

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

Faculté d'éducation

La mobilisation des interventions en art-thérapie  
au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière

par

Hélène Brisebois

Mémoire présenté à la Faculté d'éducation

en vue de l'obtention du grade de

la maîtrise en orientation

Décembre, 2021

© Hélène Brisebois, 2021

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

Faculté d'éducation

La mobilisation des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en  
counseling de carrière

par

Hélène Brisebois

a été évaluée par un jury composé des personnes suivantes :

Réginald Savard                      Directeur de la recherche  
Université du Québec à Montréal

Patricia Dionne                        Membre du jury  
Université de Sherbrooke

Francis Milot-Lapointe                Membre du jury  
Université de Sherbrooke

Mémoire accepté le 12 novembre 2021

## SOMMAIRE

L'indécision de carrière est reconnue comme un problème important de prise de décision en orientation (Gati et Levin, 2014; Gati et Tal, 2008; Milot-Lapointe, 2017) faisant obstacle au bien-être (Blustein, 2008; Jaensch et al., 2015; OCCOQ, 2015), à la santé physique et psychologique (Blustein, 2008), à la persévérance scolaire (Gaudreault et al., 2018; Gaudreault et al., 2014; Gouvernement du Québec, 2016) et au développement de carrière (Gati et Tal, 2008). Afin de résoudre ce problème, les personnes peuvent consulter une conseillère ou un conseiller d'orientation (Gati et Levin, 2014; Milot-Lapointe, 2017). D'ailleurs, les études montrent que les interventions en counseling de carrière ont un effet significatif sur la prise de décision (Milot-Lapointe, 2017; Milot-Lapointe, Le Corff et al., 2019; Milot-Lapointe et al., 2018; Milot-Lapointe, Savard et al., 2019; Oliver et Spokane, 1988; Ryan, 1999; Whiston et al., 2003; Whiston et al., 1998).

Le processus de prise de décision de carrière devrait tenir compte de la dimension rationnelle et consciente ainsi que de la dimension intuitive, émotive et inconsciente (Baumgardner, 1977; Cournoyer et Lachance, 2018; Falardeau, 2007; Gelatt, 1989; Krieshok, 1998; Krieshok et al., 2009; Krieshok et al., 2011; Lecomte et Savard, 2008, 2009; Motl et al., 2018). Les conseillères et conseillers d'orientation auraient donc avantage à créer un espace où l'imagination et la créativité sont présentes pour nourrir la réflexion au cours du processus de prise de décision de carrière (Gelatt, 1989), en particulier un espace d'introspection permettant à la personne de prendre contact avec ses émotions (Falardeau, 2007; Prévost, 2021; Young et al.,

2015) tout en considérant la dimension intuitive (Cournoyer et Lachance, 2018; Falardeau, 2007; Lecomte et Savard, 2008, 2009).

L'art, tout en facilitant l'introspection, donnerait accès à l'intuition, aux émotions et à l'inconscient, ce qui contribuerait à la réflexion concernant la prise de décision de carrière (Gladding, 2012; Hamel et Labrèche, 2015; Henderson, 1999; Heppner et al., 1994). L'art-thérapie utilise d'ailleurs des méthodes artistiques dans le cadre de ses interventions (Hamel et Labrèche, 2015; Rubin, 2016). Les études montrent aussi que l'art-thérapie contribue à réduire des facteurs d'indécision de carrière (Deaver et McAuliffe, 2009; Eyal-Cohen et al., 2020; Ginicola et al., 2012; Gussak, 2009; Hamel, 2011; Henderson, 1999). Les interventions en art-thérapie seraient donc un outil à considérer afin de faciliter le processus de prise de décision en counseling de carrière. Toutefois, à notre connaissance, aucune recherche ne traite de ce sujet. Ainsi, l'objectif général de recherche est d'explorer comment la mobilisation des interventions en art-thérapie contribue au processus de prise de décision en counseling de carrière.

Le cadre d'analyse présente les trois principaux thèmes à l'étude : la prise de décision, l'art-thérapie et le counseling de carrière. L'indécision, la décision et la prise de décision de carrière qui constituent le premier thème à l'étude sont d'abord définies dans ce chapitre. Ensuite, diverses théories et divers modèles décisionnels facilitant cette prise de décision de carrière sont présentés. Gati (2013) propose d'identifier les problèmes et le profil de prise de décision (Cournoyer et Lachance, 2018), d'en comprendre les causes, et de combiner les préférences professionnelles aux éléments de connaissance de soi (Gati et Levin, 2014). Pour leur part, Krumboltz (1994) ainsi que Mitchell et Krumboltz (1987) suggèrent l'exploration des croyances et la restructuration cognitive

pour intervenir sur la prise de décision de carrière. On retient particulièrement le modèle trilatéral de prise de décision de carrière de Krieshok et al. (2009) qui comprend la dimension intuitive, la dimension rationnelle et l'engagement.

Le second thème à l'étude est l'art-thérapie pour lequel on s'intéresse particulièrement aux approches psychodynamiques et humanistes (Hamel et Labrèche, 2015; Rubin, 2016) ainsi qu'au continuum de thérapies expressives (Hinz, 2020). Selon les approches psychodynamiques, les images et les symboles contenus dans les œuvres artistiques sont une manifestation concrète de l'inconscient (Hamel et Labrèche, 2015; Rubin, 2016). Les approches humanistes, pour leur part, se penchent sur la perception subjective dans le moment présent, en évitant le jugement (Hamel et Labrèche, 2015), et sur l'acte de création menant la personne à se développer et à s'épanouir (Moon, 2016). Le continuum de thérapies expressives est une approche spécifique à l'art-thérapie selon laquelle les personnes interagissent de diverses façons avec les médiums artistiques dans le traitement de l'information et la formation de l'image (Hinz, 2020). Ainsi, le modèle de Hinz (2008) permet à l'art-thérapeute de choisir un médium artistique qui soit adapté à la personne et à sa situation.

Le troisième thème abordé par le cadre d'analyse traite des approches en counseling de carrière mobilisées dans le cadre de cette recherche, soit l'approche de l'apprentissage en counseling de carrière (Krumboltz, 1996; Krumboltz et Nichols, 1990; Mitchell et Krumboltz, 1996), l'approche du traitement cognitif de l'information (Peterson et al., 1996) et l'approche intégrative en counseling de carrière de Lecomte et Savard (2008, 2009). Le but de l'approche de l'apprentissage en counseling de carrière est l'apprentissage d'aptitudes permettant l'autonomie

dans les prises de décision tant vocationnelles que personnelles (Krumboltz, 1996). L'objectif principal de l'approche du traitement cognitif de l'information est le développement des aptitudes de résolution de problèmes et de prise de décision (Peterson et al., 1991). Enfin, l'approche intégrative en counseling de carrière vise l'accompagnement de la personne dans son processus décisionnel menant à l'atteinte d'un choix réaliste et concret ainsi qu'au développement de l'autonomie et du pouvoir d'agir (Lecomte et Savard, 2009).

Les trois thèmes de recherche développés dans le cadre d'analyse se retrouvent dans les objectifs spécifiques: 1) identifier les clientèles et les problématiques auprès desquelles les conseillères et les conseillers d'orientation se sentent le plus à l'aise de mobiliser des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière, 2) décrire les ressources internes et externes utilisées par les conseillères et les conseillers d'orientation lorsqu'ils mobilisent des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière, 3) décrire les interventions en art-thérapie mobilisées par les conseillères et les conseillers d'orientation au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière, 4) décrire les perceptions des conseillères et des conseillers d'orientation concernant la contribution des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière, 5) décrire les raisons pour lesquelles les conseillères et les conseillers d'orientation mobilisent des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière.

Une méthode descriptive qualitative (Fortin et Gagnon, 2016) et une stratégie de recherche phénoménologique (Smith et al., 2009) ont été mises en œuvre afin d'atteindre les objectifs de

recherche. La méthode d'échantillonnage s'est effectuée par choix raisonné d'abord et en boule de neige ensuite afin de trouver trois sujets qui sont à la fois conseillère d'orientation et art-thérapeute. Ainsi, Audrey, Caroline et Emma ont participé individuellement à une entrevue semi-dirigée. L'analyse de données s'est effectuée de manière rigoureuse selon l'approche d'analyse phénoménologique interprétative (Smith et al., 2009).

Brièvement, l'analyse des données révèle qu'en contexte de counseling de carrière, l'art-thérapie s'adresse à tout type de clientèle intéressée et ouverte à cette approche. Toutefois, en ce qui concerne les problèmes de santé mentale, il y a quelques réserves. Les principales problématiques avec lesquelles l'art-thérapie est utilisée sont la difficulté à s'exprimer, le manque de connaissance de soi, les transitions difficiles et l'anxiété. Les principales ressources internes utilisées par les conseillères sont certaines approches en art-thérapies, l'approche intégrative en counseling de carrière avec enjeu d'orientation, certaines notions théoriques et la formation de maîtrise en art-thérapie. Les principales ressources externes sont les images, les médiums artistiques, la production artistique, les ruches d'art et les tests psychométriques. L'étude a présenté plusieurs interventions en art-thérapie mobilisées au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière. Selon les conseillères, les interventions en art-thérapie mobilisées en counseling de carrière contribueraient à augmenter le niveau de motivation, à favoriser la connexion entre le corps, les pensées et les émotions, à réduire l'anxiété, à faciliter les prises de conscience, au développement de la connaissance de soi, au changement de la perception de soi, à faciliter l'expression de soi, au développement des aptitudes et compétences ainsi qu'au développement des habiletés à la prise de décision des personnes clientes. De plus, la nouveauté des arts, l'accès à l'inconscient et au langage non verbal, le reflet des comportements, des pensées

et des émotions dans l'acte de création ainsi que le rôle de laboratoire pratique de l'art-thérapie font partie des raisons qui expliqueraient la contribution de l'art-thérapie sur la prise de décision au cours d'un processus de counseling de carrière.

Six constats ont été relevés dans la discussion : 1) l'art-thérapie serait un outil ou un processus, 2) l'art-thérapie s'intégrerait facilement au counseling de carrière, 3) l'art-thérapie s'utiliserait pour des problèmes de santé mentale, mais sous certaines conditions, 4) l'acte de création reflèterait les comportements, les pensées et les émotions, 5) l'acte de création serait un laboratoire pratique de connaissance de soi et développement des compétences pour la prise de décision, et 6) l'art-thérapie faciliterait la prise de décision en counseling de carrière.

En conclusion, cette étude offre un éclairage sur l'utilisation des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière. On y constate, entre autres, que l'art-thérapie et l'acte de création artistique s'intégreraient facilement au counseling de carrière afin de contribuer au processus de prise de décision. Cependant, l'absence d'expérience de l'utilisation de l'art-thérapie en contexte de counseling de carrière d'Emma, le petit nombre de personnes composant l'échantillon et la subjectivité de l'étudiante chercheuse dans l'analyse des données font partie des limites de l'étude. Par ailleurs, des atouts ont participé à l'atteinte des objectifs de recherche, soit l'influence de l'art-thérapie sur les facteurs d'indécision de carrière et l'expérience ainsi que les aptitudes de l'étudiante chercheuse qui lui ont permis de faire les entrevues auprès des participantes. Enfin, cette étude est une porte qui s'ouvre sur d'éventuelles recherches concernant les façons d'accéder à l'intuition, aux émotions et à l'inconscient afin de



faciliter la prise de décision en counseling de carrière. D'autres études pourraient porter sur la contribution de l'art et de l'art-thérapie en counseling de carrière.

## TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	1
<b>PREMIER CHAPITRE. LA PROBLÉMATIQUE</b> .....	<b>5</b>
1. LE CONTEXTE.....	5
2. LES CONSÉQUENCES DE L'INDÉCISION DE CARRIÈRE .....	6
3. L'APPROCHE MULTIFACTORIELLE : UNE CONCEPTION DE L'INDÉCISION DE CARRIÈRE .....	8
4. LES FACTEURS D'INDÉCISION DE CARRIÈRE .....	10
4.1 Facteurs internes d'indécision de carrière.....	11
4.2 Facteurs externes d'indécision de carrière .....	15
5. LES INTERVENTIONS.....	18
5.1 Recension des écrits.....	23
5.2 Interventions dans le domaine de l'orientation .....	26
5.3 Interventions dans le domaine de l'art-thérapie.....	28
6. L'OBJECTIF GÉNÉRAL DE RECHERCHE .....	29
<b>DEUXIÈME CHAPITRE. LE CADRE D'ANALYSE</b> .....	<b>33</b>
1. LA PRISE DE DÉCISION.....	33
1.1 Indécision de carrière.....	33
1.2 Prise de décision.....	35
2. L'ART-THÉRAPIE .....	42
2.1 Définition et explication.....	42
2.2 Origine .....	46
2.3 Approches en art-thérapie .....	47
2.3.1 Approche psychanalytique.....	50
2.3.2 Approche analytique (approche jungienne) .....	52
2.3.3 Approche gestaltiste .....	53
2.3.4 Approche centrée sur la personne .....	56
2.3.5 Approche du continuum de thérapies expressives .....	57
3. LE COUNSELING DE CARRIÈRE.....	59
3.1 Définitions.....	59

3.2	Approches en counseling de carrière .....	61
3.2.1	Approche de l'apprentissage en counseling de carrière .....	62
3.2.2	Approche du traitement cognitif de l'information .....	64
3.2.3	Approche intégrative en counseling de carrière de Lecomte et Savard .....	65
4.	L'OBJECTIF GÉNÉRAL ET LES OBJECTIFS SPÉCIFIQUES .....	69
	<b>TROISIÈME CHAPITRE. LA MÉTHODOLOGIE</b> .....	72
1.	L'APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE : ÉTUDE DESCRIPTIVE QUALITATIVE .....	72
2.	LA STRATÉGIE DE RECHERCHE : PHÉNOMÉNOLOGIQUE .....	73
3.	LES PARTICIPANTES ET LES PARTICIPANTS .....	73
3.1	Population .....	73
3.2	Échantillon .....	75
4.	LA COLLECTE DE DONNÉES .....	76
4.1	Méthode de collecte de données : l'entrevue semi-dirigée .....	76
4.2	Déroulement de la recherche.....	77
4.2.1	Sélection et préparation du terrain de recherche .....	78
4.2.2	Demande d'évaluation éthique.....	80
4.2.3	Validation du protocole d'entrevue.....	81
4.2.4	Sélection des participantes et des participants .....	81
4.2.5	Prévalidation du déroulement de l'entrevue .....	82
4.2.6	Réalisation des entrevues .....	83
5.	LA MÉTHODE D'ANALYSE DES DONNÉES QUALITATIVES .....	85
5.1	Lecture et relecture du verbatim .....	86
5.2	Prise de note initiale.....	86
5.3	Création de thèmes émergents .....	86
5.4	Recherche de liens entre les thèmes émergents .....	86
5.5	Analyse du cas suivant.....	87
5.6	Recherche de schémas entre les cas.....	87
6.	LA CRÉDIBILITÉ SCIENTIFIQUE .....	87
7.	LES CONSIDÉRATIONS ÉTHIQUES .....	88
8.	L'UTILISATION DU CADRE D'ANALYSE DANS LA DISCUSSION .....	90

<b>QUATRIÈME CHAPITRE. L'ANALYSE DES DONNÉES</b> .....	92
1. LA CLIENTÈLE ET LES PROBLÉMATIQUES.....	92
1.1 Clientèle .....	93
1.1.1 Clientèle selon la période de la vie .....	93
1.1.2 Clientèles dites particulières .....	95
1.2 Problématiques.....	96
1.2.1 Difficulté à s'exprimer .....	97
1.2.2 Manque de connaissance de soi .....	97
1.2.3 Transitions difficiles.....	98
1.2.4 Anxiété .....	100
1.3 Niveau d'habiletés en art.....	101
1.3.1 Sans expérience ou habileté en art .....	101
1.3.2 Avec expérience ou habileté en art .....	102
1.4 Indications et contre-indications .....	102
1.4.1 Indications pour l'utilisation des interventions en art-thérapie.....	103
1.4.2 Contre-indications pour l'utilisation des interventions en art-thérapie.....	104
1.5 Réactions de la clientèle.....	105
2. LES RESSOURCES INTERNES ET EXTERNES .....	106
2.1 Ressources internes .....	106
2.1.1 Approches utilisées en art-thérapie .....	106
2.1.2 Approche en counseling de carrière avec un enjeu d'orientation .....	109
2.1.3 Notions théoriques .....	110
2.1.4 Formation .....	112
2.2 Ressources externes .....	113
2.2.1 Images .....	113
2.2.2 Médiums artistiques .....	114
2.2.3 Production artistique .....	115
2.2.4 Ruches d'art .....	116
2.2.5 Tests psychométriques .....	117
3. LES INTERVENTIONS.....	118

3.1	Processus art-thérapeutique.....	118
3.2	Intégration des interventions art-thérapeutiques en counseling de carrière.....	121
3.2.1	Combinaison de l'art-thérapie et du counseling de carrière.....	121
3.2.2	Processus d'intégration des interventions art-thérapeutiques au counseling de carrière.....	122
3.3	Interventions art-thérapeutiques mobilisées en counseling de carrière .....	128
3.4	Étapes de mobilisation des interventions art-thérapeutiques en counseling de carrière .....	129
4.	LA CONTRIBUTION DES INTERVENTIONS EN ART-THÉRAPIE.....	132
4.1	Augmentation de la motivation.....	132
4.2	Connexion corps, pensées et émotions .....	134
4.3	Réduction de l'anxiété .....	136
4.4	Prise de conscience .....	138
4.5	Connaissance de soi, changement de perception de soi et expression de soi .....	140
4.6	Connaissance et développement des aptitudes et compétences .....	142
4.7	Développement des habiletés à la prise de décision .....	143
5.	LES RAISONS EXPLIQUANT LA CONTRIBUTION DE L'ART-THÉRAPIE.....	145
5.1	Nouveauté des arts .....	145
5.2	Inconscient et langage non verbal.....	146
5.3	Reflet des comportements, des pensées et des émotions .....	148
5.4	Laboratoire pratique.....	150
	<b>CINQUIÈME CHAPITRE. LA DISCUSSION .....</b>	<b>153</b>
1.	L'ART-THÉRAPIE : UN OUTIL OU UN PROCESSUS.....	154
2.	L'ART-THÉRAPIE : INTÉGRATION AU COUNSELING DE CARRIÈRE.....	156
3.	L'ART-THÉRAPIE : INDICATIONS ET CONTRE-INDICATIONS.....	159
4.	L'ACTE DE CRÉATION : REFLET DE COMPORTEMENTS, DE PENSÉES ET D'ÉMOTIONS.....	162
5.	L'ACTE DE CRÉATION : UN LABORATOIRE PRATIQUE.....	165
6.	L'ART-THÉRAPIE : PRISE DE DÉCISION EN COUNSELING DE CARRIÈRE .....	170
	<b>CONCLUSION .....</b>	<b>172</b>
1.	LES LIMITES .....	173
2.	CE QU'ÉCLAIRE CETTE RECHERCHE.....	174

2.1	Atteinte des objectifs de recherche .....	174
2.2	Atouts pour atteindre le but visé .....	176
3.	LES RETOMBÉES .....	177
3.1	Pratique en counseling de carrière .....	177
3.2	Recherche en counseling de carrière.....	179
	RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....	180
	ANNEXE A. MODÈLE PIC DE GATI ET ASHER (2001).....	209
	ANNEXE B. MODÈLE DES THÉRAPIES EXPRESSIVES DE HINZ (2018) .....	210
	ANNEXE C. SCHÉMA D'ENTREVUE .....	211
	ANNEXE D. COURRIEL ENVOYÉ À L'OCQ .....	212
	ANNEXE E. INVITATION TRANSMISE PAR L'OCQ À SES MEMBRES .....	213
	ANNEXE F. FORMULAIRE DE CONSENTEMENT – PENDANT LA PANDÉMIE ....	214
	ANNEXE G. INFORMATION SUR LA RECHERCHE – PENDANT LA PANDÉMIE .	217
	ANNEXE H. COURRIEL D'INVITATION ENVOYÉ AUX SUJETS POTENTIELS ....	219
	ANNEXE I. COURRIEL D'INFORMATION ET DE PRISE DE RENDEZ-VOUS .....	220
	ANNEXE J. FORMULAIRE DE CONSENTEMENT – AVANT LA PANDÉMIE .....	222
	ANNEXE K. NORMES DE PRÉSENTATION.....	225

## LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1. Facteurs d'indécision de carrière .....	10
Tableau 2. Concepts et mots-clés de recherche pour la recension des écrits.....	24
Tableau 3. Autres concepts et mots-clés de la recherche pour la recension des écrits .....	25

## LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES

AATQ Association des art-thérapeutes du Québec

OCCOQ Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec



*Les gens ne décident pas seulement avec leur tête, ils le font aussi et surtout avec leur cœur.*

(Falardeau, 2007, p. 76)



## REMERCIEMENTS

J'aimerais d'abord exprimer ma reconnaissance à mon directeur de recherche, Réginald Savard, qui m'a guidé tout au long du parcours de mémoire, depuis le moment de cerner le sujet jusqu'au dépôt en passant par la conception d'une ligne directrice. Merci pour l'ouverture aux idées, le partage des connaissances, les conseils et la rigueur. Cette étude m'a permis de développer des connaissances sur un sujet passionnant.

Merci aux conseillères d'orientation d'avoir accepté de participer à cette recherche et d'avoir partagé votre merveilleuse et exceptionnelle expérience. Merci pour la confiance que vous m'avez accordée.

Merci à Philippe Labelle, coordonnateur d'activités étudiantes, pour son écoute, ses conseils et son soutien lors de moments plus difficiles. Merci aussi à Yan Le Corff et Eddy Supeno à la direction du programme de maîtrise pour leur ouverture et pour avoir mis en place des actions qui ont facilité la poursuite du mémoire. De plus, merci aux membres du jury du projet de mémoire et du mémoire, soit Réginald Savard, Patricia Dionne et Francis Milot-Lapointe, pour leur temps et leurs conseils afin d'améliorer et de s'assurer de la qualité du mémoire.

Je tiens à remercier mes parents pour leur soutien et leur appui tout au long de la rédaction de ce mémoire. Enfin, un énorme merci à mon époux, Mathieu Foucher, qui m'a accompagné et soutenu pendant le parcours de la rédaction de ce mémoire.



