie. Une participante confie la fonction de sa présence bienveillante dans son œuvre : il s'agit d'un bateau, placé au cœur de l'œuvre, lui évoquant la possibilité de partir dans ses pensées, dans son imaginaire. Elle y associe un sentiment de calme et d'apaisement. Il est observé que cette participante s'appuie fréquemment sur la lecture de romans pour adoucir des temps difficiles ou passer le temps, même dans le contexte des pauses ou peu avant l'introduction d'ateliers au fil du programme. Aussi, pour cette participante, ce qui était un symbole d'inconfort au cours de l'atelier 2 [les vagues, le bruit de la mer] apparaît comme un symbole de réconfort au cours de l'atelier 6. Cette transformation symbolique et subtile met en relief un cheminement relatif à la maîtrise de l'environnement, telle que comprise dans la dimension du bien-être psychologique de Ryff (1995).

Figure 13

Bateau, symbole de bienveillance sur un jardin interne



Une participante parle du bien dégagé dans la démarche de déchirer et d'empiler du papier. Elle rapproche ce médium à l'expression des choses qui lui occupaient l'esprit tel qu'il lui aurait été possible de le faire par écrit ou en parole : « Moi ça m'a fait du bien de faire ça, ça m'a défoulé. Déchirer du papier, puis empiler toutes sortes de choses que j'avais dans la tête, c'est comme si j'avais écrit ou dit. » Elle ajoute avoir vécu ce processus de création de manière très individuelle, en connectant à son univers affectif et d'avoir bénéficié d'un espace pour « se défouler ». Elle nomme alors être plus sereine qu'à son arrivée, plus détendue. Dans le contexte, le processus semble avoir contribué à répondre aux besoins intrinsèques de la participante et lui avoir conféré un plus grand sentiment de maîtrise et de compétence dans la gestion de son vécu affectif.

Atelier 9

Au cours de l'atelier 9, un participant mentionne quitter l'atelier avec un sentiment d'apaisement. Ayant reçu de mauvaises nouvelles en débutant l'exercice, il nomme la possibilité d'un lâcher-prise avec le pastel :

« Apaisé. Il y a un mauvais téléphone qui m'a tout perturbé, mais avec l'aquarelle ça m'a comme libéré de ça... un lâcher-prise. C'est pas de mes affaires, je m'en occuperai tantôt. Ça m'a apaisé beaucoup. »

Il souligne qu'il sera en mesure de réfléchir à ces éléments prochainement. Cet investissement dans le lâcher-prise apparaît comme une résultante de choix personnels du participant dans la fonction des ateliers et comment ceux-ci peuvent répondre à ses besoins et principes intrinsèques. Cette position du participant ainsi que l'investissement observé dans l'atelier ont apparu lui procurer un meilleur sentiment de maîtrise sur l'environnement, tel que contribuant au bien-être psychologique (Ryff, 1995).

Atelier 10

L'atelier 10 introduisait une technique d'impact dans l'appropriation possible du médium naturel : déposer les éléments devant soi, intentionnellement. Ainsi, il était suggéré aux participants d'utiliser cet espace pour déposer des besoins, des émotions, des pensées en construisant et en déconstruisant l'œuvre éphémère tout en se centrant dans l'ici et maintenant. Dans ce contexte, une participante établit avoir été en mesure de partager et d'exprimer des émotions dans son œuvre. Par exemple, elle précise avoir eu l'impression de cultiver l'espace nécessaire pour vivre sa rage sans toutefois risquer de se comporter impulsivement ou sous l'emprise de l'émotion et d'ainsi regretter ses

agissements (elle plaçait cette rage dans une roche ou dans une feuille qu'elle disposait devant elle, puis qu'elle retirait méthodiquement au terme de l'atelier). Pour elle, cet exercice lui donnait l'impression « d'avoir un sac moins pesant ». Cette appropriation de cet espace et de la fonction de l'atelier afin d'exprimer des éléments souffrants ou préoccupants apparaît comme une maîtrise améliorée de l'environnement pour cette participante.

Atelier 12

L'atelier 12 représentant le dernier atelier, un participant mentionne au groupe que les raisons l'ayant poussé à s'inscrire et à compléter le programme, à l'origine, réunissent l'appropriation d'un moyen d'expression ainsi que la possibilité d'explorer sa créativité. Il souligne se distancier d'un désir de juger ou d'être jugé. Pour lui, mélanger la création, l'intérêt pour la création et le groupe de discussion est devenu un bon médium pour lâcher-prise et s'est montré libérateur :

« Ben moi je n'ai pas fait ce cours là pour juger le monde ou pour être jugé par les autres. T'sais, c'est un moyen d'expression, d'explorer sa créativité. Pour moi c'était ça. Puis mélanger les deux ensemble, la création avec l'intérêt pis le groupe après, je trouve que c'était un bon moyen de lâcher-prise. De laisser des affaires qu'on a en dedans de nous. »

Ce participant ajoute plus tard dans la discussion que le médium choisi (peinture sur roche) attisait à la fois une appréhension et une curiosité :

« Ben, je suis content aussi parce qu'on a élucidé le mystère des roches *rire* Mais ça a été bien, franchement là. C'est la première fois que je peinture des roches, mais ça faisait un peu froid comme médium, mais en fin de compte ça a bien été. Ça a été constructif. »

Ces témoignages permettent un parallèle avec la dimension de maîtrise de

l'environnement : un sentiment de maîtrise et de compétence en regard à l'environnement (ici, l'utilisation des médiums artistiques), pouvant être externalisé par l'aptitude personnelle à choisir et à créer efficacement des contextes favorables pour répondre aux besoins et principes intrinsèques (ici, cultiver le lâcher-prise).

Dernière discussion

Au cours de la dernière discussion, un participant témoigne qu'il a su dégager une expérience positive du programme où il lui était permis de créer sans jugement, ce qui va à l'encontre d'expériences passées. Il ajoute que cette expérience lui a fait vivre un sentiment de fierté et la découverte d'un médium d'expression sur lequel se reposer au besoin. L'aspect stimulant et créatif du programme est également mentionné : réaliser des choses n'ayant jamais été considérées est rapporté comme aidant (développement de nouvelles compétences, ouverture à l'expérience). Il est observé que ces éléments ont pu contribuer à un sentiment amélioré à l'égard de la maîtrise de l'environnement compte tenu de la fonction de la découverte de nouveaux outils dans les sentiments de compétence et de fierté témoignées par le participant. Un participant nomme avoir vécu une réconciliation avec l'art par le biais de son implication dans le programme et un nouveau contact [positif] à l'art :

Participant : C'est parce qu'avec l'art, ce que j'ai, c'est que je suis pas bon. Pis ce que j'ai aimé ici, c'est que personne ne m'a jugé. Le contact que j'avais avec l'art c'était pas bien, c'était mal dans le fond.

Participante : Ça t'a fait évoluer.

Participant : Ça m'a réconcilié.

Une autre participante nomme l'ambivalence initiale dans le choix d'entreprendre le programme ou de s'investir dans une activité communautaire. Ayant choisi le programme, elle espérait tendre vers un mieux-être. Elle partage la peur de la nouveauté et le confort dans les habitudes qu'elle avait seule [dans sa bulle]. Il est possible de souligner une émotion qui prime, dans le témoignage initial des participants et concernant les visées du programme. Plusieurs mentionnent un sentiment de peur ou des craintes initiales, anticipant la performance et la comparaison. Néanmoins, lorsque ces craintes sont abordées, plusieurs participantes évoquent un lâcher-prise et une liberté découverte dans la création, dans l'apprentissage de nouvelles techniques et de nouveaux médiums. Ce qui était à l'origine appréhendé comme un défi suscitant un mal-être devient un défi suscitant un bien-être en passant par une meilleure maîtrise de l'environnement. Alors que les participants découvrent de meilleures stratégies pour s'adapter aux situations de discussion de groupe ou de création leur permettant d'en retirer un bénéfice, une pression tombe par le fait même et un plus grand sentiment de maîtrise s'installe.

Relations sociales positives

Les « relations sociales positives » correspondent à une dimension du bien-être psychologique impliquant qu'elles soient chaleureuses, satisfaisantes, établissant un lien de confiance, un souci des autres, de l'empathie, de l'affection, de l'intimité et une intégration du principe de réciprocité des échanges (Ryff, 1995).

Atelier 1

L'atelier 1 marquait une première introduction à la structure des ateliers pour la suite du programme, dont la proposition de l'exercice de création ainsi que les discussions de groupe. Au terme de la première discussion de groupe, une participante confie réaliser ne plus être seule alors qu'elle se perçoit acceptée telle qu'elle est, constatant le respect et la compréhension du groupe, alors que d'autres participants partagent un vécu similaire :

Là c'est calme, j'ai l'impression que tout le monde m'accepte comme je suis t'sais. J'essayais de montrer à tout le monde que je suis plus forte que tout le monde, puis que je suis capable, puis que je vais parler, je vais dire des niaises, je vais agacer, t'sais là. Ça m'a permis de me concentrer sur moi puis tout ça. Le monde vivent des affaires similaires puis on se comprend puis on se respecte. Dans les autres groupes, il y avait toujours des anicroches avec un ou 2, qui se pensaient meilleur que tout le monde, puis c'était pas évident là. Puis je pensais pas avoir besoin de kleenex là. Je suis pas toute seule là.

Cette situation apparaît s'écarte de la norme pour la participante qui évoque fréquemment une sensation de compétition dans les groupes dans lesquels elle s'insère. Cette première introduction au contenant et au contenu des discussions de groupe a pu permettre un apaisement ainsi qu'une fondation initiale pour l'établissement de relations sociales positives entre les membres du groupe dans ce contexte d'échange et au-delà.

Atelier 3

Au cours de l'atelier 3, une discussion de groupe est initiée sur l'arrivée prochaine d'un nouveau membre. La peur du rejet est d'abord abordée par une participante qui craint que ce nouveau membre cultive un jugement à son intention, puis un autre participant apporte un nouvel angle d'approche : cette nouvelle participante a un vécu semblable, a

déjà elle-même vécu du rejet et doit craindre davantage d'intégrer un groupe déjà établi :

« Participante : Ouais, puis la nouvelle qui va être là la semaine prochaine, tout ça là. Moi j'ai assez peur du rejet, c'est assez pour que je ne vienne pas. Elle va tu m'accepter comme je suis, ça fait 3 semaines qu'elle ne m'a pas vue. J'anticipe là. J'ai assez peur du rejet ça peut m'empêcher de venir.

Participant : Moi je pense, dans le fond, comme tu dis on a peur - tu n'es pas la seule à avoir peur du rejet parce qu'on le vit tous un peu - puis [nouvelle participante] l'a aussi. Elle a été rejetée aussi, puis on a tous vécu un certain degré, mais je suis sûr qu'elle a encore plus peur. »

Cette discussion sur l'empathie et l'affirmation de soi pour ce participant, qui se faisait plus discret dans les discussions de groupe précédentes, a semblé avoir exercé une influence positive sur l'attitude des autres face à l'entrée de cette participante à l'atelier suivant et la dynamique de groupe pour la suite du programme.

Atelier 4

L'atelier 4 proposait aux participants de former des dyades, puis d'interchanger ces dyades, en échangeant sur des questions suscitant davantage d'introspection et pouvant être facilitées grâce à l'apport des marionnettes représentatives de parts de soi. Dans ce contexte, un participant évoque des barrières à l'intimité auprès des autres, mentionnant qu'on finit par s'y enfermer soi-même :

On se met des barrières vis-à-vis les autres : ah non, moi je ne peux pas aller là, je peux pas. En fin de compte, tu t'enfermes dans toi même avec toutes tes barrières. Faut les ouvrir les barrières si on veut passer.

Une participante ajoute qu'il est alors facilitant de se rappeler à quel point on est semblable. En partageant un vécu similaire, il est plus facile de « se laisser aller ». Elle souligne néanmoins sa crainte initiale et son ampleur :

C'est le fun de voir aussi, une chose qui est plus facile c'est qu'on est tous pareil. On vit tous la même chose, on peut plus facilement se laisser aller, mais c'est sûr qu'au début il y a une crainte indépassable.

Ces échanges, explicitant des tabous ou un vécu implicite au cours de l'atelier, ont semblé faciliter la création de liens dans le groupe ainsi que le développement de profondeur dans la résolution de conflits personnels ou l'accueil mutuel des participants au cours des discussions suivantes.

Atelier 7

Au cours de la discussion de groupe de l'atelier 7, un participant soulève la difficulté et l'ambivalence qu'il éprouve d'interagir avec des gens qu'il connaît moins, étant conditionné au jugement tout en souhaitant briser le sentiment de solitude. Il ajoute que le simple fait d'être seul, mais d'observer peut parfois faire du bien, la suite logique étant pour lui d'interagir [d'aller vers les autres] :

Mais c'est surtout le fait d'interagir, des fois tu peux être tout seul dans ton coin puis tu regardes, tu fais juste observer, à quelque part ça fait du bien. Mais quand tu arrives à interagir avec une autre personne que tu ne connais pas, là c'est une autre étape. Tu veux briser ta solitude, mais en fin de compte tu es comme conditionné au jugement.

Il est admis qu'un prochain atelier, explorant un contact social positif, favoriserait une progression individuelle et de groupe.

Atelier 8

L'atelier 8 exposait les participants à la co-construction d'une œuvre commune : une toile partagée qui devait être investie en silence et dans le respect de la contribution

de chacun. Une participante partage que l'initiation d'un ciel commun, proposé par un autre participant au cours de l'activité, lui a permis de développer ce qu'elle souhaitait dans son œuvre et de franchir une nouvelle étape dans son processus de création. Par ailleurs, un participant souligne que le mouvement initié par la création d'un ciel commun a permis de créer un espace plus convivial, moins « lourd ». Ainsi, la permission d'établir un pont entre les œuvres était lancée. Le groupe entier acquiesce au sentiment de surprise qui est partagé vis-à-vis de l'augmentation d'un esprit d'équipe fort malgré le silence. Ces mouvements d'intérêt, d'accueil et de chaleur ont pu contribuer à la création d'un espace de création sécurisant et sécuritaire ou vice-versa. Il est également observé que la notion de limite est explorée par le biais de l'expérience de chacun dans l'activité [travailler sur une toile commune sans se parler de vive voix]. Un participant mentionne avoir éprouvé une grande difficulté à s'introduire dans l'espace d'autrui et a souhaité attendre un signal clair avant d'ajouter un détail sur l'espace occupé par une autre personne. Semblablement, un participant souligne le défi du travail en silence et comment il a été particulièrement à l'écoute des limites d'autrui comme des moments d'accueil :

Je me sens apaisé parce que je me suis levé ce matin pis j'avais envie de créer, c'est pour ça que j'ai fait un paysage. Le paysage, je l'avais ce matin en me levant, un arbre, une prairie, des fleurs, avec le beau soleil. Puis quand j'ai été vers les autres, j'ai été accepté par certains, d'autres m'ont mis des limites puis c'était parfait comme ça. Puis c'est la première fois que je travaille en équipe en silence, ça c'est pas évident. En équipe, d'habitude tu communiques, tu dis : fais ci, fais ça. Là c'était *mime* *rire* Mais ça a avancé quand même puis je suis content de mon résultat. Sauf il y en avait qui avait la main longue mais ça... *rire*

Il souligne également la confrontation de recevoir une contribution n'ayant pas été sollicitée dans son œuvre et comment composer avec cette dernière. Pour une autre

participante, il y a eu la réalisation de l'importance d'écouter dans un espace partagé en commun. Elle établit des liens avec sa vie personnelle :

Je me rends compte qu'il faut beaucoup s'écouter, t'sais je vais donner un exemple, mon conjoint il vit présentement avec ma mère pis moi, dans la même maison, dans le même espace. Fait que des frictions, il y en a, c'est difficile. Quand les 3 ou les 2 sont fatigués, ils entrent en relations, ils sont fatigués tous les 2.

Plus tard, cette même participante évoque également la nécessité de trouver et de prendre la place qui lui appartient. Elle partage réaliser sa part de responsabilité dans les besoins qu'elle ne verbalise pas dans sa vie relationnelle :

Participante : Ben moi tantôt quand tu m'as parlé, ça m'a rappelé quelque chose. Je l'ai fait tantôt, mais ce n'était pas voulu, mais je le répète dans mes paroles aussi, je laisse la place plus à mon chum pis on dirait que moi ben t'sais, comme ma mère pis mon chum ils parlent beaucoup ensemble, mais moi quand sont là pis on est 3 à la table, ben je m'efface un peu pis je les laisse parler ensemble. Une fois, j'ai dit à mon chum : faudrait que tu me laisses la place pour que je parle aussi, que je m'introduise. Fait qu'à partir de ce moment-là il a fait attention, mais là moi je m'en rends plus compte que c'est pas lui, que c'est de ma faute.

Animatrice : Dans quel état tu ressors de l'atelier avec tout ça?

Participante : Ben grandie là.

Le vécu émergeant de l'atelier a permis la réalisation de parallèles avec des schémas relationnels plus grands et un apprentissage pouvant conduire et supporter un mieux-être relationnel pour cette participante. Une autre participante exprime une crainte initiale à l'intention du jugement dans sa participation en groupe et dans la création, puis de la gratitude à l'intention d'un participant l'ayant invitée à peindre dans son espace.

Figure 14*Oeuvre commune*

La somme de ce vécu individuel et de groupe a vraisemblablement paru supporter des apprentissages consolidés dans la discussion de groupe et reflétant les caractéristiques de relations sociales positives telles que comprises dans leur dimension du bien-être psychologique de Ryff (1995).

Atelier 9

L'atelier 9 suggérait aux participants la représentation d'un essentiel, réalisé avec du pastel. Dans la représentation d'un essentiel, une participante nomme avoir rapidement ciblé les liens familiaux. Elle établit un parallèle entre la ficelle qui relie les coeurs dans son œuvre et le sentiment de voir ces gens chers unis, dans l'entraide, reliés pour représenter quelque chose de fort. Pour cette participante, le processus de création semble avoir mis en relief l'importance accordée aux relations sociales positives de sa vie. Dans un autre ordre d'idées, dans le contexte de la discussion de groupe, un participant adopte une posture d'empathie aux suites d'une discussion plus sensible et parfois tendancieuse

ayant impliqué des ressentis dans les relations entre les hommes et les femmes. En ayant nommé l'injustice perçue dans une généralisation abusive présente dans le discours d'un autre membre de la discussion ainsi que le rejet de l'idéologie proposée, il choisit d'adopter une posture plus détachée en soulignant trouver triste d'adopter un tel regard. Ce participant apparaît sincère dans le témoignage d'empathie et dans l'expression du rejet de l'idéologie proposée. Ces démonstrations d'affirmation de soi et la posture choisie apparaissent avoir contribué à l'établissement d'un climat sain permettant des discussions de groupe aisées ainsi que l'application d'apprentissages sociaux favorisant le développement et le maintien de relations sociales positives.

Atelier 11

Au cours de la discussion de groupe de l'atelier 11 et suivant la discussion du précédent atelier, un participant témoigne d'une reconnaissance quant au développement d'une meilleure conscience de la réalité et des difficultés de chacun :

Animatrice : Je vais débuter avec toi [nom du participant], dans quel état ressors-tu de l'atelier?

Participant : Euh bien, même plus conscient des besoins et des difficultés de chacun. J'apprécie vraiment beaucoup.

Ce témoignage paraît s'insérer dans une réconciliation entre la préservation de ses propres valeurs et besoins intrinsèques ainsi que leur respect auprès du groupe et des vulnérabilités dévoilées des autres membres, impliquant une compréhension différente de la réalité de chacun. Une participante évoque le bien dégagé des rencontres, notamment de s'être donné la permission de pleurer, ce qu'elle nomme comme ayant été inimaginable

avant. Elle établit un parallèle dans l'écoute sans jugement qu'elle a reçue et la forme d'un cadeau qu'on lui aurait ainsi offert. Cette même participante partage quelques réalisations personnelles à l'égard de la résolution de conflits ou le désir d'investissement réciproque dans ses relations sociales :

Moi j'aimerais parler du bien que ça m'a fait, les rencontres. Tellement ça m'a fait du bien, d'avoir oser pleurer, pouvoir dire- je ne sais pas comment parce que j'ai de la misère à m'exprimer pis à dire les mots, comment dire au groupe là, qu'il n'y en a pas un qui a ri, moi ça m'a fait de quoi. Rien que savoir que je me suis permis de pleurer, que je n'avais jamais fait avant, que personne n'a ri, ça m'a fait tellement de bien, que j'ai larme à l'œil. C'est comme de la chaleur, je ne sais pas comment l'exprimer. Parce que moi j'ai appris à donner, ça ne veut pas dire que le monde veule avoir des cadeaux. Rien que le fait d'écouter, pis de ne pas juger, ça a fait un gros. Je ne sais pas comment les remercier, t'sais.

[...]

Je me suis rendu compte qu'on est pas obligé d'acheter le monde pour être apprécié.

Ces témoignages apparaissent souligner la progression des participants dans le programme et au terme d'un processus de cheminement de groupe, dans les discussions faisant suite aux ateliers hebdomadairement. Ainsi, plusieurs témoignent d'une meilleure intégration de réflexes et de réflexions portant sur des relations sociales plus harmonieuses.

Atelier 12

L'atelier 12 proposait aux participants l'utilisation du médium de la gouache. Une participante rapproche l'utilisation de la couleur rouge dans son œuvre aux enjeux relationnels qu'elle vit, suscitant des émotions de colère et des ressentiments :

Non mais ma couleur rouge c'est parce qu'après-midi je rencontre quelqu'un puis je sais pas, je lui en veux, mais j'ai comme un dent, puis je la vois pareil. Je veux pis je veux pas la rencontrer, mais c'est ça. Je me sens comme obligée. D'un côté, j'ai plus ou moins d'affinité avec la personne puis c'est peut-être un message. Je me dis c'est peut-être un message qu'elle veut m'envoyer. Je vais essayer de mettre de l'eau dans mon vin puis essayer de comprendre son point de vue.

Dans ce contexte, le processus de création a semblé permettre une première résonnance à un vécu brut au moyen de l'image (ici, la couleur rouge), la mise en mots de ce vécu en discussion de groupe et la consolidation d'un apprentissage passant par l'ouverture aux autres et à soi (ici, relatif à la résolution de conflits relationnels). L'atelier a donc pu être favorable, pour cette participante, à l'intégration de principes favorisant des relations sociales plus harmonieuses.

Rencontre bilan

Au cours de la dernière discussion, un participant mentionne avoir perçu grandir en allant davantage vers les autres, bien qu'il s'agisse d'un travail progressif. Une participante partage percevoir les membres du groupe autrement qu'au départ. Notamment, elle souligne ne pas avoir été seule dans son vécu émotionnel au fil des ateliers, que d'autres se sont permis d'exprimer des larmes et que d'autres s'en empêchaient aussi, à l'origine. Elle ajoute s'être sentie isolée, par le passé, en cultivant la croyance que d'autres portaient des jugements sur sa personne ou croyant que d'autres se montraient plus forts qu'elle. Elle ajoute qu'elle réalise alors que les autres lui ont paru semblables à elle : « Mais là, ils sont comme moi. Ils ont des émotions ». Une discussion est initiée sur l'avenir du groupe à l'extérieur des rencontres hebdomadaires; une participante mentionne le deuil du groupe tel qu'il existait dans le programme, mais une approche transformée du contact aux membres : « On va se revoir, mais jamais on va se revoir comme avant quand on se voyait, on s'évitait, mais là on s'évitera plus, on va se parler ». Une participante évoque le bien qu'elle a su retirer d'une connexion à d'autres,

par le biais des thématiques investies et du groupe de discussion. Elle souligne comment les autres lui ont apparu si différents et semblables à la fois et comment le vécu du TCC (ou le vécu différent du TCC) a permis de susciter une compréhension plus raffinée des enjeux partagés par chacun :

Pis, moi ce qui m'a marqué c'est qu'on était tellement tous différents et en même temps tous pareils. On avait tous des besoins différents, des problèmes différents, mais en même temps on avait besoin de sécurité et de se faire écouter et d'aller chercher chez les autres de la force si on veut, parce qu'ils ont réussi à se sortir de choses que nous on n'a pas vécu. Ou que nous avons vécu et qu'ils n'ont pas vécu. Moi ça m'a faite du bien, ça m'a comme calmée, de m'impliquer et de venir à tous les mardis parce que je ne viens pas souvent à l'association. Là ça a faite que depuis 12 semaines je viens ici à tous les mardis et je vois plein de monde qui ont pas mal les mêmes vies que moi un peu, qui ont de la misère et ça revient toujours à la même chose, la fatigue, l'argent, le transport. Pis, j'ai vraiment aimé ça, j'en ai retiré un grand bien.