## INTRODUCTION

La carrière tient une place importante dans la vie (Braunstein-Bercovitz et al., 2014; Gati et Levin, 2015; Milot-Lapointe, 2017). Toutefois, le choix de carrière s'avère difficile pour plusieurs personnes à divers moments de la vie (Osipow, 1999) et cela peut affecter les besoins de sécurité financière, de reconnaissance sociale et de bien-être (Blustein, 2008; Gati et Tal, 2008; Milot-Lapointe, 2017).

L'indécision de carrière est un problème complexe aux multiples causes faisant obstacle à la prise de décision qu'il est difficile de régler par soi-même (Forner, 2007; Milot-Lapointe, 2017). Dans ce cas, en counseling de carrière, la conseillère ou le conseiller d'orientation a pour rôle de faciliter la prise de décision (Gati et Levin, 2014; Milot-Lapointe, 2017). Afin d'effectuer un choix de carrière satisfaisant, la prise de décision se ferait à l'aide de deux systèmes : l'intuition et l'inconscient d'un côté et de l'autre côté, le traitement rationnel et conscient (Krieshok, 1998; Krieshok et al., 2009; Krieshok et al., 2011; Motl et al., 2018). C'est dans ce contexte que l'art entre en scène sous la forme d'une piste intéressante à explorer, car il donnerait accès aux émotions et à l'intuition (Hamel et Labrèche, 2015; Heppner et al., 1994). D'ailleurs, il existe une forme d'intervention qui utilise l'art dans son approche : l'art-thérapie (Hamel et Labrèche, 2015; Rubin, 2016). On a aussi constaté que l'art-thérapie a une influence sur de nombreux facteurs d'indécision de carrière (Deaver et McAuliffe, 2009; Eyal-Cohen et al., 2020; Ginicola et al., 2012; Gussak, 2009; Hamel, 2011; Henderson, 1999). On peut alors se demander si l'art-thérapie pourrait être utilisée en counseling de carrière afin de faciliter la prise de décision. Toutefois, à notre connaissance, aucune recherche ne traite de l'utilisation d'outils art-thérapeutiques pour intervenir

sur le problème d'indécision en counseling de carrière. Ce qui amène à l'objectif général de recherche qui est d'explorer comment la mobilisation des interventions en art-thérapie contribue au processus de prise de décision en counseling de carrière.

Ce mémoire est composé de cinq chapitres. Le premier chapitre fait état de la problématique à l'étude. Il présente en outre le contexte de l'indécision de carrière et ses conséquences afin de cerner le problème et de constater l'importance de s'y intéresser. Ensuite, afin de comprendre le problème, on retrouve la conception de l'indécision privilégiée dans le cadre de cette étude, soit l'approche multifactorielle. Les facteurs d'indécision internes et externes y sont présentés par la suite. Une recension des écrits permet alors un survol des études concernant les interventions en counseling de carrière et les interventions en art-thérapie. La problématique débouche sur l'objectif général de recherche qui est d'explorer comment la mobilisation des interventions en art-thérapie contribue au processus de prise de décision en counseling de carrière.

Le second chapitre est consacré au cadre d'analyse. Il sert à définir et à clarifier les trois concepts importants à l'étude : la prise de décision, l'art-thérapie et le counseling de carrière. Le concept de la prise de décision présente des théories de l'indécision et de la prise de décision de carrière. Les principales approches en art-thérapie et en counseling de carrière faisant l'objet de cette étude y sont également présentées. Finalement, ce chapitre présente l'objectif général de recherche et les cinq objectifs spécifiques.

Le troisième chapitre concerne la méthodologie de recherche. Dans un premier temps, l'approche méthodologique descriptive qualitative et la stratégie de recherche phénoménologique ont été sélectionnées afin d'atteindre l'objectif général et les objectifs spécifiques de recherche.

Dans un deuxième temps, la population ainsi que l'échantillon y sont présentés. Dans un troisième temps, la méthode de collecte de donnée, soit l'entrevue semi-dirigée, et le déroulement de la recherche y sont décrits en détail. Dans un quatrième temps, les étapes de l'analyse de données qualitative de cette recherche y sont présentées. Dans un cinquième temps, la crédibilité scientifique de l'étude y est explicitée. Dans un sixième temps, les considérations éthiques y sont présentées. Ce chapitre se termine par l'utilisation du cadre d'analyse dans cette recherche.

Le quatrième chapitre présente les données issues des entrevues semi-dirigées avec les sujets. La présentation des données se fait dans l'ordre des objectifs spécifiques de recherche. En premier lieu, on y présente la clientèle et les problématiques avec lesquelles les sujets mobilisent des interventions en art-thérapie. En second lieu, on présente les ressources internes et externes des sujets dans le cadre de la mobilisation des interventions en art-thérapie. En troisième lieu, on s'intéresse aux interventions en art-thérapie mobilisées par les sujets. En quatrième lieu, l'expérience des sujets concernant la contribution des interventions en art-thérapie sur le processus de prise de décision en counseling de carrière est présentée. En cinquième lieu, on présente des raisons expliquant cette contribution des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière.

Enfin, le cinquième chapitre prend la forme d'une discussion des résultats de la recherche composée de six constats. Ces constats sont liés aux objectifs de recherche. Le premier constat s'intéresse à la question : est-ce que l'art-thérapie est un outil ou un processus? Selon le deuxième constat, l'art-thérapie s'intègre facilement au counseling de carrière. Les personnes participantes partagent des opinions qui diffèrent concernant l'utilisation de l'art-thérapie auprès de personnes

qui ont des problèmes de santé mentale dans le troisième constat. Les participantes constatent que l'acte de création reflète les comportements, les pensées et les émotions dans le quatrième constat. Elles s'expliquent aussi la contribution de l'art-thérapie à la prise de décision en counseling de carrière en comparant l'acte de création en art-thérapie à un laboratoire pratique dans le cinquième constat. Enfin, le dernier constat est que l'art-thérapie facilite la prise de décision en counseling de carrière.

En conclusion, les limites, ce qu'éclaire cette étude, dont l'atteinte des objectifs de recherche et les atouts pour atteindre le but visé, ainsi que les retombées en recherche et en counseling de carrière y sont présentées.



## **PREMIER CHAPITRE. LA PROBLÉMATIQUE**

Le chapitre de la problématique présente le contexte à l'étude et les conséquences du problème de l'indécision de carrière. Ensuite, l'approche multifactorielle y est exposée. De plus, on retrouve les facteurs d'indécision de carrière internes et externes. Puis, la recension des écrits sur les interventions en orientation et en art-thérapie est présentée. Enfin, le chapitre se termine par l'objectif général de recherche.

### **1. LE CONTEXTE**

La carrière occupe une place centrale dans la vie des individus (Braunstein-Bercovitz et al., 2014; Gati et Levin, 2015; Milot-Lapointe, 2017). En effet, le choix de carrière est l'une des décisions les plus importantes dans la vie d'une personne, car il mène à un emploi répondant, entre autres, à des besoins de sécurité financière, de reconnaissance sociale et de bien-être (Blustein, 2008; Gati et Tal, 2008, Milot-Lapointe, 2017). Afin de répondre à ces besoins, la personne prendrait, dans les meilleures circonstances, une décision de carrière correspondant à ses intérêts et à ses objectifs (Gati, Krausz et al., 1996; Milot-Lapointe, 2017). Cependant, ce choix peut s'avérer difficile et l'individu peut se sentir incapable de prendre la bonne décision de carrière (Amir et al., 2008; Krieschok, 1998; Osipow, 1999). Ainsi, les gens peuvent vivre de l'indécision de carrière à divers moments de leur vie (Osipow, 1999).

Un de ces moments importants est la période de transition de l'adolescence à l'âge adulte (Cournoyer et Lachance, 2018; Forner, 2010). C'est au cours des études secondaires et collégiales, passage vers le cégep, l'université et la carrière, que les étudiantes et les étudiants sont confrontés

au choix de carrière (Cournoyer et Lachance, 2018; Forner, 2010). Cette période est particulièrement préoccupante pour les élèves du secondaire, dont la majorité considère que la prise de décision de carrière est difficile (Vertsberger et Gati, 2015). D'ailleurs, le phénomène d'indécision de carrière a beaucoup été étudié auprès d'élèves du secondaire au moment de choisir un programme postsecondaire (Savickas, 1997; Forner, 2007). Au cours de cette période, certains jeunes ne parviennent pas à prendre une décision de carrière sans l'aide d'un tiers (Cournoyer et Lachance, 2018). Par ailleurs, ce phénomène ne se limite pas qu'aux étudiantes et aux étudiants, puisqu'une personne peut traverser une période de transition personnelle ou professionnelle pour diverses raisons. En effet, plusieurs personnes peuvent être confrontées à une remise en question et à une prise de décision de carrière, et ce, tout au long de la vie (Arseneau, 2017; Michaud et al., 2006; OCCOQ, 2018).

## 2. LES CONSÉQUENCES DE L'INDÉCISION DE CARRIÈRE

L'indécision de carrière nuit au bien-être ainsi qu'au degré de satisfaction quant à la qualité de vie (Jaensch et al., 2015; OCCOQ, 2015). Cela fait obstacle à la réalisation des aspirations, à l'atteinte du plein potentiel et à l'épanouissement de soi (OCCOQ, 2015). C'est d'ailleurs, en partie, en trouvant une carrière à sa mesure qu'un individu trouve sa place dans la société, ce qui lui apporte un sentiment de bien-être (OCCOQ, 2015).

L'indécision de carrière nuit en outre à la persévérance scolaire (Gaudreault et al., 2018; Gaudreault et al., 2014; Gouvernement du Québec, 2016). Ainsi, environ 60% des étudiantes et des étudiants du collégial n'ont pas encore clairement effectué leur choix de carrière (Gaudreault et al., 2018). Par conséquent, il peut devenir difficile de persévérer dans les études pour une

personne qui n'a pas de projet de carrière (Gaudreault et al., 2014; Gouvernement du Québec, 2016). Qui plus est, cette situation peut même mener à l'abandon des études (OCCOQ, 2013a, 2013b). La décision d'abandonner serait « le plus souvent lié[e] à un manque d'engagement et à l'absence d'un réel projet de formation » (Gouvernement du Québec, 2009, p.30).

Le décrochage scolaire aurait un impact sur la santé physique et psychologique (OCCOQ, 2013a). Il s'agit même d'un problème préoccupant pour le Québec étant donné que « le taux de diplomation dans les écoles publiques québécoises est encore très faible », ce que soulignent Homsy et Savard (2018) dans le cadre d'une étude pour l'Institut du Québec. De plus, le manque de motivation pourrait mener au prolongement des études (Gélinas, 2017). Ainsi, le président de l'association des conseillers et conseillères d'orientation du réseau scolaire du Québec soutient que « la désorientation [...] a effectivement un coût réel : une session perdue au cégep coûte au contribuable 9 741\$ par élève » (Gélinas, 2017). Afin de remédier à ce problème, établir un objectif de carrière correspondant aux aspirations de la personne et mettre en place un projet scolaire qui a du sens pour elle augmenteraient la motivation et favoriseraient la persévérance et la réussite scolaire (Landry, 2019; OCCOQ, 2020). Bref, « l'orientation joue donc un rôle central » dans la persévérance et le raccrochage scolaires (OCCOQ, 2020).

Les conséquences néfastes de l'indécision de carrière permettent de constater à quel point ce problème a un impact autant sur l'individu que sur toute la société. Afin de mieux comprendre ce concept, nous allons maintenant nous pencher sur une approche qui tente de comprendre et de trouver des solutions à ce problème.

### 3. L'APPROCHE MULTIFACTORIELLE : UNE CONCEPTION DE L'INDÉCISION DE CARRIÈRE

La conception de l'indécision de carrière a progressé grâce aux efforts de multiples travaux de recherche (Forner, 2007). Forner (2007) explique que la conception de l'indécision de carrière des personnes en phase d'adolescence a évolué à travers quatre grandes approches, soit l'approche dichotomique, l'approche développementale, l'approche du traitement cognitif de l'information et l'approche multifactorielle. Ces approches ont mené au développement de l'approche multifactorielle (Forner, 2007). Cette dernière présente de nombreux facteurs qui contribuent au problème de l'indécision de carrière (Forner, 2007). C'est justement l'approche multifactorielle qui est retenue pour analyser les facteurs d'indécision de carrière sur lesquels l'art-thérapie pourrait avoir de l'influence. Alors, celle-ci est brièvement présentée avant les facteurs d'indécision de carrière.

L'approche multifactorielle s'intéresse aux facteurs potentiels d'indécision de carrière pour une même personne (Forner, 2007). Même si l'on constate que la connaissance de soi et que la connaissance de l'information scolaire et professionnelle sont des facteurs favorisant la prise de décision (Campbell et Cellini, 1981; Jones, 1989; Larson et al., 1988), l'acquisition d'information sur soi et son environnement ne mènerait pas nécessairement à la prise de décision (Forner, 2007). L'indécision de carrière pourrait aussi être causée par des conflits internes ou par un manque de méthode de prise de décision de carrière (Forner, 2007). Les conflits internes concerneraient la coexistence de plusieurs objectifs divergents ou l'ambivalence par rapport à un choix (Forner, 2007). Ainsi, plusieurs facteurs chez une personne pourraient expliquer son indécision de carrière

et la conseillère ou le conseiller d'orientation pourrait établir un diagnostic différentiel de l'indécision afin d'intervenir (Fuqua et al., 1988).

C'est dans cette perspective que des instruments de mesure du degré d'indécision considérant les facteurs de manière complexe et apportant plus de précision ont été développés (Forner, 2007). Le « Career Decision Profile » (Jones, 1989), l'« Épreuve de décision vocationnelle » et l'« Épreuve de décision vocationnelle scolaire » (Forner, 2010), le « Career Decision-Making Difficulties Questionnaire » (Gati, Krausz et al., 1996; Gati et Levin, 2014) et l'« Emotional and Personality-Related Career Decision-Making Difficulties Questionnaire » (Gati et Levin, 2014) comptent parmi les instruments de mesure en question.

Ces auteures et auteurs ont étudié la relation entre les facteurs d'indécision à l'aide des évaluations psychométriques identifiées dans le précédent paragraphe et ont constaté une relation entre l'indécision de carrière et les facteurs d'indécision, tels que le locus de contrôle externe (Taylor, 1982), l'anxiété (Newman et al., 1989), l'identité vocationnelle floue (Graef et al., 1985; Vondracek et al., 1995) et le manque de maturité vocationnelle. Par ailleurs, Forner (2007) rapporte que :

l'indécision est associée à un manque d'exploration (Savickas, 1985), de planification (Larson et al., 1988), voire de résolution de problèmes (Taylor et Betz, 1983), c'est-à-dire à des insuffisances dans des processus nécessaires à cet état préparatoire à la décision qu'est la maturité vocationnelle. (p. 221)

Eu égard à ce qui précède, on retient qu'une combinaison de plusieurs facteurs complexes serait en cause dans l'indécision de carrière. Dans ce sens, l'approche multifactorielle est utile pour comprendre ce phénomène (Forner, 2007). C'est dans cette perspective que les principaux facteurs d'indécision de carrière sont étudiés dans ce mémoire.

#### 4. LES FACTEURS D'INDÉCISION DE CARRIÈRE

L'approche multifactorielle attribue les causes de l'indécision de carrière à une combinaison complexe de facteurs (Forner, 2007). Afin de faciliter l'exploration des facteurs faisant l'objet d'études récentes, ils sont rassemblés en deux groupes : les facteurs internes et les facteurs externes (Tableau 1). Les facteurs internes concernent l'univers intérieur de la personne, tels que son processus cognitif et ses émotions, alors que les facteurs externes concernent l'environnement externe de l'individu, dont son environnement social.

Tableau 1. Facteurs d'indécision de carrière

FACTEURS INTERNES	FACTEURS EXTERNES
Identité vocationnelle Anxiété Estime de soi Sentiment d'efficacité personnelle Locus de contrôle Stratégies d'adaptation Qualité de l'exploration professionnelle Intégration de l'information scolaire et professionnelle Aptitudes cognitives Interventions des personnes conseillères d'orientation	Famille Entourage immédiat Milieu scolaire

#### 4.1 Facteurs internes d'indécision de carrière

Parmi les nombreux facteurs internes d'indécision, à notre connaissance, ceux qui ont été le plus étudiés récemment sont : l'identité vocationnelle, l'anxiété, l'estime de soi, le sentiment d'efficacité personnelle, le locus de contrôle, les stratégies d'adaptation, l'exploration vocationnelle, l'intégration des informations scolaires et professionnelles, les aptitudes cognitives dans la gestion de l'information scolaire et professionnelle, et l'intervention d'une conseillère ou d'un conseiller d'orientation.

L'identité vocationnelle est l'un des principaux facteurs d'indécision étudiés (Landine, 2016; Santos et al., 2014). L'identité vocationnelle « désigne la constitution d'une représentation potentielle de soi stable incluant des éléments professionnels » (Forner, 2007, p. 221). Une identité vocationnelle floue pourrait ainsi causer l'indécision de carrière (Landine, 2016; Santos et al., 2014). Au contraire, une vision claire et réaliste de l'identité vocationnelle favoriserait la prise de décision de carrière. La connaissance de soi et la cristallisation du concept de soi favoriseraient également la prise de décision de carrière (Landine, 2016). Par ailleurs, il y aurait une relation positive entre l'identité vocationnelle et le sentiment d'efficacité personnelle, qui seraient tous deux nécessaires à cette prise de décision (Jo et al., 2016).

L'anxiété serait un autre facteur d'indécision de carrière (Arbona et al., 2021; Campagna et Curtis, 2007; Lipshits-Braziler et al., 2017; Santos et al., 2014; Vignoli, 2015; Xu et Bhang, 2019). En effet, certains types d'anxiété, comme l'anxiété académique (Vignoli, 2015), l'anxiété de carrière (Vignoli, 2015) et l'intolérance à l'ambiguïté (Arbona et al., 2021) pourraient causer l'indécision. De plus, l'anxiété pourrait amener la personne à développer certains mécanismes ou

comportements favorisant l'indécision, comme le recours à des comportements d'évitement en tant que stratégie d'adaptation (Lipshits-Braziler et al., 2017), la procrastination (Shin et Kelly, 2015) et le perfectionnisme (Lehmann et Konstam, 2011; Xu et Bhang, 2019). Arbona et al. (2021) expliquent en outre que les élèves intolérants à l'ambiguïté participeraient moins à la recherche d'information qu'à l'exploration scolaire et professionnelle. En ce qui concerne le perfectionnisme, on reconnaît qu'il peut prendre deux formes, l'une est nuisible, le perfectionnisme inadapté, et l'autre est bénéfique, le perfectionnisme adapté (Lehmann et Konstam, 2011). Le perfectionnisme inadapté contribuerait à l'indécision de carrière, car l'individu cultiverait des attentes irréalistes (Page et al., 2008) et il craindrait de prendre la mauvaise décision (Lehmann et Konstam, 2011).

La faible estime de soi (Jaensch et al., 2015; Santos et al., 2014; Thompson et al., 2019; Xu et Bhang, 2019) et le faible sentiment d'efficacité personnelle (Jaensch et al., 2015; Xu et Bhang, 2019) seraient également liés à l'indécision de carrière. Ainsi, les personnes dont l'estime de soi est peu élevée auraient tendance à avoir une perception de soi négative, ce qui pourrait mener à des problèmes de prise de décision de carrière (Jaensch et al., 2015). Cournoyer et Lachance (2018) définissent le sentiment d'efficacité personnelle comme étant « la faculté de l'individu à effectuer une tâche. Il se fait une opinion personnelle de ses capacités en se basant sur ses expériences antérieures, qui peuvent être de l'ordre d'une performance ou d'un échec, sur les modèles rencontrés, sur les réactions émotives ressenties, etc. » (p. 153). Le sentiment d'efficacité personnelle serait donc à la base d'une croyance personnelle qui change continuellement (Cournoyer et Lachance, 2018), « car tout événement de sa vie contribue à construire ou (à déconstruire) son sentiment d'efficacité personnelle » (Cournoyer et Lachance, 2018, p.153). Les



personnes qui ont un faible sentiment d'efficacité personnelle n'auraient de surcroît pas confiance en leurs aptitudes personnelles et gèreraient moins bien l'indécision de carrière (Jaensch et al., 2015). Ces individus resteraient plus longtemps dans l'indécision, car leur faible sentiment d'efficacité personnelle ferait en sorte qu'ils éviteraient les tâches favorisant la prise de décision de carrière (Jaensch et al., 2015). D'ailleurs, Xu et Bhang (2019) constatent qu'un sentiment d'efficacité personnelle peu élevé de prise de décision de carrière, donc un faible sentiment d'efficacité personnelle qui est spécifiquement rattaché à la prise de décision de carrière, favoriserait l'indécision de carrière.

Selon Cournoyer et Lachance (2018), le locus de contrôle serait un important facteur dans la prise de décision de carrière. En effet, le locus de contrôle externe serait une des causes de l'indécision de carrière (Santos et al., 2014; Shin et Kelly, 2015). Rotter (1990) explique que ce concept se réfère aux attentes personnelles concernant la provenance d'une conséquence. Lorsque le locus de contrôle est interne, la personne s'attend à ce que ses comportements ou caractéristiques personnelles soient à l'origine d'un résultat (Rotter, 1990). Lorsqu'il est externe, elle s'attend à ce que le résultat soit d'origine externe, telle que la chance, la destinée ou une autre personne (Rotter, 1990). Plus le locus de contrôle est externe, plus les élèves seraient indécis et, inversement, plus il est interne, plus il deviendrait facile de prendre une décision de carrière (Shin et Kelly, 2015). Ainsi, les étudiantes et les étudiants qui ressentent plus de contrôle sur leur situation à l'université éprouveraient moins d'anxiété et moins d'indécision de carrière (Daniels et al., 2011). Ces personnes auraient tendance à être plus proactives dans leur façon d'aborder les études et dans le processus de prise de décision de carrière (Daniels et al., 2011).