D'autres participants partagent des réflexions et des souhaits à l'égard de l'entretien de relations sociales positives avec l'entourage (ex. mettre ses limites, s'affirmer davantage). Cette rencontre bilan apparaît avoir traduit une impression générale de cheminement à l'égard du développement de relations sociales positives en groupe et au-delà pour plusieurs participants.

Sens de la vie

Le « sens de la vie », dimension du bien-être psychologique, comporte la notion d'objectifs de vie, d'un sentiment de direction et d'intégration de sens vis-à-vis de la vie passée et présente, passant par des croyances supportant cette recherche de sens dans le vécu (Ryff, 1995).

Atelier 1

L'atelier 1 proposait un collage d'images : l'une représentant un bagage du passé, une autre représentant une perception actuelle de soi et la dernière évoquant un souhait pour le futur. Une participante mentionne rechercher dans son présent ce qu'elle a perçu dans une image lui invoquant une valeur ou un objectif personnel et relationnel entretenus dans le passé. Semblablement, une autre participante partage des objectifs en lien avec le passé et le futur dans une expression du présent pour lequel elle tient compte des expériences en concordance avec ses valeurs et celles auxquelles elle ne veut plus se souscrire :

Participante : Tsé je trouve que ça me représente bien, puis je suis fière de ce que j'ai fait. Moi je peux commencer par mon passé là. J'ai mis un tracteur parce que je viens d'une famille de ferme laitière pis ça me rappelle les vaches, on allait faire le train. Plein de beaux souvenirs avec ça. [...] Puis mon présent, c'est l'alcool. Moi je suis une alcoolique. Ça fait 10 ans que je suis à jeun par exemple. Je n'ai jamais eu de rechutes, jamais. T'sais, j'ai mis la réalité pis j'ai fait un « défense d'entrer » dessus, parce que je vis avec ça tous les jours. Même si des fois je l'oublie, quand j'ai vu l'image ça m'a rappelé... ça m'a rentré dedans. [...] Puis le futur, c'est ma famille, ça représente bien ma famille [...] J'ai écrit « liens forts » parce qu'on est vraiment proche, on est 3. Pour moi, c'est mon futur, ma famille. Je me concentre là-dessus, pour moi c'est très important. J'ai eu un garçon même si... je me suis fait longtemps fait dire : ah les traumatisés crâniens n'ont pas d'enfants. Mais...

Participant : C'est pas transmissibles les traumatismes crâniens

Participante : C'est ça, c'est ça

Lorsque la notion de famille et d'enfants est abordée en groupe, le vécu émotionnel porte une charge particulière pour les participants. Plusieurs rapportent avoir été stigmatisés dans leur désir de fonder une famille. En se laissant toucher par ces témoignages, un participant aborde des souhaits pour le futur, au-delà de ce qui peut

apparaître comme une pression sociétale à suivre certaines étapes (ex. famille, mariage).

Trouver un sens pour sa vie, en tenant compte de sa condition actuelle et future (changée par le TCC), au-delà du jugement sociétal, est une thématique qui apparaît dans le discours et l'œuvre investie, présentée à la Figure 14 :

Participant : Ça c'est mon passé. Mon passé, bien c'est la forêt. J'ai travaillé en forêt, puis quand j'veo des arbres de même... [...] j'en ai tellement vus souvent. C'est tellement beau la forêt l'hiver, quand y'a de la neige partout. Puis ça c'est mon présent, avec mon chat. C'est pas mal le seul lien affectif que je peux avoir avec un animal, que je peux flatter, qui vient me voir. Il est la même couleur. Puis le futur, bien vu que je suis tout seul, c'est d'aller au-delà du mariage. Avec la vie de famille, j'ai pas d'enfant. Euh, aller au-delà du mythe, du groupe parfait avec des enfants, forger un avenir, être en forme, mais tiens c'est ça.

Animatrice : C'est un très grand partage que tu nous fais. On te sent très émotif

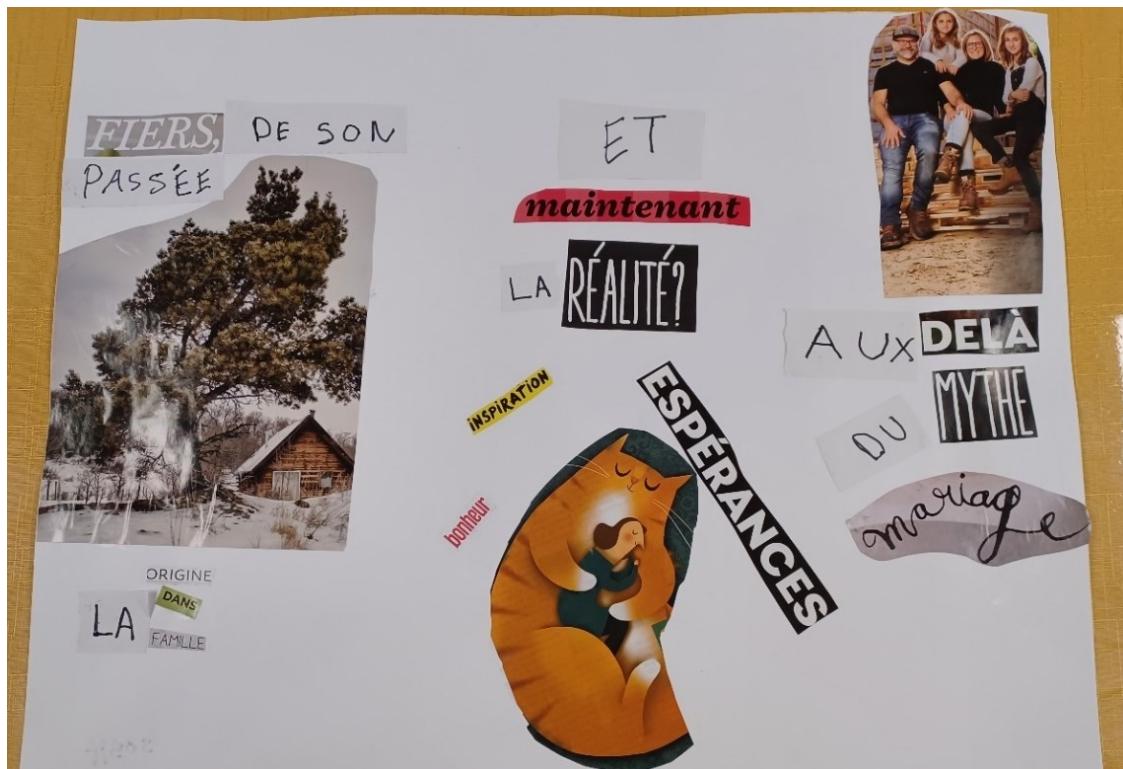
Participant : Oui j'ai failli pleurer quand je l'ai fait. Quant au passé là...

Animatrice : Oui

Participant : J'ai été 15 ans de retour au travail. J'ai été traumatisé et j'étais pas capable de trouver une job, je changeais d'emploi quasiment aux 2-3 ans. Puis c'est ma famille qui m'a ramené ici pour faire réouvrir mon dossier parce que jamais dans ma tête j'étais invalide. C'était impossible que j'étais invalide, c'était impossible. Puis c'est difficile aussi d'apprendre que tu peux plus être utile, parce que tu travailles pas. Tsé le travail c'est quelque chose de très valorisant. »

Figure 15

Collage d'un participant; passé, présent et futur



Pour une autre participante, la notion d'espoir, de guérison est véhiculée à travers la musique présente avant et après l'accident. Cet élément, porteur de sens et symbole de rétablissement, entre en résonnance avec les coupures de journaux à sa disposition au cours de l'atelier :

Pis j'ai mis la musique ici. C'est omniprésent dans ma vie puis pour moi ça guérit mon âme. J'ai rajouté ça aussi, parce que j'en écoute à tous les jours de la musique. Ça passe par tout sorte de musique, puis depuis que je suis toute petite même avant mon accident j'écoutais de la musique. Puis aujourd'hui, je pense que c'est encore plus présent.

En tenant compte de ces témoignages, le premier atelier apparaît avoir grandement influencé une réceptivité initiale à la dimension de sens de la vie.

Atelier 4

Au cours de l'atelier 4, une participante partage que son désir de connexion avec sa grand-mère (regrettée) l'aide à *affronter la vie* et à comprendre d'autres réponses suscitées par l'activité, résonnant avec l'enseignement qu'elle a reçu et conservé d'elle. Cette réalisation apparaît être porteuse de sens dans sa dimension directionnelle ainsi qu'intégrative en regard au passé et au présent pour cette participante, ce qui peut à son tour influencer positivement l'intégration de la dimension de sens de la vie, telle que comprise dans le bien-être psychologique (Ryff, 1995).

Atelier 5

L'atelier 5 invitait les participants à la création dans une démarche de pleine conscience et par le biais du médium de l'argile. Au cours de la discussion de groupe, une participante établit des parallèles quant à l'énergie investie à la réalisation des activités de la vie courante pour elle par rapport à l'énergie placé au travail pour son conjoint. Pour elle, la réalisation de l'œuvre lui permettait d'investir un but, ce qui lui manque au quotidien en l'absence d'un travail :

Moi, en faisant ma sculpture, je repense aux tourbillons de l'arbre, pourquoi j'avais fait ça. Ça m'a fait penser, t'sais souvent je me disais qu'en sculptant on avait un travail, un but à faire, puis que tous les jours on n'a pas nécessairement un but nous autres parce qu'on ne travaille pas. Mais aussi c'est un tourbillon de la vie, t'sais le monde. Je me sens dans un tourbillon aussi moi, c'est : travail, boulot, dodo. T'sais, pour mon chum là, c'est ça. Puis pour moi, c'est d'autre chose, mais c'est le tourbillon pareil parce que tu te lèves normalement, mais tu te couches très fatigué(e) le soir. En plus, tu as des émotions, puis c'est un peu ça que je voulais dire.

Figure 16
Création d'un tronc ouvert, symbole du tourbillon de vie.



Pour les participants, cette thématique est récurrente. L'énergie a été largement influencée (à la baisse) par le TCC et la reconnaissance d'une implication différente en société n'est pas aisée. La recherche ou l'intégration d'un sens de vie apparaît pouvoir être investie par certains participants dans une démarche de création, telle que proposée par le programme.

Atelier 6

L'atelier 6 proposait aux participants la création d'un paysage intérieur ainsi que l'ajout d'une présence bienveillante au sein de ce paysage intérieur, à l'aide de papier de soie. Une participante nomme que le symbole de sa présence bienveillante, représentée

par un « chemin à suivre » tout en couleur évoque pour elle la capacité de se fixer un but, ce qui la « fait avancer dans la vie ». Cette participante ajoute, ultérieurement, avoir trouvé un réconfort dans l'ajout d'une présence bienveillante sur le papier, compte tenu d'une première démarche dans laquelle elle déchirait et superposait de multiples couches de papier plus sombres, symboles d'histoire s'accumulant sur son paysage interne. Elle ajoute qu'avec la 2^e consigne, elle a opté pour l'ajout simple de couleurs, établissant un parallèle avec la recherche de couleurs dans le quotidien, même dans ce qui paraît à l'origine sombre. Une participante partage une résonnance dans les couleurs. Elle ajoute que celles-ci représentent beaucoup dans sa vie et qu'elle ressort dans un état de joie et de découverte. La notion de direction, témoignée par ces deux participantes à l'égard des couleurs, rejoint la définition de sens de la vie comme dimension du bien-être psychologique, et apparaît avoir été mise en relief par l'atelier 6.

Atelier 9

Dans la démarche de représenter un essentiel de l'atelier 9, une participante incorpore des éléments plus « durs » et des éléments suscitant de l'émerveillement sur une œuvre intitulée « chemin de la vie ». Elle communique cette ambivalence dans la vie, bien qu'il reste possible de « passer au travers » pour aller cueillir des fleurs - voir et s'émerveiller devant le beau dans la vie :

Oui, ma 2e œuvre j'ai écrit « chemin de la vie ». J'ai mis des roches, de la vie t'sais, des choses qui m'émerveillent, mais qui montrent en même temps aussi que la vie peut être dure, que tu peux passer au travers ou aller cueillir des fleurs, j'ai mis un pommier, de la vie, un soleil, des choses que moi ça m'émerveille. C'est simple,

mais c'est pour ça que j'ai écrit chemin de la vie, il y a un chemin, mais il y a de la vie aussi.

Un participant parle du ressourcement, qui est à ses yeux la chose la plus importante. Pour lui, la connexion à la nature suscite un apaisement qui surpassé tout traitement pharmacologique. C'est ce qu'il a souhaité dégager et investir dans son œuvre. Un participant réunit et partage tous ses essentiels. En terminant, il souligne que tout revient finalement à l'amour, représenté dans son œuvre par un toit pyramidal :

Participant : Moi je suis allé comme tu disais, mes essentiels en moi. Quand tu as parlé d'essentiels, j'ai tout de suite pensé à ma petite maman. C'est ma petite maman mon essentiel, mais tout vient avec, on a un toit, ça c'est pour ma voiture, c'est ma vitesse à bras, ensuite le phénix c'est pour tous nous autres, une chance que je nous ai. Ensuite le sport, le sport est très important pour moi, parce qu'on est une-

Autre participant : Les Nordiques! [commentant son œuvre]

Participant : Ouais, j'ai mis les Nordiques pour faire parler parce que parler, entre autres, c'est très important aussi, c'est ce qui nous différencie de l'animal. J'ai mis des petits mots en français et en anglais, j'aime bien les langues. Malheureusement, je parle à peine anglais, un jour peut-être. Ça revenait à ça, le toit pour la pyramide dans le fond, la pyramide de l'amour.

Pour une participante, l'essentiel se partage pour elle dans sa relation avec son conjoint et dans son désir de rester libre de ses choix, ce qui a pu être mis en lumière par l'atelier :

Qu'est-ce que j'ai peur pis que je ne veux pas, c'est être prise, être encabanée, être une image. Ça veut dire ce que je veux c'est être bien, c'est être libre, ben libre de mes choix surtout, pis t'sais je veux être correcte là. C'est ça. [...] C'est ça, ben ce qui est le plus important, c'est mon chum, oui, mais c'est être libre de mes choix, c'est que je ne veux pas dans vie, c'est être comme retenue, c'est ça.

Par ailleurs, elle exprime chercher à réaliser ses œuvres davantage dans une

démarche d'expression de son univers affectif, laissant de côté cette pression de se soustraire à un modèle de performance. Ces éléments soulevés par les participants ainsi que les réflexions engendrées par le processus de création apparaissent tous compatibles avec une recherche de sens ou l'intégration de sens dans la vie.

Atelier 10

L'atelier 10 proposait la création d'une œuvre éphémère grâce à des médiums naturels. Dans ce contexte, un participant partage un récit plus personnel et en lien avec une tentative antérieure de suicide. Il évoque un « chemin de vie » présent du ciel à la terre dans son œuvre éphémère. Il nomme un désir profond de s'y rattacher, témoignant de la beauté qu'il perçoit dans le monde, de sa famille, présente dans sa vie, et de son envie de choisir encore la vie, de ne pas s'arrêter :

Ben, le petit chemin que j'ai fait, dans le fond mon chemin de vie, j'aurais aimé ne pas avoir à faire d'échelle. L'échelle, c'est comme mon échelle qui montre une maladie là, comme la passe où que j'ai sorti de la période difficile, bon j'ai pensé à mettre fin à mes jours, t'sais à un moment donné puis d'un coup que cette pensée-là est passée, c'est juste du beau ce qui est arrivé. Fait que c'est se remettre sur le chemin, ne pas arrêter [...].

Pour ce participant, l'atelier 10 a semblé permettre une intégration de sens en lien avec la vie (s'y rattacher) et la direction choisie (ne pas s'arrêter).

Atelier 11

L'atelier 11 suggérait aux participants l'utilisation d'objets recyclés du domicile et leur utilisation dans la représentation d'un renouveau ou d'un symbole de vie. Un

participant évoque un équilibre dans son œuvre, représentant un écosystème et, pour lui, une recherche d'un certain retour à la nature. En exposant les liens entre les éléments présents sur son carton, il ajoute que même dans la mort, un arbre donne la vie :

Participant : Moi c'est plus un arbre, mais ça représente un écosystème. Écosystème c'est la vie, sans arbre on ne peut pas vivre, sans écosystème on ne pourrait pas vivre. Juste avec l'urbanisme, on a vu avec la pandémie, le monde avait envie de retrouver la nature. Puis c'est la vie, ça.

Animatrice : Vraiment intéressant, l'interaction entre les choses qui fait la vie. Ça parle beaucoup.

Participant : C'est ça que j'ai fait avec les petits papillons et les libellules. Les prédateurs... C'est un équilibre qui se crée dans tout. Mon arbre, c'est un vieil arbre, le tronc est bien gros, mais les branches commencent à- mais la vie est là pareil. Même mort, un arbre donne la vie, pareil.

Un parallèle est observé avec ce partage et la notion d'utilité, de sens, de renouveau malgré des changements d'états et de condition.

Atelier 12

L'atelier 12 initiait les participants à la peinture sur roches d'un symbole se rapportant à l'espoir. Une participante évoque avoir choisi trois roches et les avoir investies pour trois raisons différentes :

Moi j'ai fait 3 roches. Il y en avait une elle avait une forme de cœur, je l'ai surlignée. C'est mon chum qui l'a trouvé cette roche-là pis ça le représente lui, l'amour. Ben, ça représente l'amour. Celle-là représente- c'est comme une roche qui s'est séparée, mais qui tient. Ça représente la vie, dans le fond. Même si elle peut être brisée, ça peut continuer, se ressouder, t'sais, tenir ensemble. Pis elle, la petite roche, j'ai comme pensé à moi quand je l'ai faite. C'est une petite roche, toute petite, mais colorée. Pour moi, la couleur dans la vie c'est important.

Dans les trois éléments d'inspiration soulevés par la participante lors de la peinture

des roches, trois concepts ont suscité chez elle une expression de sens à travers les ateliers : l'amour, la résilience et la couleur. Tel qu'évoqué rapidement par cette participante au cours du programme, dès le premier atelier (au centre de son collage était écrit le mot « espoirs » à la main, en majuscule et encerclé), l'espoir apparaît central dans l'intégration de sens et vis-à-vis. Ces démonstrations permettent donc de supporter plus explicitement ce qui est compris comme la dimension de sens de la vie dans le bien-être psychologique.

Affect négatif

Composante émotionnelle du bien-être subjectif proposé par Diener (1984), plus les affects négatifs sont bas, meilleur est l'impact sur l'appréciation émotionnelle contribuant à augmenter le bien-être subjectif. Les ateliers ont suscité une augmentation et une diminution d'affects négatifs, selon les thèmes abordés et le cheminement de chaque participant dans le programme.

Atelier 1

Au cours de l'atelier 1, une participante évoque une émotion de peur au contact des images ayant résonné avec des enjeux dont elle voudrait se préserver pour le futur : « C'est comme épouvantant de découvrir, tsé des fois y'a des sentiments qui ont sortis que t'attendais vraiment pas là de vivre... »

Elle développe son idée en nommant un souhait pour le futur : être entourée. Elle

ajoute que la peur évoquée dans l'atelier est en lien avec la crainte d'être déçue : de ne pas être appréciée à sa juste valeur. Pour cette participante, le contact aux affects négatifs au cours de l'atelier a été surprenant. Ce contact a néanmoins permis une meilleure prise de conscience de besoins réels sous-jacents, ce qui apparaît lui avoir été favorable pour la suite du programme.

Atelier 2

L'atelier 2 invitait les participants à un exercice d'écriture automatique à partir de trois amores. À la deuxième amorce : « Seul(e) avec mes pensées, j'écoute le bruit de la mer et j'entends [...] », une participante évoque que le bruit de la mer, proposé en amorce, évoque davantage un aspect négatif de sa vie, soit les acouphènes qu'elle entend depuis près de 30 ans. Cette réalité, conséquente à une perception sensorielle transformée, portait un caractère souffrant pour cette participante et a été malencontreusement réactivée par l'atelier. À une autre occasion au cours de la discussion, cette participante ajoute avoir ressenti un malaise en entrant en contact avec l'internalisation du discours de sa mère à l'intention de l'expression des émotions et du sentiment d'interdiction lié à une exposition à l'écriture automatique :

Moi je me suis sentie mal, j'avais le motton parce que si j'écris de quoi, je suis sûre que j'allais me faire taper sur les doigts. Ma mère, elle m'a tout le temps empêché... quand il y avait des parents, fallait que tu parles pas, que tu dise rien au voisin. Moi je suis sûre que ma mère allait revenir sur terre et me taper sur les doigts, c'est comme dire ce que tu n'as jamais pu dire. Pouvoir te libérer, moi, ça me faisait peur. Au bout de la ligne j'ai dit : qu'est ce qui va m'arriver ? Ma mère va-t-elle revenir ? Est-ce qu'il y a quelqu'un qui va me taper sur les doigts ? J'avais assez peur de me faire taper sur les doigts, de me faire crier après, de me faire mettre dans ma chambre ou quelque chose. J'ai jamais pu dire ce que j'avais à dire.

Néanmoins, ce témoignage apparaît avoir facilité d'autres réalisations ainsi qu'un sentiment de soulagement au fil du programme. Bien qu'il ait pu s'agir d'une augmentation d'affects négatifs sur le court terme, et donc, d'une diminution du bien-être subjectif, un plus grand bénéfice a pu être retiré ultérieurement (p.ex. soulagement), tel que mis en lumière par cet extrait du témoignage de cette participante issu de l'atelier 4 :

Moi ça fait tout drôle en dedans, je me suis permis de pleurer devant le monde, j'aurais jamais été capable avant : l'orgueil. C'est ça, ça fait comme du bien, un poids de moins parce que je sais que le monde ont pas jugé, on pas rien. D'un côté, ça me soulage. Je vais sortir d'ici, on dirait que je vais avoir les épaules moins pesantes. Je ne me serais jamais permis ça avant.

Atelier 4

L'atelier 4 invitait aux échanges entre les participants, en dyade, au moyen de leurs marionnettes ainsi qu'en s'appuyant, au besoin, sur une liste de questions favorisant l'introspection. Au cours de la discussion, une participante témoigne de la peur de vivre des répercussions négatives dans l'expression de son vécu affectif. Elle anticipe également les réactions des autres participants si, malgré elle, elle venait à les confronter dans une question à laquelle ils ne seraient pas en mesure de répondre. Au contact des autres participants et de leurs témoignages, des émotions de peur ont été activées pour une participante devant composer avec une situation de harcèlement dans son quotidien : « Animatrice : [...] ça a ressassé des choses. Participante : Ouais, ouais. Moi là, l'intimidation c'était jusque-là, puis j'en vis encore [...] »

Bien que ces vécus affectifs aient été partagés au cours de la période de discussion de groupe, un phénomène de contamination et de résonnance en lien avec la peur a pu

contribuer à une augmentation des affects négatifs observés.