Dans les dernières années, certaines recherches se sont d'ailleurs penchées sur la relation entre le locus de contrôle et le sentiment d'efficacité personnelle de prise de décision chez les étudiantes et les étudiants universitaires. Selon l'étude de Ulas et Yildirim (2019) effectuée en Turquie, le locus de contrôle n'affecterait pas directement le sentiment d'efficacité personnelle de prise de décision de carrière, mais le locus de contrôle externe mêlé à un sentiment de désespoir serait lié à des difficultés de prise de décision de carrière. De plus, l'étude coréenne de Kim et Lee (2018) démontre que le locus de contrôle interne affecterait positivement le sentiment d'efficacité personnelle de prise de décision de carrière.

Par ailleurs, les comportements des personnes confrontées à la prise de décision auraient une influence sur l'indécision de carrière (Boo et Kim, 2020 ; Lipshits-Braziler et al., 2017). Lorsque confrontés à une situation stressante, les individus utiliseraient différentes stratégies d'adaptation (Boo et Kim, 2020; Lipshits-Braziler et al., 2015). Les stratégies d'adaptation non productives, qui nuiraient à la prise de décision de carrière, comptent la fuite, le désespoir, l'isolation, la soumission et l'opposition (Boo et Kim, 2020; Lipshits-Braziler et al., 2015; Lipshits-Braziler et al., 2017). À l'inverse, les stratégies d'adaptation productives, qui facilitent la prise de décision de carrière, regroupent la recherche d'information instrumentale, la recherche d'information émotionnelle, la résolution de problèmes, la flexibilité, la conciliation et l'autorégulation (Lipshits-Braziler et al., 2015). En apprenant comment développer des stratégies d'adaptation productives, il serait ainsi possible de prendre une décision de carrière satisfaisante pour la personne (Lipshits-Braziler et al., 2019). À ce titre, Boo et Kim (2020) constatent que les stratégies d'adaptation de résolution de problèmes, de flexibilité et de recherche d'information instrumentale réduiraient l'indécision de carrière chez les étudiantes et les étudiants. Toutefois,

Lipshits-Brazilier et al. (2017) se demandent si la réelle cause de la réduction d'indécision serait causée par la croyance de la personne en ses aptitudes de prise de décision plutôt que par les stratégies d'adaptation elles-mêmes.

Finalement, Denault et al. (2019), affirment que l'exploration vocationnelle réduirait l'indécision de carrière. Ainsi, les étudiantes et les étudiants participant à des activités d'exploration vocationnelle se sentiraient plus aptes à prendre une décision de carrière et à identifier les carrières correspondant à leurs intérêts. De plus, les personnes qui intègrent les informations scolaires et professionnelles adéquatement éprouveraient moins de difficulté à prendre une décision de carrière (Xu et Bhang, 2019). Savard et al. (2007) soulignent donc l'importance de l'information scolaire et professionnelle dans la prise de décision de carrière. Le manque d'aptitudes cognitives dans la gestion de l'information scolaire et professionnelle (Savard et al., 2007) ferait d'ailleurs partie des causes de l'indécision de carrière. Selon Savard et al. (2007), ce ne serait pas uniquement la capacité de traitement de l'information d'un individu qui serait importante, mais aussi sa capacité à discriminer les informations les plus pertinentes afin de choisir une carrière. Enfin, l'ajout de l'intervention d'une conseillère ou d'un conseiller d'orientation pour communiquer l'information scolaire et professionnelle aurait un effet positif supérieur sur l'indécision de carrière (Savard et al., 2007).

#### **4.2 Facteurs externes d'indécision de carrière**

En plus des facteurs internes, il faut souligner que la personne vit dans un environnement exerçant une influence sur l'indécision de carrière. Ainsi, l'indécision pourrait être causée par des facteurs externes, dont la famille, l'entourage immédiat et le milieu scolaire.

Le soutien familial, scolaire et social pourrait alimenter l'optimisme dans la perception d'une carrière future et développer la confiance [chez l'individu] qu'il peut réaliser avec succès les tâches essentielles qui lui permettront de prendre des décisions de carrière (Garcia et al., 2015, p. 16). Les parents et le personnel enseignant auraient ainsi un rôle important à jouer dans le développement d'attentes positives concernant le succès scolaire (Garcia et al., 2015). Garcia et al. (2015, p.16) ajoutent que les parents et les enseignants sont des modèles de carrière pour les étudiants. Ils peuvent offrir du renforcement positif sous la forme d'encouragements afin de permettre aux étudiants de développer la confiance dans leur prise de décisions de carrière (Garcia et al., 2015).

L'étude de Lustig et Xu (2018) indique, quant à elle, qu'une saine cohésion familiale réduirait l'anxiété d'engagement et la confusion dans la prise de décision de carrière. Ainsi, les liens émotifs entre les membres de la famille forment la cohésion familiale (Olson, 2019) et l'anxiété d'engagement ferait en sorte qu'une personne a de la difficulté à s'engager dans une prise de décision par crainte des conséquences de ce choix (Lustig et Xu, 2018). Les membres d'une cohésion familiale saine sont conscients qu'ils peuvent compter les uns sur les autres pour faciliter la résolution de problèmes et ont un rapport de proximité sain dans lequel il y a un équilibre entre l'autonomie et le temps partagé ensemble (Olson, 2019). Ces relations de confiance et d'entraide dans la résolution de problèmes expliqueraient l'effet de faciliter la prise de décision de carrière et l'engagement quant à cette prise de décision (Lustig et Xu, 2018).

La fin de l'adolescence est une période connue de réaménagement identitaire au cours de laquelle certaines adolescentes et certains adolescents apprennent à se distancier de leurs figures

parentales afin de développer leur indépendance (Kim et al., 2013). Cela se fait, entre autres, par le développement de leurs propres opinions (Kim et al., 2013). La préparation psychologique à la prise d'autonomie et à l'indépendance du système familial jouerait de plus un rôle important dans le développement de carrière (Kim et al., 2013). Cette étape causerait parfois des sentiments négatifs chez les jeunes par rapport à leurs parents, tels que la culpabilité, l'anxiété, le regret, la méfiance et la colère (Kim et al., 2013). À l'opposé, l'absence d'émotions négatives envers les parents rendrait l'adolescente ou l'adolescent plus apte à gérer les conflits et à s'engager dans les activités qui mèneraient à la prise de décision de carrière (Kim et al., 2013). Enfin, selon Kim et al. (2013) une relation émotionnelle stable et solide avec la mère créerait de l'ouverture à recevoir les conseils et le soutien de cette dernière. Ces discussions pourraient amener la personne à réfléchir et à développer son identité vocationnelle (Kim et al., 2013).

Enfin, le milieu scolaire exercerait une influence sur l'indécision de carrière (Vertsberger et Gati, 2015). Ainsi, les jeunes adultes qui consultent une conseillère ou un conseiller d'orientation auraient moins tendance à regretter leur choix de programme (Vertsberger et Gati, 2015).

En somme, les chercheuses et les chercheurs ont étudié différents facteurs internes et externes d'indécision de carrière. Cette exploration des facteurs d'indécision de carrière permet ainsi de mieux comprendre ce problème avant d'étudier les interventions en counseling de carrière.

## 5. LES INTERVENTIONS

L'un des principaux rôles de la conseillère et du conseiller d'orientation en counseling de carrière est d'intervenir sur le problème d'indécision de carrière (Gati et Levin, 2014; Milot-Lapointe, 2017). Les chercheuses et les chercheurs suggèrent en outre diverses façons d'intervenir afin de favoriser la gestion de l'anxiété (Campagna et Curtis, 2007; Vignoli, 2015), l'augmentation du sentiment d'efficacité personnelle (Garcia et al., 2015), le développement de stratégies de résolution de problèmes et de prise de décision (Maturro et al., 2010), l'évaluation psychométrique en début de rencontre afin d'ajuster les interventions aux obstacles personnels à l'indécision de carrière (Feldt, 2013), le développement des traits et des expériences de la clientèle (Landine, 2016), l'optimisation de la relation de la clientèle avec leurs parents et la gestion des émotions sous-jacentes aux conflits familiaux (Kim et al., 2013), et l'évaluation du niveau de bien-être psychologique de la clientèle afin d'ajuster les interventions (Viola et al., 2016).

Lorsque confronté à l'indécision, la conseillère ou le conseiller d'orientation devrait faciliter le contact avec les émotions chez la cliente ou le client (Falardeau, 2007; Prévost, 2021; Young et al., 2015), car les émotions exerceraient une influence importante sur la prise de décision (Prévost, 2021; Young et al., 2015). D'ailleurs, compte tenu de l'importance des émotions dans ce processus, la prise de décision ne peut pas être que rationnelle et linéaire : « les gens ne décident pas seulement avec leur tête, ils le font aussi et surtout avec leur cœur » (Falardeau, 2007, p. 76). D'ailleurs, l'étude de Prévost (2021) concernant les élèves de dernière année du secondaire, montre que ceux-ci utilisent leurs émotions afin de s'intéresser, de s'informer, de constater, de réfléchir, de consulter et de choisir dans un processus de prise de décision de carrière.

Plusieurs auteures et auteurs soulignent aussi l'importance du rôle de l'intuition dans la prise de décision de carrière (Cournoyer et Lachance, 2018; Krieshok, 1998; Krieshok et al., 2009; Krieshok et al., 2011; Motl et al., 2018). Entre autres, Cournoyer et Lachance (2018) expliquent que l'intuition, qui est difficile à saisir, est accompagnée d'« idées éparses, vagues et parfois intangibles » (p.114) qu'il importe de décoder. De plus, ils suggèrent d'adapter les interventions en counseling de carrière au profil de la clientèle. Dans ce cas, Cournoyer et Lachance (2018) conseillent d'utiliser des interventions stimulant l'intuition des personnes de type « inspiré » afin de faciliter la prise de décision carrière des adolescentes et des adolescents, ainsi que des jeunes adultes.

Selon d'autres études (Krieshok, 1998; Krieshok et al., 2009; Krieshok et al., 2011; Motl et al., 2018), les conseillères et les conseillers d'orientation devraient développer une vision de la prise de décision de carrière comprenant une dimension rationnelle et une dimension intuitive. La prise de décision de carrière se ferait à l'aide de deux systèmes: l'un concerne l'intuition et l'inconscient, tandis que l'autre concerne le traitement rationnel et conscient (Krieshok, 1998; Krieshok et al., 2009; Krieshok et al., 2011; Motl et al., 2018). Tout ce qui a trait à l'utilisation du langage ou à un travail d'analyse rationnel fait appel au système traitement rationnel et conscient, dont les interventions en counseling de carrière au cours desquelles il y a un échange verbal ou les tests psychométriques (Krieshok, 1998; Krieshok et al., 2009; Krieshok et al., 2011; Motl et al., 2018). Si l'on comprend que l'on doit faire appel à ces deux systèmes, on peut alors se demander comment accéder au système qui regroupe l'intuition et l'inconscient dans le but de faciliter la prise de décision de carrière.

En réponse à cette dernière interrogation, il existe une forme d'expression qui fait place à la réflexion, à l'imagination, à la créativité, aux émotions, à l'inconscient et à l'intuition : l'art. L'art serait une forme d'expression qui donne accès aux émotions, qui facilite l'introspection et qui peut être utilisée pour faciliter la prise de décision de carrière (Heppner et al., 1994). Cette forme d'expression permettrait une communication qui n'est pas uniquement verbale et l'expression de ce qui est ressenti (Hamel et Labrèche, 2015). L'art, qui est une activité de création, donnerait libre cours aux émotions et à l'imagination et, à travers un travail de réflexion, d'introspection et d'expression, permettrait d'ouvrir une porte sur le matériel inconscient du sujet, dont l'intuition, ce que d'autres approches ne peuvent pas faire (Gladding, 2012 ; Henderson, 1999). Par exemple, le collage permettrait aux élèves d'identifier leurs valeurs dans le cadre d'un processus d'orientation (Jahn, 2018). Un autre exemple est le tableau de visualisation, qui est aussi une activité artistique et qui faciliterait quant à lui l'exploration de soi, de ses valeurs et de ses intérêts, le développement de l'identité vocationnelle et le sentiment d'efficacité personnelle des jeunes en contexte de counseling de carrière (Waalkes et al., 2019).

L'art-thérapie est une approche d'intervention qui utilise l'art (Hamel et Labrèche, 2015). L'un des objectifs de l'art-thérapie est de rendre conscient ce qui se cache dans les profondeurs de l'inconscient (Hamel et Labrèche, 2015; Rubin, 2016). Le processus artistique permettrait donc aux éléments inconscients de faire surface à travers l'image (Hamel et Labrèche, 2015; Rubin, 2016). La création serait ainsi une projection et l'observation de la production artistique créerait la distance nécessaire permettant à la personne de voir et de comprendre ce qui se passe en elle (Klein, 2012). Ainsi, les symboles ressortant de l'image seraient des messages préverbaux qui proviendraient de l'inconscient (Klein, 2012; Vialettes, 2012). Par conséquent, l'intuition tenterait



de lire ces messages dans l'œuvre artistique et l'art-thérapeute accompagnerait la personne dans la symbolisation (Klein, 2012). L'art serait donc une façon d'accéder, avec prudence et indirectement, à un soi plus authentique (Klein, 2012; Vialettes, 2012) et permettrait de reconnaître ses émotions (Malchiodi, 2007). L'art-thérapie offrirait la possibilité de passer par un autre chemin que celui de l'intellect et de la rationalité qui s'expriment par la parole et qui agiraient souvent comme barrières de défense (Klein, 2012). L'acte de créer serait ludique, spontané et non menaçant pour la personne qui baisse ses gardes et, par le fait même, ne ressent pas le besoin de mettre en œuvre ses mécanismes de défense (Sommers-Flanagan, 2007; Vialettes, 2012). Selon Sommers-Flanagan (2007) et Vialettes (2012), la projection de la personne à travers ses réalisations artistiques serait plus pure, plus authentique, en ce qui a trait aux émotions et aux conflits internes. Cela permettrait d'aborder les blocages ou les refoulements et de tenter de les dénouer (Klein, 2012).

Toutefois, l'art-thérapie pourrait avoir un impact négatif sur certaines clientèles et dans certains contextes (Moon, 2015). Ainsi, certaines interventions et certains matériaux pourraient nuire au bien-être de la clientèle (Moon, 2015). De plus, il faut tenir compte des allergies, des odeurs, des matériaux et de la ventilation des locaux (Moon, 2015). Les art-thérapeutes comprennent dans quels contextes l'art-thérapie n'est pas bénéfique et les répercussions de ces interventions (Moon, 2015). Ces personnes sont formées et connaissent les règles éthiques concernant les interventions et les médiums artistiques à mettre en place auprès de la clientèle afin de préserver ou d'apporter un sentiment de bien-être (Moon, 2015).

Par ailleurs, l'activité artistique serait un lieu d'expression et d'affirmation de soi qui se ferait par le choix des couleurs et des matériaux, entre autres (Hamel, 2011; Hamel et Labrèche, 2015). Ainsi, les activités artistiques requièrent une multitude de prises de décision (Hamel, 2011; Hamel et Labrèche, 2015), ce qui permettrait d'exercer le processus décisionnel. La création favoriserait l'autonomisation et le sens des responsabilités par ce que la personne choisit de créer et ce qu'elle exécute de ses mains (Hamel, 2011). Ce serait également un lieu d'expérimentation concrète où elle pourrait apprendre à modifier un comportement sur le médium artistique (Hamel, 2011; Hamel et Labrèche, 2015). Il y aurait donc un parallèle entre la toile et la vie : en prenant du pouvoir sur la matière, l'individu serait amené à reprendre du pouvoir sur sa propre vie (Ginicola et al., 2012; Hamel et Labrèche, 2015).

L'expression des émotions, l'introspection et les prises de conscience, que favoriserait l'art-thérapie, permettraient de plus de réduire et de gérer l'anxiété et le stress (Deaver et McAuliffe, 2009; Hamel et Labrèche, 2015; Malchiodi, 2007). L'expression de ces émotions, telle que l'anxiété, pourrait libérer cette tension intérieure et pousser la personne à agir (Bolt et Paul, 2011). L'art-thérapie permettrait aussi de travailler sur les distorsions cognitives qui peuvent causer l'anxiété (Ginicola et al., 2012).

Un autre parallèle pourrait se faire entre le travail concret et palpable sur une production artistique et la mise en pratique d'actions permettant le développement personnel (Klein, 2012). Certaines interventions pourraient ainsi contribuer au développement d'aptitudes de résolution de problèmes (Ginicola et al., 2012; Klein, 2012). Ainsi, la créativité inviterait la personne à sortir du cadre rationnel en utilisant son intuition pour s'ouvrir à de nouvelles idées et à considérer de

nouvelles façons d'étudier un problème (Duffey et al., 2009). L'acte de création permettrait aussi de concrétiser un dilemme par le médium artistique et de l'observer à partir d'une autre perspective, ce qui inviterait la personne à visualiser de nouvelles possibilités et à se percevoir sous un nouveau jour (Gladding, 2012; Malchiodi, 2007). L'introspection qui se ferait en observant l'image permettrait donc d'imaginer de nouvelles solutions (Deaver et McAuliffe, 2009).

L'introspection et la reconnaissance des émotions en art-thérapie permettraient de surcroît à l'individu de développer la connaissance de soi et d'avoir un sens plus clair de son identité (Boldt et Paul, 2011; Gladding, 2012; Henderson, 1999). Les images et la relation thérapeutique en art-thérapie amèneraient aussi l'individu à découvrir de nouvelles facettes de sa personnalité (Henderson, 1999).

Bref, l'art-thérapie aurait une influence sur plusieurs facteurs d'indécision et permettrait d'accéder aux deux systèmes, ce qui faciliterait la prise de décision de carrière. Le premier système comprend le conscient et le rationnel alors que le second, fait référence à l'inconscient et à l'intuition. L'art-thérapie donnerait également accès aux émotions. Ainsi, dans le cadre de cette recherche, on s'intéresse aux interventions en art-thérapie qui pourraient faciliter la prise de décision en counseling de carrière.

## **5.1 Recension des écrits**

La présente recension des écrits a été mise en œuvre sur la base de la combinaison de trois concepts : la prise de décision, le counseling de carrière et l'art-thérapie. Dans le but de faciliter la recherche de mots-clés, les sites Le grand dictionnaire terminologique de l'Office québécois de la

langue française (Gouvernement du Québec, 2012) et Terminus Plus du Gouvernement du Canada (s.d.) ont été mobilisés.

Comme on peut le voir dans le tableau 2, en français, les mots-clés utilisés pour le concept de prise de décision sont : prise de décision, indécision, choix de carrière et processus décisionnel. Les mots-clés pour le concept de counseling de carrière sont : counseling de carrière, counselling de carrière, orientation et réorientation. Enfin, les mots-clés utilisés pour le concept d'art-thérapie sont : art-thérapie, art thérapie, arthérapie, thérapie par l'art et thérapie créative.

Tableau 2. Concepts et mots-clés de recherche pour la recension des écrits

Concept 1 : Counseling de carrière Concept 2 : Prise de décision Concept 3 : Art-thérapie				
Concept 1	ET	Concept 2	ET	Concept 3
Counseling de carrière		Prise de décision		Art-thérapie
<i>Mots clés associés</i>		<i>Mots clés associés</i>		<i>Mots clés associés</i>
"counseling de carrière*" OR "counselling de carrière*" OR "orientation*" OR "reorientation*" OR "career counseling" OR "career counselling" OR "vocational counseling" OR "vocational counselling" OR "career guidance" OR "vocational guidance" OR "occupational guidance"		"prise de décision*" OR "indecision*" OR "choix de carrière" OR "processus décisionnel" OR "decision making" OR "decision-making" OR "decisionmaking" OR "decision process" OR "Career Choice" OR "Occupational Choice"		"art-therap*" OR "art therap*" OR "artherap*" OR "thérapie par l'art" OR "thérapie* creative*" OR "creative art therap*"

En anglais, les mots-clés utilisés pour le concept de prise de décision sont : *decision making, decision-making, decisionmaking, indecision, decision process, career choice* et *occupational choice*. Les mots-clés utilisés pour le concept de counseling de carrière sont : *career counseling, career counselling, vocational counseling, vocational counselling, career guidance,*

*vocational guidance* et *occupational guidance*. Les mots-clés utilisés pour le concept d'art-thérapie sont : *art therapy*, *art-therapy*, *art therapies*, *art-therapies* et *creative arts therapies*. Lors de l'utilisation des mots-clés dans les moteurs de recherche, les troncatures ont été considérées et les accents ont été évités.

Étant donné que la recherche était insatisfaisante, la recension des écrits a été élargie en réduisant les concepts à ceux du counseling de carrière et de l'art-thérapie (Tableau 3). Les moteurs de recherche SOFIA, USavoir et les banques de données suivantes ont été consultées : Repère, Erudit, CAIRN, Pascal et Francis, Academic Search Complete, APA PsychInfo, ProQuest Central, ProQuest Dissertations and Theses, SCOPUS, Google Scholar et Taylor et Francis Journals Online.

Tableau 3. Autres concepts et mots-clés de recherche pour la recension des écrits

Concept 1 : Counseling de carrière Concept 2 : Art-thérapie		
Concept 1	ET	Concept 2
Counseling de carrière		Art-thérapie
<i>Mots clés associés</i>		<i>Mots clés associés</i>
"counseling de carrière*" OR "counselling de carrière*" OR "orientation*" OR "reorientation*" OR "career counseling" OR "career counselling" OR "vocational counseling" OR "vocational counselling" OR "career guidance" OR "vocational guidance" OR "occupational guidance"		"art-therap*" OR "art therap*" OR artherap* OR "thérapie par l'art" OR "thérapie* creative*" OR "creative art therap*"

Eu égard à ce qui précède, il est possible de conclure à la suite de ces recherches qu'aucune étude ne traite des interventions en art-thérapie pour faciliter la prise de décision en counseling de carrière. Après cette constatation, d'autres recherches ont été effectuées afin de trouver des études traitant de l'effet des interventions en counseling de carrière sur l'indécision de carrière et des études concernant l'utilisation d'outils art-thérapeutiques pour traiter les facteurs liés à l'indécision de carrière.