Atelier 6

L'atelier 6 proposait aux participants la création d'un paysage interne en s'appuyant sur le médium du papier de soie. Dans ce contexte, une participante se sent confuse par l'absence de règles claires dans la composition de l'atelier et partage avoir tenté quelque chose, bien qu'elle n'en dégage pas un sens précis. Elle réfère également à une impression d'interdiction dans l'absence de crayon, qui aurait permis l'établissement de frontières plus claires. L'utilisation du papier de soie supporte un processus de création plus abstrait, puisqu'il s'agit d'un travail de superposition et non de tracés (de couleurs, de couches). Ultérieurement, cette participante nomme avoir investi de nombreuses démarches de croissance personnelle (ex. psychothérapie, lecture) et témoigne qu'il s'agit pour elle d'une approche différente qui suscite plus de difficulté pour le lâcher-prise : « j'ai comme de la misère à me laisser aller là-dessus ». Dans un autre ordre d'idées et en se réappropriant une image proposée pour expliquer les visées du programme, une participante nomme avoir l'impression que « plus on avance, moins mon sac est pesant ». Elle élabore sa pensée en partageant avoir l'impression d'avoir accumulé beaucoup de sentis et de ressentiments négatifs et ainsi réaliser qu'elle se donne maintenant la permission d'exprimer davantage des émotions de tristesse en groupe, ce qui lui procure une plus grande légèreté aux suites de l'atelier. Dans ce contexte, cette participante a vu une diminution des affects négatifs à travers son expérience de l'atelier.

Atelier 10

L'atelier 10 introduisait les participants à la création d'une œuvre éphémère par l'utilisation de médiums naturels. Lorsque pertinent, il était suggéré aux participants de déposer dans les éléments investis de la création une émotion ou un bagage qu'ils souhaitaient alors déposer devant eux. De la même façon, en défaisant leur création, une suggestion similaire était proposée : y léguer au besoin leurs attentes et leurs anticipations en conservant seulement avec eux l'expérience qu'a pu leur procurer le moment de création. Dans ce contexte, une participante établit avoir été en mesure de partager et d'exprimer des émotions dans son processus de création qui lui donnait l'espace pour vivre sa rage sans risquer d'agir des choses blessantes. Au terme de cet exercice, elle nomme l'impression « d'avoir un sac moins pesant ». Ce témoignage apparaît compatible avec l'idée que la diminution d'affects négatifs influence positivement le bien-être subjectif.

Atelier 12

L'atelier 12 correspond au dernier atelier du programme. Dans ce contexte, une participante exprime une « peur d'avoir peur » en lien avec la finalité du programme et la dissolution du groupe de discussion. Elle craint que les autres participants cessent alors de lui adresser la parole comme ils le faisaient dans le groupe de discussion. Elle partage également une crainte avec la barrière que peut engendrer l'âge dans les rapports sociaux, soulignant qu'il ne s'agissait pas d'un enjeu dans les discussions de groupe, mais qu'il peut en être autrement par après. À un autre moment au terme de la discussion, cette

participante partage également une part de honte [« je n'en parle pas à cause de l'orgueil »] en lien avec des limites physiques (ex. sentiment de vertige à cause de la chaleur). Ces enjeux plus personnels ont pu exposer une part de vulnérabilité, elle-même source de souffrance pour cette participante.

Affects positifs

Composante émotionnelle du bien-être subjectif proposé par Diener (1984), plus les affects positifs sont élevés, meilleur est l'impact sur l'appréciation émotionnelle permettant de qualifier le bien-être subjectif.

Atelier 2

À la suite de l'atelier 2, une participante rapporte ressentir un calme, nommant la possibilité d'évacuer son stress en investissant l'exercice suggéré.

Atelier 3

L'atelier 3 a suscité le dégagement d'un plaisir dans le témoignage de deux participantes. L'une d'elles mentionne également une surprise concernant des éléments décrits comme enrichissants et en lien avec les thématiques soulevées par l'atelier :

Amusant, mais enrichissant en même temps. J'ai fait des affaires que je ne m'attendais pas. J'ai eu une autre idée qui m'est apparue en tête qui a eu aucun rapport avec la première marionnette qui me représente.

Atelier 4

L'atelier 4 proposait aux participants des échanges en dyade, au moyen des

marionnettes, en reposant sur une liste de questions favorisant l'introspection. Une participante souligne l'aspect amusant et ludique de l'activité. Elle ajoute que les questions lui apparaissaient plus intenses [dans les réflexions et émotions qu'elles pouvaient susciter], mais que les marionnettes permettaient une approche facilitée à la chose : « ça faisait comme dédramatiser ça un peu ». Un participant souligne le bien que lui a fait l'activité, un contact positif aux autres et à lui-même :

Ça nous a permis de dire qui qu'on était, qui on admirait, le contact était super [...]. Il n'y avait rien de négatif dans tous les contacts que j'ai eus. Même drôles des fois, un peu, mais ça m'a permis de réfléchir.

Une participante pour qui cet atelier était le premier partage une agréable surprise dans l'intégration du programme, anticipant le bien que ce dernier puisse lui faire dans le futur.

Atelier 5

L'atelier 5 introduisait les participants à un exercice de pleine conscience dans la manipulation du médium d'argile. Aux suites de l'atelier, plusieurs participants expriment des affects positifs. Une participante exprime se sentir satisfaite de sa création ainsi qu'un plaisir dégagé dans l'activité. Un participant souligne être de bonne humeur et se sentir plus réveillé qu'à son arrivée. Il anticipe passer une belle journée. Une participante estime que l'activité lui a fait du bien et lui a permis d'évacuer un stress. Elle en ressortirait détendue. Au terme de la discussion de groupe, un participant communique un sentiment d'apaisement en lien avec la possibilité de s'exprimer sans préjugé sur des sujets d'importance. Il ajoute avoir adoré son contact à l'argile, un contact qui lui aurait fait

beaucoup de bien.

Atelier 6

L'atelier 6 proposait la réalisation d'un paysage interne ainsi que l'intégration d'une présence bienveillante au cœur de ce paysage. Un participant exprime un plaisir relié à son premier contact au médium proposé dans l'activité. Une autre participante parle du bien dégagé dans la démarche de déchirer et d'empiler du papier. Elle rapproche ce médium à l'expression des choses qui lui occupaient l'esprit tel qu'il lui aurait été possible de le faire par écrit ou en parole. Elle ajoute avoir vécu ce processus de création de manière très individuelle, en connectant à son univers affectif et d'avoir bénéficié d'un espace pour « se défouler ». La démarche de création lui aurait permis de ressortir plus sereine qu'à son arrivée, plus détendue. Semblablement à ces deux témoignages, un participant partage un sentiment d'apaisement ainsi qu'un contentement (« j'ai été comblé ») dans la découverte d'un nouveau médium d'expression.

Atelier 7

L'atelier 7 proposait aux participants un exercice d'écriture automatique des pensées dans une démarche se rapprochant d'une technique d'impact. Dans ce contexte, une participante exprime le bien qu'elle a dégagé dans l'expression écrite des pensées qu'elle cultivait depuis une semaine : « c'est comme si j'avais sorti des choses de moi ».

Atelier 8

L'atelier 8 invitait les participants à appliquer de la gouache sur une toile commune

dans une démarche de participation individuelle et de groupe. Des participants dégagent un côté amusant à l'exercice et le rappel de souvenirs positifs liés à l'utilisation du médium [gouache] à l'enfance. Un participant nomme un plaisir dans l'apprentissage d'un nouveau médium [spatule] permettant d'appliquer du relief dans l'utilisation de la peinture. Une participante nomme avoir retiré un sentiment d'apaisement lié au processus de création « être dans ma bulle puis créer ça m'a détendue, ça m'a comme mise de bonne humeur, j'ai tout oublié pendant un instant ».

Atelier 9

À la suite de l'atelier 9, une participante nomme avoir apprécié l'utilisation du pastel, trouvant qu'il lui était ainsi possible d'ajouter de l'intensité à son message. Aussi, elle ajoute qu'elle se voyait appliquer des couleurs vives et cultiver des pensées positives au cours de la création, ce qu'elle a aimé. Elle ajoute avoir eu l'impression de pouvoir se libérer, d'avoir mis « de la couleur dans sa tête » et alors se sentir positive aux suites de l'atelier.

Atelier 10

Aux suites de la discussion de groupe de l'atelier 10, une participante nomme avoir retiré du bien de cet atelier, pour elle plus léger et donc plus positif : « Moi, ben je trouve que la rencontre, aujourd'hui, elle a été très positive, elle m'a fait du bien. Elle a été moins lourde que les autres, on dirait. Pour moi, plus légère, mais positive. »

Atelier 11

L'atelier 11 a permis, pour une participante, de dégager un sentiment d'espoir en lien avec l'exercice suggéré, l'activité lui ayant fait du bien, elle nomme en ressortir positive :

Euh, moi, j'en ressors, comment je dirais ça, avec comme de l'espoir ou je sais pas. L'activité a fait du bien, j'ai eu ça dans la tête, tout de suite, ce que j'allais faire. Ça m'a fait du bien puis j'en ressors positive, de ça.

Rencontre bilan

La dernière discussion a laissé place à quelques témoignages de participants soulignant des affects positifs cultivés en fil du programme. En rétrospective sur le déroulement du programme, une participante nomme le bien dégagé d'une démarche de création artistique. Elle ajoute que le processus était facilitateur « on arrivait, tout était prêt, tu nous accueillais, tu nous mettais à l'aise ». Elle souligne également avoir dégagé un plaisir dans la rencontre des participants et la formation du groupe : « j'ai trouvé ça le fun, on est devenu une petite gang ». En terminant, elle exprime une déception dans la fin du programme. Une participante témoigne une confusion, elle dégage finalement que le programme lui manquera, tout particulièrement les temps de discussion, et exprime de la gratitude à l'intention de l'animatrice :

Animatrice : Dans quel état ressors-tu du programme ?

Participante: *silence* Un peu comme, pas mélangée, mais mes idées, j'ai des idées partout on dirait et ça a aucun sens dans ma tête, mais en même temps c'est comme un casse-tête la vie. Faque bref, ce qui va me manquer, c'est nos conversations, ça m'a aussi beaucoup plu. Ta voix était plaisante, le gros mot c'est ça, je te remercie beaucoup de nous avoir fait ce cadeau-là.

Une participante dégage un état de sérénité et de reconnaissance envers chacun

dans l'implication au programme. Ainsi, cette dernière rencontre soulève quelques témoignages impliquant des impressions et des affects positifs soulevés par le programme.

Satisfaction de vie

Composante cognitive du bien-être subjectif, la satisfaction de vie réfère à une évaluation cognitive positive de la vie, un sentiment de plénitude en regard au passé, une satisfaction en lien avec le présent et un apaisement face au futur.

Atelier 2

L'atelier 2 proposait un exercice d'écriture automatique en suggérant trois phrases d'amorce, dont l'une se rapportait à l'anticipation d'un futur ou d'une découverte positive : « À l'orée du printemps, je pars à la découverte d'un renouveau et je révèle ... ». Une participante se lance dans le partage d'un extrait en écriture automatique lui ayant permis d'exprimer une satisfaction en regard à sa vie :

[...] Que c'est beau les bourgeons, les arbres, la pelouse qui verdit. Les agriculteurs qui sauvent les animaux, ces animaux qui pâturent. Les sourires des gens qui s'adonnent à la marche commune. Le soleil omniprésent presque ou la pluie qui donne une chance au vert de pousser. Les amours naissants, les sourires complices. La sensation d'être compris par mon amoureux après avoir été certaine qu'il n'y avait aucun homme pour moi, pour m'aimer pour ce que je suis, une femme qui croit encore à l'amour après avoir traversé quasiment l'enfer. Que c'est bon, je suis capable maintenant de savourer, de profiter de la vie. Ma fille dans le sable, elle avait cueilli de grosses morilles, elles étaient fantastiques.

Le contexte d'exploration libre suscité par l'écriture automatique ainsi que l'amorce suggérée apparaissent avoir supporté une évaluation cognitive endossant un caractère positif en regard à la vie pour cette participante.

Rencontre bilan

Au terme de la dernière discussion, une participante en relance une autre en lien avec un témoignage plus personnel en dehors du programme. Cette dernière en profite pour prendre une distance et dégager une impression générale en regard à sa vie :

Le calvaire d'une traumatisée crânienne... Je trouvais... C'est que je suis partie de loin pour ce que je suis devenue aujourd'hui. J'ai passé par toute qu'un calvaire. Toutes sortes d'émotions, des idées suicidaires, des goûts d'abandon. Moi ma vie c'est... Mais là je trouve que j'ai atteint un sommet satisfaisant et c'est pour ça que j'aurais appelé ça de même. Ma vie n'a pas du tout été facile et ce n'est pas facile aujourd'hui non plus entretenir ça, le garder.

Cette occasion de discussion de groupe, appuyée par le cadre sécuritaire et sécurisant du programme, apparait avoir soutenu ce témoignage d'évaluation et de satisfaction de vie.

Autres éléments dégagés de l'analyse qualitative

Des extraits du partage d'une participante, au cours de l'atelier 11, mettent en évidence l'interaction entre des éléments macro, méso et micro sur la réalité de la participante dans un vécu affectif et expérientiel. Ci-après son témoignage en regard à son processus créatif:

Moi le mien- Ben quand j'ai vu le Peace, j'ai pensé aux autochtones [...] pis de la paix avec le Pape que j'ai fait comme un mélange d'anciens- [...] T'sais, demander le pardon- c'est faire comme un pardon avec notre passé pis avec un monde meilleur. [...] Je pense que la manière que ça fonctionnait, c'était pas trop à la mode. C'était comme mal vu, il s'est passé de quoi [...], pis là nous, ça demande le pardon. J'ai fait un mélange des 2 pour montrer qu'on est tous égaux. Faut faire notre petit bout de chemin, même nous autres après notre accident, ou bien peu importe [ce] qui nous est arrivé, faut fonctionner avec ce qui nous reste puis continuer notre vie. Moi dans mon cas, c'est comme faire la paix avec moi-même là. Je peux pas faire mieux que d'accepter ce qu'il me reste. Je peux pas être comme avant, ça l'air.

Tel que proposé dans une approche systémique et communautaire, le participant existe dans un monde en constante évolution et pour lequel des éléments macro ou méso peuvent interinfluencer des éléments en lien avec les sphères les plus individuelles, soit les principes et les valeurs du participant en lui-même. Étant perméable et partie prenante du système, ce phénomène d'interinfluence est perceptible dans cet extrait du témoignage de la participante.

Discussion

L'objectif de la présente étude était de documenter les impacts d'un programme d'intervention par l'art sur le bien-être de personnes ayant subi un TCC. Dans une première mesure, il était attendu que le programme d'intervention par l'art influence positivement et significativement le bien-être des personnes ayant subi un TCC tel que mesuré par l'OQ-45.2.

Les résultats quantitatifs permettent de rendre compte d'une augmentation du bien-être des participants, entre la mesure préintervention et la rencontre bilan concluant le programme. Cette observation peut traduire un effet du programme sur l'amélioration du bien-être des participants. Néanmoins, un plateau est également visible entre le 6^e atelier et la rencontre bilan, suggérant un effet plafond de la mesure du bien-être. Cette observation alimente une réflexion quant à la durée idéale du programme. Il est ainsi probable qu'un programme plus court, compris à l'intérieur de 8 semaines, puisse répondre aux objectifs visés, soit une augmentation du bien-être des participants. Par ailleurs, un programme d'intervention par l'art compris à l'intérieur de 8 semaines proposant des rencontres hebdomadaires de 2 heures auprès de participants ayant subi des lésions cérébrales traumatiques s'est montré efficace pour Beesley et al. (2011).

Il était également attendu que le programme d'intervention par l'art permette la documentation d'une augmentation du bien-être, tel que défini par Ryff (1995) et Diener (1984).

Bien-être psychologique

Les prochaines sections traiteront des différentes dimensions issues du bien-être psychologique (Ryff, 1995) telles qu'analysées, au témoignage des participants, dans les différents ateliers, en comparaison aux effets anticipés à la création du programme d'intervention par l'art. Une discussion plus globale abordant chaque dimension du bien-être psychologique selon Ryff (1995) portera sur des effets possibles soulevés par le programme en fonction d'éléments récurrents au discours ou de phénomènes perçus par l'équipe de recherche.

Acceptation de soi

Atelier 1. Comme anticipé, introduire d'abord l'image dans une optique d'intervention a facilité l'expression d'un vécu « brut » et a favorisé la résonnance entre l'image et la parole lorsque cette dernière est introduite ultérieurement (Colignon, 2014). Le témoignage des participants reflète également une expérience de résonnance entre le matériel présenté et le vécu. Cette expérience paraît avoir facilité un accès aux représentations du soi, puis à l'acceptation de soi comme dimension du bien-être psychologique.

Atelier 3. Les témoignages des participants ainsi que la proposition initiale de l'atelier 3 rejoignent ce que Bernier (2005) illustre : la réalisation libre de marionnettes peut à la fois faire appel à des représentations conscientes et inconscientes de soi ou des autres. Il s'agit, en effet, d'un médium artistique pouvant favoriser des parallèles intégratifs ainsi que l'émergence de personnages soulignant des dynamiques fréquemment inconscientes ou de parts de soi qui ne sont pas ouvertement ou facilement exprimées (Bernier, 2005). Il est observé que l'atelier 3 a suscité une meilleure intégration de ces parts de soi explicites et implicites pour plusieurs participants, contribuant à une augmentation perçue de la dimension d'acceptation de soi du bien-être psychologique.

Atelier 8. La fluidité du médium de la peinture et le recouvrement possible avec une diversité d'applicateurs permettent un certain lâcher-prise : expérimenter et (se) salir de manière contrôlée et socialement acceptable (Moon, 2010). On observe parfois un accès privilégié à l'enfant intérieur, surtout lorsque la peinture à doigt est impliquée (Moon, 2010), ce qui était le cas dans l'atelier 8. Certains témoignages soulèvent un accès au lâcher-prise et une connexion au vécu affectif « brut », compatible avec la démarche initiale proposée : se laisser porter par la peinture et en faire l'application tel qu'on se sent appelé à le faire dans l'ici et maintenant (avec des pinceaux, des éponges, des spatules, ses doigts, etc.). Il apparaît que l'atelier a pu faciliter une meilleure acceptation de soi, dimension du bien-être psychologique, de manière significative pour deux participantes ayant témoigné de cet accès au lâcher-prise ou à cet enfant intérieur.

Retour sur le programme. Compte tenu d'expériences en lien avec une ostracisation sociale aux suites du TCC (conséquentes à des préjugés en lien avec diverses

situations de handicap) fréquemment soulevées par les participants, il est possible de dégager un lien entre l'utilisation de l'image lors d'ateliers impliquant des médiums d'art visuel et le vécu ressassant une image parfois moins valorisée chez les participants. Des programmes d'intervention impliquant des médiums d'art visuel peuvent, en effet, accompagner des participants souffrant avec une image corporelle transformée aux suites d'une condition médicale traduisant un état de vulnérabilité, des deuils ou une souffrance (Walsh, Martin et Schmidt, 2004 ; Svensk et al., 2009). Pareillement, comme le TCC est associé à certaines incapacités sur le plan fonctionnel, notamment en lien avec le travail, un processus de création a pu participer à initier une réconciliation entre ces parts de soi transformées aux suites de l'accident.

Autonomie

Retour sur le programme. Il a pu s'agir pour certains participants de développer une meilleure capacité de résistance aux pressions sociales implicites et explicites, parfois internalisées, et de choisir pour soi ce qui est le plus porteur de sens : penser, évaluer, réguler son comportement selon des principes intrinsèques. Dans un autre ordre d'idées, l'autonomie se veut en lien avec des incapacités, mais surtout des capacités sur le plan des aptitudes, telles que proposées par le MDH-PPH (Fougeyrollas, 2021). Il a été observé que chez certains participants, le processus de création artistique proposé par le présent programme a initié une réflexion en lien avec les aptitudes artistiques. Compte tenu de certains déficits des systèmes organiques (voir profil médical des participants, ex. hémiparésie, perte sensorielle, maux physiques,

fatigue élevée), les participants ont parfois soulevé des limites à l'exercice d'activités artistiques. Toutefois, tel qu'anticipé, comme il s'agissait d'un contexte d'intervention dont l'action n'était pas orientée sur la performance, mais plutôt sur le vécu personnel, plusieurs participants ont nommé en retirer un bénéfice (Hamel et Labrèche, 2019). Notamment, comme les participants n'étaient pas comparés entre eux, certains ont nommé s'être donné la permission d'apprendre, de ressentir, de supporter des choix à la fois dans la démarche et dans le rendu des œuvres artistiques sans s'appuyer sur des critères de performance ou de beauté. Par ailleurs, comme la démarche permettait et favorisait une connexion à soi, certains ont fait le choix d'explorer davantage un vécu plus tabou ou en résonnance avec les thématiques exploitées qui est apparu s'insérer dans des démarches plus grandes de croissance personnelle, de reconnexion ou de deuil. Hamel et Labrèche (2019) soulignent quelques exemples anecdotiques impliquant des participants subissant les contrecoups de maladies dégénératives ou du cancer. Pour ces derniers, l'apprentissage de nouvelles techniques artistiques a participé à stimuler leur autonomie.

Croissance personnelle

Retour sur le programme. Aller à la rencontre des autres, malgré les craintes du jugement et le rejet d'autrui a été une thématique de discussion grandement investie d'atelier en atelier. En tenant compte de la littérature scientifique à cet effet (Berteau, 2006), il est en effet cohérent que cette rencontre, possible dans le programme et réalisée dans la bienveillance, l'accueil et l'humanité, permette de supporter grandement une

orientation de croissance personnelle. Ce sont les participants, résonnant les uns avec les autres, dans une humanité commune et un vécu à la fois si semblable et différent, qui semble avoir le plus permis de confronter des idées reçues, de soulager un sentiment d'isolement et de supporter la réflexion dans des dimensions qui n'auraient pas été possibles si le programme avait été réalisé en individuel.

Maîtrise de l'environnement

Atelier 4. Il était anticipé que la marionnette permette une expression de soi et une entrée au dialogue dans un espace de transition sécuritaire (Emery, 2004). Dans cet esprit, l'atelier 4 a pu être favorable au développement d'une introduction à une ouverture à soi et aux autres pour certains participants se sentant en position sécuritaire pour s'y prêter. Néanmoins, il s'agissait peut-être d'un exercice confrontant pour d'autres participants, estimant qu'il a été introduit trop tôt en cours de parcours (voir *affects négatifs*). Par ailleurs, à la consultation des assistantes à la recherche selon les observations réalisées et l'analyse des témoignages, la proposition de conduire cet exercice à un moment ultérieur dans le programme est relevée. Ainsi, il est soulevé que les effets rapportés du développement de la maîtrise de l'environnement au cours de l'atelier 4 auraient pu s'appliquer à d'autres différemment si l'atelier avait été introduit à un moment ultérieur.

Atelier 5. Comme l'argile permet la création en trois dimensions, elle favorise la décentralisation d'un point de référence fixe. En impliquant également une démarche de construction et de déconstruction, des parallèles symboliques peuvent émerger, tels une

réconciliation vis-à-vis des différences, des paradoxes internes, l'intégration de changement (Moon, 2010). Tel qu'anticipé, l'exploration sensorielle et l'ouverture au ressenti dans l'ici et maintenant dans une démarche de pleine conscience ont activé des thématiques de deuils, en lien avec la perte des capacités perceptuelles conséquemment au TCC (Lefebvre et Levert, 2005). Le choix des participants, d'aborder de ces thématiques et/ou d'utiliser l'atelier comme levier d'action dans un engagement ou une acceptation expérientielle en se reposant sur leur propre pouvoir d'action dans l'ici et maintenant (Ngô, 2013) a pu permettre l'investissement de la dimension de maîtrise de l'environnement du bien-être psychologique, ce qui a été observé.

Retour sur le programme. Pour Hamel et Labrèche (2019), l'implication dans un projet artistique aurait ainsi stimulé la création d'objectifs positifs motivationnels et aurait permis aux participants de se mobiliser, de faire sens vis-à-vis du projet en le rapprochant à leurs besoins et à leur vécu. Le développement de nouveaux apprentissages et de nouvelles habiletés aurait également influencé la confiance en soi des participants et aurait contribué à influencer la perception d'un plus grand sentiment de maîtrise envers l'environnement. Ces thématiques mises en relief par Hamel et Labrèche (2019) rejoignent également plusieurs dimensions du bien-être psychologique, tel que proposé par Ryff (1995); soit l'autonomie, la maîtrise de l'environnement, le sens de la vie et la croissance personnelle. Ces observations d'Hamel et Labrèche (2019) sont aussi compatibles avec celles faites dans la réalisation du présent programme d'intervention.

Relations sociales positives

Retour sur le programme. Il est possible d'établir un parallèle avec un constuit plus récent dans la littérature scientifique, soit celui d'humanité commune (Paucsik & Riebel, 2023), considérant le contexte d'intervention partagé par les participants ainsi que le vécu relatif au TCC. L'entité du groupe apparaissait comme un membre à part entière, capable de soutenir le changement. En animant les discussions de groupe, il est apparu important de devenir un contenant adéquat à la fois au groupe en lui-même comme à chaque participant, restant ouvert et sensible aux messages implicites et explicites véhiculés. Il a été observé que de rendre explicite l'implicite tout en faisant preuve d'empathie, d'accueil et de chaleur a pu agir à titre de levier d'intervention afin de contenir et de soutenir des thématiques plus souffrantes ou suscitant des émotions de colère, de peur ou de tristesse, tel que compatible avec une démarche d'intervention inspirée des préceptes de l'humanisme (Zech, 2008). C'est au contact des autres participants que chacun semblait mieux visualiser le développement de relations sociales positives. Par le fait même, ce sont les ateliers qui sollicitaient le plus cet engagement des participants les uns envers les autres (ex. atelier 8) qui ont semblé le mieux supporter un contact émotif et cognitif aux concepts sous-tendant le développement de relations sociales positives : respect des limites, affirmation de soi, gratitude, accueil des autres, etc. Il est observé que les thématiques investies à la fois dans la création et dans les discussions de groupe reflétaient fréquemment des enjeux relationnels préoccupant les participants dans le quotidien. Il était aussi parfois question de la dynamique de groupe en tant que telle, parfois implicitement ou explicitement, alors que les membres se questionnaient sur

l'inclusion d'un nouveau membre, une peur de l'exclusion ou encore un avenir et un deuil envisagé à la suite du programme.

Sens de la vie

Atelier 1. Il était anticipé que les mots et les images puissent engendrer une résonnance à l'expression de matériel inédit, le collage facilitant l'accès à un espace de réceptivité au monde intérieur (Jobin, 2010). Au témoignage de certains participants, ce phénomène de résonnance était apparent et a pu supporter une exploration du sens de la vie, tel que compatible avec la dimension du bien-être psychologique (Ryff, 1995).

Atelier 10. Il est possible que l'utilisation de médiums naturels relatif à des éléments ayant été vivants (ex. fleurs, brindilles, feuilles) dans une démarche d'œuvre éphémère ait participé à l'activation de liens implicites et explicites relatifs à la vie et aux caractères qui s'y rattachent (p. ex. éphémère, temporel, sacré, etc.) (Moon, 2010). En ce sens, l'atelier a paru contribuer à des témoignages relevant la dimension de sens de la vie dans l'exploration possible de la relation qui existe entre l'environnement, la création et le ressenti comme suggéré par Bussière (2020).

Retour sur le programme. Pour plusieurs participants, trouver un nouveau sens aux suites de l'accident a été et continue d'être un défi de taille. Compte tenu de nouvelles réalités physiques, cognitives, émotionnelles et sociales, de nombreux processus de deuil (Charrette et al., 2011; Lefebvre et Levert, 2005) ont été soulevés par les participants au cours du programme. Le présent programme a semblé avoir permis de mettre en lumière une recherche de sens conséquente aux processus de deuils influencés par le TCC. Pour

tous les participants, ce sens et ces moyens étaient déjà à leur disposition et parfois même connus. Pour certains, il s'agissait alors de contempler la beauté autrement, celle en soi, celle dans les autres, celle dans son environnement. Il a pu s'agir de trouver des médiums d'expression ou des médiums de connexion en cohérence avec ce qu'ils sont (ex. la musique, la couleur, le ressourcement dans la nature, etc.). Dans le discours des participants, ce qui a transcendé, c'eût été d'apprendre à *affronter la vie* autrement à la suite de l'accident. Le programme d'intervention par l'art paraissait permettre surtout de rendre davantage conscient et de résonner avec des ressources dont disposaient déjà tous les participants.

Bien-être subjectif

Affects négatifs

Atelier 6. Il était proposé aux participants de réaliser un paysage intérieur à l'aide de papier de soie. Dans ce contexte, une participante réfère à une impression d'interdiction dans l'absence de crayon, qui aurait permis l'établissement de frontières plus claires. En effet, le dessin est une activité artistique qui peut conférer un sentiment de contrôle et de prédictibilité puisqu'il est plus aisé de se projeter dans le résultat final au fil de la réalisation de l'œuvre (Moon, 2010). Pour cette participante, l'absence de frontières claires a pu sembler angoissante ou induire autrement des affects négatifs en lien avec l'activité proposée.

Retour sur le programme. Pour plusieurs participants, l'expression d'affects négatifs a permis l'exploration d'enjeux sous-jacents, ce qui a favorisé une croissance

personnelle au fil du programme. Bien que dans l'immédiat, être confronté à des thématiques, des images ou un vécu en résonnance avec une souffrance personnelle ait parfois réactivé cette souffrance, un bénéfice supérieur a été observé par la majorité des participants. Au terme du programme, il est observé que cette confrontation à des thématiques plus douloureuses et à des affects parfois négatifs n'a pas nui au bien-être des participants dans son ensemble. Par ailleurs, un postulat similaire avait été soulevé par Zech (2008) en regard à l'intervention s'appuyant sur des préceptes humanistes : le changement expose parfois à des inconforts, le supporter avec le client permet autrement d'accompagner un rétablissement.

Affects positifs

Retour sur le programme. Il apparaît que le cadre entretenu dans le programme, dont la disponibilité de l'animatrice à assumer un rôle sensible à sa fonction de contenant, a permis de soutenir davantage le déploiement d'affects positifs à l'égard de l'expérience du programme pour les participants. Boyer-Larouche (2017) souligne la nécessité d'endosser un rôle d'animation supportant un lien sécuritaire, sécurisant, dénué de jugement et empreint d'empathie pour qu'alors soient envisagées la production et la création artistique sous toutes leurs formes. Boyer-Larouche (2017) rapporte également une fonction de cadre soutenue en trois instances : le lien, le temps et l'espace. Dans le discours des participants, ces trois constances apparaissaient participer à une ritualisation bénéfique, rassurante et sécurisante. Par ailleurs, les ateliers semblent avoir eu un effet d'apaisement sur de nombreux participants. Il s'agissait là d'un espace décrit comme

permettant de s'y déposer ou de se défouler. Cet espace s'est montré favorable à l'exploration d'affects positifs simples : joie, amusement, plaisir, mais également d'affects positifs passant par le dépôt de certains affects négatifs (ex. défoulement). Ces affects positifs ont parfois permis une exploration d'un soi passé, présent et futur ainsi qu'une connexion avec des parts de soi parfois tenues à l'écart au quotidien (ex. mélancolie, exploration, curiosité, paix intérieure, etc.).

Satisfaction de vie

Retour sur le programme. Deux témoignages soulignent une appréciation positive de la dimension de satisfaction de vie telle que définie dans le bien-être subjectif (Diener, 1984). Ces deux témoignages sont réalisés dans un contexte réflexif. Le premier, faisant suite à un exercice d'écriture automatique, apparaît conséquent à l'anticipation d'un meilleur *insight* par l'utilisation du médium (Troy, 2015). Le second, dans une démarche d'introspection initiée par deux participantes entre elles, apparaît également cohérent avec l'aspect réflexif d'une évaluation cognitive sur la satisfaction de vie.

Retour sur les données qualitatives

Les données qualitatives obtenues permettent de croire que toutes les dimensions du bien-être psychologique ont été supportées par le programme et, conséquemment, augmentées au fil des interventions pour différents participants, de différentes façons. La documentation du bien-être subjectif soulève le détail d'une augmentation temporaire d'affects négatifs pour certains participants. Ainsi, bien que certains mouvements de recul

ou des affects négatifs aient été observés auprès des participants, un apaisement ainsi qu'une augmentation d'affects positifs suivaient généralement lors des ateliers ou des discussions ultérieures. Cette expression apparaît comme une fluctuation de mouvements d'intégration, telle que perceptible dans un changement dit thérapeutique (Zech, 2008). Des actions transformatrices peuvent, en effet, impliquer un mouvement de recul avant une intégration (Zech, 2008). Dans une perspective humaniste, il doit y avoir une perturbation pour initier le changement : ce dernier s'opère généralement dans un déséquilibre émergent, dans une incongruence, puisque le changement est une réorganisation de la pensée, de l'affect et de l'action (Zech, 2008). Ainsi, un cheminement personnel suscitant un changement n'est pas linéaire, ni ne suscite toujours des émotions positives (ex. résistance, ambivalence, anxiété) (Zech, 2008). De plus, bien que les visées du programme ne soient pas thérapeutiques, ce type de cheminement ou d'action transformatrice peut être dégagé et supporté par les participants eux-mêmes en résonnance avec le contenu des discussions et des mouvements mis en lumière par la participation aux ateliers. Autrement, une augmentation d'affects positifs et certains témoignages soulevant une satisfaction de la vie sont apparents.

Forces

En ce qui concerne les outils de mesures et le schème choisi, le peu de temps de mesure et la longueur relativement courte du questionnaire d'OQ-45.2 ont été appréciés des participants. Bien qu'inclure un plus grand nombre de temps de mesure aurait permis d'observer avec plus de détails certains phénomènes observables, une considération pour le temps des participants à la complétion des questionnaires est non négligeable dans la

pérennité d'un projet d'intervention. C'est d'ailleurs la réflexion que Pang et al. (2024) ont soutenu en proposant trois mesure (avant le programme d'intervention par l'art, à la mi-parcours et immédiatement suite au programme) auprès de participants ayant subi des lésions cérébrales traumatiques tout en choisissant des questionnaires dont la durée de passation est relativement courte (tout aux plus quarante questions en combinant les deux questionnaires). Il avait été observé par Morris et al. (2019) que des questionnaires fastidieux peuvent induire de la frustration et augmenter le taux d'abandon au cours de la recherche et auprès de participants ayant subi des lésions cérébrales traumatiques.

Il est également pertinent de souligner le souci du caractère éthique de l'expérimentation qui a permis d'adapter le projet aux besoins, aux caractéristiques personnelles et au bagage des participants. Cette flexibilité, reflet des modèles d'intervention en milieu communautaire, apparaît comme une force à la fois dans la dimension d'accessibilité du programme d'intervention ainsi que dans une visée d'animation future du programme.

Comme le programme documente un plateau entre le 2^e et le 3^e temps de mesure à l'OQ-45.2, il est possible d'avancer qu'un maximum des effets observables possibles ont été atteints à partir du 6^e atelier. Ainsi, les participants ont pu potentiellement retirer le maximum des gains du programme avant qu'il ne prenne fin.

La portion qualitative du présent projet d'essai se veut fort complémentaire pour

faire ressortir les réalités implicites et explicites quant au vécu des participants en tenant compte du discours, du contexte d'intervention ainsi que des œuvres réalisées. Il aurait été plus difficile de faire état de certains phénomènes plus subtils en ne tenant compte que d'une méthode d'analyse quantitative. En effet, ce choix a été supporté par Beesley et al. (2011) auprès de participants ayant subi des lésions cérébrales traumatiques dans le contexte d'un programme d'intervention par l'art afin de mieux rendre compte de l'influence de l'expérience de l'accident traumatique sur l'expérience du programme. Une telle contribution permet de mieux étayer les concepts issus de la littérature scientifique tels que l'application des modèles théoriques du bien-être psychologique et subjectif, ainsi que le vécu subjectif de personnes ayant subi un traumatisme craniocérébral à l'application plus concrète de la science, soit un programme d'intervention pouvant potentiellement être réimplémenté ou réutilisé dans le futur.

LIMITES

Certaines limites ont été soulevées par la méthode du présent projet de recherche et pourraient être adressées en souhaitant réadministre le programme d'intervention par l'art ou reproduire ses résultats.

D'abord, une limite concerne le double rôle de chercheuse et animatrice. Dans le rôle d'intervenante/animatrice, il est impossible de rester imperméable au modèle que l'on doit incarner. On croit aux interventions et c'est en partie cette confiance aux théories employées qui invite les participants à prêter leur confiance à l'intervenant. La relation entre l'intervenant et les participants est un levier de changement qui contribue

énormément, voire davantage aux effets perçus (Biouy & Bachelart, 2010). Certains phénomènes ont pu être observés en grande partie grâce à ce lien qui a été perçu à la fois par les participants et par la chercheuse-animateuse elle-même. Aussi, il est possible d'évoquer un potentiel biais de confirmation, dont la disposition peut être implicite, venant de la chercheuse-animateuse (Larivée et al., 2019). En effet, compte tenu d'une recherche préliminaire portant sur les techniques, interventions et construits soutenus par le programme, il est impossible de garantir une parfaite impartialité quant à leur application.

Concernant la démarche de sélection de questionnaire(s), il aurait pu être considéré d'utiliser un outil reposant sur les préceptes du cadre conceptuel choisi. Par exemple, une échelle de qualité de vie ou une mesure des habitudes de vie (ex. MHAVIE) rejoignent par ailleurs des concepts issus du MDH-PPH (Fougeyrollas et al., 1998; Noreau et al., 2004). Néanmoins, malgré toute la pertinence de ces questionnaires et la documentation supplémentaire qu'ils auraient pu fournir à la recherche, le choix de maintenir un seul questionnaire d'une durée approximative de 5 à 15 minutes visait à diminuer le risque d'abandon chez des participants ayant subi des lésions cérébrales traumatiques et pour qui ce risque peut s'avérer élevé lorsque la complétion de questionnaires apparaît fastidieuse et frustrante (Morris et al., 2019; Pang et al., 2024).

Comme les traditions du bien-être psychologique (Ryff, 1995) et du bien-être subjectif (Diener, 1984) s'insèrent dans des courants psychologiques largement supportés en psychothérapie, la maîtrise et la compréhension inhérentes de ces définitions du bien-

être et de leurs dimensions a pu être en partie subjective.

Une autre limite concerne le schème de recherche ainsi que le nombre de participants. Compte tenu qu'il s'agissait d'une étude de cas sollicitant six participants, il est difficile de généraliser les résultats du programme d'intervention par l'art auprès d'une plus large population ayant subi un TCC. De plus, le schème AB ne permet pas d'énoncer adéquatement une influence causale parce que les apprentissages acquis par le programme (B) sont irréversibles. Afin de prendre compte de cette influence, réaliser le programme à plus grande échelle et en comparant avec un groupe témoin pourrait être envisageable. Aussi, la présente étude impliquait peu de mesures (3, soit avant la tenue du programme, au cours de programme et au terme du programme). Inclure davantage de mesures ainsi qu'un suivi post-intervention pourrait potentiellement mieux rendre compte de phénomènes observables au cours du programme et si les résultats se maintiennent dans le temps. Pour certains programmes d'intervention au moyen des arts cherchant à évaluer la qualité de vie ou le bien-être de participants, la mesure de suivi post-intervention a lieu 3 mois à la suite du programme (Malak et al., 2024; Windle et al., 2018).

Recommendations

Concernant les ateliers en eux-mêmes, une critique et recommandation touche l'atelier 4. Compte tenu que cet atelier impliquait un contact favorisant l'intimité et la vulnérabilité dans des dévoilements plus personnels, il est possible que son emplacement dans le programme soit à reconsidérer dans de potentielles réintroductions et en tenant

compte davantage de la progression individuelle et de groupe des participants.

Au terme du programme, bien que nous observions qu'une confrontation à des thématiques plus douloureuses et à des affects parfois négatifs n'ait pas nui au bien-être des participants dans l'ensemble, il est important de rester vigilant lorsque la réactivation de contenu est particulièrement souffrante : ex. questionner fréquemment les participants en lien avec la présence ou non d'idéation suicidaire, fournir des ressources aux participants afin d'obtenir de l'aide au besoin et à l'extérieur du programme lorsque nécessaire.

Conclusion

Le présent projet de recherche visait à documenter l'impact d'un programme d'intervention par l'art sur le bien-être de personnes ayant subi un traumatisme craniocérébral. Il est possible d'émettre que le projet d'intervention par l'art a été bénéfique auprès des participants et a bien été reçu auprès de l'organisme partenaire. Par ailleurs, une amélioration générale des scores globaux à l'OQ-45.2 est perceptible en tenant compte d'une mesure pré-intervention et au terme du programme. Pour certains participants, cet effet se traduit même par des scores cliniquement significatifs. Or, pour d'autres, l'effet est plus modeste, voire négligeable. Il est important de souligner cependant qu'à l'analyse du discours des participants, tous rapportent un ou des éléments significatifs pour ce qui a trait à une amélioration ou à l'accroissement d'une ou de nombreuses dimensions retenues du bien-être psychologique (Ryff, 1995) ou subjectif (Diener, 1984). Aussi, il est possible d'ajouter que le programme a rempli le premier critère essentiel à sa tenue dans un cadre d'intervention; ne pas nuire. S'il est réimplémenté ou réinvesti, lors d'occasions d'animations futures, il est primordial qu'il conserve ce critère fondamental tout en maintenant des propriétés de flexibilité et d'adaptabilité auprès des clientèles qui feront l'objet de son administration. En effet, ce sont cette flexibilité et cet esprit d'adaptabilité, d'accueil, de bienveillance, d'humanité qui ont pu soutenir les participants dans leurs besoins sans les contraindre, à leur insu, dans un environnement qui n'aurait pas été à leur écoute. Alors que certains participants nommaient une

stigmatisation sociétale aux suites du TCC, il est de notre devoir à tous de rendre vivantes nos collectivités et tenter de leur offrir, puis de maintenir, une place à la hauteur de leur humanité. Dans un modèle comme le MDH-PPH, il est alors question de participation sociale. Pour que cette participation prenne tout son sens, il devient nécessaire de la valoriser. Il s'agit d'un projet innovant qui peut potentiellement être réimplémenté en contexte communautaire, tout en adressant des besoins et des enjeux réels et concrets. Le présent projet de recherche suggère qu'il est en effet possible d'augmenter le bien-être de personnes ayant subi un TCC grâce à un programme d'intervention par l'art.

Références

- Agence de la santé et des services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec. (2015). *Cadre de référence services en réadaptation fonctionnelle intensive interne et externe Mauricie / Centre-du-Québec.* <https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/2472795>
- Agence de la santé et des services sociaux de Montréal. (2010). *Cadre de référence services posthospitaliers en réadaptation fonctionnelle intensive en interne et soins subaigus pour la région de Montréal.* <https://collections.banq.qc.ca/ark:/52327/1995691>
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality.* Holt, Reinhart & Winston.
- Argyle, E. et Bolton, G. (2005). Arts in the community for potentially vulnerable mental health groups. *Health Education, 105*(5), 340-354. <https://doi.org/10.1108/09654280510617178>
- Association des Art-Thérapeutes du Québec. (2023). *À propos de l'art-thérapie.* <https://aatq.org/lart-therapie/a-propos-de-lart-therapie/>
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A. et Velotti, P. (2016). Individual Differences in Cognitive Emotion Regulation: Implications for Subjective and Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies, 17*(1), 125-143. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9587-3>
- Banville, F. et Nolin, P. (2008). *Épidémie silencieuse: Le traumatisme craniocérébral léger : symptômes et traitement.* Presses de l'Université du Québec. <https://doi.org/10.2307/j.ctv18pgq8f>
- Beaudoin-Dion, F. D. R., Dagenais, C., Archambault, K. et Garel, P. (2018). Formation pour une intervention de réadaptation par les arts : un transfert de connaissances. *Sante Publique, 30*(6), 785-797. <https://doi.org/10.3917/spub.187.0785>
- Beaulieu, D. (2005). La thérapie d'Impact : une approche créative centrée sur les ressources du client. *Revue québécoise de psychologie, 26*(1), 93-110.
- Beesley, K., White, J. H., Alston, M. K., Sweetapple, A. L. et Pollack, M. (2011). Art after stroke: The qualitative experience of community dwelling stroke survivors in a group art programme. *Disability and Rehabilitation, 33*(23-24), 2346-2355. <https://doi.org/10.3109/09638288.2011.571333>

- Bergersen, H., Frøslie, K. F., Stibrant Sunnerhagen, K. et Schanke, A.-K. (2010). Anxiety, Depression, and Psychological Well-being 2 to 5 years Poststroke. *Journal of Stroke and Cerebrovascular Diseases*, 19(5), 364-369. <https://doi.org/10.1016/j.jstrokecerebrovasdis.2009.06.005>
- Bernier, M. (2005). Psychopuppetry: Animated symbols in therapy. Dans M. Bernier, & J. O'Hare (Éds.), *Puppetry in education and therapy: Unlocking doors to the mind and heart* (pp. 125-135).
- Bleau Lafond, D., Boisclair Papillon, R., Cyr Stafford, C., De Grandpré, F. et Hubert, M. (2007). *Vous connaissez une personne aphasique?* La direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2016/16-827-01F.pdf>
- Bourassa-Dansereau, C., G.-Langlois, M. et Robert, F. (2020). L'intervention psychosociale artistique : les arts pour intervenir avec les individus et les groupes. *Nouvelles pratiques sociales*, 31(1), 157-176. <https://doi.org/https://doi.org/10.7202/1069920ar>
- Boyer-Labrouche, A. (2017). *Pratiquer l'art-thérapie.* Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.boyer.2017.01>
- Bradbury, C. L., Wodchis, W. P., Mikulis, D. J., Pano, E. G., Hitzig, S. L., McGillivray, C. F., Ahmad, F. N., Craven, B. C. et Green, R. E. (2008). Traumatic brain injury in patients with traumatic spinal cord injury: clinical and economic consequences. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 89(12 Suppl), S77-84. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2008.07.008>
- Briks, A. L., Wiebe, M. L., Hirst, S. P., Freeman-Cruz, E. A., Le Navenec, C.-L. M. et Groeneweg, G. (2020). Drawn together through group art therapy: Intervention responses of adults with a traumatic brain injury. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 54(3), 349-387.
- Brouillard, S., Cantin, M.-E., Hamelin, A., Michallet, B., Pothier, F., St-Onge, D. et Viel, A.-E. (2011). *Le plan d'intervention individualisé (PII) Guide d'élaboration et de révision.* CRDP InterVal.
- Buhler, C. (1959). Theoretical observations about life's basic tendencies. *American Journal of Psychotherapy*, 13(3), 561-581. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1959.13.3.561>
- Bussière, C. (2020). *Connaissance de soi et bien-être au contact de la nature: une recherche basée sur les arts pour le développement d'une identité écologique en art-thérapie.* Université de Concordia.

- Casemajor, N. et Molina, G. (2020). *Cahiers de l'OMEC* (Vol. 1). https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/4243581?docref=_3TUvYcrCDcqSMbrzGq0_w
- Charette, G., Cisneros, E., Mckerral, M., Léveillé, G. et Kristel, B. (2011). Des outils cliniques facilitant la résilience auprès de la clientèle ayant subi un traumatisme craniocérébral en réadaptation. *Revue Développement humain, handicap et changement social*, 19(1), 51-56. <https://doi.org/10.7202/1087263ar>
- Colignon, M. (2014). La quête identitaire à travers l'art-thérapie. *Le Journal des psychologues*, 319(6), 38-42. <https://doi.org/10.3917/jdp.319.0038>
- Colignon, M. (2017). De l'art-thérapie à la médiation artistique. Parlons-nous d'une même pratique ? *VST - Vie sociale et traitements*, 136(4), 22-34. <https://doi.org/10.3917/vst.136.0022>
- Daykin, N., Byrne, E., Soteriou, T. et O'Connor, S. (2008). The impact of art, design and environment in mental healthcare: a systematic review of the literature. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 128(2), 85-94. <https://doi.org/10.1177/1466424007087806>
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. University of Rochester Press Rochester.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Emery, M. J. (2004). Art Therapy as an Intervention for Autism. *Art Therapy*, 21(3), 143-147. <https://doi.org/10.1080/07421656.2004.10129500>
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle : selected papers*. International Universities Press.
- Evers, A. (2019). *Le grand livre de l'art-thérapie: Dépasser les épreuves : maladie, traumatisme, dépression... Façonner un nouveau je - Trouver les leviers de la transformation* (4e éd.). Eyrolles.
- Fancourt, D. et Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/329834>
- Field, A. P. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (5e éd.). Sage.