## **5.2 Interventions dans le domaine de l'orientation**

Des études montrent que les interventions en counseling de carrière permettent de réduire l'indécision de carrière (Atli, 2016; Barclay et Stoltz, 2016; Heppner et al., 2004; Maree, 2016; Masdonati et al., 2009 ; Masdonati et al., 2014; Massoudi et al., 2008; Milot-Lapointe, 2017; Milot-Lapointe, Le Corff et al., 2019; Milot-Lapointe et al., 2018; Milot-Lapointe, Savard et al., 2019; Perdrix et al., 2012), d'augmenter la maturité vocationnelle (Atli, 2016), de développer une meilleure connaissance et compréhension de soi (Barclay et Stoltz, 2016; Maree, 2016), de développer le sentiment d'efficacité personnelle de prise de décision de carrière (Jacquin et Juhel, 2017), d'augmenter la quantité et d'améliorer la qualité de l'information scolaire et professionnelle (Masdonati et al., 2009; Masdonati et al., 2014; Perdrix et al., 2012), de développer l'identité vocationnelle (Maree, 2016) et d'effectuer une évaluation personnelle plus juste des aptitudes de résolution de problèmes (Heppner et al., 2004). D'ailleurs, plusieurs de ces recherches montrent un effet de grande taille du counseling de carrière sur l'indécision (Masdonati et al., 2009;

Masdonati et al., 2014; Massoudi et al., 2008; Milot-Lapointe, 2017; Milot-Lapointe, Le Corff et al., 2019; Milot-Lapointe et al., 2018; Milot-Lapointe, Savard et al., 2019).

Des méta-analyses démontrent l'efficacité de moyenne à grande taille du counseling de carrière (Oliver et Spokane, 1988; Ryan, 1999; Whiston et al., 2003; Whiston et al., 1998). La méta-analyse d'Oliver et Spokane (1988), incluant 58 études échelonnées de 1950 à 1982, et celle de Whiston et al. (1998), comprenant 47 études effectuées entre 1983 et 1995, montrent, entre autres, que le counseling de carrière a un effet positif sur la maturité vocationnelle. Selon Ryan (1999), dont l'étude consiste en une méta-analyse regroupant 62 recherches ciblées parmi les méta-analyses d'Oliver et Spokane (1988) et de Whiston et al. (1998), le counseling de carrière a un effet positif et significatif sur l'identité vocationnelle, sur la maturité vocationnelle, sur le sentiment d'efficacité personnelle pour effectuer une prise de décision de carrière ainsi que sur la certitude et la satisfaction du choix de carrière. Enfin, la méta-analyse de Whiston et al. (2017), basée sur la méta-analyse de Brown et Ryan Krane (2000), qui comprend 57 études, montre que le counseling de carrière a un effet significatif sur la prise de décision de carrière, le sentiment d'efficacité personnelle pour effectuer une prise de décision, la maturité vocationnelle et l'identité vocationnelle. Enfin, la recherche de Milot-Lapointe et al. (2020), qui traite de la relation entre l'alliance de travail et les effets du counseling de carrière, fait référence à 18 études. Ils rapportent, entre autres, qu'il y a une relation significative et modérée entre l'alliance de travail en contexte de counseling de carrière et l'indécision de carrière (Milot-Lapointe et al., 2020). Meilleure serait l'alliance de travail entre la conseillère ou le conseiller d'orientation et la personne cliente, moins il y aurait d'indécision vocationnelle (Milot-Lapointe et al., 2020).

### **5.3 Interventions dans le domaine de l'art-thérapie**

La recherche documentaire sur l'art-thérapie a permis de trouver de nombreuses études dont les échantillons sont composés d'enfants, d'ânés, de personnes incarcérées ou d'adultes souffrant de troubles ou de problèmes de santé mentale ou, encore, de problèmes physiques (la schizophrénie, le traumatisme, la dépression majeure, la toxicomanie, l'Alzheimer, le spectre de l'autisme, le cancer et la maladie chronique). Cependant, ces études ne concernent pas le thème du présent mémoire. Il existe par ailleurs quelques études intéressantes qui traitent de la contribution de l'acte de création artistique sur l'humeur et le stress, dont celles de Bell et Robbins (2007) et de Sandmire et al. (2012), mais elles ne concernent pas l'art-thérapie.

D'autres recherches s'intéressent, entre autres, à l'influence des outils d'intervention en art-thérapie sur certains facteurs qui ont été identifiés comme étant des causes d'indécision de carrière. Ces études montrent ainsi que les outils d'intervention en art-thérapie contribuent au développement de la connaissance et de l'exploration de soi, des éléments qui sont liés à l'identité (Hamel, 2011; Henderson, 1999), au développement l'identité vocationnelle (Eyal-Cohen et al., 2020), à la réduction du stress et de l'anxiété (Deaver et McAuliffe, 2009; Ginicola et al., 2012; Hamel, 2011), au développement du locus de contrôle interne (Ginicola et al., 2012; Gussak, 2009), au développement des aptitudes de résolution de problèmes (Deaver et McAuliffe, 2009; Ginicola et al., 2012) et des relations interpersonnelles (Ginicola et al., 2012). Ces recherches comprennent une thèse (Hamel, 2011), des études qualitatives (Deaver et McAuliffe, 2009; Eyal-Cohen et al., 2020 ; Henderson, 1999) et une revue de littérature (Ginicola et al., 2012).



En résumé, à notre connaissance, aucune recherche n'a pour thème l'utilisation d'interventions en art-thérapie pour traiter l'indécision ou faciliter la prise de décision de carrière. Toutefois, plusieurs études montrent que le counseling de carrière a pour effet de réduire l'indécision de carrière et que les interventions en art-thérapie contribueraient à réduire plusieurs facteurs d'indécision. Les études rapportées précédemment présentent ainsi une piste intéressante pointant vers l'idée que les interventions en art-thérapie pourraient faciliter la prise de décision en counseling de carrière.

## 6. L'OBJECTIF GÉNÉRAL DE RECHERCHE

L'indécision de carrière est un problème reconnu comme important en orientation (Gati et Levin, 2014; Milot-Lapointe, 2017) étant donné ses conséquences négatives sur le bien-être (Jaensch et al., 2015; OCCOQ, 2015) et sur la persévérance scolaire (Gaudreault et al., 2018; Gaudreault et al., 2014; Gouvernement du Québec, 2016). L'indécision peut par conséquent affecter l'insertion en emploi ainsi que la santé physique et psychologique (OCCOQ, 2013a).

Au fil des années, on retrouve de nombreuses recherches concernant ce problème, ce qui a mené à la conception de l'indécision d'évoluer à travers quatre approches : l'approche dichotomique, l'approche développementale, l'approche du traitement cognitif de l'information et l'approche multifactorielle (Forner, 2007). Dans le cadre de cette étude, l'approche multifactorielle est retenue, car elle considère qu'il existe une combinaison de multiples facteurs complexes qui pourrait causer l'indécision de carrière.

De nombreuses recherches ont étudié les facteurs d'indécision de carrière (Forner, 2007). Parmi ces facteurs, on retrouve : l'identité vocationnelle, l'anxiété, l'estime de soi, le sentiment d'efficacité personnelle, le locus de contrôle, les stratégies d'adaptation, l'exploration vocationnelle, l'intégration des informations scolaires et professionnelles, le manque d'aptitudes cognitives dans la gestion de l'information scolaire et professionnelle, l'intervention d'une conseillère ou d'un conseiller d'orientation, la famille, l'entourage immédiat et le milieu scolaire.

Afin de faciliter la prise de décision de carrière, plusieurs personnes font appel aux services d'une conseillère ou d'un conseiller d'orientation (Vertsberger et Gati, 2015) et l'on constate que ces interventions auraient pour effet de réduire l'indécision de carrière (Savard et al., 2007). D'ailleurs, deux systèmes contribueraient à la prise de décision de carrière, l'intuition et l'inconscient d'un côté et, de l'autre, la rationalité et le conscient (Krieshok, 1998; Krieshok et al., 2009; Krieshok et al., 2011; Motl et al., 2018). Dans ce contexte, les interventions en counseling de carrière auraient avantage à tenir compte des émotions (Falardeau, 2007; Prévost, 2021; Young et al., 2015) et de l'intuition en plus de la rationalité et du conscient dans la prise de décision de carrière (Cournoyer et Lachance, 2018; Krieshok, 1998; Krieshok et al., 2009; Krieshok et al., 2011; Motl et al., 2018).

On sait déjà que, l'échange verbal et les tests psychométriques, qui sont utilisés dans le cadre d'interventions en counseling de carrière, donneraient accès au conscient et à la rationalité (Krieshok, 1998; Krieshok et al., 2009; Krieshok et al., 2011; Motl et al., 2018). On peut alors se demander quels seraient les outils d'interventions qui faciliteraient l'accès aux émotions, à l'intuition et à l'inconscient en counseling de carrière. Dans ce contexte, l'art est un outil à

considérer, car il donnerait accès aux émotions et à l'intuition, ce qui contribuerait à la réflexion concernant la prise de décision de carrière (Heppner et al., 1994). Ainsi, l'art amènerait l'individu à utiliser et à développer son imagination, sa créativité, son intuition et ses émotions à travers un travail qui est aussi réflexif (Gladding, 2012 ; Henderson, 1999 ; Hamel et Labrèche, 2015).

L'art-thérapie est une approche d'intervention qui utilise l'art (Hamel et Labrèche, 2015) et qui passe par l'acte de création. Celle-ci permettrait de concrétiser un dilemme par le médium artistique et de l'observer à partir d'une autre perspective, ce qui inviterait la personne à visualiser de nouvelles possibilités et à changer la perception de soi (Gladding, 2012; Malchiodi, 2007) pour ainsi faciliter la prise de décision. Les activités artistiques requièrent d'ailleurs une multitude de prises de décision, dont le choix des couleurs, des médiums artistiques et des formes (Hamel, 2011; Hamel et Labrèche, 2015), ce qui permettrait de pratiquer le processus décisionnel. En plus de donner accès à l'intuition, aux émotions et à l'inconscient (Hamel et Labrèche, 2015; Klein, 2012; Rubin, 2016; Sommers-Flanagan, 2007; Vialette, 2012) et d'exercer la prise de décision, l'art-thérapie aurait une influence sur plusieurs facteurs d'indécision de carrière, dont l'identité vocationnelle (Eyal-Cohen et al., 2020), le stress et l'anxiété (Deaver et McAuliffe, 2009; Ginicola et al., 2012; Hamel, 2011), le locus de contrôle (Ginicola et al., 2012; Gussak, 2009), les aptitudes de résolution de problèmes (Deaver et McAuliffe, 2009; Ginicola et al., 2012) et les relations interpersonnelles (Ginicola et al., 2012). Par conséquent, on pourrait penser que ces outils d'interventions permettraient d'intervenir sur l'indécision de carrière.

Par ailleurs, on constate que plusieurs études montrent un effet de grande taille du counseling de carrière sur l'indécision (Masdonati et al., 2009; Masdonati et al., 2014; Massoudi

et al., 2008; Milot-Lapointe, 2017; Milot-Lapointe, Le Corff et al., 2019; Milot-Lapointe et al., 2018; Milot-Lapointe, Savard et al., 2019). En d'autres termes, le counseling de carrière permettrait d'intervenir sur le problème d'indécision de carrière.

Cependant, à notre connaissance, aucune étude ne concerne l'utilisation d'outils art-thérapeutiques pour intervenir sur le problème d'indécision en counseling de carrière. Ainsi, étant donné l'état des connaissances à ce sujet, le but de cette étude est d'explorer comment la mobilisation des interventions en art-thérapie contribue au processus de prise de décision en counseling de carrière.

## DEUXIÈME CHAPITRE. LE CADRE D'ANALYSE

La question de recherche, qui est de savoir comment la mobilisation des interventions en art-thérapie contribue au processus de prise de décision en counseling de carrière, regroupe trois principaux thèmes : la prise de décision de carrière, l'art-thérapie et le counseling de carrière. Le cadre d'analyse va ainsi permettre de définir et d'expliquer ces trois thèmes. En premier lieu, l'indécision et la prise de décision de carrière sont définies et expliquées selon diverses perspectives. En second lieu, l'art-thérapie est définie, suivie d'un bref historique de son origine, et se termine par ses principales approches. En troisième lieu, le counseling de carrière est également défini et ses principales approches y sont présentées.

### 1. LA PRISE DE DÉCISION

La prise de décision de carrière et l'indécision de carrière sont des thèmes récurrents et largement étudiés dans le domaine de l'orientation. Si de nombreuses recherches traitent de l'indécision de carrière, d'autres s'attardent davantage à la prise de décision. Ces deux thèmes sont liés l'un à l'autre (Hall, 1992). L'indécision en est le problème et le processus de prise de décision en est la solution. Cette partie s'intéresse donc à définir l'indécision, la décision et la prise de décision de carrière.

#### 1.1 Indécision de carrière

Plusieurs auteures et auteurs se sont intéressés à étudier et à définir le problème de l'indécision de carrière. Forner (2010) définit l'indécision vocationnelle comme étant une

incapacité à exprimer un choix portant sur une future activité professionnelle ou sa préparation lorsque l'individu est incité à faire ce choix. D'après Kelly et Lee (2002, p. 322), l'indécision de carrière est une incapacité à spécifier un choix scolaire ou professionnel. Plus récemment, Pen et Lent (2019, p. 457-458) ont défini l'indécision de carrière comme étant l'expérience de difficultés dans l'arrivée de décisions reliées à la carrière. En somme, Forner (2010) ainsi que Kelly et Lee (2002) s'entendent pour parler d'une incapacité, tandis que Pen et Lent (2019) parlent d'une difficulté quant au choix de carrière.

Selon Bordin (1990), qui adhère à une approche psychodynamique, l'indécision de carrière serait un obstacle à la réalisation de soi, de même qu'à la satisfaction personnelle, car la carrière pourrait y contribuer. Ainsi, le besoin de travailler pour survivre se transformerait en vocation lorsque la personne trouverait une carrière à la mesure de sa personnalité (Bordin, 1990). Devant l'indécision de carrière, il importerait donc de comprendre ce qui a motivé les choix vocationnels tout au long du parcours scolaire et professionnel de l'individu (Bordin, 1990).

D'après Krumboltz (1992), le terme indécision aurait une connotation négative, car on l'associerait au sentiment de doute et d'hésitation. Toutefois, les conséquences de l'indécision de carrière ne seraient pas systématiquement négatives et celles de la décision de carrière ne seraient pas toujours positives comme le soulignent Greenhaus et Callanan (1992). L'indécision serait considérée comme un problème par la société, alors qu'il s'agirait d'un état temporaire nécessaire à la prise de décision (Krumboltz, 1992). On aurait tendance à croire que l'indécision cause du malheur, alors que chez l'adulte qui éprouve du mécontentement pour son emploi et qui ne sait pas vers quelle autre carrière se diriger, ce serait plutôt l'insatisfaction pour son emploi qui

causerait l'indécision (Krumboltz, 1992). Donc, le lien entre insatisfaction et indécision pourrait aller dans un sens comme dans l'autre (Krumboltz, 1992). De plus, étant donné que la carrière est centrale dans la vie des adultes (Braunstein-Bercovitz et al., 2014; Gati et Levin, 2015; Milot-Lapointe, 2017), les aptitudes de prise de décision devraient être enseignées à l'école selon Krumboltz (1992).

Enfin, on ne peut pas aborder l'indécision de carrière sans parler de la prise de décision de carrière (Hall, 1992). Ainsi, le terme indécision pourrait avoir une connotation positive en l'associant à l'ouverture d'esprit, au désir d'expérimenter, à l'ouverture aux changements ou aux options multiples (Krumboltz, 1992). Dans le même ordre d'idées, l'indécision perdrait de ses connotations négatives lorsqu'on lui donnerait la forme de prise de décision de carrière, d'exploration de carrière et de choix (Hall, 1992).

## **1.2 Prise de décision**

Le nombre de carrières existantes est énorme, mais plus il y a d'options et plus il devient difficile d'effectuer un choix de carrière (Gati, 2013). Cournoyer et Lachance (2018) se sont inspirés de plusieurs écrits (Cournoyer et al., 2016; Forner, 2001; Gati, 1986; Germeijs et De Boeck, 2003; Patton et McMahon, 1999; Peterson et al., 1996) pour définir la décision de carrière :

Action de choisir, parmi différentes options, ce qui convient le mieux pour atteindre ses objectifs personnels, scolaires, professionnels et autres, et ce, à partir d'opérations multiples et complémentaires portées sur des informations en regard de contextes et de dispositions de la personne. (p. 18)

Pour leur part, Kulcsar et al. (2020, p.2) définissent la prise de décision de carrière comme étant le processus de choisir parmi plusieurs options de carrière. La pratique et les théories du domaine de l'orientation ont évolué de sorte que l'on s'intéresse maintenant au processus de prise de décision de carrière plutôt que seulement à l'atteinte de l'objectif du meilleur choix de carrière adapté à l'individu (Kulcsar et al., 2020). D'ailleurs, il existe différents modèles décisionnels (Bujold et Gingras, 2000). Il ne s'agit plus d'adapter l'individu aux modèles de prise de décision, mais d'adapter les modèles aux personnes (Cournoyer et Lachance, 2018; Gati, 2013). Ainsi, les théories et les concepts entourant ces modèles sont présentés dans cette section.

Comme on l'a déjà indiqué, Gelatt (1989), Baumgardner (1977), Krieshok (1998), Krieshok et al. (2009), Krieshok et al. (2011) ainsi que Motl et al. (2018) accordent une place à l'intuition ainsi qu'à la logique dans la prise de décision de carrière. Gelatt a d'ailleurs développé un modèle décisionnel en 1962 qu'il a ensuite révisé en 1989. Pour en revenir au premier modèle de Gelatt (1962), il s'agit d'un schème de décisions séquentielles. Il a ainsi révisé son modèle de schème de décisions séquentielles (Gelatt, 1962) pour tenir compte de l'intuition dans la prise de décision (Gelatt, 1989). Selon la perspective quasi-rationnelle de Baumgardner (1977), la prise de décision de carrière devrait tenir compte de la rationalité et de la logique d'une part et d'autre part, des émotions, de la créativité ainsi que de l'intuition. Une méthode de prise de décision rationnelle et logique serait plus concrète et dresserait une correspondance entre les caractéristiques de la personne et celles de la carrière, entre autres (Baumgardner, 1977). Le côté intuitif amènerait l'individu à trouver une carrière qui lui serait significative et dans laquelle il pourrait se réaliser (Baumgardner, 1977). Toutefois, on ne peut pas négliger la sécurité d'emploi et les besoins de sécurité financière qui motivent en grande partie le côté rationnel (Baumgardner, 1977). Un



dialogue intérieur entre ces deux modes mènerait donc à une prise de décision de carrière appropriée (Baumgardner, 1977; Gelatt, 1989).

Plus récemment, comme présentés dans le chapitre précédent, plusieurs autres auteures et auteurs s'intéressent au rôle de l'intuition et de l'inconscient dans la prise de décision, dont l'autre partie relève de la rationalité, du conscient et de l'esprit analytique (Krieshok, 1998; Krieshok et al., 2009; Krieshok et al., 2011; Motl et al., 2018). Krieshok et al. (2009) ont d'ailleurs créé un modèle trilatéral de prise de décision de carrière lequel regroupe la dimension intuitive, la dimension rationnelle et l'engagement. L'aspect de l'engagement dans ce modèle comprend l'exploration de carrière et ce que Krieshok et al. (2009) nomment l'enrichissement qui relève de l'expérience de la prise de décision de carrière. Ainsi, c'est l'expérience directe qui faciliterait l'accès à l'engagement (Motl et al., 2018). En ce qui concerne l'accès à la dimension qui comprend l'intuition et l'inconscient, Motl et al. (2018) suggèrent certaines activités, tels que « l'écriture dans un journal personnel, l'imagerie guidée et le counseling » (p. 618).

Une autre façon de faciliter la prise de décision de carrière serait d'enseigner aux clientes et aux clients les comportements à adopter dans ce contexte selon la théorie de la décision (Gelatt, 1962; Hilton, 1962). Ainsi, la personne comparerait diverses options de carrière ou de formation en tenant compte de certains facteurs (Gati, 2013). La théorie de la décision se divise en trois types de modèles : normatifs, descriptifs et prescriptifs (Bell et al., 1988; Gati, 2013; Gati, Krausz et al., 1996).

Les modèles normatifs visent à effectuer une prise de décision de carrière qui soit optimale (Mitchell et Krumboltz, 1984; Pitz et Harren, 1980). On cherche ainsi la meilleure décision, car ce

serait cette décision optimale qui permettrait à la personne d'atteindre ses objectifs (Bujold et Gingras, 2000; Gati, Krausz et al., 1996). Ces objectifs se formeraient à partir de ses préférences pour les attributs des options retenues (Gati, Krausz et al., 1996). Pour ce faire, elle évalue la désirabilité de ses options, telles que des carrières désirées, en tenant compte de sa perception de l'utilité et de son estimation de la probabilité d'atteindre chacune des options (Mitchell et Krumboltz, 1984; Pitz et Harren, 1980). La personne rationnelle aurait ainsi tendance à choisir la carrière qui lui semble la plus utile et celle qui lui est la plus probable d'atteindre (Gati, 2013; Gati, Krausz et al., 1996). La personne indécise suivrait alors une démarche rationnelle afin d'atteindre son objectif de prise de décision de carrière (Bujold et Gingras, 2000; Gati, 2013). Cependant, cette approche considère l'individu comme un être purement rationnel sans tenir compte de l'intuition et des émotions qui contribuent à la prise de décision (Gati, 2013).

Les modèles descriptifs se penchent sur les stratégies de résolution de problèmes et les comportements adoptés dans le processus de prise de décision (Gati, 2013). On cherche à identifier et comprendre les problèmes faisant en sorte que ce processus dévie de l'idéal. Cependant, cette façon de faire mènerait également au choix d'un individu purement rationnel (Gati, 2013). Les processus cognitifs permettraient donc la prise de décision et l'objectif serait de comprendre les facteurs qui ont un effet sur les décisions (Bujold et Gingras, 2000).

Les modèles prescriptifs visent à enseigner les compétences de prise de décision de carrière tout en tenant compte des limites personnelles et de l'intuition (Gati, 2013). Ainsi, on cherche à effectuer un meilleur choix de carrière plutôt qu'un choix optimal (Gati et Tal, 2008). Gati et Asher (2001) ont ainsi développé le modèle PIC (annexe A) à cet effet. Les initiales PIC correspondent

à des termes anglais, soit P pour *prescreening*, ou présélection en français, I pour *in-depth exploration*, ou exploration en profondeur, C pour *choice*, ou choix en français.