- Fougeyrollas, P. (2021). Classification internationale ‘Modèle de développement humain-Processus de production du handicap’ (MDH-PPH, 2018). *Kinésithérapie, la Revue*, 21(235), 15-19. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.kine.2021.04.003>
- Fougeyrollas, P., Noreau, L., Bergeron, H., Cloutier, R., Dion, S. A. et St-Michel, G. (1998). Social consequences of long term impairments and disabilities: conceptual approach and assessment of handicap. *Int J Rehabil Res*, 21(2), 127-141. <https://doi.org/10.1097/00004356-199806000-00002>
- Gadoury, M. et Société de l'assurance automobile du Québec. (2002). *Le traumatisme crânio-cérébral : brochure à l'intention des familles et des personnes atteintes*. Société de l'assurance automobile du Québec. https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2016/Traumatisme_FR.pdf
- Gagné, M., Robitaille, Y., Légaré, G., Goulet, C., Tremblay, B. et St-Laurent, D. (2012). *Évolution des hospitalisations attribuables aux traumatismes craniocérébraux d'origine non intentionnelle au Québec* [Rapport]. Institut national de santé publique du Québec. Repéré le 2023/08/21 à <https://collections.banq.qc.ca/ark:/52327/2219411>
- Gallagher, M. W., Lopez, S. J. et Preacher, K. J. (2009). The Hierarchical Structure of Well-Being. *Journal of Personality*, 77(4), 1025-1050. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00573.x>
- Gao, J. et McLellan, R. (2018). Using Ryff's scales of psychological well-being in adolescents in mainland China. *BMC Psychology*, 6(1), 17. <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0231-6>
- Gerity, L. A. (1997). *The reparative qualities of art therapy: Dissociative identity disorder and body image development* (Publication no. 304371042) [Doctor of Arts]. New York University. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Gervais, M. et Dubé, S. (1999). *Étude exploratoire des besoins en services offerts à la clientèle traumatisée craniocérébrale au Québec* [Rapport de recherche]. Université Laval.
- Gonen, J. et Soroker, N. (2000). Art therapy in stroke rehabilitation: a model of short-term group treatment. *The Arts in Psychotherapy*, 27(1), 41-50. [https://doi.org/10.1016/S0197-4556\(99\)00022-2](https://doi.org/10.1016/S0197-4556(99)00022-2)
- Gonthier, C., Belcaïd, A. et Truchon, C. (2019). *Portrait du réseau québécois de traumatologie adulte - 2013 à 2016 - État des pratiques*. Institut national d'excellence en santé et en services sociaux / Direction des services de santé et de l'évaluation des technologies. <https://collections.banq.qc.ca/ark:/52327/4000770>

- Greaves, C. J. et Farbus, L. (2006). Effects of creative and social activity on the health and well-being of socially isolated older people: outcomes from a multi-method observational study. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 126(3), 134-142. <https://doi.org/10.1177/1466424006064303>
- Guay, M. (2018). Impact of Group Art Therapy on the Quality of Life for Acquired Brain Injury Survivors. *Art Therapy*, 35(3), 156-164. <https://doi.org/10.1080/07421656.2018.1527638>
- Hamel, A. et Labrèche, J. (2019). *Art thérapie : Mettre des mots sur les maux et des couleurs sur les douleurs. Le livre de référence pour comprendre et pratiquer.* Poche Larousse.
- Hass-Cohen, N. (2008). Partnering of art therapy and clinical neuroscience. . Dans N. Hass-Cohen, & R. Carr (Éds.), *Art therapy and clinical neuroscience* (pp. 21-42). Jessica Kingsley Publishers.
- Hass-Cohen, N. et Loya, N. (2008). Visual system in action. Dans N. Hass-Cohen, & R. Carr (Éds.), *Art therapy and clinical neuroscience* (pp. 92-110). Jessica Kingsley Publishers.
- Higgins, M., McEvitt, C. et Wolfe, C. D. A. (2005). Reading to stroke unit patients: Perceived impact and potential of an innovative arts based therapy. *Disability and Rehabilitation*, 27(22), 1391-1398. <https://doi.org/10.1080/09638280500164727>
- Irons, J. Y., Garip, G., Cross, A. J., Sheffield, D. et Bird, J. (2020). An integrative systematic review of creative arts interventions for older informal caregivers of people with neurological conditions. *PLOS ONE*, 15(12), e0243461. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243461>
- Iverson, G. L. et Lange, R. T. (2011). Moderate and severe traumatic brain injury. Dans M. Schoenberg, & J. Scott (Éds.), *The little black book of neuropsychology: A syndrome-based approach.* (pp. 663-696). Springer. https://doi.org/10.1007/978-0-387-76978-3_21
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health.* Basic Books. <https://doi.org/10.1037/11258-000>
- Joanisse, M., Asgary-Eden, V., Gallien, M. et Prud'Homme, D. (2015). Qui, quand et comment ? Des mesures utiles pour les services de santé mentale en contexte de soins de santé primaires. Dans J. Gosselin, P. S. Greenman, & M. Joanisse (Éds.), *Le développement professionnel en soins de santé primaires au Canada* (pp. 179-206). Presses de l'Université du Québec. <https://doi.org/10.2307/j.ctt1f116g6.16>

- Jobin, A.-M. (2010). *Le nouveau journal créatif: à la rencontre de soi par l'écriture, le dessin et le collage.* . Éditions Le Jour.
- Joshanloo, M. (2019). Investigating the relationships between subjective well-being and psychological well-being over two decades. *Emotion*, 19(1), 183-187. <https://doi.org/10.1037/emo0000414>
- Jung, C. G. (1933). *Modern Man in Search of a Soul*. Harcourt, Brace & World.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. et Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Kim, S.-H., Kim, M.-Y., Lee, J.-H. et Chun, S.-i. (2008). Art Therapy Outcomes in the Rehabilitation Treatment of a Stroke Patient: A Case Report. *Art Therapy*, 25(3), 129-133. <https://doi.org/10.1080/07421656.2008.10129593>
- Klein, J.-P. (2007). L'art-thérapie. *Cahiers de Gestalt-thérapie*, 20(1), 55-62. <https://doi.org/10.3917/cges.020.0055>
- Lamarre, J. (2008). La psychothérapie orientée vers les solutions. Dans L. Landry Balas (Éd.), *L'approche systémique en santé mentale* (Nouvelle édition revue et corrigée). Presses de l'Université de Montréal. <https://doi.org/10.4000/books.pum.9896>
- Lambert, M. J. (2012). L'Outcome questionnaire-45. *Cahier Recherche et pratique*, 10 outils pour évaluer l'efficacité des interventions en psychothérapie, 2(2), 25-28.
- Lambert, M. J., Morton, J. J., Hatfield, D., Harmon, C., Hamilton, S., Rory, C. R., Shimokawa, K., Christopherson, C. et Burlingame, G. M. (2004). *Administration and scoring manual for the OQ® 45.2*. American Professional Credentialing Services L.L.C.
- Lamoureux, È. (2011). Évolution de l'art engagé au Québec. Structuration et spécificités. *Globe*, 14(1), 77-97. <https://doi.org/https://doi.org/10.7202/1005987ar>
- Larivée, S., Sénéchal, C., St-Onge, Z. et Sauvé, M.-R. (2019). Le biais de confirmation en recherche. *Revue de psychoéducation*, 48(1), 245-263. <https://doi.org/10.7202/1060013ar>

- Lefebvre, H. et Levert, M.-J. (2005). Traumatisme craniocérébral : de la souffrance à la résilience. *Frontières*, 17(2), 77-85. <https://doi.org/10.7202/1073493ar>
- Lefebvre, H., Levert, M.-J., Le Dorze, G., Croteau, C., Gélinas, I., Therriault, P.-Y., Michallet, B. et Samuelson, J. (2013). Un accompagnement citoyen personnalisé en soutien à l'intégration communautaire des personnes ayant subi un traumatisme craniocérébral : vers la résilience ? *Recherche en soins infirmiers*, 115(4), 107-123. <https://doi.org/10.3917/rsi.115.0107>
- Lefebvre, H. et Levert, M. J. (2012). The Needs Experienced by Individuals and Their Loved Ones Following a Traumatic Brain Injury. *Journal of Trauma Nursing*, 19(4), 197-207. <https://doi.org/10.1097/JTN.0b013e318275990d>
- Lin, J., Lin, X., Chen, Q., Li, Y., Chen, W.-T. et Huang, F. (2024). The effects of art-making intervention on mind–body and quality of life in adults with cancer: a systematic review and meta-analysis. *Supportive Care in Cancer*, 32(3), 186. <https://doi.org/10.1007/s00520-024-08364-y>
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G. et Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 878-884. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.07.010>
- Malak, M. Z., Subih, M. M. et Abu Roomi, R. (2024). Effect of creative art therapy (cats) on depressive symptoms and quality of life among jordanian community-dwelling older people: An experimental study. *Arts & Health*. <https://doi.org/10.1080/17533015.2024.2394117>
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2e éd.). D. Van Nostrand.
- McGuinness, M. M. et Schnur, K. J. (2013). Art therapy, creative apperception, and rehabilitation from traumatic brain injury. Dans C. A. Malchiodi (Éd.), *Art therapy and health care*. (pp. 252-265). The Guilford Press.
- McKay, L. et Gibbs, K. (2020). Using Arts-Based Reflection to Explore the Resilience and Well-Being of Mature-Age Women in the Initial Year of Preservice Teacher Education. Dans L. McKay, G. Barton, S. Garvis, & V. Sappa (Éds.), *Arts-Based Research, Resilience and Well-being Across the Lifespan* (pp. 105-126). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-26053-8_7
- Mehlomakulu, C. (2016, 11 septembre). *Creating tissue paper collages*. <https://creativityintherapy.com/2016/09/creating-tissue-paper-collages/>

- Mishra, P., Singh, U., Pandey, C. M., Mishra, P. et Pandey, G. (2019). Application of student's t-test, analysis of variance, and covariance. *Annals of Cardiac Anaesthesia*, 22(4), 407-411. https://doi.org/10.4103/aca.ACA_94_19
- Moon, C. H. (2010). *Materials & Media in Art Therapy: Critical Understandings of Diverse Artistic Vocabularies*. Routledge.
- Morison, L., Simonds, L. et Stewart, S.-J. F. (2022). Effectiveness of creative arts-based interventions for treating children and adolescents exposed to traumatic events: a systematic review of the quantitative evidence and meta-analysis. *Arts & Health*, 14(3), 237-262. <https://doi.org/10.1080/17533015.2021.2009529>
- Morris, J. H., Kelly, C., Joice, S., Kroll, T., Mead, G., Donnan, P., Toma, M. et Williams, B. (2019). Art participation for psychosocial wellbeing during stroke rehabilitation: a feasibility randomised controlled trial. *Disability and Rehabilitation*, 41(1), 9-18. <https://doi.org/10.1080/09638288.2017.1370499>
- Neugarten, B. L. (1973). Personality change in late life: A developmental perspective. Dans C. Eisdorfer, & M. P. Lawton (Éds.), *The psychology of adult development and aging*. (pp. 311-335). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10044-012>
- Ngô, T.-L. (2013). Revue des effets de la méditation de pleine conscience sur la santé mentale et physique et sur ses mécanismes d'action. *Santé mentale au Québec*, 38(2), 19-34. <https://doi.org/10.7202/1023988ar>
- Noreau, L., Desrosiers, J., Robichaud, L., Fougeyrollas, P., Rochette, A. et Viscogliosi, C. (2004). Measuring social participation: reliability of the LIFE-H in older adults with disabilities. *Disabil Rehabil*, 26(6), 346-352. <https://doi.org/10.1080/09638280410001658649>
- Ottmann, J.-Y. (2015). *Bien-être et mal-être au travail dans les métiers scientifiques : le cas du CEA* [Thèse de doctorat]. Université Paris Dauphine-Paris IX. <https://theses.hal.science/tel-01261099>
- Pang, C. P. P., Cheung, D. S. K. et Chiang, V. C. L. (2024). A visual art intervention program for older people with stroke in residential care settings: A feasibility study. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 38(2), 334-346. <https://doi.org/10.1111/scs.13233>
- Paquette, C. (2022). *Traumatisme Cranio-cérébral*. <https://aqnp.ca/documentation/neurologique/le-traumatisme-cranio-cerebral/>

- Quinn, E. A., Millard, E. et Jones, J. M. (2025). Group arts interventions for depression and anxiety among older adults: a systematic review and meta-analysis. *Nature Mental Health*, 3(3), 374-386. <https://doi.org/10.1038/s44220-024-00368-1>
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person : a therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Rolland, J. P. (2000). Le bien-être subjectif, une revue de question : Bien-être subjectif et facteurs de protection. *Pratiques Psychologiques*, 5-21.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772>
- Saatman, K. E., Duhaime, A.-C., Bullock, R., Maas, A. I. R., Valadka, A. et T., M. G. (2008). Classification of Traumatic Brain Injury for Targeted Therapies. *Journal of Neurotrauma*, 25(7), 719-738. <https://doi.org/10.1089/neu.2008.0586>
- Thomas, J. S. (1988). *The use of automatic writing in self-analysis: A phenomenological examination* (Publication no. 303690605) [Doctor of Philosophy]. University of California, Berkeley. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Tourgeman, I., Escandell, G. et Patel, M. (2024). Art Therapy as a Tool for Recovery in Traumatic Brain-Injured Veterans and Active Duty Soldiers: A Systematic Review. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 105(4), e158. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.apmr.2024.02.561>
- Troy, E. T. (2015). *Engaging the Mystery: The Potential of Automatic Writing as a Tool for Depth Psychology* (Publication no. 1706284269) [Master of Arts in Counseling Psychology]. Pacifica Graduate Institute. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Truchon, C., Allaire, A. S., Bayley, M., Kagan, C., Kua, A., Lamontagne, M. E. M.-D., P. Marshall, S. et Swaine, B. (2016). *Guide de pratique clinique pour la réadaptation des adultes ayant subi un traumatisme craniocérébral modéré-grave: processus de développement et recommandations cliniques*. Institut national d'excellence en santé et en services sociaux. https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/Rapports/Traumatologie/INESS_S_GPC_TCCMG_Rapport_VF.pdf
- Truchon, C., Guérin, F., Ulysse, M.-A. et Martin, G. (2018). *Traumatisme craniocérébral léger - Mise à jour des connaissances en préparation de la révision des*

orientations ministérielles pour le traumatisme craniocérébral léger (2005-2010)
Institut national d'excellence en santé et en services sociaux.
<https://collections.banq.qc.ca/ark:/52327/3427233>

Voyer, P. et Boyer, R. (2001). Le bien-être psychologique et ses concepts cousins, une analyse conceptuelle comparative. *Santé mentale au Québec*, 26(1), 274-296.
<https://doi.org/10.7202/014521ar>

Webster, S., Clare, A. et Collier, E. (2005). Creative solutions: Innovative use of the arts in mental health settings. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 43(5), 42-49. <https://doi.org/10.3928/02793695-20050501-06>

Windle, G., Joling, K. J., Howson-Griffiths, T., Woods, B., Jones, C. H., van de Ven, P. M., Newman, A. et Parkinson, C. (2018). The impact of a visual arts program on quality of life, communication, and well-being of people living with dementia: a mixed-methods longitudinal investigation. *International Psychogeriatrics*, 30(3), 409-423. <https://doi.org/10.1017/s1041610217002162>

Zech, E. (2008). Que reste-t-il des conditions nécessaires et suffisantes au changement thérapeutique ? Une synthèse des évaluations critiques réalisées 50 ans après l'article de Carl Rogers publié en 1957. *Approche Centrée sur la Personne. Pratique et recherche*, 8(2), 31. <https://doi.org/10.3917/acp.008.0031>

Appendice A
Présentation du programme d'intervention par l'art

Le déroulement d'une rencontre

Rituel d'ouverture

Systématiquement, avant de manipuler ou de distribuer le matériel, il est souhaité de prendre un moment avec les participants pour ouvrir l'atelier. On demandera alors à chacun dans quel état il est aujourd'hui et l'animateur aura pour rôle d'accueillir les participants sans jugement et sans empressement.

Introduction à l'atelier

Par la suite, il proposera l'exercice de la rencontre en ouvrant une brève discussion de groupe sur les thèmes abordés et leurs définitions. L'animateur peut également introduire aux participants diverses techniques supportant l'utilisation des médiums proposés. Par la suite, l'animateur est encouragé à ne donner qu'une seule consigne à la fois et à s'adapter au rythme des participants pour la tenue de l'exercice. Afin de stimuler l'autonomie et la flexibilité inhérentes aux processus créatifs, chaque participant est encouragé à chercher le matériel dont il a besoin pour l'atelier, à son rythme, et à organiser son plan de travail sommairement pour l'atelier. L'animateur reste disponible et présent pour assister les participants s'ils en expriment le besoin.

L'atelier

Les rituels d'ouverture et de fermeture ont pour fonction de construire et de consolider cet espace inconditionnellement bienveillant et sécurisant au centre duquel on peut se permettre de grandir au cours des rencontres d'intervention!

Rituel de fermeture

En terminant chaque atelier, il peut être approprié de faciliter une transition entre l'exercice et un temps pour nettoyer en annonçant préliminairement la fin de l'exercice.

En concluant, les participants sont invités à nettoyer leur espace de travail séquentiellement et avec l'aide des animateurs, au besoin. Nettoyer les pinceaux à l'eau et au savon, rincer les assiettes ayant accueilli la peinture, ranger les tabliers, etc.

Groupe de discussion

La deuxième partie de la rencontre, le groupe de discussion, consiste à s'installer en cercle pour partager et accueillir l'expérience de l'atelier. Il s'agit d'un moment au cours duquel les participants sont invités à se déposer et à accueillir le partage de chacun, sans jugement et dans le plus grand respect.

Atelier 1

 Objectif

 Matériel

 Déroulement de l'activité

 Durée suggérée

 Retour en groupe

Une image vaut mille mots

Susciter la croissance à travers l'individuation et à travers une réflexion sur l'actualisation de soi

- Des mots découpés de magazines/de journaux
- Des images découpées de magazines
- Colle, pinceaux, cartons de différentes tailles

Laisser aux participants le choix du carton qui servira de support au collage. Demander aux participants de choisir trois (3) images. La première, une image qui représente un bagage du passé, la seconde, une image qui réfère à une perception actuelle de soi et la dernière, une image qui représente un souhait pour le futur. Puis, demander aux participants de choisir des mots qui éveillent chez eux un ressenti. Pour la deuxième étape, demander aux participants de coller ces images et ces mots dans l'espace qui fait pour eux le plus grand sens sur le carton.

Environ 45 minutes, pareillement pour le retour

Questions à poser à chaque atelier pour conclure l'intervention et auprès des participants y ayant consenti!

- Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez partager sur votre expérience aujourd'hui?
- Qu'aimeriez-vous que l'on aborde (ajoute/introduise) au prochain atelier?
- Comment avez-vous trouvé l'activité d'aujourd'hui?
- Comment vous êtes-vous senti lors de l'atelier?
- Qu'est-ce qui a inspiré votre (processus de) création?

Atelier 2



Objectif



Matériel



**Déroulement
de l'activité**



Durée suggérée



**Retour en
groupe**



Flot de mots à la mer

Marquer le moment présent en se permettant de laisser couler l'encre sans retenue. Se permettre de conscientiser des sensations, des pensées, des mouvements intérieurs que nous ne nous permettons pas toujours de ressentir

- Papier, crayon
- Certains intervenants disponibles pour rédiger si un ou des participant(s) exprime(nt) la préférence de dicter

Proposition de trois activités d'écriture automatique. Chacune d'une durée de 8 minutes sans interruption, chacune débutant par une proposition de phrase. Pour la première activité, débuter avec cette suggestion : « lorsque je n'étais qu'enfant, j'étais [...] ». Pour la seconde, introduire : « Seul (e) avec mes pensées, j'écoute le bruit des vagues et j'entends [...] ». Pour le dernier exercice, il est suggéré d'utiliser cette phrase : « À l'orée du printemps, je pars à la découverte d'un renouveau et je révèle [...] ». Il est important de ne pas commenter ou prendre la parole inutilement au cours de l'exercice.

Environ 45 minutes, pareillement pour le retour

Questions à poser à chaque atelier pour conclure l'intervention et auprès des participants y ayant consenti!

- Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez partager sur votre expérience aujourd'hui?
- Qu'aimeriez-vous que l'on aborde (ajoute/introduise) au prochain atelier?
- Comment avez-vous trouvé l'activité d'aujourd'hui?
- Comment vous êtes-vous senti lors de l'atelier?
- Qu'est-ce qui a inspiré votre (processus de) création?

Atelier 3

 **Objectif**

 **Matériel**

 **Déroulement de l'activité**

 **Durée suggérée**

 **Retour en groupe**

Mes alter egos

Laisser place à une découverte de soi à travers le prolongement que peut être la marionnette. Solliciter un mouvement vers des parts de soi rangées, inconnues, inconscientes

- Feutrine, ficelles, laine et retailles de tissus
- Ciseaux, colle chaude, fil et aiguilles
- boutons, marqueurs permanents
- Corps pré-cousus de différentes couleurs et formes

Conception de marionnettes à doigt représentant ce que l'on interprète comme étant des parts de soi. Il est possible pour un participant de réaliser une seule marionnette ou bien cinq, il est le seul arbitre de son investissement dans ses alter-egos. Les intervenants peuvent accompagner les participants lorsque leur aide est sollicitée (poser la colle chaude, coudre quelques points, etc.). Il est suggéré de débuter l'atelier en introduisant une brève discussion de groupe sur les définitions que peuvent prendre le terme d'alter-ego afin de stimuler la réflexion individuelle.

Environ 45 minutes, pareillement pour le retour

Questions à poser à chaque atelier pour conclure l'intervention et auprès des participants y ayant consenti!

- Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez partager sur votre expérience aujourd'hui?
- Qu'aimeriez-vous que l'on aborde (ajoute/introduise) au prochain atelier?
- Comment avez-vous trouvé l'activité d'aujourd'hui?
- Comment vous êtes-vous senti lors de l'atelier?
- Qu'est-ce qui a inspiré votre (processus de) création?

Atelier 4

 Objectif

 Matériel

 Déroulement de l'activité

 Durée suggérée

 Retour en groupe



Se parler entre nous

S'ouvrir sur un dialogue de soi aux autres, des autres à soi et de soi à soi. Habiter l'expression que nous avons habillée dans l'objet des marionnettes à doigts.

- Questions pour stimuler le dialogue
- Les marionnettes à doigt préalablement construites (Prévoir, au besoin, un temps supplémentaire de création pour finaliser les marionnettes)

Demander aux participants de former des dyades. Chronométrier 5 minutes et permettre des entrées en dialogue libre entre les participants formant des dyades. Au besoin, prévoir des questions « brise-glace » pour stimuler le dialogue. Soulever qu'il est possible d'agir à ce moment le besoin de laisser parler nos alter-égos entre eux, mais qu'une écoute de notre partenaire est aussi souhaité, ce temps étant donc à partager. Au bout de ce cinq minutes, demander aux participants d'échanger de partenaire. Répéter ce processus jusqu'à ce que chacun ait eu la chance d'entrer en dialogue avec chacun.

Environ 45 minutes, pareillement pour le retour

Questions à poser à chaque atelier pour conclure l'intervention et auprès des participants y ayant consenti!

- Y a-t-il quelque chose que vous aimerez partager sur votre expérience aujourd'hui?
- Qu'aimeriez-vous que l'on aborde (ajoute/introduise) au prochain atelier?
- Comment avez-vous trouvé l'activité d'aujourd'hui?
- Comment vous êtes-vous senti lors de l'atelier?
- Qu'est-ce qui a inspiré votre (processus de) création?

Atelier 5

 Objectif

 Matériel

 Déroulement de l'activité

 Durée suggérée

 Retour en groupe

Agile argile

Honorer ce qui relève des choix et du pouvoir des participants, revaloriser leur autonomie dans une prise de risque sans danger, engager le corps à la découverte de sensations. Encourager l'ici et le maintenant.

- De larges chandails n'ayant peur d'être salis
- De grandes nappes, des serviettes
- Des éponges, de l'eau
- Des blocs d'argile

Inviter les participants à occuper l'espace comme ils le souhaitent et leur distribuer des bacs d'argile, une éponge et de l'eau. Inciter les participants à se laisser traverser par leurs mouvements et à explorer sans retenue ce que leur inspire l'argile. La place accordée à l'ici et le maintenant est telle que l'écoute des bruits que peut provoquer les mouvements dans l'argile est encouragée. C'est l'occasion pour tenter de se laisser guider par un moment de méditation pleine conscience procuré par le médium.

Environ 45 minutes, pareillement pour le retour

Questions à poser à chaque atelier pour conclure l'intervention et auprès des participants y ayant consenti!

- Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez partager sur votre expérience aujourd'hui?
- Qu'aimeriez-vous que l'on aborde (ajoute/introduise) au prochain atelier?
- Comment avez-vous trouvé l'activité d'aujourd'hui?
- Comment vous êtes-vous senti lors de l'atelier?
- Qu'est-ce qui a inspiré votre (processus de) création?

Atelier 6



Objectif



Matériel



Déroulement de l'activité



Durée suggérée



Retour en groupe



Pellicule de paysage

Laisser place à une découverte de soi à travers le prolongement que peut être la superposition sans planification du papier de soie. Solliciter un mouvement vers des parts de soi rangées, inconnues, inconscientes. Faire preuve d'autocompassion et susciter une croissance de soi par son biais.

- Papier de soie de différentes couleurs
- toiles ou médium rigide
- Colle en format liquide, applicateur au besoin

Pour cet atelier, inciter les participants à déchirer, à froisser, à superposer des morceaux de papier de soie pour créer un paysage intérieur. Au bout de vingt minutes, annoncer aux participants qu'ils sont invités à reculer et à adopter une nouvelle perspective face à leur œuvre. Ils peuvent alors laisser entrer le symbole d'une présence bienveillante au cœur de leur paysage ou revisiter ce dont ce paysage aurait besoin. Si certains questionnent cet exercice, laisser aux participants toute l'agentivité de sa forme, de sa taille, de sa manifestation en tous sens. Pour compléter l'exercice, laisser 5 ou 10 minutes au besoin.

Environ 45 minutes, pareillement pour le retour

Questions à poser à chaque atelier pour conclure l'intervention et auprès des participants y ayant consenti!

- Y a-t-il quelque chose que vous aimerez partager sur votre expérience aujourd'hui?
- Qu'aimeriez-vous que l'on aborde (ajoute/introduise) au prochain atelier?
- Comment avez-vous trouvé l'activité d'aujourd'hui?
- Comment vous êtes-vous senti lors de l'atelier?
- Qu'est-ce qui a inspiré votre (processus de) création?

Atelier 7



Objectif



Matériel



Déroulement de l'activité



Durée suggérée



Retour en groupe



Mon jardin en boîte

Stimuler la levée de tabous. Laisser place à une croissance personnelle en intégrant ce que l'on souhaite maintenir comme pensée à son sujet. Susciter une écoute de ses pensées et des réflexions que l'on entretient sur soi.

- Boîtes en bois
- papier, crayons

Pour cet exercice, dans une première partie, suggérez aux participants d'écrire ou de dicter à un intervenant des pensées qu'ils entretiennent sur eux-mêmes de manière spontanée. Ces pensées peuvent être positives, négatives ou neutres. Dès qu'une pensée est rédigée, le participant est invité à la plier et à la placer dans la boîte qui lui sera confiée. Laissez environ 20 minutes. Fermer la boîte. En second lieu, indiquez aux participants qu'ils sont invités à saisir à l'aveugle un morceau de papier dans la boîte. Devant chaque papier, le participant est invité à choisir s'il souhaite déchirer le papier, y modifier le texte, le biffer ou le remettre dans la boîte.

Environ 45 minutes, pareillement pour le retour

Questions à poser à chaque atelier pour conclure l'intervention et auprès des participants y ayant consenti!

- Y a-t-il quelque chose que vous aimerez partager sur votre expérience aujourd'hui?
- Qu'aimeriez-vous que l'on aborde (ajoute/introduise) au prochain atelier?
- Comment avez-vous trouvé l'activité d'aujourd'hui?
- Comment vous êtes-vous senti lors de l'atelier?
- Qu'est-ce qui a inspiré votre (processus de) création?

Atelier 8



Objectif



Matériel



Déroulement de l'activité



Durée suggérée



Retour en groupe

Prise de risques sans danger

Honorer ce qui relève des choix et du pouvoir des participants, revaloriser leur autonomie dans une prise de risque sans danger. Accueillir l'Autre dans son espace et se permettre d'entrer avec considération dans l'espace de l'Autre.

- De larges chandails pour protéger les vêtements
- De l'acrylique lavable (peut être utilisée sur soi)
- Une très grande toile en coton
- Des applicateurs et des assiettes

Inviter les participants à prendre place autour d'une immense feuille de papier (debout, assis, sur le sol, près d'une table), il est conseillé de relier tous les participants par la toile, peu importe la position qu'ils ont choisi. Leur rappeler qu'ils peuvent à tout moment se mouvoir autour de la toile pour actualiser une position qui leur convient mieux. Inviter les participants à laisser libre cours au mouvement sur le papier, à utiliser les couleurs, les formes, les applicateurs qui leur parlent davantage. Les participants sont encouragés à prendre des risques, voire « se mouiller sans danger ».

Environ 45 minutes, pareillement pour le retour

Questions à poser à chaque atelier pour conclure l'intervention et auprès des participants y ayant consenti!

- Y a-t-il quelque chose que vous aimerez partager sur votre expérience aujourd'hui?
- Qu'aimerez-vous que l'on aborde (ajoute/introduise) au prochain atelier?
- Comment avez-vous trouvé l'activité d'aujourd'hui?
- Comment vous êtes-vous senti lors de l'atelier?
- Qu'est-ce qui a inspiré votre (processus de) création?

Atelier 9

 Objectif

 Matériel

 Déroulement de l'activité

 Durée suggérée

 Retour en groupe

Pastels sur fond de soi

Soulever ce qui fait sens pour soi, marquer et honorer dans une représentation visuelle ce qui nous est important.

- Pastels sec/gras
- Papier à grain fin ou gros grain (exclure le rendu satiné)

Dans le cadre de cet atelier, l'intervenant est appelé à solliciter une mise en œuvre d'une représentation visuelle d'un essentiel chez les participants. La consigne peut être d'incorporer ou de représenter ce qui leur est le plus cher sur le papier grâce aux pastels.

Environ 45 minutes, pareillement pour le retour

Questions à poser à chaque atelier pour conclure l'intervention et auprès des participants y ayant consenti!

- Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez partager sur votre expérience aujourd'hui?
- Qu'aimeriez-vous que l'on aborde (ajoute/introduise) au prochain atelier?
- Comment avez-vous trouvé l'activité d'aujourd'hui?
- Comment vous êtes-vous senti lors de l'atelier?
- Qu'est-ce qui a inspiré votre (processus de) création?

Atelier 10

 **Objectif**

 **Matériel**

 **Déroulement de l'activité**

 **Durée suggérée**

 **Retour en groupe**

Vent de nature

Inviter les participants au lâcher prise, apprendre à tolérer le changement et à intégrer la célébration d'une œuvre pour ce qu'elle nous a apporté au moment de sa création et non plus pour son immortalité.

- Médiums naturels (fleurs séchées, brindilles, etc.)

Dans le cadre de cet exercice, encourager les participants à choisir des éléments issus de la nature dans un bac à leur disposition. L'animateur peut inviter les participants à reproduire des structures ou des dessins éphémères avec ces éléments. Au bout d'environ 25 minutes, demander aux participants de défaire, à leur rythme et avec bienveillance, leur création. Refléter aux participants que cette étape peut être émotive et leur demander de prendre ce moment pour y léguer leurs attentes et leurs anticipations afin de seulement conserver avec eux l'expérience que leur a procuré ce moment..

Environ 45 minutes, pareillement pour le retour

Questions à poser à chaque atelier pour conclure l'intervention et auprès des participants y ayant consenti!

- Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez partager sur votre expérience aujourd'hui?
- Qu'aimeriez-vous que l'on aborde (ajoute/introduise) au prochain atelier?
- Comment avez-vous trouvé l'activité d'aujourd'hui?
- Comment vous êtes-vous senti lors de l'atelier?
- Qu'est-ce qui a inspiré votre (processus de) création?

Atelier 11



Objectif



Matériel



**Déroulement
de l'activité**



Durée suggérée



**Retour en
groupe**



Sculpture improbable

Honorer l'expression d'un renouveau, célébrer l'existence d'une œuvre ne s'insérant pas dans une utilisation liée au service, mais seulement dans sa qualité d'existence

- Objets recyclés et nettoyés (bacs à prévoir en cas d'oubli)
- Colle chaude, ciseaux, ficelle

Au cours de cet exercice, les participants sont appelés à apporter des objets usés qui auraient autrement été jetés à la poubelle de la maison. Une fois ces objets en main, les participants sont incités à former une sculpture qui porte pour eux une signification s'approchant de leur définition de la vie ou du renouveau. Les intervenants peuvent soutenir le travail des participants si leur aide est demandée que ce soit en maintenant certaines pièces en place selon les directives d'un(e) participant(e) ou en apposant la colle chaude.

Environ 45 minutes, pareillement pour le retour

Questions à poser à chaque atelier pour conclure l'intervention et auprès des participants y ayant consenti!

- Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez partager sur votre expérience aujourd'hui?
- Qu'aimeriez-vous que l'on aborde (ajoute/introduise) au prochain atelier?
- Comment avez-vous trouvé l'activité d'aujourd'hui?
- Comment vous êtes-vous senti lors de l'atelier?
- Qu'est-ce qui a inspiré votre (processus de) création?

Atelier 12

 **Objectifs**

 **Matériel**

 **Déroulement de l'activité**

 **Durée suggérée**

 **Retour en groupe**

Dessine-moi des ailes

Intégration de sens, lâcher-prise et don d'espoir. Consolidation d'un regard bienveillant posé sur des relations affectives et sociales significatives.

- Roches de différentes formes et tailles
- Peinture acrylique pour utilisation extérieur
- Pinceaux

Pour ce dernier atelier, il est suggéré d'avoir donner pour mission aux participant, à la dernière rencontre, de trouver une roche provenant de l'extérieur (prévoir un bac rempli de roches à la disposition des participants au besoin). Les participants sont alors encouragés à peindre sur la roche un symbole qui, pour eux, est porteur d'espoir. Une fois ces roches peintes, l'intervenant leur donne cette mission : en franchissant le seuil de la porte aujourd'hui, ils sont encouragés à laisser ces roches dans des lieux intérieurs ou extérieurs qui sont fréquentés par des gens qu'ils aiment sans leur verbaliser cette intention.

Environ 45 minutes, pareillement pour le retour

Questions à poser à chaque atelier pour conclure l'intervention et auprès des participants y ayant consenti!

- Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez partager sur votre expérience aujourd'hui?
- Qu'aimeriez-vous que l'on aborde (ajoute/introduise) au prochain atelier?
- Comment avez-vous trouvé l'activité d'aujourd'hui?
- Comment vous êtes-vous senti lors de l'atelier?
- Qu'est-ce qui a inspiré votre (processus de) création?



Appendice B
Questionnaire socio-démographique

QUESTIONNAIRE SOCIO-DÉMOGRAPHIQUE

IDENTIFICATION

Code d'identification : _____

Sexe (encernez) : Homme Femme

Âge : _____ ans

Date d'aujourd'hui : _____

Si vous ne souhaitez pas répondre à une question, veuillez passer à la suivante.

INFORMATIONS PERSONNELLES

1. Langue maternelle

Français Anglais Autre, spécifiez : _____

2. Statut civil

Célibataire <input type="checkbox"/>	En couple <input type="checkbox"/>	Marié(e) <input type="checkbox"/>
Divorcé(e) ou séparé(e) <input type="checkbox"/>	Veuf ou veuve <input type="checkbox"/>	

SCOLARISATION ET TRAVAIL

3. Quel est votre degré de scolarité le plus élevé et complété ?

<input type="checkbox"/> Primaire	<input type="checkbox"/> Secondaire 1	<input type="checkbox"/> Collégial
	<input type="checkbox"/> Secondaire 2	<input type="checkbox"/> Baccalauréat
	<input type="checkbox"/> Secondaire 3	<input type="checkbox"/> Maîtrise
	<input type="checkbox"/> Secondaire 4	<input type="checkbox"/> Doctorat
	<input type="checkbox"/> Secondaire 5	<input type="checkbox"/> Autre, spécifiez : _____
	<input type="checkbox"/> Diplôme d'études professionnelles	

4. Quelle est votre occupation principale présentement ?

- À l'emploi
- Temps partiel
- Temps plein
- Retraité(e)
- Invalide

5. Dans quel(s) domaine(s) travaillez-vous ou avez-vous travaillé?

(Spécifiez) _____

PROFIL MÉDICAL ET PSYCHOLOGIQUE**6. Cochez toutes les atteintes physiques qui peuvent s'appliquer à votre condition actuelle.**

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Hémiplégie
Spécifiez G ou D | <input type="checkbox"/> Acouphène
Spécifiez G ou D | <input type="checkbox"/> Héminégligence
Spécifiez G ou D |
| <input type="checkbox"/> Hémiparésie
Spécifiez G ou D | <input type="checkbox"/> Troubles d'élocution
Aphasie | <input type="checkbox"/> Étourdissements
Migraine(s) |
| <input type="checkbox"/> Spasticité | <input type="checkbox"/> Dysphagie
Diplopie | <input type="checkbox"/> Autre, spécifiez : _____ |
| <input type="checkbox"/> Troubles auditifs
Spécifiez : _____ | <input type="checkbox"/> Hémianopsie
Spécifiez G ou D | |

7. À quand remonte votre TCC? Veuillez noter le nombre d'années qui se sont écoulées depuis votre TCC.

_____ ans

FIN DU QUESTIONNAIRE. MERCI.

Appendice C
Certification éthique

Cet essai doctoral a fait l'objet d'une certification éthique. Le numéro du certificat est 2022-996 qui a été émis à Julie Bouchard.

Appendice D

Formulaire d'information à la participation et de consentement

**FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE
CONSENTEMENT CONCERNANT LA
PARTICIPATION**

Titre du projet : **Documentation de l'impact d'un programme d'intervention par l'art sur le bien-être psychologique de personnes ayant subi un traumatisme crânio-cérébral**

**Chercheurs responsables
du projet :**

Julie Bouchard, Ph. D. Professeure en neuropsychologie clinique, Université du Québec à Chicoutimi (UQAC)

Cochercheurs :

Marjorie Lavoie, D. Psy., DVATI, professeure en art-thérapie (UQAT)

Elsa Witty, D. Psy. neuropsychologie candidate (UQAC)

1. FINANCEMENT

Le présent projet de recherche ne fait pas l'objet de financement.

2. PRÉAMBULE

Nous sollicitons votre participation à un projet de recherche. Avant d'accepter de participer à ce projet et de signer ce formulaire d'information et de consentement, prenez le temps de lire, de comprendre et de considérer les renseignements qui suivent.

Ce formulaire peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à poser toutes vos questions au chercheur responsable du projet ou aux autres membres du personnel impliqués dans le projet de recherche et à leur demander de vous expliquer tout mot ou renseignement qui n'est pas clair.

3. DESCRIPTION DU PROJET DE RECHERCHE, OBJECTIFS ET DÉROULEMENT

3.1. Description du projet de recherche

Cette étude porte sur les impacts d'un programme d'intervention par l'art mené en groupe sur le bien-être de personnes ayant subi un traumatisme crânio-cérébral (TCC) modéré à sévère. Nous nous questionnons à savoir si un tel programme d'intervention par l'art, accessible en milieu communautaire, est un moyen efficace d'augmenter le bien-être de personnes ayant subi un TCC comme vous. Cette recherche et les renseignements qu'elle fournira pourront permettre d'adapter de futures interventions par l'art auprès de personnes qui, comme vous, ont subi un TCC et ont terminé un processus de réadaptation en milieu hospitalier.

3.2. Objectifs

Le principal objectif de la présente étude est de documenter les impacts d'un programme d'intervention par l'art sur le bien-être psychologique de personnes ayant subi un traumatisme crânio-cérébral.

3.3. Déroulement

La présente étude sera réalisée dans les locaux de l'organisme partenaire. Elle sera réalisée en suivant les étapes suivantes :

- 1) Après avoir signé ce formulaire de consentement, nous vous demanderons de remplir un court questionnaire (A) d'une durée de 5 à 15 minutes nous permettant de récolter quelques informations plus générales vous concernant.
- 2) Il vous sera demandé de compléter un questionnaire (B) d'une durée de 5 à 15 minutes afin d'avoir une mesure de base de votre état de bien-être psychologique.
- 3) 15 ateliers (1 fois par semaine) d'environ 45 minutes d'intervention par l'art vous seront offerts dans votre milieu de vie communautaire. Chaque atelier inclura une période de discussion de groupe d'une durée d'environ 45 minutes. Vos témoignages concernant le programme et votre vécu

- concernant l'expérience du programme seront enregistrés (audio) pour en permettre une retranscription.
- 4) Au total, chaque séance sera d'une durée approximative de 90 minutes.
 - 5) À la 7^e et la 15^e séances, le questionnaire (B) d'une durée de 5 à 15 minutes vous sera à nouveau administré pour mesurer l'impact des ateliers d'intervention sur l'évolution de votre bien-être psychologique.
- Des photos de vos œuvres nous permettront de documenter et d'appuyer vos témoignages.

L'ensemble de ces procédures se dérouleront dans le respect des règles sanitaires en vigueur liées à la pandémie de Covid-19.

Tableau 1. Récapitulatif du déroulement de l'administration des questionnaires.

Tâches réalisées	Questionnaire d'information (A)	Questionnaire impact du programme (B)
Durée (minutes)	5 à 15	5 à 15
Semaine 1	Oui	Oui
Semaine 7	Non	Oui
Semaine 15	Non	Oui

4. AVANTAGES, RISQUES ET/OU INCONVÉNIENTS ASSOCIÉS AU PROJET DE RECHERCHE

La participation au projet de recherche peut entraîner certains avantages pour le participant. Il est possible que les participants retirent des bénéfices à la participation au programme, notamment en lien avec l'augmentation du bien-être psychologique et avec la possibilité de création de liens sociaux qui se rapportent au processus d'intervention par l'art mené en groupe. Il est possible que certains participants développent un intérêt pour des médiums utilisés au cours des ateliers ou pour le processus de création. L'espace donné aux participants permet d'adresser des enjeux personnels et psychologiques qui sont parfois oubliés ou négligés dans la recherche. Le format des ateliers favorise la cohésion de groupe et l'esprit d'entraide.

En ce qui concerne les inconvénients possibles, comme les ateliers seront donnés en groupe, un risque de bris de la confidentialité existe. Cependant, en consentant à la présente étude, le participant s'engage à la plus grande confidentialité quant aux informations permettant d'identifier d'autres participants qu'il pourrait entendre lors des rencontres. De plus, il doit éviter d'impliquer dans les discussions des personnes non participantes à la recherche. Il est également

possible que certains participants expriment un malaise quant à la discussion entourant le processus artistique et les thèmes investis. Par exemple, il pourrait s'agir des thématiques entourant le deuil qui sont chargés d'un certain contenu émotionnel. Ces participants seront accueillis et référés aux ressources et organismes appropriés. Si vous ressentez une charge psychologique à la suite de cette expérimentation, vous pouvez nous en parler pour que nous vous orientions vers les services appropriés (CLSC, lignes d'écoute ou contacter directement le 811).

5. CONFIDENTIALITÉ, DIFFUSION ET CONSERVATION

5.1. Confidentialité

Les renseignements recueillis grâce à votre participation au projet de recherche (questionnaires, retranscription de verbatim de rencontre, photographie des œuvres) seront déposés dans un dossier de recherche (papier et fichier informatiques barré par code) par les chercheuses responsables du projet ainsi que leur personnel. Seuls les renseignements nécessaires pour répondre aux objectifs scientifiques de ce projet seront recueillis. Tous les enregistrements audio seront détruits après retranscription de ceux-ci.

Aucun document ne permettra de recueillir des informations permettant de vous identifier. Tous les renseignements qui seront recueillis durant votre participation au projet demeureront strictement confidentiels. Ainsi, pour préserver la confidentialité de vos renseignements, tous les documents seront identifiés seulement à l'aide d'un code (afin de relier les questionnaires entre eux). Cependant, cette liste de codes sera détruite dès la fin des expérimentations, lorsque les données auront été associées ensemble.

5.2. Diffusion

Les résultats obtenus seront présentés dans l'essai doctoral de l'étudiante co-chercheuse du projet de recherche. Également, ceux-ci pourraient être présentés dans des articles scientifiques ou des présentations dans certains congrès scientifiques. Toutefois, l'anonymat des participants sera préservé lors de la diffusion de ces résultats de recherche. Cependant, l'organisme pourra être nommé dans les publications seulement et uniquement si tous les participants y consentent.

5.3 Conservation

Les données anonymisées recueillies dans le cadre de ce projet de recherche seront versées dans une banque qui pourrait être utilisée pour d'autres études en lien avec l'utilisation d'interventions par l'art avec des populations particulières.

Ces études devront au préalable être évaluées et approuvées par un comité d'éthique de la recherche. Les données seront conservées de façon sécuritaire (dans un classeur barré pour les données papiers et transcrites dans des fichiers informatiques barrés par un code), par les chercheurs responsables du projet à l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC). Par ailleurs, seuls les membres de l'équipe de recherche qui ont signé une déclaration d'honneur pourront avoir accès aux données.

Les données recueillies dans le cadre de ce projet seront conservées pour une période de 25 ans afin que d'autres études en lien avec l'intervention par l'art auprès de populations particulières puissent être faites ultérieurement. Aucune donnée jugée identificatoire ne sera conservée. Après cette période, les données seront toutes détruites en utilisant les moyens appropriés au support utilisé (déchiquetage par entreprise spécialisée pour les données papier et logiciel pour la destruction des fichiers informatisés).

6. PARTICIPATION VOLONTAIRE ET DROIT DE RETRAIT

Vous êtes totalement libre de participer à ce projet de recherche. Au cours de l'expérimentation, vous pouvez décider de mettre fin à votre participation sans aucune conséquence négative et sans avoir à justifier votre décision. Vous devrez aviser la personne responsable du projet de recherche afin de l'informer de votre décision. Toutes les informations qui avaient été recueillies à l'aide de questionnaires papier ou sous la forme de photos seront alors détruites. Cependant, il ne sera pas possible de retirer les données recueillies durant les groupes de discussion (même si vous poursuivez les échanges de fin d'atelier en ayant avisé de votre retrait de la recherche) en raison de la dimension interactive de cette modalité de collecte qui fait en sorte que les propos des uns alimentent ceux des autres et influent sur le construit du groupe. Donc, vous pourrez choisir de poursuivre le programme d'intervention par l'art si vous en avez envie (mais les données des discussions ne pourront être retirées). Toutefois, une fois que l'essai sera publié, il ne sera plus possible de demander la destruction des données recueillies jusqu'à maintenant puisqu'elles auront été publiées. Enfin, toute nouvelle information acquise à tout moment durant le projet qui pourrait affecter votre décision de continuer à participer au projet vous sera communiquée sans délai verbalement ou par écrit.

7. INDEMNITÉ COMPENSATOIRE

Aucune rémunération ne vous sera offerte pour votre participation au projet de recherche. Il est à noter que le matériel de création sera toutefois gratuit pour les tous les participants à l'atelier (qu'ils participent ou se retirent de la recherche).