La théorie de la décision, qui regroupe ces trois derniers modèles, a d'ailleurs préalablement inspiré Gati, Krausz et al. (1996) dans la conception de la taxonomie des difficultés de prise de décision de carrière. Selon eux, toute déviation de la personne idéale en situation de prise de décision a le potentiel de créer des problèmes dans ce processus. La personne idéale en situation de prise de décision serait consciente de ce besoin, en a l'intention et possède la capacité de prendre une décision adéquate (Gati, Krausz et al., 1996). Cependant, les problèmes de prise de décision l'empêcheraient de choisir ou la mèneraient à une décision qui n'est pas optimale (Gati, Krausz et al., 1996). Afin de cerner ces problèmes et de mieux répondre aux besoins de la clientèle, Gati, Krausz et al. (1996) ont créé une taxonomie des difficultés de prise de décision de carrière. Celle-ci regroupe les problèmes en trois grandes catégories de difficultés qui nuiraient à la prise de décision de carrière : le manque de disposition, le manque d'information et l'incohérence de l'information (Gati, Amir et al., 2010; Gati, Krausz et al., 1996). La conseillère ou le conseiller d'orientation devrait ainsi reconnaître le stade du processus de prise de décision, le réviser afin de voir s'il faut refaire certaines étapes et guider dans les étapes suivantes la personne concernée (Gati, Krausz et al., 1996). Afin qu'il y ait une prise de décision de carrière, il devrait y avoir des options, telles que les carrières ou les formations, ainsi que des caractéristiques, favorables ou non, à considérer dans le choix (Gati, Krausz et al., 1996). Ces caractéristiques pourraient être, par exemple, le temps de formation, les frais de formation, le niveau de prestige de la carrière et le contingentement pour l'accès au programme de formation (Gati, Krausz et al., 1996). Elles serviraient ainsi à comparer les options et à déterminer celles qui répondraient le mieux aux

préférences de la cliente ou du client (Gati, Garty et al., 1996; Gati, Krausz et al., 1996). Le contexte de choix de carrière comporterait un grand nombre d'options, une grande quantité d'informations concernant les options, des caractéristiques pour chaque option et le degré d'incertitude influant sur les caractéristiques personnelles ainsi que sur l'avenir des options (Gati, 1990; Gati, Krausz et al., 1996; Gelatt, 1989).

Selon Gati et Levin (2014), il s'agirait de rassembler et de combiner adéquatement des informations concernant ses préférences professionnelles, ses aptitudes, ses options de carrière et de formation afin de faciliter la prise de décision (Gati et Levin, 2014). Cependant, certaines personnes ne considéreraient pas avoir la capacité de faire ce processus par elles-mêmes (Sauermann, 2005; Van Esbroeck et al., 2005). La conseillère ou le conseiller d'orientation chercherait alors à connaître les causes de la difficulté de prise de décision de carrière et la façon dont la personne procède dans sa prise de décision (Gati et Levin, 2014; Gati et Tal, 2008). Cela pourrait se faire à l'aide de questionnaires qui permettraient d'identifier les facteurs d'indécision de carrière, tels que le « Career Decision-Making Difficulties Questionnaire » (Gati, Krausz et al., 1996). Saka et Gati (2007) ainsi que Saka, Gati et Kelly (2008) ont également développé une taxonomie : l'« Emotional and Personality-related Career Decision-Making Difficulties Questionnaire ». Ces tests psychométriques permettraient ainsi aux conseillères et aux conseillers d'orientation d'identifier les difficultés spécifiques à chaque personne (Gati et Levin, 2014). Par exemple, le « Career Decision-Making Profile » permettrait d'identifier le processus de prise de décision (Gati, Landman et al., 2010) afin d'adapter, entre autres, leurs interventions en counseling de carrière aux comportements de prise de décision de carrière des individus (Amit et Gati, 2013; Amit et Sagiv, 2012). En somme, selon Gati et Levin (2014), l'un des rôles de la conseillère ou du

conseiller d'orientation serait d'identifier les difficultés de prise de décision et le profil de prise de décision pour accompagner la personne dans le processus décisionnel.

Gati, Amir et al. (2010) expliquent aussi qu'il serait important de comprendre les causes tant internes qu'externes des difficultés de prise de décision de carrière afin d'offrir une intervention adaptée. À l'aide du « Career Decision-Making Questionnaire » (Gati, Krausz et al., 1996), la conseillère ou le conseiller d'orientation pourrait d'abord identifier les difficultés de la prise de décision de carrière chez la personne et, ensuite, trouver le degré de sévérité de ces difficultés afin de créer un plan d'interventions adapté à celles-ci (Gati, Amir et al., 2010).

Selon Krumboltz (1994), les croyances d'une personne sur soi-même et le monde exerceraient une influence sur le comportement et la prise de décision de carrière. Certaines seraient justes et constructives, alors que d'autres seraient fausses et autodestructrices (Krumboltz, 1994). Ainsi, les croyances pourraient contribuer ou nuire à l'atteinte des objectifs de carrière (Krumboltz, 1994). L'exploration des croyances d'une cliente ou d'un client à l'aide du « Career Beliefs Inventory » permettrait d'identifier les croyances inadaptées afin d'effectuer une intervention ajustée pour faciliter la prise de décision (Krumboltz, 1994; Mitchell et Krumboltz, 1987). D'ailleurs, la restructuration cognitive est un type d'intervention qui permet d'explorer et d'intervenir sur les fausses croyances (Mitchell et Krumboltz, 1987). L'exploration et l'intervention sur les perceptions de l'individu favoriseraient la rupture de ces blocages à l'action afin de cibler une carrière adaptée (Krumboltz, 1994). La personne pourrait alors explorer des options qu'elle n'avait pas osé considérer en raison de ses fausses croyances (Krumboltz, 1994).

En somme, plusieurs auteures et auteurs ont étudié la prise de décision de carrière. Les études qui s'intéressent à la dimension qui concerne l'intuition, l'inconscient et les émotions combinée à la dimension qui concerne le rationnel et le conscient pour faciliter la prise de décision retiennent particulièrement l'attention pour cette recherche. Ainsi, comme on l'a vu dans le premier chapitre, l'art-thérapie est une façon d'accéder à l'intuition, à l'inconscient et aux émotions à l'aide de l'acte de création et d'accéder à la dimension consciente et rationnelle à l'aide de l'échange verbal, ce qui est présenté dans la partie suivante.

## 2. L'ART-THÉRAPIE

Cette partie permet de définir et d'expliquer ce en quoi l'art-thérapie consiste. Ensuite, un bref historique de son origine est présenté. Finalement, les principales approches art-thérapeutiques sont exposées.

### 2.1 Définition et explication

L'art-thérapie est une forme de psychothérapie par l'art et ses interventions se font à l'aide du médium des arts plastiques (Hamel et Labrèche, 2015). L'AATQ (s.d.) définit l'art-thérapie comme suit :

une démarche d'accompagnement thérapeutique qui utilise les matériaux artistiques, le processus créatif, l'image et le dialogue, et vise l'expression de soi, la conscience de soi, et/ou le changement de la personne qui consulte.

La définition de l'art-thérapie de Hamel et Labrèche (2015) est complémentaire à cette dernière :

Une démarche d'accompagnement d'une personne ou d'un groupe, centrée sur l'expression de soi, de ses pensées, émotions et conflits dans un processus de création artistique. La spécificité de l'art-thérapie s'exprime ainsi dans l'utilisation de médiums artistiques visant la compréhension et la résolution de problèmes, le soulagement de l'angoisse et de la souffrance psychologique et même physique, ou simplement l'évolution et le mieux-être psychologiques de la personne ou du groupe. À l'aide d'outils et de techniques spécialisés, l'art-thérapeute : évalue le fonctionnement psychologique et mental des personnes; détermine et effectue des plans d'intervention et des traitements qui visent à améliorer la santé physique et mentale; cherche à favoriser le développement psychologique. (p. 17)

Il est important de noter qu'au Québec et en Amérique, les thérapies par les arts créatifs (*expressive arts therapies*, thérapies par les arts créatifs et *creative arts therapies*) se font à l'aide de divers médiums artistiques, dont la musique, le théâtre, la danse, la poésie et les médiums plastiques (Hamel et Labrèche, 2015). Le terme *expressive arts therapies* désigne l'utilisation de diverses formes d'art dans le cadre des interventions (Rogers, 2016). Pour leur part, les termes thérapies par les arts créatifs et *creative arts therapies* désignent l'utilisation de disciplines artistiques spécialisées et autonomes dans le cadre des interventions, telles que la musique pour la musicothérapie, le théâtre pour la dramathérapie, la danse pour la danse-thérapie et les médiums plastiques pour l'art-thérapie (Hamel et Labrèche, 2015). Cette étude s'intéresse à l'art-thérapie

qui utilise les médiums d'art plastique dans le cadre de ses interventions (Hamel et Labrèche, 2015). Ainsi, lorsqu'il est question de médiums artistiques en art-thérapie dans le cadre de cette recherche, cela concerne les médiums d'art plastique.

L'art-thérapie s'adresse à tout type de clientèle pour le traitement de problématiques diverses, le développement de la connaissance de soi et la croissance personnelle (Boldt et Paul, 2011; Gladding, 2012; Hamel et Labrèche, 2015; Henderson, 1999; Malchiodi, 2007). Cependant, on constate que cette forme de thérapie serait particulièrement utilisée, entre autres, auprès de personnes qui éprouvent des difficultés sur le plan du langage, de personnes victimes de violence, de personnes souffrant de problèmes de santé mentale ou de dépendance (Hamel et Labrèche, 2015). Les art-thérapeutes pratiquent dans les milieux de la santé, des services sociaux, de l'éducation, de services communautaires et dans le privé (AATQ, s.d.). Les interventions en art-thérapie sont utilisées en psychothérapie (Hamel et Labrèche, 2015; Rubin, 2016) et en counseling (Malchiodi, 2012).

Un retour verbal sur la création effectuée par la personne cliente ainsi qu'un échange sur la construction de sens seraient valorisés en art-thérapie (Hamel et Labrèche, 2015). De plus, l'art-thérapie faciliterait l'expression du langage non verbal à l'aide de l'art, sous la forme d'une production concrète, ce qu'il est difficile d'exprimer en mots (Bolt et Paul, 2011; Hamel et Labrèche, 2015; Malchiodi, 2007; Rubin, 2016). Cette forme d'intervention pourrait ainsi engendrer des prises de conscience et une croissance personnelle permettant de reconnaître et d'explorer ses émotions, ses pensées, ses perceptions, ses valeurs et ses croyances (Malchiodi, 2007).



Plusieurs notions théoriques de psychologie sont utilisées en art-thérapie et celles-ci seront brièvement définies dans cette section afin d'apporter une meilleure compréhension et appréciation de l'art-thérapie. Ainsi, les notions qui traitent de l'inconscient, de la projection, du soi plus authentique, des mécanismes de défense et de la répression seront abordées. Il est à noter qu'il est question du concept de l'inconscient de Freud (Green, 2019; Rubin, 2016) à plusieurs reprises dans le cadre de cette étude. Selon ce concept, l'individu ne serait conscient que d'une partie de ses émotions et de ses idées (Green, 2019). L'esprit humain serait ainsi composé de trois niveaux de conscience : l'inconscient qui est le plus profond et le plus difficile, sinon impossible, d'accès à la conscience, le subconscient qui est moins difficilement accessible à la conscience que l'inconscient, et le conscient qui est naturellement accessible à la conscience, ce dont les personnes ont conscience (Rubin, 2016). Ainsi, Hamel et Labrèche (2015) définissent l'inconscient de l'approche de Freud comme étant « constitué d'éléments refoulés hors de la conscience au cours de l'histoire personnelle de l'individu. » (p. 293)

Selon l'American Psychiatric Association dans le DSM-5 (2013), lorsque la personne se retrouve confrontée à des conflits émotionnels et à des stressors externes, les mécanismes de défense entrent en jeu afin de gérer ces réactions. Certains de ces mécanismes peuvent être adaptés et d'autres mal adaptés, ce qui dépend de la sévérité et du contexte (American Psychiatric Association, 2013). La répression est un mécanisme de défense selon lequel la personne a conscience de l'affect, mais non des idées et de l'objet qui y sont associés d'après Perry (2009) (cité dans Savard, 2013). Par exemple, une personne pourrait ressentir une émotion telle que la tristesse, mais ne pas savoir quelles pensées ou quels événements ont causé cette tristesse. La projection est également un mécanisme de défense selon Perry (2009) (cité dans Savard, 2013),

tout comme la répression, et en art-thérapie, plus spécifiquement avec les approches psychanalytiques et analytiques, l'image est utilisée comme élément de projection (Hamel et Labrèche, 2015). La personne projette ainsi ses problèmes, idées et émotions dans une œuvre artistique, ce qui permet une expression symbolique (Hamel et Labrèche, 2015). Ensuite, l'art-thérapeute interprète la création dans le cadre de l'approche psychanalytique de Freud (Hamel et Labrèche, 2015). Au contraire, la personne contribue à son interprétation selon l'approche analytique de Jung (Hamel et Labrèche, 2015). Cette projection permet aussi à la personne de s'observer indirectement, ce que Hamel et Labrèche (2015) nomment le « moi observateur » (p.296). Ce « moi observateur » permet de prendre conscience de ses pensées et émotions (Hamel et Labrèche, 2015). Ce processus s'effectue habituellement de manière sensorielle ou corporelle au cours duquel la personne s'observe à travers l'image (Hamel et Labrèche, 2015). Ainsi, une partie d'elle-même l'amène à voir une autre partie d'elle-même, ce processus de réflexion amène ses idées et ses émotions à la conscience (Hamel et Labrèche, 2015). On peut donc comprendre comment la projection, par son processus de réflexion et d'observation de soi, pourrait défaire des mécanismes de défense (Hamel et Labrèche, 2015), tel que la répression, pour accéder à un soi plus authentique.

## **2.2 Origine**

L'art-thérapie a vu le jour dans les institutions psychiatriques au XIX<sup>e</sup> siècle alors que des psychiatres analysaient les dessins et les peintures de patientes et de patients (Hamel et Labrèche, 2015). Les psychiatres avaient alors constaté que les patientes et les patients parvenaient à « [exprimer] davantage leur souffrance ou [...] à oublier leur malaise » (Hamel et Labrèche, p. 25)

physique et psychologique au travers de leurs créations artistiques et que cela permettait d'accéder, de comprendre et de travailler sur leurs conflits internes d'une manière qui n'est pas accessible par le langage (McNiff, 2011). De plus, on avait constaté que l'image et le processus de création nourrissent la réflexion de la cliente ou du client et lui permettent de mieux comprendre ses émotions, son expérience et ses besoins (Hamel et Labrèche, 2015). L'échange qui suivait la création facilitait aussi l'accès à l'univers de la cliente ou du client (Hamel et Labrèche, 2015). Plus tard, les pratiques artistiques d'intervention se sont développées dans les milieux éducatifs et communautaires (Hamel et Labrèche, 2015; McNiff, 2011).

### **2.3 Approches en art-thérapie**

Selon Hamel (2011), on retrouve deux grandes perspectives de l'art-thérapie, celle d'Édith Kramer et celle de Margaret Naumburg. La première, élaborée par Édith Kramer au cours des années 1950, conçoit que l'art en soi est thérapeutique; l'art comme thérapie (Hamel et Labrèche, 2015; Kramer, 2002; Sens, 2007). Ainsi, l'activité de création et l'observation d'œuvres d'art permettraient à l'individu d'entrer en contact avec ses blessures, de reconnaître ses forces et de se développer (Hamel et Labrèche, 2015). L'acte de création et le contact avec des images permettraient une meilleure compréhension de ses expériences, « des prises de conscience et faciliter ainsi le changement de comportements, de croyances ou de perceptions » (Hamel et Labrèche, 2015, p. 30). Selon ces auteures, il n'est pas nécessaire de communiquer verbalement, car la thérapie se ferait à travers la création. Pour ce faire, la cliente ou le client décide de l'activité et du thème à travailler (Hamel et Labrèche, 2015). Les auteures expliquent que l'art-thérapeute l'accompagne ensuite dans son cheminement artistique et thérapeutique à l'aide de ses

connaissances en art et en psychologie. Un rôle important de l'art-thérapeute est d'observer et d'analyser le moment pendant lequel la personne fait l'activité de création (Hamel et Labrèche, 2015). Enfin, Hamel et Labrèche (2015) soulignent que l'objectif est d'amener la personne à se développer et à vivre un sentiment de bien-être.

La seconde perspective, développée par Margaret Naumburg (1966) au cours des années 1940, est que la thérapie se fait à l'aide d'outils artistiques, ce que l'on nomme la thérapie par l'art. « L'art est moins une fin qu'un moyen ; on s'intéresse à l'accès qu'il permet à l'inconscient » (Hamel et Labrèche, 2015, p. 89). Selon cette perception, le processus artistique est beaucoup plus directif, car le but est d'intervenir plus directement sur la problématique de la cliente ou du client (Hamel et Labrèche, 2015). L'art-thérapeute pourrait, par exemple, demander à la cliente ou au client de représenter sous forme graphique ce qui fait obstacle à l'atteinte de ses objectifs et ensuite lui demander de dessiner une solution pour surmonter cet obstacle (Hamel et Labrèche, 2015). Les activités de création servent ainsi à faciliter la communication verbale et à accéder au processus psychique de la personne (Hamel, 2011; Hamel et Labrèche, 2015). La communication verbale est donc importante dans ce processus, où la personne est amenée à parler du sens de sa création (Hamel et Labrèche, 2015). À travers l'image, on tente de rendre conscient ce qui est inconscient (Hamel, 2011; Hamel et Labrèche, 2015). On fait un parallèle entre la vie et l'image pour amener une transformation : la transformation de l'image est symbolique et anticipe une transformation dans la vie de la cliente ou du client (Hamel et Labrèche, 2015). L'objectif est la guérison et, tout comme pour l'art comme thérapie, le bien-être (Hamel et Labrèche, 2015).

Les différentes approches en art-thérapie s'apparentent aux courants en psychologie (Hamel et Labrèche, 2015; Rubin, 2016). Dans le cadre de cette étude, on s'intéresse aux approches plus communes à l'art-thérapie, soit psychanalytique, analytique, gestaltiste et centrée sur la personne. Il y a de plus une autre approche qui est spécifique à l'art-thérapie : le continuum de thérapies expressives (Hinz, 2020).

L'approche d'orientation psychanalytique et l'approche analytique font partie des approches psychodynamiques (Rubin, 2016). Celles-ci adhèrent à la seconde perspective, soit la thérapie par l'art (Hamel et Labrèche, 2015). Elles s'intéressent à l'inconscient et explorent ses manifestations concrètes à travers l'image et ses symboles (Hamel et Labrèche, 2015). Selon cette perspective, les créations artistiques des clientes et clients seraient des manifestations de leur psyché (Hamel et Labrèche, 2015; Rubin, 2016). L'image pourrait ainsi faire émerger des émotions ce qui engendrerait des prises de conscience faisant ressortir des éléments inconscients qui feraient obstacle au bien-être (Hamel et Labrèche, 2015). Ces éléments inconscients seraient des souffrances et des conflits intérieurs cachés derrière des mécanismes de défense (Hamel et Labrèche, 2015; Kramer, 2016).

L'approche gestaltiste et l'approche centrée sur la personne en art-thérapie s'inscrivent dans la famille des approches humanistes (Rubin, 2016). La perception subjective de la personne dans l'instant présent, sans jugement, est importante pour ces approches (Hamel et Labrèche, 2015). On porte une attention particulière à l'expérience sensorielle ainsi qu'aux aptitudes et capacités de développement personnel (Hamel et Labrèche, 2015). Ainsi, l'expression artistique mènerait l'individu à se développer et à s'épanouir (Moon, 2016).

L'approche du continuum de thérapies expressives est une approche particulière à l'art-thérapie et aux thérapies expressives qui guide le choix du médium artistique adapté à la personne en tenant compte de son processus de traitement de l'information et de formation de l'image (Hinz, 2020). Cette approche est basée sur un modèle comprenant plusieurs niveaux (annexe B), dont les composants sont associés aux fonctions de l'hémisphère droit ou de l'hémisphère gauche du cerveau (Hinz, 2020).

### *2.3.1 Approche psychanalytique*

L'art-thérapie d'orientation psychanalytique se fonde sur les principes de la psychanalyse freudienne (Hamel et Labrèche, 2015; Rubin, 2016). Sigmund Freud a tôt fait de reconnaître l'importance du langage visuel en psychothérapie et on note que l'art était couramment utilisé en psychanalyse au début du siècle dernier (Rubin, 2016). Le concept de la communication inconsciente à travers l'image est par ailleurs une base de la pratique de Margaret Naumburg qui est une figure marquante de cette approche en art-thérapie (Rubin, 2016).

L'objectif de la psychanalyse freudienne est de « rendre conscient ce qui ne l'est pas » (Hamel et Labrèche, 2015, p. 90). Le dessin présenterait des images qui sont des manifestations concrètes de l'inconscient (Hamel et Labrèche, 2015; Rubin, 2016). L'image est ainsi perçue comme le « portrait de la psyché ou une expression symbolique du problème » (Hamel et Labrèche, 2015, p. 27). Dans le cadre de sa pratique, l'art-thérapeute amènerait la personne à faire ses propres interprétations et prises de conscience (Rubin, 2016).

Lors de traitements, tous les éléments de l'image comptent, même les erreurs dans l'image qui sont comparées à des lapsus (Hamel et Labrèche, 2015). L'art-thérapeute observe aussi les réactions et les émotions de la personne devant l'œuvre créée (Hamel et Labrèche, 2015). Les créations pourraient ainsi déclencher un processus d'introspection (Hamel et Labrèche, 2015). Il est donc important d'effectuer un retour verbal sur le processus créatif, la création, son contenu, ce qui manque, ce que cela représente, les réflexions et les émotions qui émergent (Hamel et Labrèche, 2015). On cherche aussi à découvrir le sens latent de l'image et ce que cela fait ressortir de l'univers interne de la personne à l'aide d'une technique appelée association libre (Hamel et Labrèche, 2015; Rubin, 2016). Il s'agit alors de verbaliser les associations spontanées des divers éléments du dessin, tels les couleurs, les formes et le thème (Hamel et Labrèche, 2015). Pour ce faire, l'art-thérapeute demande à la personne ce que l'image signifie ou ce qu'elle évoque (Hamel et Labrèche, 2015).