8. PERSONNES-RESSOURCES

Si vous avez des questions concernant le projet de recherche ou si vous éprouvez un problème que vous croyez relié à votre participation au projet de recherche, vous pouvez communiquer avec le responsable du projet de recherche aux coordonnées suivantes :

Julie Bouchard : julie1_bouchard@uqac.ca / 418-545-5011#5667

Pour toute question d'ordre éthique concernant votre participation à ce projet de recherche, vous pouvez communiquer avec le Comité d'éthique de la recherche (par téléphone au 418-545-5011 poste 4704 (ligne sans frais : 1-800-463-9880 poste 4704) ou par courriel à l'adresse cer@uqac.ca.

CONSENTEMENT DU PARTICIPANT

- Je consens à ce que les données recueillies soient utilisées dans le cadre d'un autre projet de recherche ayant reçu au préalable une approbation éthique.
- Je consens à ce que l'organisme soit nommé dans les publications à venir concernant cette étude.

Dans le cadre du projet intitulé **Documentation l'impact d'un programme d'intervention par l'art sur le bien-être psychologique de personnes ayant subi un traumatisme cranio-cérébral** j'ai pris connaissance du formulaire d'information et de consentement et je comprends suffisamment bien le projet pour que mon consentement soit éclairé. Je suis satisfait des réponses à mes questions et du temps que j'ai eu pour prendre ma décision. Je consens donc à participer à ce projet de recherche aux conditions qui y sont énoncées. Je comprends que je suis libre d'accepter de participer et que je pourrai me retirer en tout temps de la recherche si je le désire, sans aucun préjudice ni justification de ma part. Une copie signée et datée du présent formulaire d'information et de consentement m'a été remise.

Nom et signature du participant

Date

Signature de la personne qui a obtenu le consentement

J'ai expliqué au participant à la recherche les termes du présent formulaire d'information et de consentement et j'ai répondu aux questions qu'il m'a posées.

Nom et signature de la personne qui obtient le consentement
Date

Signature et engagement du chercheur responsable du projet

Je certifie avoir moi-même, ou un membre autorisé de l'équipe de recherche, expliqué au participant les termes du présent formulaire d'information et de consentement, répondu aux questions qu'il a posées et lui avoir clairement

indiqué qu'il pouvait à tout moment mettre un terme à sa participation, et ce, sans préjudice. Je m'engage, avec l'équipe de recherche, à respecter ce qui a été convenu au formulaire d'information et de consentement et à en remettre une copie signée au participant à cette recherche.

Nom et signature du chercheur responsable du projet de recherche

Date

CONSENTEMENT DU PARTICIPANT (Copie de l'équipe de recherche)

- Je consens à ce que les données recueillies soient utilisées dans le cadre d'un autre projet de recherche ayant reçu au préalable une approbation éthique.
- Je consens à ce que l'organisme soit nommé dans les publications à venir concernant cette étude.

Dans le cadre du projet intitulé **Documentation l'impact d'un programme d'intervention par l'art sur le bien-être psychologique de personnes ayant subi un traumatisme crânio-cérébral**, j'ai pris connaissance du formulaire d'information et de consentement et je comprends suffisamment bien le projet pour que mon consentement soit éclairé. Je suis satisfait des réponses à mes questions et du temps que j'ai eu pour prendre ma décision. Je consens donc à participer à ce projet de recherche aux conditions qui y sont énoncées. Je comprends que je suis libre d'accepter de participer et que je pourrai me retirer en tout temps de la recherche si je le désire, sans aucun préjudice ni justification de ma part. Une copie signée et datée du présent formulaire d'information et de consentement m'a été remise.

Nom et signature du participant

Date

Signature de la personne qui a obtenu le consentement

J'ai expliqué au participant à la recherche les termes du présent formulaire d'information et de consentement et j'ai répondu aux questions qu'il m'a posées.

Nom et signature de la personne qui obtient le consentement
Date

Signature et engagement du chercheur responsable du projet

Je certifie que j'ai (ou un membre autorisé de l'équipe de recherche) expliqué au participant les termes du présent formulaire d'information et de consentement, répondu aux questions qu'il a posées et lui ai clairement indiqué qu'il pouvait à tout moment mettre un terme à sa participation, et ce, sans préjudice. Je

m'engage, avec l'équipe de recherche, à respecter ce qui a été convenu au formulaire d'information et de consentement et à en remettre une copie signée au participant à cette recherche.

Nom et signature du chercheur responsable du projet de recherche

Date

Appendice E

Résumé simplifié du discours des participants selon les dimensions d'acceptation de soi, d'autonomie, de croissance personnelle, de maîtrise de l'environnement et de relations sociales positives du bien-être psychologique

	Acceptation de soi	Autonomie	Croissance personnelle	Maîtrise de l'environnement	Relations sociales +
Atelier 1	<p>Travailler avec des images et réfléchir sur le passé, le présent et l'avenir initie un travail d'intégration positif et une prise de conscience pour un participant évoquant une image d'ordinaire moins valorisante, notamment dans le contexte des répercussions liées au TCC.</p> <p>Une participante évoque un sentiment de fierté et de contemplation face au cheminement préalablement réalisé.</p> <p>Une participante évoque que le fait de coller certains éléments ayant trait au passé lui ont</p>		<p>Une participante évoque un désir d'implication sociale voyant une illustration résonnant avec ce besoin actuel et ce fonctionnement antérieur.</p>		<p>Une participante confie réaliser ne plus être seule alors qu'elle se voit acceptée tel qu'elle est en discussion de groupe. Elle ajoute constater le respect et la compréhension dans le groupe, alors que d'autres participants partagent un vécu similaire au sien. Cette situation apparaît s'écarte de la norme pour la participante qui évoque fréquemment une sensation de compétition dans les groupes qu'elle rejoint d'ordinaire.</p>

	procuré une forme de soulagement : elle considère que le fait de les reconnaître lui font réaliser qu'elle les accepte maintenant.				
Atelier 2			Une participante nomme qu'elle a choisi d'investir le programme en raison d'un but personnel qu'elle juge pertinent et justifiant son investissement (ex. temps de transport). Une participante nomme qu'elle s'est sentie inspirée par la thématique de renouveau dans l'exercice. Elle évoque un sentiment de fierté en lien avec sa résilience à travers les épreuves.	Une participante évoque un sentiment de surprise en lien avec les compétences découvertes ainsi qu'avec les thématiques mis sur papier dans l'atelier. Cette participante rapproche alors son travail à de la poésie.	
Atelier 3	Une participante évoque une prise de conscience en lien avec des aspects	Une participante évoque qu'elle a fait des choix personnels dans la création de sa		Une participante évoque dans sa démarche de création une passion l'ayant	Une discussion de groupe est introduite sur l'arrivée prochaine d'un

	<p>d'ambivalence dans son comportement qu'elle illustre dans une marionnette « lièvre et tortue ». Un participant évoque qu'il a illustré une part de lui-même qu'il ne veut d'ordinaire pas dévoiler au monde, soit l'émotion de tristesse.</p> <p>Un participant dévoile qu'il a investi l'exercice en créant une représentation d'un alter ego, au cours de la discussion, il le met en relation avec des valeurs et des attributs personnels.</p> <p>Une discussion de groupe est portée sur le jugement et la différence. Une participante évoque l'unicité de chacun et l'aspect pervers</p>	<p>marionnette, et ce, sans se laisser influencer par un choix « facile » et en s'inspirant plutôt de la tortue [c.-à-d. prendre son temps] représentée dans sa création.</p> <p>Une participante parle du choix d'assumer une part d'elle-même [c.-à-d. valeurs et préférences individuelles] dans l'expression de sa marionnette qui aurait pu attiser le jugement.</p>	<p>nourri aux suites de son accident : elle souligne la fonction de passe-temps et l'apprentissage du bonheur à travers cette ressource qu'elle s'est découverte.</p> <p>Une participante souligne l'impression qu'elle a eu, en débutant l'atelier, de pouvoir choisir et d'utiliser toute la table pour elle-même « j'ai trouvé que tout était permis ». Elle souligne que par moments, elle a de la difficulté avec le choix.</p>	<p>nouveau membre. La peur du rejet est d'abord abordée par une participante, puis un autre participant apporte un nouvel angle d'approche : cette nouvelle participante a un vécu semblable, a déjà elle-même vécu du rejet et doit craindre davantage d'intégrer un groupe déjà établi.</p> <p>Cette discussion sur l'empathie et l'affirmation de soi pour ce participant, qui se faisait plus discret dans les discussions de groupe précédentes, nous a semblé avoir exercé une influence positive sur l'entrée de cette participante à l'atelier suivant et la dynamique de</p>
--	--	---	--	---

	<p>que peut prendre la comparaison. Il est nommé que la performance et le travail sont particulièrement valorisés en société, ce qui provoque un sentiment d'inadéquation en lien avec les conséquences du TCC.</p>				<p>groupe pour la suite du programme.</p>
Atelier 4	<p>Une participante témoigne qu'il a pu être confrontant de se prêter au dialogue avec d'autres compte tenu du peu de rencontres jusqu'à maintenant, mais qu'elle a choisi de se prêter à l'exercice [ma marionnette s'est dégénée].</p>	<p>Une participante nomme avoir rapidement intégré le groupe et l'exercice. Elle ajoute que des questions simples évoquent des réflexions plus profondes, favorisant un cheminement personnel. Notamment, elle soulève qu'on tend à oublier fréquemment ce qu'on « fait de bon pour l'autre » et ainsi qu'on oublie à s'en</p>	<p>Une participante souligne un soulagement en lien avec une première implication dans le groupe, mentionnant qu'elle était moins sûre d'elle-même en débutant l'atelier. Une participante souligne qu'elle était incertaine des réactions des autres participants dans le choix des questions ciblées. En réalisant que les gens</p>	<p>Un participant évoque des barrières à l'intimité auprès des autres, mentionnant qu'on finit par s'y enfermer soi-même. Une participante ajoute qu'il est alors facilitant de se rappeler comme l'on est semblable. En partageant un vécu similaire, il est plus facile de « se laisser aller ». Elle souligne néanmoins la crainte</p>	

			<p>féliciter.</p> <p>Une participante nomme s'être offert la permission de pleurer devant le groupe, ce qui n'aurait jamais été possible avant. Elle mentionne qu'elle aurait craint le jugement d'autrui. À une autre occasion, elle ajoute qu'elle considère cette réalité [« ce que les autres pensent »] hors de son contrôle. Ce partage évoque pour elle un sentiment de soulagement [« on dirait que je vais avoir les épaules moins pesantes »].</p>	<p>répondaient comme ils croyaient bon de répondre, sans s'offusquer, elle s'est vue soulagée et apaisée.</p> <p>Cette participante évoque ultérieurement un sentiment de comparaison avec les autres et l'anticipation de ne pas être aussi « capable » qu'eux dans la réalisation des créations artistiques.</p> <p>Un participant, interpellé par son partage, lui témoigne de propres vulnérabilités personnelles ayant trait au regard et au jugement d'autrui. Ce dernier conseille la participante sur les bénéfices vécus lorsqu'il a fait abstraction du regard</p>	<p>initiale et son ampleur.</p>
--	--	--	--	--	---------------------------------

				d'autrui et s'est permis d'être seulement énergisé par le travail et sa finalité.	
Atelier 5		Une participante parle d'une longue hésitation ressentie avant de présenter les éléments choisis dans sa création. Elle évoque un sentiment positif lorsqu'elle s'est décidée à les introduire et que le déroulement s'est avéré lui-même positif.		Une participante réalise un spa. Dans un partage en groupe, elle établit un rapprochement entre le réceptacle d'eau dans lequel on peut se « mouiller » et le fait de pleurer devant les autres. Dans son témoignage, elle établit des parallèles avec quelques stratégies imaginées lui permettant l'acceptation progressive d'une expression de l'émotion en groupe. Elle évoque aussi d'autres stratégies afin de réguler ses émotions et profiter pleinement de l'activité. Le fait de	

				<p>changer de local l'ayant déstabilisée, elle évoquait des craintes en lien avec le manque d'espace. La participante partage avoir fait le choix de ne pas alimenter ces pensées pour l'activité.</p> <p>Une participante évoque la perte de l'odorat ainsi que du goût (conséquences du TCC). Elle partage avoir fait le choix de se concentrer davantage dans le toucher et l'ouïe dans le processus de création. Autrement, elle cultive l'impression qu'elle n'aurait pas été en mesure de créer et qu'elle aurait ressasser des pensées négatives.</p> <p>Une participante nomme la crainte</p>	
--	--	--	--	---	--

				initiale de se salir dans l'argile, puis de sa résiliation à tenter l'activité. Elle nomme, en rétrospective, que le tout s'est bien déroulé et qu'elle a pu se nettoyer adéquatement à la fin de l'activité.	
Atelier 6	Un participant évoque avoir puisé « au fond de lui-même » afin de déterminer que c'était dans la chaleur qu'il se retrouvait et ainsi en faire son paysage intérieur [sable, en Égypte].	Une participante évoque que malgré les sentiments négatifs qu'elle exprime souvent à propos de son enfance, elle s'est assurée d'utiliser du vert dans tout son paysage de création ainsi que dans le passé, le présent et le futur. Questionnée sur cette démarche, elle nomme qu'elle en retire le sentiment d'être capable [de faire sa vie].	Au terme d'une discussion, un participant souligne qu'il conceptualise que se rendre jusqu'au bout du programme, c'est de gagner un premier prix en soi. Une participante évoque qu'elle anticipe une progression personnelle au terme du programme. Elle souligne qu'en débutant, elle se percevait comme de peu de valeur en	Une participante confie la fonction de sa présence bienveillante dans son œuvre : un bateau placé au centre, agit à titre de cœur, permettant de partir à la dérive, dans son imaginaire. Il a été observé que cette participante s'appuie fréquemment sur la lecture de romans pour adoucir des temps difficiles ou passer le temps. Une participante parle du bien dégagé dans	

		<p>comparaison aux autres. Puis, grâce aux créations investies [« chefs-d’œuvre »], elle se sent aussi capable qu'autrui.</p> <p>Une participante nomme avoir l'impression que « plus on avance, moins mon sac est pesant ». Elle élabore en partageant avoir l'impression d'avoir accumulé beaucoup [c.-à-d. « de négatif »] et réaliser qu'elle se donne maintenant la permission d'exprimer des émotions de tristesse en groupe.</p> <p>Une participante évoque réaliser que les réponses qu'elle a fournies au questionnaire d'OQ.45 divergent de la première attribution, ce qu'elle</p>	<p>la démarche de déchirer et d'empiler du papier. Elle rapproche ce médium à l'expression des choses qui lui occupaient l'esprit tel qu'il lui aurait été possible de le faire par écrit ou en parole. Elle ajoute avoir vécu ce processus de création de manière très individuelle, en connectant à son univers affectif et d'avoir bénéficié d'un espace pour « se défouler ». Elle nomme alors être plus sereine qu'à son arrivée, plus détendue.</p> <p>Un participant mentionne une bonne humeur s'étant maintenue du début à la fin de l'activité et exacerbée par la réalisation d'une</p>	
--	--	---	--	--

			<p>attribue à une évolution personnelle.</p> <p>Une participante partage une symbolique particulière à la présente journée d'atelier (c.-à-d. le décès d'un être cher).</p> <p>En réalisant l'activité proposée, elle souligne que quelques proches occupaient son esprit et lui portaient un message qu'elle ne parvient pas encore parfaitement à assimiler : « tu es capable ». Elle ajoute qu'elle se sait moins souple, mais qu'elle cherchera un moyen pour adresser sa souffrance interne et qu'elle est convaincue réussir un jour.</p> <p>œuvre qui, pour lui, « parle ».</p>	
--	--	--	--	--

Atelier 7	<p>Un participant décrit que le fait d'écrire a permis de libérer des émotions, surtout du ressentiment en plus de lui donner accès à une vision plus intime de lui-même. Il ajoute qu'il a pu observer ce à quoi « il ressemblait intérieurement ».</p>	<p>Un participant parle de défi dans l'exercice, surtout pour ce qui a trait à une confrontation vis-à-vis des pensées négatives. Il ajoute qu'il a fait le choix de conserver ce qu'il voulait de ses pensées, ce qui s'est avéré contaminer positivement son humeur pour la journée.</p>	<p>Une participante évoque un agréable sentiment de surprise en constatant avoir abordé d'éléments positifs sur sa personne dans l'exercice d'écriture. Cette situation déroge des habitudes qu'elle nomme avoir entretenue par le passé. Une participante évoque bénéficiée du médium d'écriture, un médium qu'elle connaît bien et apprécie, en ayant pris conscience de certaines choses sur elle-même.</p> <p>Une participante nomme que le médium lui a permis de « sortir des choses » d'elle-même, ce qui lui a été bénéfique.</p> <p>Une participante nomme avoir réalisé qu'elle parvient</p>	<p>Un participant soulève la difficulté et l'ambivalence qu'il éprouve d'interagir avec des gens qu'il connaît moins, étant conditionné au jugement tout en souhaitant briser le sentiment de solitude. Il ajoute que le simple fait d'être seul [« dans son coin »], mais d'observer peut parfois faire du bien, la suite logique étant pour lui d'interagir [d'aller vers les autres].</p> <p>Un participant soulève la difficulté qu'il éprouve à recevoir, ce qui initie une discussion sur le malaise dans les échanges : « finit-on par présumer qu'on recevra encore ?</p>
--------------	--	--	--	---

			<p>maintenant à nommer des choses au groupe avant que ces éléments ne « débordent » alors qu'elle se retrouve seule. Elle partage cependant une réserve, craignant d'apparaître déplacée aux yeux du groupe.</p>		<p>comment recevoir ?</p> <p>» D'autres participants ajoutent alors qu'il est possible de recevoir sans donner dans l'immédiat, seulement en se montrant reconnaissant et en acceptant le cadeau. La discussion est investie d'exemples anecdotiques impliquant les participants et/ou leurs entourages.</p>
Atelier 8	<p>Une participante évoque la permission obtenue de se sentir comme une enfant et d'avoir droit de jouer et de se salir, malgré des jugements internalisés.</p> <p>Une participante témoigne de l'aspect restrictif de créer dans la performance</p>	<p>Une participante confie qu'elle a fait le choix de se sortir de son « pattern » habituel de création [peinturer des fleurs] et d'utiliser l'activité pour se laisser exprimer un « trop plein » à travers des couches de peinture et l'ajout de mots.</p> <p>Une participante</p>	<p>Une participante évoque avoir investi une démarche artistique différente du dernier atelier (c.-à-d. « faire ressortir le beau ») tout en choisissant des couleurs qu'elle n'utilise jamais (ex. jaune, orange). Elle partage que ce sont d'habitude des</p>		<p>Une participante partage que l'initiation d'un ciel commun, proposé par un autre participant au cours de l'activité, lui a permis de développer ce qu'elle souhaitait dans son œuvre et de franchir une nouvelle étape dans</p>

	<p>et confie qu'elle redoute de devoir s'y plier à nouveau dans le futur, considérant qu'elle a maintenant l'impression que ce qu'elle est peut difficilement être exprimé en se concentrant sur ce qui doit être beau ou non.</p>	<p>parle du choix d'avoir voulu conserver son arc-en-ciel et de ne pas le laisser être aboli ou adouci par un ciel commun.</p> <p>Un participant parle du malaise d'avoir vu les mains d'autrui dans son décor de peinture et d'avoir choisi de composer avec cet ajout en ajouter lui-même des fleurs sur ses collines.</p> <p>Une participante parle du malaise et de la peur dans le fait de devoir prendre sa place tout en ne prenant pas celle des autres. Néanmoins, elle ajoute l'avoir prise.</p>	<p>couleurs qui lui sont moins semblables, elle souligne alors qu'il s'agissait de quelque chose de nouveau chez elle.</p> <p>Un participant évoque son senti au fil du programme. Il mentionne une attente, l'espérance d'être reconnu par les autres. De plus, il ajoute qu'il s'agit là d'un espace pour créer et non travailler, rendant ces journées spéciales et la démarche motivante.</p>	<p>son processus de création.</p> <p>La notion de limite est explorée par le biais de l'expérience de chacun dans l'activité [travailler sur une toile commune sans se parler de vive voix]. Un participant mentionne avoir éprouvé une grande difficulté à s'introduire dans l'espace d'autrui et a souhaité attendre un signal clair avant d'ajouter un détail sur l'espace occupé pour une autre personne [un sourire]. Il termine en soulignant qu'il « n'irait pas sans la permission de la personne ». Pour une autre participante, il y a eu la réalisation de l'importance</p>
--	--	--	---	--

					<p>d'écouter. Elle établit des liens avec sa vie personnelle. Plus tard, cette même participante évoque également la nécessité de trouver et de prendre la place qui lui appartient. Elle partage réaliser sa part de responsabilité dans les besoins qu'elles ne verbalisent pas dans sa vie relationnelle.</p> <p>Une participante exprime une crainte initiale à l'intention du jugement dans sa participation en groupe et dans la création, puis de la gratitude à l'intention d'un participant l'ayant invitée à peindre dans son espace.</p> <p>Un participant nomme un sentiment</p>
--	--	--	--	--	--

					d'apaisement en lien avec la démarche de création. Il souligne le défi du travail en silence, le processus par lequel il a été accepté par certains et a respecté les limites d'autres. Il souligne également la confrontation de recevoir une contribution n'ayant pas été sollicitée dans son œuvre et comment composer avec cette dernière. Un participant souligne que le mouvement initié par un autre participant dans la création d'un ciel commun a permis de créer un espace plus convivial, moins « lourd ». Ainsi, la permission d'établir un pont entre les œuvres était lancée.
--	--	--	--	--	--

					Le groupe entier acquiesce au sentiment de surprise qui est partagé vis-à-vis de l'augmentation d'un esprit d'équipe fort malgré le silence. Nous avons fait la même observation que ce participant.
Atelier 9		Un participant évoque qu'il a une vie traversée par les préjugés d'autrui à l'égard de sa contribution en société, notamment en lien avec le travail. Il nomme qu'il se voit capable de certaines choses alors que d'autres ne le sont pas. Néanmoins, il souligne que son processus décisionnel n'est pas le même que celui des autres et qu'il est		Un participant mentionne quitter l'atelier avec un sentiment d'apaisement. Ayant reçu de mauvaises nouvelles en débutant l'exercice, il nomme la possibilité d'un lâcher-prise avec le pastel. Il souligne qu'il sera en mesure d'adresser ces éléments prochainement.	Dans la représentation d'un essentiel, une participante nomme avoir ciblé rapidement les liens familiaux. Elle établit un parallèle entre la ficelle qui relie les cœurs dans son œuvre et le sentiment de voir ces êtres chers unis, dans l'entraide, reliés pour représenter quelque chose de fort. Un participant adopte une posture

		<p>parfois possible d'influencer positivement l'opinion d'autrui alors que d'autres fois il faut lâcher-prise. Il souligne que bien qu'il ne se voit pas appartenir à la norme, il n'est pas bizarre pour autant.</p>		<p>d'empathie aux suites d'une discussion plus sensible et parfois tendancieuse ayant impliqué des ressentis dans les relations entre les hommes et les femmes.</p> <p>Initialement, ce participant nous apparaissait développer un sentiment de colère. En ayant adressé l'injustice perçue dans une généralisation abusive proposée par une participante ainsi que le rejet de l'idéologie proposée, il souligne trouver triste d'adopter un tel regard.</p> <p>Ce participant nous apparaît sincère dans le témoignage</p>
--	--	---	--	---

					d'empathie et sincère dans l'expression du rejet de l'idéologie proposé. Il a été observé que cette posture a permis à la fois de préserver une harmonie de groupe et individuelle qui s'est reflétée sur les autres participants.
Atelier 10	Une participante témoigne de la difficulté d'exprimer des vulnérabilités en groupe et de recevoir parfois celles des autres. Elle nomme qu'elle a eu un mouvement de recul au cours de la semaine suivante, aux suites de la discussion de groupe, mais qu'elle a vu cette impression également évoluée		Une participante partage que l'atelier lui a permis de réaliser davantage d'ouverture. Elle établit des rapprochements entre le symbole investi des graines [« pour semer la vie »] et la réalisation d'avoir conceptualisé l'espoir. La participante nomme avoir ainsi cheminé. Une participante partage des réalisations	Une participante établit avoir été en mesure de partager et d'exprimer des émotions dans une œuvre éphémère qui lui donnait l'espace pour vivre sa rage sans risquer d'agir des choses blessantes. Pour elle, cet exercice lui donnait l'impression « d'avoir un sac moins pesant ».	

	et le tolère maintenant davantage.		personnelles en lien avec un contenu relationnel douloureux aux suites de la création artistique.		
Atelier 11	Une participante établit un parallèle dans l'actualité avec une démarche de pardon et l'investissement de son œuvre. Elle développe face à son accident et expose qu'il lui faut établir un pardon avec son passé et ainsi accueillir un monde meilleur. Elle ajoute qu'il s'agit de faire la paix avec elle-même : accepter ce qui est maintenant, continuer, comme elle ne peut être ce qu'elle était avant.		Une participante évoque le bien dégagé des rencontres, notamment de s'être donnée la permission de pleurer, ce qui aurait été inimaginable avant. Elle établit un parallèle dans l'écoute sans jugement qu'elle a reçu et la forme d'un cadeau qu'on lui aurait ainsi offert. Elle demande au groupe ce qui pourrait être fait pour remercier, ne sachant pas que faire. Ultérieurement, cette participante nomme s'être rendu à l'évidence qu'elle		Un participant témoigne d'une reconnaissance quant au développement d'une meilleure conscience des besoins et des difficultés de chacun.