Selon Freud, les représentations visuelles auraient précédé l'apprentissage du langage qui se situerait dans le conscient (Hamel et Labrèche, 2015). « C'est aussi pourquoi la majorité de nos expériences ou de nos pensées préverbaux se manifestent fréquemment sous forme d'images. C'est ce qu'on appelle aujourd'hui la mémoire implicite » (Hamel et Labrèche, 2015, p. 96). L'art visuel permettrait ainsi un accès privilégié à l'inconscient (Hamel et Labrèche, 2015; Rubin, 2016). La création artistique, qui serait une manifestation matérielle et symbolique du monde intérieur et des conflits intérieurs de la personne, exposerait la psyché, ce qui permettrait ensuite à la personne de l'explorer (Hamel et Labrèche, 2015). La création artistique rendrait alors tangible ce qui est intangible et l'individu deviendrait un observateur externe de cette image qu'il a créée (Hamel et Labrèche, 2015).

Lorsque les émotions deviennent menaçantes, les mécanismes de défense prendraient place (Kramer, 2016). L'art serait une façon de symboliser une situation qui est émotionnellement difficile et cela permettrait d'exprimer de manière appropriée des émotions primitives socialement inacceptables pour se sortir, entre autres, de la répression (Kramer, 2016). L'art-thérapeute porte attention au processus de création de la personne tout comme à ses propres impressions par rapport au processus créatif ainsi qu'à l'œuvre en soi (Hamel et Labrèche, 2015). De cette façon, l'art-thérapeute tente d'entrer dans l'expérience subjective de la personne (Hamel et Labrèche, 2015).

### 2.3.2 *Approche analytique (approche jungienne)*

L'approche analytique, communément appelée approche jungienne (Swan-Foster, 2016), dont le fondateur est Jung, se penche sur l'image, la métaphore, le symbole (Swan-Foster, 2016), le symbolisme de l'image et la dynamique des processus inconscients (Hamel et Labrèche, 2015). On remarque d'abord que Jung a eu recours aux arts visuels dans sa vie personnelle afin de retrouver l'équilibre lors de tensions intérieures (Hamel et Labrèche, 2015; McNiff, 2011; Edwards, 2016). D'ailleurs, il encourageait les patientes et patients à développer leur autonomie en dessinant entre les rencontres, ce qui permettait d'explorer les images provenant de l'inconscient (Hamel et Labrèche, 2015; Edwards, 2016).

L'un des objectifs de l'art-thérapie est de « faciliter une rencontre entre le client et son image et de stimuler son exploration pour y découvrir un sens » (Hamel et Labrèche, 2015, p. 102). L'imagination transformerait ce qui est inconscient en image visible par le conscient (Edwards, 2016; Hamel, 2011).



Les symboles joueraient également un rôle important, car ce seraient le langage de l'inconscient (Hamel, 2011). Le symbole contenu dans l'image, langage de l'inconscient, présenterait un message qui se révélerait uniquement lorsque le créateur ou la créatrice accepterait sa signification comme étant une projection (Hamel, 2011). L'un des rôles de l'art-thérapeute jungien est d'aider la personne à saisir le sens de ces symboles et de ces images (Hamel, 2011). On utilise la méthode d'amplification pour analyser et interpréter les images et les symboles à l'aide de connaissances en anthropologie, en histoire des symboles, en mythologie, en psychologie des primitifs et en histoire comparée des religions (Hamel et Labrèche, 2015). Selon Jung, l'inconscient serait à la fois subjectif et collectif et ce dernier serait structuré par des archétypes, qui se manifesteraient, entre autres, par des images et des symboles universels (Hamel et Labrèche, 2015). À partir de ces archétypes, on pourrait ensuite établir un lien avec l'inconscient personnel (Hamel et Labrèche, 2015). L'interprétation des symboles se bâtirait dans les échanges effectués au cours de la relation thérapeutique et l'on tiendrait compte de la perception subjective de la personne (Edwards, 2016; Hamel et Labrèche, 2015). Bref, l'objectif de l'interprétation des symboles est de réconcilier le conscient et l'inconscient dans la psyché de l'individu (Hamel, 2011; Hamel et Labrèche, 2015).

### 2.3.3 *Approche gestaltiste*

Janie Rhyne a développé la *gestalt art experience* inspirée de l'approche gestaltiste de Fritz Perls et Laura Perls (Hamel, 2011; Hamel et Labrèche, 2015; Rhyne, 2016). « [L]'accent est mis sur le processus créateur et un parallèle est fait entre la création artistique et la création de soi » (Hamel et Labrèche, 2015, p. 28). L'un des objectifs de l'approche gestaltiste en art-thérapie est

de reprendre du pouvoir sur sa vie pour ainsi rendre la personne responsable de sa transformation à l'aide d'activités concrètes dans un milieu d'expérimentation favorisant la conscience du moment présent et le non-jugement (Hamel et Labrèche, 2015; Rhyne, 2016). Ainsi, la personne cliente effectue ses propres interprétations dans le cadre de la thérapie (Rhyne, 2016). En se mettant la main à la pâte, la personne apprendrait alors à prendre sa vie en main (Hamel et Labrèche, 2015; Rhyne, 2016).

Lorsque le besoin n'est pas satisfait et que l'émotion n'est pas exprimée, il s'agirait d'une situation non résolue qui causerait des blocages (Hamel et Labrèche, 2015). Inconsciemment, la personne essaierait de résoudre ces situations en répétant des comportements, ce que l'on nomme patterns, qui se refléteraient dans les créations artistiques comme une tentative d'exprimer une émotion et de satisfaire un besoin (Hamel et Labrèche, 2015). L'observation de l'œuvre, des formes, des couleurs, des lignes, sans jugement et sans tenter de comprendre le message symbolique permettrait de prendre conscience de ce qui perturbe la personne en son for intérieur (Hamel et Labrèche, 2015; Rhyne, 2016). En fait, toute l'expression de soi, dont l'expression verbale et non verbale ainsi que les créations d'art visuel sont considérées en art-thérapie gestaltiste (Rhyne, 2016). De plus, l'autonomisation et la communication directe et honnête entre la personne cliente et l'art-thérapeute sont favorisées (Rhyne, 2016). En gestalt, sans éviter le passé qui a participé à la construction de l'histoire de la personne, le moment présent serait le plus important, car c'est à partir de maintenant que l'on pourrait changer les choses et se transformer (Hamel et Labrèche, 2015). On observe également le processus de création qui est représentatif de la façon dont la personne gère sa vie : les couleurs choisies, les formes dessinées, les réactions, les émotions exprimées, les méthodes de résolution de problème (Hamel et Labrèche, 2015). L'art-thérapeute

amènerait la personne à entrer pleinement en contact avec son expérience en l'invitant, par exemple, à contempler sa création telle qu'elle est sans tenter de la juger ou de la comprendre (Hamel et Labrèche, 2015).

Si on comparait les expériences et les sentiments à une peinture, les situations et émotions actuelles ressortiraient en figure dans l'avant-plan et celles du passé se retrouveraient en toile de fond (Hamel et Labrèche, 2015). Ainsi, les émotions et les situations changeraient avec le temps; ce qui était en avant-plan hier se retrouverait en fond aujourd'hui (Hamel et Labrèche, 2015). Lorsque la personne n'arrive pas à se libérer d'une émotion, malgré qu'elle ne fasse plus partie du moment présent, celle-ci reste une figure sur la toile (Hamel et Labrèche, 2015). On porterait attention à ce qui saute aux yeux dans l'image, car cela représenterait le besoin inachevé, une émotion inexprimée ou une forte résistance (Hamel et Labrèche, 2015).

La projection serait un mécanisme de résistance où la personne attribue aux autres ses désirs, ses émotions et ses intentions qui vont à l'encontre de l'image idéale de soi (Hamel et Labrèche, 2015). Ce mécanisme inconscient permettrait de se détacher de l'émotion en la projetant sur l'autre (Hamel et Labrèche, 2015). L'œuvre visuelle serait d'ailleurs un bon objet de projection où l'on pourrait y projeter concrètement ses émotions, besoins, désirs et intentions (Hamel et Labrèche, 2015).

Lorsque l'on adhère à la vision du monde de sa famille et du milieu dans lequel on a grandi sans se demander si cela correspond à qui l'on est, on appelle cela de l'introjection (Hamel et Labrèche, 2015). Ces schèmes de pensée influenceraient la vie de la personne, ses valeurs ainsi que ses croyances et si cela ne correspond pas à la personnalité de l'individu, ces schèmes

deviendraient un obstacle à la réalisation et à l'épanouissement de soi (Hamel et Labrèche, 2015). Les activités artistiques amèneraient à la conscience ces introjections, ce qui permettrait de remettre en question ces schèmes de pensée transmis et de choisir celles qui correspondent le mieux à soi (Hamel et Labrèche, 2015).

#### 2.3.4 *Approche centrée sur la personne*

Natalie Rogers s'est inspirée de l'approche centrée sur la personne en psychologie de son père, Carl Rogers, afin de créer la *Person-Centered Expressive Arts Therapy* (Rogers, 2016). D'ailleurs, comme on l'a déjà souligné, lorsqu'il est question d'*expressive arts therapies*, il s'agit de plusieurs formes d'art, et non seulement les arts plastiques, qui peuvent être utilisées dans une même pratique afin de faciliter la découverte et l'expression des émotions (Rogers, 2016). L'un des préceptes de cette approche est que toute personne possède les aptitudes nécessaires pour trouver sa propre voie (Rogers, 2016). Un milieu thérapeutique respectueux, empathique, ouvert, honnête et bienveillant dans un cadre d'écoute attentive faciliterait l'individu à trouver ses propres réponses, à découvrir son potentiel et à retrouver du pouvoir sur sa vie (Rogers, 2016). L'art faciliterait le développement de la connaissance de soi, l'accès aux émotions et les prises de conscience (Rogers, 2016). Ainsi, l'expression artistique donnerait une forme concrète aux émotions qui sont un moteur de création (Rogers, 2016). L'engagement du corps, de l'esprit et des émotions dans l'activité de création favoriserait le développement de l'intuition et de la pensée logique (Rogers, 2016).

L'acte de création est un espace de découverte et de risque (Rogers, 2016). Cette activité requiert du courage étant donné la possibilité de se tromper, de créer quelque chose que l'on ne

trouve pas beau esthétiquement et d'être jugé, tant par soi-même que par un autre observateur (Rogers, 2016). Le contexte art-thérapeutique devrait favoriser le respect et le non-jugement pour faciliter l'expression créative (Rogers, 2016). L'art-thérapeute soutient la personne dans la recherche de signification de son art à l'aide d'une écoute attentive et de questions, car l'art est personnel et seul la cliente ou le client connaît la signification de sa création (Rogers, 2016). Bref, les expériences artistiques permettraient de développer l'intuition, la conscience de soi, d'explorer l'inconscient et de résoudre des problèmes, ce qui serait transformateur pour l'individu et l'amènerait ensuite à reprendre du pouvoir sur sa vie (Rogers, 2016).

### *2.3.5 Approche du continuum de thérapies expressives*

Le continuum de thérapies expressives est une approche spécifique à l'art-thérapie qui a d'abord été élaborée en 1978 par Kagin, qui se nomme maintenant Graves-Alcorn, et Lusebrink (Hinz, 2020). Cette approche est un guide pratique et théorique qui traite, entre autres, des médiums artistiques à utiliser selon la personne cliente et sa situation (Hinz, 2020).

Selon cette approche, les personnes interagissent de diverses façons avec les médiums artistiques dans le traitement de l'information et la formation de l'image (Hinz, 2020). Hinz (2008) a ainsi créé un modèle à cet effet (annexe B). Ce modèle est constitué de quatre niveaux allant du plus simple traitement de l'information et formation de l'image au plus complexe (Hinz, 2020). Les trois premiers niveaux sont deux extrêmes d'un continuum, dont l'un est associé aux fonctions de l'hémisphère gauche et l'autre est associé aux fonctions de l'hémisphère droit, allant du kinesthésique au sensoriel pour le premier niveau, du perceptuel à l'affectif pour le deuxième

niveau et du cognitif au symbolique pour le troisième niveau (Hinz, 2020). Le quatrième et dernier est le niveau créatif et ne fait pas partie d'un continuum (Hinz, 2020).

Le niveau kinesthésique/sensoriel est la plus simple méthode de traitement de l'information et de formation de l'image dans le cadre de cette approche (Hinz, 2020). L'information s'acquiert par les sens, les sensations, le mouvement, la manipulation physique, et non par les mots, à ce niveau (Hinz, 2020). Sur le plan développemental, le bébé traiterait l'information de cette manière (Hinz, 2020). Toutefois, ce serait important pour les personnes de tout âge d'avoir accès à ce niveau, car cela aurait une influence sur la compréhension des émotions et sur la mémoire (Hinz, 2020). L'information traitée par l'hémisphère gauche concernerait le composant kinesthésique et par l'hémisphère droit, le composant sensoriel (Hinz, 2020).

Le traitement de l'information et la formation de l'image au niveau perceptuel/affectif peuvent se faire avec ou sans mots (Hinz, 2020). Le perceptuel concerne les formes et l'expression visuelle de l'image alors que l'affectif concerne les émotions associées aux couleurs sans égard pour la forme (Hinz, 2020). D'un côté du continuum, l'information traitée par l'hémisphère gauche concernerait le composant perceptuel et, de l'autre, par l'hémisphère droit pour le composant affectif (Hinz, 2020). Le composant perceptuel favoriserait le développement de la communication et des relations interpersonnelles (Hinz, 2020). Le composant affectif donnerait accès aux émotions et en faciliterait la compréhension (Hinz, 2020). Sur le plan développemental, cette façon de traiter l'information et de former l'image concernerait les enfants (Hinz, 2020).

Le niveau cognitif/symbolique où la planification, la cognition et l'intuition tiennent une place importante est complexe (Hinz, 2020). Le stade développemental de ce niveau commencerait

à l'adolescence (Hinz, 2020). Le langage verbal est souvent utilisé afin de comprendre et de dénouer des réflexions complexes et des symboles (Hinz, 2020). Le composant cognitif serait associé à l'hémisphère gauche du cerveau, alors que le composant symbolique serait associé à l'hémisphère droit en ce qui concerne le traitement de l'information (Hinz, 2020). Le composant cognitif qui est associé à la pensée analytique servirait, entre autres, à la planification, à la prise de décision et à la résolution de problèmes (Hinz, 2020). Pour leur part, les symboles, qui représentent les pensées et les émotions, donneraient accès à l'intuition et à l'inconscient (Hinz, 2020).

Enfin, le niveau créatif s'intégrerait à tous les niveaux, ce ne serait donc pas un niveau à part des autres (Hinz, 2020). Ce niveau concerne l'expérience de l'imagination et de la création, qui peuvent être thérapeutiques en soi, ce qui apporterait un sentiment de joie et une satisfaction profonde (Hinz, 2020).

### 3. LE COUNSELING DE CARRIÈRE

Le counseling de carrière est le troisième concept important de cette étude. Ainsi, il sera d'abord défini dans cette partie pour ensuite être décrit à travers les principales approches.

#### 3.1 Définitions

La carrière comprend des activités liées à la vocation et aux emplois (Zunker, 2016). Blustein (2006) ajoute qu'elle n'a pas seulement un rôle de survie. Il explique que la carrière a une signification psychologique qui est propre à l'individu et qu'elle permet, entre autres, de développer des relations avec les autres, d'avoir du pouvoir, de faire preuve d'autodétermination et de s'exprimer. Certaines personnes et certains milieux, particulièrement les milieux défavorisés,

peuvent percevoir la carrière comme un simple moyen permettant de subvenir à des besoins de survie, plutôt qu'un espace ou un rôle permettant de se réaliser (Feldman, 2002). Pourtant, le travail devrait être valorisant, car il apporterait de la valeur pour soi et pour les autres (Reardon et al., 2000), ce qui expliquerait pourquoi le bénévolat est souvent perçu comme une activité privilégiée (Zunker, 2016). Le travail est un rôle de vie, comme celui de parent par exemple, et tous ces rôles sont reliés les uns aux autres et s'influencent mutuellement (Zunker, 2016).

Le counseling de carrière facilite le choix et le développement de carrière selon Guédon et al. (2011) :

Une forme d'intervention psychologique et sociale qui a pour but d'aider des personnes de tout âge, à toutes les étapes de leur vie, à choisir une occupation et à s'y préparer, à s'insérer dans le marché du travail et à s'y adapter, à s'y maintenir et à y progresser. [C'est aussi] un processus de changement et d'apprentissage où des phases non linéaires d'exploration de soi, de compréhension de soi et de concrétisation de la compréhension de soi (Lecomte et Savard, 2004; Savard et Lecomte, 2009) favorisent la validation et la mobilisation des ressources de la personne pour en arriver à la situation souhaitée. (p. 13)

D'après Swanson et Fouad (2020), le counseling de carrière prend forme à partir de trois types de théories qu'il faut distinguer : l'orientation théorique, les théories de développement de carrière et les théories de counseling de carrière. Il est important de les décrire brièvement, car il peut être difficile de distinguer ces types de théories qui sont à la base du counseling de carrière. L'orientation théorique relève de la position philosophique et s'inspire des théories de la



psychologie, telles que la théorie humaniste, psychodynamique et cognitive-comportementale, par exemple (Swanson et Fouad, 2020). Pour leur part, les théories du développement de carrière servent à expliquer les comportements en lien avec la carrière, telles que le choix de carrière ou le développement de carrière tout au long de la vie (Swanson et Fouad, 2020). Zunker (2016) ajoute que les théories du développement de carrière regroupent des concepts, des propositions et des idées sur le processus de développement de carrière. Enfin, les théories de counseling de carrière présentent une ligne directrice aux conseillères et conseillers d'orientation sur une méthode de travail avec la clientèle (Swanson et Fouad, 2020). Toutefois, il est à noter que, selon Osipow (1996), il n'existe pas de théories de counseling de carrière, mais d'après Swanson et Fouad (2020), elles peuvent plutôt prendre la forme de modèles. Finalement, selon Zunker (2016), les approches en counseling de carrière sont des façons de mettre en pratique les théories de développement de carrière sous forme d'interventions en counseling.

### **3.2 Approches en counseling de carrière**

Les approches présentent une séquence d'étapes à suivre dans le cadre du counseling de carrière selon laquelle on établit d'abord une évaluation afin d'intervenir de façon adaptée à la cliente ou au client (Zunker, 2016). L'objectif est d'assister la personne dans sa prise de décision de carrière à l'aide de stratégies de counseling de carrière (Zunker, 2016). D'ailleurs, Zunker (2016) présente cinq approches en counseling de carrière, soit l'approche combinant la théorie trait-facteur et la théorie de la correspondance personne-environnement, l'approche développementale, l'approche de l'apprentissage en counseling de carrière, l'approche du traitement cognitif de l'information et l'approche multiculturelle de counseling de carrière. À cela

s'ajoute l'approche intégrative en counseling de carrière de Lecomte et Savard (2008, 2009). Toutefois, étant donné le thème à l'étude, l'approche de l'apprentissage en counseling de carrière, l'approche du traitement cognitif de l'information et l'approche intégrative en counseling de carrière de Lecomte et Savard (2008, 2009) sont spécifiquement sélectionnées pour cette recherche.

### *3.2.1 Approche de l'apprentissage en counseling de carrière*

L'approche de l'apprentissage en counseling de carrière s'inspire de la théorie du même nom (Zunker, 2016). Selon cette théorie, les expériences d'apprentissage exerceraient une importante influence sur le choix de carrière (Mitchell et Krumboltz, 1996). Les aptitudes de résolution de problèmes et de prise de décision, qui se développeraient par apprentissage, contribueraient grandement au processus décisionnel (Zunker, 2016). Cependant, un sentiment d'efficacité personnelle peu élevé, des attentes peu élevées, et les fausses croyances en ce qui concerne les carrières et les rôles sociaux, nuiraient au choix de carrière (Zunker, 2016).

Selon Mitchell et Krumboltz (1996), l'apprentissage se ferait en contexte d'expérience et d'observation, ce qui amènerait l'individu à développer des croyances bénéfiques ou nuisibles à son processus de prise de décision de carrière. Le rôle de la conseillère ou du conseiller d'orientation serait de travailler sur les problèmes personnels et vocationnels ainsi que sur les fausses croyances, de favoriser le développement de meilleures aptitudes de résolution de problèmes et de prise de décision, de redonner du pouvoir et d'amener la personne à développer les aptitudes qui la rendraient autonome dans sa prise de décision de carrière (Mitchell et Krumboltz, 1996). Les apprentissages transmis en contexte de counseling de carrière serviraient

pour toute la vie de l'individu et l'amèneraient à devenir autonome dans ses prises de décision (Zunker, 2016). Les tests psychométriques contribueraient à cet apprentissage en stimulant le besoin de développement de nouveaux intérêts et de nouvelles compétences (Krumboltz, 1996). De plus, le développement d'un ensemble d'aptitudes, tel que les aptitudes de résolution de problèmes et les aptitudes cognitives contribueraient au développement du choix de carrière, car ces habiletés serviraient à affronter les difficultés (Mitchell et Krumboltz, 1996). Ces aptitudes pourraient aussi évoluer et se développer pour s'adapter à un nouvel environnement (Zunker, 2016).

De plus, la connaissance de soi serait fondamentale à la prise de décision de carrière (Zunker, 2016). Ainsi, les rencontres de counseling de carrière favoriseraient le développement des traits et caractéristiques personnelles, dont les intérêts, les aptitudes et les valeurs (Krumboltz, 1996). Les interventions en counseling se feraient dans un contexte d'apprentissage au cours duquel la personne apprend à connaître ses aptitudes répondant aux exigences des emplois et à s'adapter aux changements dans un monde du travail qui est en constante évolution (Krumboltz, 1996). La visée est l'autonomie dans le processus de prise de décision à l'aide des nouveaux apprentissages développés en contexte de counseling plutôt que la prise de décision en soi (Krumboltz, 1996). L'un des principaux rôles de la conseillère et du conseiller d'orientation serait d'identifier les objectifs centraux de la personne, qui sont d'importants moteurs de motivation, et de l'assister à résoudre les problèmes liés à ses objectifs (Krumboltz et Nichols, 1990).

Le modèle se compose de sept stades : l'entrevue, l'évaluation, les activités, la collecte d'information, le partage d'information et l'estimation des conséquences, la réévaluation et les stratégies de recherche d'emploi (Savickas et Walsh, 1996; Walsh, 1990).

### *3.2.2 Approche du traitement cognitif de l'information*

Cette approche est une mise en application de la théorie du traitement cognitif de l'information de Peterson et al. (1991). Selon eux, la connaissance de soi et des professions, les aptitudes de résolution de problèmes, et l'interaction entre les processus affectifs et cognitifs contribueraient à la prise de décision de carrière. L'identité vocationnelle, qui se construirait à partir de la connaissance de soi, et le développement des aptitudes de résolution de problèmes permettraient une évolution de la maturité vocationnelle (Peterson et al., 1991). Le counseling de carrière aurait ainsi pour objectif le développement des aptitudes de résolution de problèmes et de prise de décision (Peterson et al., 1991). Pour ce faire, il faudrait amener la personne à développer ses aptitudes cognitives de traitement de l'information afin qu'elle reprenne du pouvoir sur sa vie (Peterson et al., 1991).

L'approche du traitement cognitif de l'information comporte divers éléments clés (Peterson et al., 1996). La connaissance de soi et des professions ainsi que les aptitudes de traitement de l'information seraient des éléments essentiels au processus de prise de décision de carrière (Peterson et al., 1996). D'ailleurs, les compétences de traitement de l'information serviraient au processus d'exploration de carrières et le traitement de l'information de carrière se ferait dans le cadre d'un processus d'apprentissage en contexte de counseling de carrière (Peterson et al., 1996).

Un processus de résolution de problèmes mènerait à la prise de décision de carrière selon ces auteurs.

Peterson et al. (1996) ont d'ailleurs développé un modèle de counseling de carrière s'exécutant en sept stades : l'entrevue initiale, l'évaluation préliminaire, la définition du problème et l'analyse des causes, la formulation des objectifs, le développement d'un plan d'apprentissage individuel, la mise en place de ce plan, et, enfin, le sommaire, la revue et la généralisation.

### *3.2.3 Approche intégrative en counseling de carrière de Lecomte et Savard*

Il existe plusieurs approches intégratives en counseling de carrière. Toutefois, l'approche intégrative de Lecomte et Savard (2008, 2009) est celle que nous avons retenue pour cette étude, car les données recueillies concernent cette approche. Selon Lecomte et Savard (2008, 2009), le processus de counseling de carrière est objectif, rationnel et scientifique d'une part et d'autre part, subjectif, émotif et intuitif. Cette perception va dans le même sens que Gelatt (1989), Falardeau (2007), Baumgardner (1977) Krieshok (1998), Krieshok et al. (2009), Krieshok et al. (2011), et Motl et al. (2018) auxquels on a fait référence dans la problématique et au début de ce chapitre. Le counseling de carrière comprend les enjeux d'orientation, de réorientation, d'insertion, de réinsertion, d'adaptation et de réadaptation en emploi (Lecomte et Savard, 2009). La conseillère ou le conseiller d'orientation devrait ainsi accompagner la cliente ou le client dans ce processus de changement qui a pour but de l'amener à une prise de décision concrète et réaliste, et à développer son autonomie et son pouvoir d'agir (Lecomte et Savard, 2009). Ce processus de changement est complexe et pluridimensionnel compte tenu de l'expérience subjective de la cliente ou du client et il consiste « souvent [en] une réorganisation de soi et des autres » (Lecomte et Savard, 2009, p. 5).

Ces expériences subjectives comportent les expériences affectives, cognitives, somatiques, comportementales, relationnelles et contextuelles de la personne (Lecomte et Savard, 2008). Ainsi, les individus possèdent des expériences, des ressources, des limites, un contexte socioculturel et économique propres à soi (Lecomte et Savard, 2008, 2009). Les ressources personnelles comprennent les intérêts, les valeurs et les aptitudes (Lecomte et Savard, 2009). Ces ressources ainsi que les croyances se construiraient au cours du développement de l'individu (Lecomte et Savard, 2008).

Le changement viendrait créer des tensions qui affecteraient la cohésion interne (Kohut, 1977; Lecomte et Savard, 2009). La personne se retrouverait donc entre le désir de maintenir sa cohésion interne, ce qui rend le changement difficile, et le désir d'ouverture pour effectuer un choix de carrière (Lecomte et Savard, 2009). Dans ce contexte, plusieurs mécanismes internes prendraient place. Les mécanismes d'autorégulation s'activeraient lorsqu'il y aurait une tension entre le maintien de la cohésion interne et l'ouverture aux nouvelles données (Lecomte et Savard, 2008). D'ailleurs, ces auteurs (2008) affirment que l'ouverture aux nouvelles données permettrait le développement, l'apprentissage et le changement. De plus, ils rapportent que les mécanismes d'autoprotection s'interposeraient lorsque la cohésion interne et l'estime de soi seraient menacées. Ainsi, l'histoire personnelle aurait amené la personne à développer des mécanismes d'autorégulation et d'autoprotection, ce qui justifie l'importance de s'y attarder en contexte de counseling (Lecomte et Savard, 2008). Le processus de changement devrait donc être tolérable, soit de maintenir sa cohésion interne (Lecomte et Savard, 2009).

La conseillère ou le conseiller d'orientation lui-même serait son meilleur outil de travail si l'on considère que ce sont ses aptitudes d'intervention et ses connaissances qui contribueraient grandement à la réussite du processus d'orientation (Lecomte et Savard, 2008). Ainsi, dans le cadre de sa pratique, la conseillère ou le conseiller d'orientation devrait développer des aptitudes d'intervention, une conscience réflexive de soi qui lui permette d'intervenir adéquatement et ses connaissances dans le domaine du counseling de carrière (Lecomte et Savard, 2008). L'intervenante ou l'intervenant devrait aussi se maintenir constamment à jour dans ses connaissances afin d'apporter une part d'objectivité scientifique et d'améliorer ses interventions (Lecomte et Savard, 2008).

L'alliance de travail, qui permet l'établissement, le maintien et le rétablissement d'un climat de confiance et de collaboration lors des rencontres, est un facteur majeur contribuant à la réussite du processus de counseling de carrière (Lecomte et Savard, 2008, 2009). Cette alliance devrait ainsi permettre « l'accord sur les objectifs [...], l'accord sur les tâches [...et] le lien émotionnel qui caractérise l'engagement personnel » (Lecomte et Savard, 2009, p. 10) entre la cliente ou le client et la conseillère ou le conseiller (Kivlighan et Shaughnessy, 1995). Cela permettrait le développement de la confiance et du respect entre les deux parties (Kivlighan et Shaughnessy, 1995). La compréhension des perceptions de la personne par la conseillère ou le conseiller d'orientation faciliterait le développement de l'alliance de travail (Lecomte et Savard, 2009). Pour ce faire, la conseillère ou le conseiller d'orientation devrait, tout en étant conscient de sa propre expérience subjective, se concentrer sur la perception du client ou de la cliente (Lecomte et Savard, 2009). De plus, l'intervenante ou l'intervenant devrait faire preuve d'empathie envers la cliente ou le client et exprimer sa compréhension de la réalité subjective que cette dernière ou

ce dernier vit (Lecomte et Savard, 2009). La personne qui se sent comprise tendra vers l'ouverture, ce qui facilitera le changement (Lecomte et Savard, 2009).

Le processus d'orientation, de réorientation, d'insertion, de réinsertion, d'adaptation et de réadaptation en emploi s'effectuerait en trois phases : l'exploration, la compréhension et l'action (Lecomte et Savard, 2009). Lorsqu'une phase adopte le rôle principal, les deux autres sont aussi actives en parallèle, mais de moindre importance. « L'exploration de l'expérience subjective et intersubjective a comme but de reconnaître et identifier la dynamique vécue relative à la situation (antérieure, actuelle et souhaitée) de la cliente ou du client » (Lecomte et Savard, 2009, p. 11). C'est lors de cette phase que l'alliance de travail se construit. La compréhension de l'expérience subjective et intersubjective a pour objectif, comme son nom l'indique, de comprendre et de clarifier l'expérience personnelle en lien avec l'enjeu en question (Lecomte et Savard, 2009). Comme l'indiquent les auteurs, la personne identifierait ses ressources personnelles et limites au cours de cette phase. Ils affirment également que les données objectives, telles que les tests psychométriques, permettraient d'ailleurs de supporter la compréhension et la clarification. Enfin, l'action permettrait la concrétisation du projet à l'aide des ressources personnelles et environnementales, tout en tenant compte des limites de l'individu (Lecomte et Savard, 2009).

Bref, ce chapitre a permis d'explicitier les trois principaux thèmes à l'étude : la prise de décision de carrière, l'art-thérapie et le counseling de carrière. Ainsi, on peut voir comment ces trois thèmes sont liés, ce qui, à notre connaissance, n'a pas encore été fait. Également, on a identifié le type de clientèle et de problématiques concernées par l'art-thérapie et le counseling de carrière, mais on ne connaît pas les clientèles et les problématiques sur lesquelles les conseillères et les



conseillers d'orientation mobilisent l'art-thérapie au cours de la prise de décision en counseling de carrière. De plus, on ne connaît pas les ressources internes et externes des conseillères et des conseillers d'orientation mobilisées lorsque des interventions en art-thérapie sont utilisées en contexte de counseling de carrière afin de faciliter la prise de décision. Le cadre d'analyse a aussi permis d'explorer des modèles et approches en art-thérapie et en counseling de carrière, mais on ne sait pas concrètement, quelles interventions sont mobilisées par les conseillères et les conseillers d'orientation afin de faciliter la prise de décision en counseling de carrière. On a d'ailleurs constaté que l'art-thérapie influence plusieurs facteurs d'indécision de carrière, mais on ne sait pas si les conseillères et les conseillers d'orientation perçoivent que l'art-thérapie influence ces facteurs dans leur pratique en counseling de carrière.

Finalement, la recension des écrits effectuée dans le chapitre précédent, l'étude de l'indécision et de la prise de décision et le survol des principales approches en art-thérapie et en counseling de carrière liées au thème de recherche sont à la base de l'objectif général et des objectifs spécifiques présentés dans la partie suivante.

#### 4. L'OBJECTIF GÉNÉRAL ET LES OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Les difficultés de la prise de décision et en particulier, l'indécision de carrière sont des situations d'intervention auxquelles les conseillères et les conseillers d'orientation sont souvent confrontés en contexte de counseling de carrière. Afin de mieux de comprendre et de résoudre ce problème, ceux-ci s'inspirent de diverses conceptions, de différentes approches ainsi que de divers modèles de la prise de décision et de l'indécision. Comme Lecomte et Savard (2008, 2009), Gelatt (1989), Falardeau (2007), Baumgardner (1977) Krieshok (1998), Krieshok et al. (2009), Krieshok

et al. (2011), et aussi, Motl et al. (2018) le soulignent, le processus de counseling de carrière devrait être à la fois rationnel et intuitif, et ce, en tenant compte de la partie émotionnelle de l'individu (Prévost, 2021). Ainsi, les interventions en art-thérapie permettraient à la personne d'accéder à l'intuition, à l'inconscient, au conscient, à l'esprit rationnel et aux émotions (Hamel et Labrèche, 2015; Rubin, 2016). De plus, l'art-thérapie influencerait les facteurs d'indécision de carrière. Cependant, il n'existe aucune recherche sur l'utilisation d'interventions en art-thérapie en counseling de carrière dans le processus de prise de décision de carrière. Ce qui nous ramène à l'objectif général de cette étude qui est d'explorer comment la mobilisation des interventions en art-thérapie contribue au processus de prise de décision en counseling de carrière. Les objectifs spécifiques de recherche sont les suivants :

1. Identifier les clientèles et les problématiques auprès desquelles les conseillères et les conseillers d'orientation se sentent le plus à l'aise de mobiliser des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière;
2. Décrire les ressources internes et externes utilisées par les conseillères et les conseillers d'orientation lorsqu'ils mobilisent des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière;
3. Décrire les interventions en art-thérapie mobilisées par les conseillères et les conseillers d'orientation au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière;
4. Décrire les perceptions des conseillères et des conseillers d'orientation concernant la contribution des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière;

5. Décrire les raisons pour lesquelles les conseillères et les conseillers d'orientation mobilisent des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière.

## TROISIÈME CHAPITRE. LA MÉTHODOLOGIE

Ce chapitre présente la méthodologie de recherche ainsi que les démarches réalisées pour sa mise en œuvre sur le terrain. L'approche méthodologique, la stratégie de recherche, la population, l'échantillon, la collecte de données, la méthode d'analyse des données, la crédibilité scientifique, les considérations éthiques et l'utilisation du cadre d'analyse dans la recherche y sont abordés.

### 1. L'APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE : ÉTUDE DESCRIPTIVE QUALITATIVE

Cette recherche est exploratoire, car à notre connaissance, aucune recherche n'a été réalisée sur ce sujet d'une part et d'autre part, l'objectif est l'exploration du phénomène (Fortin et Gagnon, 2016). Le phénomène à l'étude est la mobilisation des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière. L'approche méthodologique choisie dans le cadre de cette étude est de type descriptive qualitative (Fortin et Gagnon, 2016) car, on vise à décrire les expériences des personnes participantes (Sandelowski, 2000). À cet effet, ce type d'approche méthodologique permet d'adhérer avec le plus d'exactitude et de précision possible au sens des données que les personnes participantes leur confèrent (Sandelowski, 2000). Les interprétations sont ainsi très proches des données (Sandelowski, 2000). De plus, l'étude descriptive qualitative « ne fait pas nécessairement appel à des assises théoriques » (Fortin et Gagnon, 2016, p.199) et, comme l'indique Sandelowski (2000), ce type d'étude s'harmonise à d'autres types d'approches méthodologiques. Dans ce contexte, une stratégie de recherche phénoménologique a été utilisée.

## 2. LA STRATÉGIE DE RECHERCHE : PHÉNOMÉNOLOGIQUE

Cette étude dont l'approche méthodologique est descriptive qualitative utilise une stratégie de recherche phénoménologique. À l'aide de cette stratégie, on cherche donc à faire ressortir la richesse des récits détaillés et le sens que les personnes participantes accordent à cette expérience qui est particulière (Smith et al., 2009). Smith et al. (2009) proposent ainsi une méthode d'analyse structurée et très rigoureuse, ce qui permettra d'adhérer avec le plus d'exactitude et de précision possible aux récits des personnes participantes.

## 3. LES PARTICIPANTES ET LES PARTICIPANTS

Cette partie traite des participantes et des participants à l'étude. Elle présente la population et l'échantillon de cette recherche. De plus, on y décrit le terrain de recherche qui a été investi afin de trouver les personnes participantes à l'étude.

### 3.1 Population

Dans le but d'explorer comment la mobilisation des interventions en art-thérapie contribue au processus de prise de décision en counseling de carrière, la population à l'étude regroupe des personnes qui pratiquent l'art-thérapie en counseling de carrière au Québec. Ainsi, ces personnes sont à la fois conseillères ou conseillers d'orientation et art-thérapeutes au Québec. Il est d'abord à noter que les conseillères et les conseillers d'orientation du Québec doivent être membres de l'Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec (OCCOQ, s.d.a). Ensuite, on sait qu'il y a une association des art-thérapeutes dont les membres pratiquent l'art-thérapie au Québec : l'Association des art-thérapeutes du Québec (AATQ). Ces deux organisations sont donc

présentées, en commençant par l'Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec (OCCOQ).

L'OCCOQ regroupait 2 639 membres en mai 2021 (OCCOQ, s.d.b). Afin de confirmer le nombre de membres, un courriel a été envoyé à l'OCCOQ le 13 mai 2021. Le principal mandat de l'OCCOQ est la protection du public en assurant la compétence de ses membres et le respect de la réglementation et du code de déontologie (OCCOQ, s.d.b). Cette profession a également des activités réservées. L'accès au permis et à la profession requiert l'obtention du diplôme de maîtrise en sciences de l'orientation, orientation, counseling de carrière ou psychologie du counseling, en plus d'une connaissance appropriée du français (OCCOQ, s.d.b). Les membres doivent également maintenir leurs connaissances à jour afin de mieux servir le public (OCCOQ, s.d.b). Le Code des professions définit le champ d'exercices des conseillères et des conseillers d'orientation comme suit :

Évaluer le fonctionnement psychologique, les ressources personnelles et les conditions du milieu, intervenir sur l'identité ainsi que développer et maintenir des stratégies actives d'adaptation dans le but de permettre des choix personnels et professionnels tout au long de la vie, de rétablir l'autonomie socioprofessionnelle et de réaliser des projets de carrière chez l'être humain en interaction avec son environnement. (Office des professions du Québec, 2021, p. 5)

Une clientèle de tout âge consulte les conseillères et les conseillers d'orientation à différentes étapes de la vie pour répondre à des besoins d'orientation, de réorientation, d'insertion

et de réinsertion professionnelle, de maintien en emploi, de planification et de développement de carrière ainsi que de transition vers la retraite (OCCOQ, s.d.b). Enfin, la clientèle peut être confrontée à l'indécision ou à des difficultés d'adaptation, entre autres (OCCOQ, s.d.b).

L'AATQ était composée de 235 membres en mai 2021 (AATQ, s.d.). Afin de connaître le nombre de membres de cet ordre, un courriel a été envoyé à l'AATQ le 14 mai 2021. Le mandat de cette association est de protéger les intérêts du public, d'établir l'expertise et les standards éthiques des art-thérapeutes et de renseigner ses membres sur le développement des connaissances en la matière (AATQ, s.d.). De plus, l'association vise à promouvoir la pratique des art-thérapeutes au Québec (AATQ, s.d.). Une clientèle de tout âge et confrontée à diverses difficultés consulte en art-thérapie (AATQ, s.d.). Les art-thérapeutes doivent détenir une maîtrise en art-thérapie ou l'équivalent afin de devenir membres de l'association (AATQ, s.d.; Association des art-thérapeutes du Québec Inc., 1996). Contrairement à la profession de conseillère et conseiller d'orientation, la carrière d'art-thérapeute n'est pas règlementée par l'Office des professions du Québec (Office des professions du Québec, 2015). Cependant, l'AATQ a un code de déontologie afin de maintenir un standard de pratique et protéger le public (Association des art-thérapeutes du Québec Inc., 2005). C'est à partir de ces deux organisations qu'on a débuté la recherche de personnes participantes.

### **3.2 Échantillon**

Dans cette recherche, on s'intéresse à la richesse des récits des sujets et l'étude relève de l'exploration du phénomène plutôt que de la représentativité de l'échantillon à la population. On se rappelle que les critères d'inclusion sont : être à la fois conseillère ou conseiller d'orientation et

art-thérapeute. Au cours des démarches de recherche de personnes participantes, en constatant qu'il était difficile de trouver des sujets à cause du nombre restreint d'individus respectant les critères d'inclusion, trois personnes participantes ont été sélectionnées pour cette étude : Audrey, Caroline et Emma. Elles sont toutes trois conseillères d'orientation et art-thérapeutes. Audrey et Caroline sont également psychothérapeutes et utilisent l'art-thérapie en counseling de carrière. Emma, pour sa part, n'est pas psychothérapeute et elle n'a pas utilisé l'art-thérapie en contexte de counseling de carrière, mais elle a une pratique de conseillère d'orientation et d'art-thérapeute séparément. Enfin, l'identification des membres de l'échantillon a ensuite permis d'effectuer la collecte de données.

#### 4. LA COLLECTE DE DONNÉES

Cette partie traite de la collecte de données. D'abord, la méthode de collecte de données sélectionnée pour cette étude est présentée. Ensuite, on y retrouve le déroulement de la recherche,

##### 4.1 Méthode de collecte de données : l'entrevue semi-dirigée

En adoptant une posture phénoménologique en ce qui concerne la stratégie de recherche, l'entrevue semi-dirigée a été sélectionnée comme instrument de collecte de données pour cette étude (Gauthier et Bourgeois, 2016; Smith et al., 2009), car elle permet d'obtenir directement la perception et la compréhension des sujets quant à leur expérience et elle donne accès à des récits personnels riches en données (Gauthier et Bourgeois, 2016; Smith et al., 2009). En effet, dans le cadre de cette recherche, les sujets se sont exprimés librement et ont partagé leur vécu, leurs idées et leurs réflexions au cours des entrevues.



Selon Fortin et Gagnon (2016) ainsi que Smith et al. (2009), l'entrevue est un mode de communication verbale entre une personne intervieweuse et une personne répondante dont le but est d'atteindre les objectifs de recherche. Dans ce cadre, la personne intervieweuse a pour rôle la cueillette de données et la personne répondante, celui d'émettre les données. Au cours de l'entrevue-semi-dirigée, « le chercheur établit habituellement une liste des sujets à aborder, à partir desquels il formule des questions » (Fortin et Gagnon, 2016, p. 201) dont il choisira l'ordre avant de les présenter au sujet. Les personnes participantes peuvent ainsi communiquer leur expérience et leur perception dans leurs propres mots (Smith et al., 2009). Dans ce contexte, la personne intervieweuse est l'experte du processus tandis que la personne participante est l'experte de son expérience (Fortin et Gagnon, 2016; Smith et al., 2009).

Les questions d'entrevue ont été préparées avant les rencontres afin de s'assurer de suivre une ligne directrice permettant de réaliser les objectifs de recherche (Smith *et al.*, 2009). Pour ce faire, un schéma d'entrevue (annexe C) composé d'une série de questions ouvertes à développement a été présenté dans un ordre prédéterminé (Fortin et Gagnon, 2016; Smith et al., 2009). Cet ensemble de questions d'entrevue visait l'accès à l'expérience subjective des personnes participantes (Smith et al., 2009). Le schéma d'entrevue (annexe C) est composé de questions ouvertes et l'ordre préétabli des questions a été respecté. Le déroulement de la recherche a ensuite été mis en œuvre.

## **4.2 Déroulement de la recherche**

Cette recherche s'est déroulée en six étapes, sur une période de 16 mois : la sélection et la préparation du terrain de recherche, la demande d'évaluation éthique, la validation du protocole

d'entrevue, la sélection des participantes et des participants, la prévalidation du déroulement de l'entrevue, et la réalisation des entrevues.