			<p>n'est pas tenue dans l'obligation d'acheter des présents pour remercier ou pour être appréciée des autres. Elle partage également des réflexions personnelles et en lien avec la résolution de conflits relationnels (ex. le partage de la responsabilité dans les relations, la nécessité de communiquer ses besoins).</p> <p>Un participant nomme être apaisé à la suite de l'atelier. Il témoigne de la perte de son chat, responsable d'un gros vide dans sa vie. Pour lui, le fait de se rencontrer à toutes les semaines, se permettre la création, l'a aidé à amorcer son deuil.</p>		
--	--	--	--	--	--

Atelier 12	<p>Un participant partage être touché par une démarche de reconnexion à l'enfant intérieur. Il témoigne qu'il le connaît peu et ignore ce qu'il pourrait lui dire comme il estime qu'il a vieilli trop vite. À défaut de mots, il est suggéré au participant de lui répondre en geste. Plus tard, le participant nous évoque qu'il lui a ainsi fait un câlin et que ce geste a initié une démarche de reconnexion avec cet enfant.</p>	<p>Un participant parle de sa démarche de création (de papillon à chenille), réalisant qu'au début du processus d'intervention, les participants étaient chenilles, alors qu'ils deviennent davantage papillons à la fin du processus. Il partage également que le papillon lui évoque le renouveau.</p> <p>Une participante témoigne d'une ambivalence dans sa création. Elle ajoute que malgré les rencontres réalisées, il peut y avoir des nuages, bien que le soleil sorte avec ses éclaircies. Ainsi, elle nomme que les situations ne sont pas tout noir, tout blanc. À une autre occasion, la participante évoque</p>	<p>Un participant mentionne que les raisons l'ayant poussé à s'inscrire et à compléter le programme réunissent l'appropriation d'un moyen d'expression ainsi que la possibilité d'explorer sa créativité. Il souligne se distancier d'un désir de juger ou d'être jugé. Pour lui, mélanger la création, l'intérêt pour la création et le groupe de discussion est devenu un bon moyen pour lâcher-prise et s'est montré libérateur.</p> <p>Ce participant ajoute ultérieurement que le médium choisi (peinture sur roche) piquait sa curiosité, puis lui a semblé froid avant de susciter un</p>	<p>Une participante rapproche l'utilisation de la couleur rouge dans son œuvre aux enjeux relationnels qu'elle vit alors, suscitant des émotions de colère et des ressentiments. Elle utilise la période de création et de discussion de groupe pour envisager faire preuve de davantage d'ouverture alors qu'elle doit adresser cet enjeu peu après l'atelier.</p>
------------	--	---	--	---

			<p>que son processus de création aurait été différent en début de parcours et davantage teinté par les inconvénients récemment vécus.</p> <p>Une participante nomme que le programme d'intervention a été bénéfique afin de vivre un deuil personnel. Ainsi, elle évoque les différentes étapes traversé et l'accès à un espace lui permettant de vivre ses émotions</p> <p>Un participant nomme qu'il a été motivé à suivre le programme afin d'explorer sa créativité et développer un nouveau moyen d'expression. Il ajoute qu'à la suite du programme,</p> <p>contentement et lui apparaître constructif.</p>	
--	--	--	---	--

			combiner la création et les discussions de groupe lui a permis davantage de lâcher-prise et un espace pour déposer des choses qui l'habitaient.		
Z	<p>Un participant témoigne que le programme a su dégager une expérience positive où il lui était permis de créer sans jugement, ce qui va à l'encontre d'expériences passées. Il ajoute que cette expérience lui a fait vivre un sentiment de fierté et la découverte d'un médium d'expression sur lequel se reposer au besoin.</p> <p>Une participante évoque également des expériences</p>	<p>Une participante évoque le dilemme entre rester chez soi et être certaine de ne pas s'exposer au jugement d'autrui versus de se lancer dans le présent programme, ce qui est soutenu par le groupe. En soulignant le choix de s'y être prêtée, elle partage qu'une posture d'accueil, de douceur et de chaleur de la part de l'équipe d'animation a été facilitant pour elle.</p> <p>Une participante parle de la</p>	<p>Un participant exprime avoir grandi dans la démarche progressive d'aller davantage vers les autres.</p> <p>Une participante évoque avoir eu l'impression, comme les autres participants, d'avoir évolué avec le programme. Elle regrette cependant que ce ne fut pas nécessairement le cas pour les membres de son entourage. Elle pousse la réflexion en évoquant le souhait de leur communiquer davantage ce qu'elle</p>	<p>Un participant mentionne l'aspect stimulant et créatif du programme et ajoute « j'ai fait des choses que je n'avais jamais faites. Ça m'a aidé là-dedans. ».</p> <p>Un participant nomme avoir vécu une réconciliation avec l'art par le biais de son implication dans le programme et un nouveau contact [positif] à l'art.</p> <p>Une participante nomme l'ambivalence initial dans le choix d'entreprendre le programme ou de</p>	<p>Un participant mentionne avoir perçu grandir en allant davantage vers les autres, bien qu'il s'agisse d'un travail progressif.</p> <p>Une participante partage réaliser percevoir les membres du groupe autrement qu'au départ. Notamment, elle souligne ne pas avoir été seule dans son vécu émotionnel au fil des ateliers, que d'autres se sont permis d'exprimer des larmes et que d'autres s'en empêchait aussi, à</p>

	<p>négatives passées liées au jugement d'autrui en regard à sa participation artistique et fait mention d'un lent processus d'accueil personnel dans la création.</p> <p>Un participant évoque le défi de poursuivre de rencontre en rencontre ainsi qu'un sentiment de fierté qu'il a pour lui-même et pour tous les participants dans la complétion du programme.</p>	<p>permission de se « lâcher-louisse » et ainsi de se placer dans un sentiment d'abondance en lien avec le droit d'avoir du plaisir et de tenter des choses qu'elle aimait lorsqu'elle était jeune.</p>	<p>pense [mettre ses limites].</p> <p>Une participante évoque le dilemme entre rester chez soi et être certaine de ne pas s'exposer au jugement d'autrui et de se lancer dans le présent programme, ce qui est soutenu par le groupe. Elle souligne le choix de s'y être prêtée, ce qui change de ses habitudes et lui a permis de « sortir » [de son domicile, mais également d'elle-même, allant à la rencontre des autres].</p> <p>Une participante parle de cheminement, en observant les œuvres en ordre. Elle partage certains éléments ressortant de divers ateliers, nommant réaliser avoir abordé</p>	<p>s'investir dans une activité communautaire.</p> <p>Ayant choisi le programme, elle espérait tendre vers un mieux-être. Elle partage la peur de la nouveauté et le confort dans les habitudes qu'elle avait seule [dans sa bulle].</p>	<p>l'origine. Elle ajoute s'être sentie isolée, par le passé, croyant que d'autres portaient des jugements fautifs sur sa personne ou croyant que d'autres se montraient plus forts qu'elle. Elle ajoute qu'elle réalise alors que les autres lui ont paru semblables à elle.</p> <p>Une discussion est initiée sur l'avenir du groupe à l'extérieur des rencontres hebdomadaires, une participante mentionne le deuil du groupe tel qu'il existait dans le programme, mais une approche transformée du contact aux membres : « On va se revoir, mais</p>
--	---	---	--	--	---

			<p>d'éléments qu'elle n'aurait pas penser aborder et ressort un sentiment de fierté en lien avec le processus complété.</p> <p>Un participant évoque un sentiment de tristesse en lien avec la finalité du programme et se fixe des objectifs pour la suite, notamment en lien avec l'estime de soi, écouter et aller davantage vers autrui.</p> <p>Un second participant évoque un sentiment de tristesse. Il témoigne se sentir plus outillé et souhaiterait voir sa tristesse davantage comme un renouveau.</p> <p>Une participante parle de fierté, mais évoque également conserver une tendance à se juger à travers ses œuvres. Pour elle, le</p>	<p>jamais on va se revoir comme avant quand on se voyait, on s'évitait, mais là on s'évitera plus, on va se parler. ».</p> <p>Une participante évoque le bien qu'elle a su retirer d'une connexion à d'autres, par le biais des thématiques investis et du groupe de discussion. Elle souligne comment les autres lui ont apparu si différents et semblables à la fois et comment le vécu du TCC (ou une expérience divergente du TCC) a permis de susciter une compréhension plus raffinée des enjeux partagés par chacun.</p>
--	--	--	---	---

			programme n'a pas pu adresser certaines insatisfactions.		
--	--	--	--	--	--

Appendice F

Résumé simplifié du discours des participants selon la dimension du sens de la vie compris dans le bien-être psychologique et les dimensions d'affects négatifs, d'affects positifs et de satisfaction de vie compris dans le bien-être subjectif

	Sens de la vie	Affects négatifs	Affects positifs	Satisfaction de vie
Atelier 1	<p>Une participante mentionne rechercher une connexion aux autres, ce qu'elle a perçu dans une image à sa disposition : il s'agissait pour elle d'un principe qu'elle nomme d'importance et qui se reflétait dans un vécu passé. Une participante partage des objectifs en lien avec le passé et le futur dans une expression du présent pour laquelle elle tient compte des expériences en concordance avec ses valeurs et celles auxquelles elle ne veut plus se souscrire.</p> <p>Lorsque la notion de famille et d'enfants est abordée en groupe, le vécu émotionnel porte une charge particulière pour les participants. Plusieurs ont été stigmatisés dans leur désir de fonder une famille.</p> <p>Pour une participante, la notion d'espoir, de guérison,</p>	<p>Une participante évoque une émotion de peur au contact des images ayant résonné avec des enjeux dont elle voudrait se préserver pour le futur. « C'est comme épouurant de découvrir, tsé des fois y'a des sentiments qui ont sortis que t'attendais vraiment pas là de vivre... ». Elle développe en nommant un souhait pour le futur : être entourée. Elle ajoute que la peur évoquée dans l'atelier est en lien avec la crainte d'être déçue : de ne pas être appréciée à sa juste valeur.</p>	<p>Une participante partage ressentir un calme aux suites de l'activité, nommant la possibilité d'évacuer son stress.</p>	

	<p>est véhiculée à travers la musique présente avant, autour et après l'accident. Cet élément entre en résonnance avec les coupures de journaux à sa disposition.</p> <p>Un participant aborde des souhaits pour le futur. Trouver un sens en tenant compte de sa condition actuelle et future (changée par le TCC), au-delà du jugement sociétal, en concordance avec ses valeurs, apparaît au discours et dans l'œuvre investie.</p>			
Atelier 2		<p>Une participante évoque que le bruit de la mer, proposé dans l'exercice d'écriture automatique en pleine conscience, évoque davantage un aspect négatif de sa vie, soit les acouphènes qu'elle entend depuis près de 30 ans.</p> <p>À une autre occasion au cours de la discussion, cette participante ajoute</p>		<p>Une participante se lance dans un partage d'un extrait en écriture automatique l'ayant permis d'exprimer une satisfaction en regard à sa vie.</p>

		s'estre sentie mal à cause de l'internalisation du discours de sa mère à l'intention de l'expression des émotions et du sentiment d'interdiction lié à une exposition à l'écriture automatique.		
Atelier 3			<p>Une participante partage avoir dégagé un plaisir dans l'activité.</p> <p>Une participante mentionne un plaisir et une surprise concernant des éléments décrits comme enrichissant et en lien avec les thématiques soulevées par l'atelier.</p>	
Atelier 4	<p>Une participante se permet de répondre à une question qu'elle aurait aimé se voir poser dans l'activité. Elle partage réaliser que son désir de connexion avec sa grand-mère (regrettée) l'aide à <i>afronter la vie</i> et à comprendre d'autres réponses suscitées par l'activité, résonnant avec</p>	<p>Une participante témoigne de la peur de vivre des répercussions négatives dans l'expression de son vécu affectif. Elle anticipe également les réactions des autres participants si, malgré elle, elle venait à les confronter dans une question à laquelle ils ne</p>	<p>Une participante souligne l'aspect amusant et ludique de l'activité. Elle ajoute que les questions revêtaient une intensité [dans les réflexions et émotions qu'elles pouvaient susciter], mais que les marionnettes permettaient une approche facilitée à la chose : « ça faisait comme</p>	

	<p>l'enseignement qu'elle a reçu et conservé d'elle.</p>	<p>seraient pas en mesure de répondre.</p> <p>Au contact des autres participants et de leurs témoignages, des émotions de peur ont été activées pour une participante devant composé avec une situation de harcèlement dans son quotidien.</p>	<p>dédramatiser ça un peu ». Un participant souligne le bien que lui a fait l'activité, un contact positif aux autres et à lui-même.</p> <p>Une participante nomme une agréable surprise dans l'intégration du programme, anticipant le bien que ce puisse lui faire dans le futur.</p>	
Atelier 5	<p>Une participante établit des parallèles quant à l'énergie investie à la réalisation des activités de la vie courante pour elle versus le travail pour son conjoint. Pour elle, la réalisation de l'œuvre lui permettait d'investir un but, ce qui lui manque au quotidien en l'absence d'un travail.</p> <p>Pour les participants, cette thématique est récurrente en contexte de discussion. L'énergie a été largement influencée (à la baisse) par le TCC et la reconnaissance d'une implication différente en société n'est pas aisée.</p>		<p>Une participante exprime se sentir satisfaite de sa création et partage un plaisir dégagé dans l'activité.</p> <p>Un participant souligne être de bonne humeur et se sentir plus réveillé qu'à son arrivée. Il anticipe passer une belle journée.</p> <p>Une participante estime que l'activité lui a fait du bien et lui a permis d'évacuer un stress. Elle en ressort détendue.</p> <p>Un participant communique un sentiment d'apaisement en lien avec la possibilité de s'exprimer</p>	

			sans préjugé sur des sujets d'importance. Il ajoute avoir adoré son contact à l'argile, un contact qui lui aurait fait beaucoup de bien.	
Atelier 6	Une participante nomme que le symbole de sa présence bienveillante, soit un « chemin à suivre » tout en couleur, évoque pour elle la capacité de se fixer un but, ce qui la fait avancer dans la vie. Cette participante ajoute, ultérieurement, avoir trouvé un réconfort dans l'ajout d'une présence bienveillante sur le papier, compte tenu d'une première démarche dans laquelle elle déchirait et superposait de multiples couches de papier plus sombres, symboles d'histoires s'accumulant sur son paysage interne. Elle ajoute qu'avec la 2e consigne, elle a opté pour l'ajout simple de couleurs, établissant un parallèle avec la recherche de couleur dans	Une participante exprime de la confusion par l'absence de règles claires dans la composition de l'atelier et partage avoir tenté quelque chose, bien qu'elle n'en dégage pas un sens précis. Elle réfère également à une impression d'interdiction dans l'absence de crayon, qui aurait permis l'établissement de frontières plus claires. Ultérieurement, cette participante nomme avoir investi de nombreuses démarches de croissance personnelle (ex. psychothérapie, lecture) et témoigne qu'il s'agit pour elle d'une approche différente qui lui suscite plus de difficulté pour le	Un participant exprime un plaisir relié à son premier contact au médium proposé dans l'activité. Un participant partage un sentiment d'apaisement ainsi qu'un contentement dans la découverte d'un nouveau médium d'expression.	

	<p>le quotidien, même dans ce qui paraît à l'origine sombre.</p> <p>Une participante partage une résonnance dans les couleurs. Elle ajoute que celles-ci représentent beaucoup dans sa vie et qu'elle ressort dans un état de joie et de découverte.</p>	<p>lâcher-prise : « j'ai comme de la misère à me laisser aller là-dessus ».</p>		
Atelier 7			<p>Une participante exprime le bien qu'elle a dégagé dans l'expression écrite des pensées qu'elle cultivait depuis une semaine : « c'est comme si j'avais sorti des choses de moi ».</p>	
Atelier 8			<p>Des participants dégagent un côté amusant à l'exercice et le rappel de souvenirs positifs liés à l'utilisation du médium [gouache] à l'enfance.</p> <p>Un participant nomme un plaisir dans l'apprentissage d'un nouveau médium [spatule] permettant d'appliquer du relief dans l'utilisation de la peinture.</p> <p>Une participante nomme</p>	

			avoir retiré un sentiment d'apaisement lié au processus de création « être dans ma bulle puis créer ça m'a détendu, ça m'a comme mise de bonne humeur, j'ai tout oublié pendant un instant ».	
Atelier 9	Dans la démarche de représenter un essentiel, une participante incorpore des éléments plus <i>durs</i> et des éléments suscitant de l'émerveillement sur une œuvre intitulée « chemin de la vie ». Elle communique cette ambivalence dans la vie, bien qu'il reste possible de « passer au travers » pour aller cueillir des fleurs [voir et soulever le beau dans la vie]. Un participant parle du ressourcement, qui est pour lui d'une grande importance. Pour lui, la connexion à la nature suscite un apaisement qui surpassé tout traitement pharmacologique, ce qu'il a	Une participante partage des craintes en regard au vécu affectif en dehors du programme, alors que cette dernière a vécu une recrudescence d'émotions suscités par les ateliers, notamment de la tristesse ou un sentiment de peur.	Une participante nomme avoir apprécié l'utilisation du pastel, trouvant qu'il lui était ainsi possible d'ajouter de l'intensité à son message. Aussi, elle ajoute qu'elle se voyait appliquer des couleurs vives et cultiver des pensées positives au cours de la création, ce qu'elle a aimé. Elle ajoute avoir eu l'impression de pouvoir se libérer, d'avoir mis « de la couleur dans sa tête » et alors se sentir positive aux suites de l'atelier.	

	souhaité dégager et investir dans son œuvre. Un participant réunit et partage tous ses essentiels. En terminant, il souligne que tout revient finalement à l'amour, représenté dans son œuvre par un toit pyramidal. Pour une participante, l'essentiel se partage dans sa relation avec son conjoint et dans son désir de rester libre de ses choix. Cette réalisation nous apparaît de longue haleine pour la participante qui partageait souhaiter se montrer sous son meilleur jour en débutant les exercices de peinture et en investissant ses œuvres selon un critère personnel d'esthétisme. Dans la discussion, elle exprime que ce n'était pas ce dont elle avait besoin et cherche à réaliser ses œuvres davantage dans une démarche d'expression de son univers affectif, laissant de côté la pression de se		
--	---	--	--

	souscrire à un modèle de performance.			
Atelier 10	Un participant partage un récit plus personnel et en lien avec une tentative antérieure de suicide en partageant un « chemin de vie » présent du ciel à la terre dans son œuvre éphémère. Il nomme un désir profond de ne plus subir ces idéations, témoignant de la beauté qu'il perçoit dans le monde, de sa famille, présente dans sa vie, et de son envie de choisir encore la vie, de ne pas s'arrêter.		Une participante nomme avoir retiré du bien de la rencontre, pour elle plus légère et donc plus positive.	
Atelier 11	Un participant évoque un équilibre dans son œuvre, représentant un écosystème et pour lui une recherche d'un certain retour à la nature. En exposant les liens entre les éléments présents sur son carton, il ajoute que même dans la mort, un arbre donne (abrite, permet) la vie. Nous observons un parallèle avec ce partage et		Une participante nomme dégager un sentiment d'espérance en lien avec l'atelier, l'activité lui ayant fait du bien, elle nomme en ressortir positive.	

	la notion d'utilité, de sens, de renouveau malgré l'accident. Pour ce participant, la perte de valorisation à travers le travail aux suites du TCC a été antérieurement nommée comme particulièrement souffrante.			
Atelier 12	Une participante évoque avoir choisi trois roches et les avoir investies pour trois raisons différentes. Elle évoque une représentation de l'amour dans une roche, en forme de cœur, trouvée par son conjoint. Elle évoque une représentation de la vie dans une roche fissurée, mais conservant son intégrité. Et elle se rapproche à la plus petite roche, colorée, soulignant l'importance de la couleur dans sa vie. Dans les trois éléments d'inspiration soulevés par la participante à l'atelier, nous soulevons trois éléments ayant pour elle suscité une expression	Une participante exprime la peur d'avoir peur en lien avec la finalité du programme et la dissolution du groupe de discussion. Elle craint que les autres participants cessent alors de lui adresser la parole comme ils le faisaient dans le groupe de discussion. Elle partage également une crainte avec la barrière que peut engendrer l'âge dans les rapports sociaux, soulignant qu'il ne s'agissait pas d'un enjeu dans les discussions de groupe, mais qu'il peut en être autrement par après.		

	<p>de sens à travers les ateliers : l'amour, la résilience et la couleur.</p> <p>Pour un autre participant, travailler sur le thème de l'espoir se voulait plus difficile, car plus abstrait. Il choisit de le relier à l'origine de la vie et peint sur la roche une goutte d'eau. Pour ce participant, un retour aux sources ou un ressourcement dans la nature a préalablement été rapproché à une recherche de sens dans la vie.</p>	<p>Il s'agit ici d'une prise de conscience plus claire en comparaison avec le premier atelier alors que la participante exprimait une peur face à un futur qui ne serait pas en concordance avec ses valeurs et besoins fondamentaux (être entourée, appréciée à sa juste valeur, sans jugement) sans nommer alors qu'il s'agissait d'un sentiment d'anxiété (la peur d'avoir peur).</p> <p>A un autre moment au terme de la discussion, cette participante partage également une part de honte (« je n'en parle pas à cause de l'orgueil ») en lien avec des limites physiques (ex. sentiment de vertige à cause de la chaleur). Elle souligne par après que certains intervenants pourraient avoir l'âge de ses filles (ce qui est aussi le cas des</p>		
--	--	---	--	--

		membres composant l'équipe d'intervention dans le programme).		
Z			<p>En rétrospective sur le déroulement du programme, une participante nomme le bien dégagé d'une démarche de création artistique. Elle ajoute que le processus était facilitateur « on arrivait, tout était prêt, tu nous accueillais, tu nous mettais à l'aise ». Elle souligne également avoir dégagé un plaisir dans la rencontre des participants et la formation du groupe : « j'ai trouvé ça le fun, on est devenu une petite gang ». En terminant, elle exprime une déception dans la fin du programme. Une participante témoigne une confusion, elle dégage finalement que le programme lui manquera, tout particulièrement les temps de discussion, et exprime de la gratitude à</p>	<p>Une participante en relance une autre en lien avec un témoignage plus personnel en dehors du programme. Cette dernière en profite pour prendre une distance et dégager une impression générale en regard à sa vie</p>

			<p>l'intention de l'animatrice « le gros mot c'est ça, je te remercie beaucoup de nous avoir fait ce cadeau-là ». Une participante dégage un état de sérénité et de reconnaissance envers tout un chacun dans l'implication au programme.</p>	
--	--	--	---	--