#### *4.2.1 Sélection et préparation du terrain de recherche*

Plusieurs démarches ont mené à la sélection et à la préparation du terrain de recherche. Pour ce qui est de la sélection des personnes participantes, d'abord, l'adhésion à l'OCCOQ et l'obtention d'une maîtrise en art-thérapie ont été déterminées comme étant les deux critères d'inclusion. Ensuite, la première méthode d'échantillonnage qui a été mise en place est celle par choix raisonné selon ces critères d'inclusion : être à la fois membre de l'OCCOQ et de l'AATQ. L'avantage d'utiliser l'échantillonnage par choix raisonné est que les membres de l'OCCOQ et de l'AATQ ont complété les formations dans ces deux domaines. En recrutant des sujets qui ont complété ces deux maîtrises, il est possible de croire que la base de leurs connaissances dans ces deux domaines est similaire. Cette méthode d'échantillonnage a permis de trouver deux des sujets, soit Audrey et Caroline. Elles ont été invitées à participer à l'étude en août 2019. Audrey a accepté immédiatement de prendre rendez-vous pour l'entrevue et Caroline a été disponible à participer en avril 2020.

Afin de trouver un troisième sujet, une seconde méthode d'échantillonnage a été élaborée et mise en œuvre : l'échantillonnage en boule de neige. En fait, il s'agit d'une méthode utilisée lorsqu'il est difficile d'atteindre le nombre nécessaire de sujets à cause de la précision des critères (Fortin et Gagnon, 2016). Pour ce faire, le critère de sélection de membres de l'AATQ a été retiré, car il n'est pas nécessaire de faire partie de l'AATQ pour pratiquer l'art-thérapie. On comprend

que des conseillères ou des conseillers d'orientation pourraient avoir obtenu une maîtrise en art-thérapie et pratiquer l'art-thérapie sans être membres de cette association.

Ainsi, à la fin de l'entrevue avec Audrey, qui a eu lieu en septembre 2019, un premier échantillonnage en boule de neige a été mis en place afin de trouver d'autres personnes participantes. Pour ce faire, on a demandé à Audrey de suggérer d'autres conseillères ou conseillers d'orientation qui ont minimalement complété le  $\frac{3}{4}$  de la maîtrise en art-thérapie pour participer à l'étude. Elle a donc communiqué avec plusieurs personnes de son entourage qui étudient ou travaillent dans le domaine de l'art-thérapie afin de leur faire part de cette recherche. Cette quête de sujets s'est échelonnée sur quelques mois, mais aucune de ces personnes ne répondait aux critères de sélection.

Ensuite, on s'est adressé à l'OCCOQ afin d'identifier des conseillères ou conseillers d'orientation qui ont minimalement complété les trois quarts de la maîtrise en art-thérapie. Ainsi, un courriel a été envoyé à l'OCCOQ (annexe D) afin d'inviter tous ses membres. L'invitation (annexe E) a été partagée dans l'infolettre de l'Ordre « Le Correspondant » du 6 novembre 2019 s'adressant à toutes les personnes membres. Toutefois, personne n'a répondu à l'invitation.

Parallèlement, dans le cadre de l'échantillonnage en boule de neige, l'étudiante chercheuse a tenté de communiquer en août 2019 avec une personne membre de l'OCCOQ qui avait préalablement entamé des études au programme de maîtrise en art-thérapie. Toutefois, cette dernière, soit Emma, n'était pas membre de l'AATQ. On ne savait pas si elle avait terminé ses études en art-thérapie. Après quelques tentatives pour rejoindre Emma, son adresse courriel a été trouvée, ce qui a permis de lui envoyer l'invitation en avril 2020 et elle a accepté d'y participer.

En résumé, Audrey et Caroline ont été repérées par échantillonnage raisonné à l'aide du répertoire des membres de l'OCCOQ et de l'AATQ, et Emma par l'échantillonnage en boule de neige. Avant de contacter les personnes participantes, le projet de recherche a été approuvé par le comité éthique ainsi que par un comité composé d'une professeure et de deux professeurs.

#### *4.2.2 Demande d'évaluation éthique*

Une demande d'évaluation d'éthique a été déposée par l'étudiante chercheuse sur la plateforme Nagano de l'Université Sherbrooke. Après avoir pris connaissance du projet de recherche et analysé la demande, le comité d'éthique a demandé d'effectuer certaines modifications avant l'approbation finale. À la suite de ces modifications, le projet de recherche a été approuvé par le comité d'éthique. Cette approbation a permis la mise en œuvre du projet, au cours duquel l'étudiante chercheuse a entrepris les premières démarches de recrutement.

Cependant, la pandémie de COVID-19 a eu lieu au cours de la période de recrutement et de collecte de données. Les restrictions sanitaires ont fait en sorte qu'il devenait impossible de rencontrer les personnes participantes en présentiel. Certaines entrevues se sont alors déroulées sur la plateforme TEAMS. De plus, quelques modifications sur le formulaire de consentement (annexe F) et le document de l'information sur la recherche (annexe G) ont été apportées et soumises au comité d'éthique. Ces nouveaux documents ont ainsi été approuvés par le comité d'éthique. La prochaine sous-section concerne la validation du protocole d'entrevue.

#### 4.2.3 *Validation du protocole d'entrevue*

Tel que mentionné dans la section précédente, avant d'être mis en place, le protocole d'entrevue a été présenté dans le projet de recherche et validé par le comité d'éthique de la recherche en Éducation et sciences sociales de l'Université de Sherbrooke ainsi que par un comité composé d'une professeure et de deux professeurs de l'Université de Sherbrooke.

#### 4.2.4 *Sélection des participantes et des participants*

Deux personnes participantes ont d'abord été sélectionnées par la méthode d'échantillonnage par choix raisonné selon ces critères d'inclusion : être à la fois membre de l'OCCOQ et de l'AATQ. Ainsi, une recherche de membres s'est effectuée sur le site Internet de l'AATQ et sur celui de l'OCCOQ. Cette méthode a permis d'identifier deux personnes dont les noms sont fictifs : Audrey et Caroline.

Audrey et Caroline ont d'abord été invitées par courriel (annexe H) à participer à la recherche et elles ont été avisées dans ce même courriel qu'un suivi téléphonique allait se faire la semaine suivante s'il n'y avait pas de réponse. Audrey a répondu et s'est montrée intéressée à participer à l'étude. Étant donné que Caroline n'a pas répondu au premier courriel, un contact téléphonique a été privilégié, mais elle n'était pas disponible pour une entrevue en 2019. Ensuite, Emma a été invitée à l'étude et elle a accepté d'y participer en avril 2020. Caroline a également accepté de participer en avril 2020.

Bref, ces démarches ont permis d'assembler un échantillon composé de trois sujets : Audrey, Caroline et Emma. Audrey et Caroline sont membres de l'OCCOQ et de l'AATQ alors

qu'Emma est membre de l'OCCOQ sans être membre de l'AATQ, mais elle a obtenu une maîtrise en art-thérapie. Audrey et Caroline mobilisent les interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière, mais Emma n'a pas mobilisé les interventions en art-thérapie dans sa pratique en orientation. Toutefois, cette dernière a plusieurs années d'expérience en tant que conseillère d'orientation et elle a pratiqué l'art-thérapie dans d'autres contextes. Emma s'est donc inspirée de son expérience dans ces deux domaines pour répondre aux questions d'entrevue. Toutefois, avant d'effectuer les entrevues, certaines étapes ont été mises en œuvre auprès des personnes participantes.

#### *4.2.5 Prévalidation du déroulement de l'entrevue*

Avant d'effectuer les entrevues semi-dirigées, un processus de prévalidation a été mis en place. Dès la confirmation de l'intérêt d'Audrey à participer à l'étude, un courriel lui a été envoyé afin de fixer un moment pour l'entrevue et de l'informer des objectifs de recherche, de ce en quoi consiste l'entrevue semi-dirigée, de ce à quoi elle peut s'attendre et de la durée de l'entrevue (annexe I). De plus, l'endroit où a eu lieu l'entrevue a été sélectionné à l'avance à la convenance d'Audrey; un endroit confortable, silencieux et discret (Smith et al., 2009).

À partir de mars 2020, des règles sanitaires ont été mises en place par le gouvernement du Québec, empêchant les individus de se rencontrer en personne afin de limiter la propagation de COVID-19. Selon les normes instaurées par le comité d'Éthique de l'Université de Sherbrooke, les entrevues devaient maintenant se faire par vidéoconférence sur la plateforme TEAMS. Un nouveau document d'information de la recherche (annexe G) a donc été créé à cet effet. De plus, le comité d'éthique a autorisé ce document avant son envoi par courriel à Caroline et Emma. Enfin,

après avoir lu l'information concernant l'étude, les trois participantes ont accepté de prendre rendez-vous pour une entrevue.

#### 4.2.6 *Réalisation des entrevues*

L'étudiante chercheuse a effectué toutes les entrevues. Comme le soulignent Fortin et Gagnon (2016), cette façon de faire a l'avantage que la personne qui effectue la recherche soit familière avec le thème à l'étude, ce qui permet d'ajuster aisément les questions au cours de l'entrevue. De plus, sa formation en counseling de carrière, son expérience de travail en tant que conseillère en emploi et aide pédagogique individuelle, ainsi que ses stages en counseling de carrière, démontrent qu'elle possède les habiletés nécessaires afin, comme l'indique Fortin et Gagnon (2016), d'établir un climat de confiance en entrevue. L'étudiante chercheuse a donc acquis les aptitudes essentielles d'une personne intervieweuse, soit l'écoute active, la flexibilité, l'ouverture d'esprit, la patience, l'empathie et le respect des normes éthiques suggérées par Smith et al. (2009).

Au début de l'entrevue semi-dirigée, le plus important est d'établir un bon rapport avec la personne participante, car c'est ce qui fait en sorte qu'elle se sent à l'aise de répondre aux questions (Smith et al., 2009). L'intervieweuse était consciente de ce fait et elle a fait preuve de flexibilité afin que le schéma d'entrevue (annexe C), qui faisait d'ailleurs partie du projet de recherche, s'ajuste aux personnes participantes (Smith et al., 2009). L'étudiante chercheuse a aussi porté attention aux silences afin de les respecter. D'ailleurs, Smith et al. (2009) soulignent que dans une entrevue semi-dirigée, le silence est significatif, parce qu'il permet de laisser le temps à la personne de comprendre la question, d'y répondre et de ne pas être interrompue dans sa réflexion, ce à quoi

l'intervieweuse a aussi fait attention au cours de l'entrevue. De plus, l'étudiante chercheuse a montré de l'intérêt aux personnes participantes et à leurs expériences au cours des entrevues. Il a également été établi qu'elle devait leur expliquer dès le début de l'entrevue qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse (Smith et al., 2009).

Avant mars 2020, soit avant la pandémie de COVID-19, la seule personne participante repérée, accessible et disponible à participer à l'étude était Audrey. Le lieu de travail d'Audrey, qui était favorable à la confidentialité et au calme sans interruption (Smith et al., 2009), a été choisi pour l'entrevue, selon sa préférence. Cette collecte de données a donc eu lieu en septembre 2019 à l'aide d'une entrevue semi-dirigée. Un enregistrement audio de cette entrevue a été effectué afin de s'assurer d'avoir en main tout ce qui a été dit pour la transcription du verbatim (Fortin et Gagnon, 2016; Smith et al., 2009). Au début de la rencontre, le formulaire de consentement (annexe J) a été présenté à Audrey. Les avantages, les risques et les inconvénients à la participation ainsi que la confidentialité ont été présentés verbalement et par écrit afin qu'Audrey comprenne les implications de sa participation à l'étude. De plus, il lui a été expliqué que sa participation est volontaire et qu'elle peut se retirer de l'étude à tout moment. D'ailleurs, les deux copies du formulaire de consentement ont été signées par Audrey et l'étudiante chercheuse afin de confirmer la participation à l'étude dès le début de la rencontre. L'une des copies a été remise à Audrey et l'autre a été conservée par l'étudiante chercheuse. Au cours de l'entrevue, l'intervieweuse a posé les questions en suivant le schéma préparé à cette fin (annexe C).

Les deux entrevues réalisées avec Caroline et Emma individuellement se sont déroulées en avril 2020. Étant donné qu'elles ont eu lieu au cours de la pandémie de COVID-19, elles ont eu



lieu à distance par vidéoconférence sur la plateforme TEAMS. Ces rencontres ont été également enregistrées sur audio. Caroline a exigé que les enregistrements de son entrevue soient effacés une semaine après la rencontre. C'était une de ses exigences afin de participer à l'étude, ce qui a été respecté. Ces deux participantes ont reçu le nouveau formulaire de consentement (annexe F) avant la rencontre. Au début des rencontres, l'intervieweuse a pris le temps de lire le formulaire de consentement (annexe F), de répondre aux questions des personnes participantes afin de s'assurer de leur compréhension du formulaire et de les informer qu'elles pouvaient se retirer de l'étude à tout moment. Tout comme avec Audrey, l'intervieweuse a posé les questions en suivant le schéma préparé à cette fin (annexe C). Enfin, après l'entrevue semi-dirigée, Caroline et Emma ont envoyé une télécopie du formulaire de consentement signé par courriel à l'étudiante chercheuse. Après cette collecte de données, l'analyse de données a commencé.

## 5. LA MÉTHODE D'ANALYSE DES DONNÉES QUALITATIVES

Les données recueillies lors des entrevues ont servi à l'analyse (Fortin et Gagnon, 2016; Smith et al., 2009). Ainsi, les entrevues enregistrées ont été retranscrites sous forme de verbatim et l'analyse a pris la forme d'une description dense et détaillée (Fortin et Gagnon, 2016).

L'analyse s'est déroulée selon l'approche d'analyse phénoménologique interprétative (Smith et al., 2009). Ces auteurs proposent six étapes : 1) la lecture et relecture d'un premier verbatim, 2) la prise de note initiale, 3) la création de thèmes émergents, 4) la recherche de liens entre les thèmes émergents, 5) l'analyse du cas suivant et 6) la recherche de schémas entre les cas.

### **5.1 Lecture et relecture du verbatim**

La première étape de l'analyse a consisté à lire et relire le verbatim, à réécouter les enregistrements audios et à noter tout ce qui vient à l'esprit dans un cahier de notes, dont les observations et les éléments mis en lumière au cours de l'entrevue.

### **5.2 Prise de note initiale**

Au cours de cette étape, le verbatim a été intégré à un tableau composé de trois colonnes où les commentaires exploratoires et les thèmes émergents y ont été notés. Les commentaires exploratoires comprennent des commentaires descriptifs, linguistiques et conceptuels. Pour ce faire, le verbatim a été analysé de manière exhaustive ligne par ligne : les thèmes émergents ont été inscrits dans la première colonne, le verbatim dans la deuxième colonne et les commentaires exploratoires dans la troisième colonne.

### **5.3 Création de thèmes émergents**

Lors de la troisième étape, les thèmes émergents ont été inscrits en s'inspirant des commentaires exploratoires et en se référant parfois au verbatim. Ainsi, la relecture des commentaires exploratoires a permis de mettre en lumière des schémas et des liens pour éliminer les détails superflus et faire ressortir les thèmes émergents.

### **5.4 Recherche de liens entre les thèmes émergents**

L'abstraction, la subsumption et la numération des thèmes émergents sont des stratégies d'analyse qui ont été utilisées au cours de la quatrième étape. La combinaison de ces stratégies a

permis d'identifier des schémas, d'établir des liens entre les thèmes émergents et d'approfondir des interprétations.

### **5.5 Analyse du cas suivant**

Lors de la cinquième étape, les étapes d'analyse précédentes ont été répétées pour les deux autres entrevues.

### **5.6 Recherche de schémas entre les cas**

Au cours de la sixième étape, des liens ont été faits, les schémas communs ont été identifiés et les interprétations entre les différentes entrevues ont été approfondies. Afin de faciliter cette dernière étape, le logiciel NVIVO 12 a été utilisé. Ce logiciel facilite le codage en rendant les citations facilement accessibles pour la rédaction de la présentation et de la discussion des résultats. Enfin, à l'aide du codage, les informations répondant aux objectifs de recherche pour la conception du chapitre de la présentation des résultats ont été identifiées et regroupées.

## **6. LA CRÉDIBILITÉ SCIENTIFIQUE**

Afin d'assurer la crédibilité des résultats, on s'est inspiré des critères de Yardley (2000). D'abord, l'étude a fait preuve de sensibilité au contexte par le choix des sujets et de l'intervieweuse, par l'approbation du projet par un comité de professeurs et un comité d'éthique avant sa mise en action et par une analyse rigoureuse des données. Ainsi, les sujets étaient directement liés à l'objectif général et aux objectifs spécifiques de recherche. L'intervieweuse connaissait l'étude et avait les aptitudes pour faire les entrevues. De plus, le projet a été filtré par

un comité de professeures et professeurs ainsi que par un comité d'éthique de l'Université avant sa mise en place. Également, lors de l'analyse des données, des démarches d'analyse permettant de rester le plus près possible du message transmis par les conseillères d'orientation ont été mises en œuvre. Ensuite, la chercheuse a fait preuve d'engagement et de rigueur tout au long de l'étude. Cet engagement en temps et en énergie s'est démontré lors de la conception de la recherche et lors de la concrétisation de la méthodologie. Toute l'étude a aussi fait preuve de rigueur de la conception à sa mise en œuvre, incluant son analyse. Afin d'assurer la rigueur de l'analyse, toutes les étapes d'analyse de données du livre de Smith et al. (2009) ont été suivies à la lettre. L'étude a aussi fait preuve de transparence en décrivant en détail toutes les étapes du déroulement de la méthodologie de recherche. La recherche fait preuve de cohérence dès la problématique qui démontre l'intérêt et la pertinence de l'étude, en passant par le cadre d'analyse, la méthodologie de recherche, l'analyse des données qui ont une suite logique, jusqu'à la discussion et la conclusion qui rassemblent le tout. Les objectifs de recherche sont clairement identifiés et cette étude permet de les atteindre, tout en sachant qu'elle ne cherche pas la représentativité, contrairement aux études quantitatives. Enfin, cette recherche démontre de l'impact et de l'importance par le choix d'un sujet qui s'intéresse à de nouvelles façons de faire le counseling de carrière et par les découvertes qui en découlent.

## 7. LES CONSIDÉRATIONS ÉTHIQUES

L'échantillon est composé d'êtres humains et se doit donc de respecter les principes directeurs d'éthique de la recherche avec des êtres humains qui sont « le respect des personnes, la préoccupation pour le bien-être et la justice » (Gouvernement du Canada, 2018). Le premier

élément auquel l'étude s'attarde en ce qui concerne les considérations éthiques est de ne pas nuire au bien-être des personnes participantes (Smith et al., 2009). Ainsi, comme mentionnés précédemment, les sujets ont été informés de la recherche et de ce qu'elles pouvaient anticiper par leur participation. L'entrevue d'Audrey a été d'une durée de 75 minutes environ et l'entrevue des deux autres sujets, soit Caroline et Emma, s'est effectuée à l'aide de la plateforme TEAMS en 30 minutes chacune environ. Les bénéfices des participantes sont de partager leur perception sur le sujet et de permettre l'avancement des connaissances en sciences sociales.

Cette étude ne pouvait se faire que par le consentement libre et éclairé des personnes participantes. Avant le début des entrevues semi-dirigées, toutes les participantes ont signé un formulaire de consentement libre et éclairé. L'un des formulaires de consentement était pour l'entrevue qui a eu lieu avant la COVID-19 (annexe J) et l'autre formulaire était pour les entrevues qui ont eu lieu pendant la pandémie de COVID-19 (annexe F). Les participantes n'étaient pas dans l'obligation de participer à l'étude et pouvaient se retirer à tout moment. Le formulaire de consentement concernait le consentement pour la collecte de données, soit l'entrevue semi-dirigée, et l'analyse des données, dont la publication de certains extraits du verbatim dans un mémoire.

Dans le but de conserver la confidentialité, les noms des membres de l'échantillon ont été remplacés par des noms fictifs. Les enregistrements d'entrevue seront détruits dès l'approbation du mémoire, sauf pour celui de Caroline qui est déjà détruit. Les documents sont électroniquement conservés et protégés par un mot de passe. De plus, les documents papier sont conservés sous clé dans le bureau de l'étudiante chercheuse. Seuls l'étudiante chercheuse et le directeur de recherche ont accès aux données brutes. Celles-ci seront détruites sept ans après l'approbation du mémoire.

Une fois accepté, le mémoire sera déposé sur le site Savoirs de l'Université de Sherbrooke dans le répertoire des essais, mémoires et thèses. Ainsi, l'étude sera accessible au public, mais les noms des membres de l'échantillon resteront confidentiels.

Enfin, le comité d'éthique a demandé de réviser certains éléments de la méthodologie de recherche, dont le formulaire de consentement, pour que ce nouveau formulaire (annexe F) comprenne une clause concernant les risques de bris de confidentialité lors de rencontres par vidéoconférence et la nouvelle méthode de conservation des documents, qui consiste à ce que l'étudiante chercheuse conserve les documents papiers. En outre, les documents électroniques sont maintenant échangés à l'aide de OneDrive et protégés par un mot de passe afin d'assurer la protection de ces documents. Cette façon de faire a été approuvée par le comité éthique de l'Université de Sherbrooke.

## 8. L'UTILISATION DU CADRE D'ANALYSE DANS LA DISCUSSION

Avant de conclure le chapitre de la méthodologie de recherche, il est question de l'utilisation du cadre d'analyse dans la discussion. Le cadre d'analyse a présenté et défini ces trois concepts : la prise de décision, l'art-thérapie et le counseling de carrière. Ainsi, la discussion a permis de faire un lien entre le cadre d'analyse et l'analyse des données. En d'autres termes, plusieurs découvertes sur le terrain se retrouvaient dans des approches et théories présentées dans le cadre d'analyse, ce qui a facilité l'interprétation des données lors de la discussion. Toutefois, certaines données recueillies ne faisaient pas partie du cadre d'analyse. C'est dans ce contexte que les écrits du cadre d'analyse n'ont été mobilisés que lorsqu'ils étaient pertinents pour éclairer les résultats dans la discussion. Ainsi, les écrits concernant les deux systèmes facilitant la prise de

décision de Krieshok (1998), Krieshok et al. (2009), Krieshok et al. (2011), Motl et al. (2018) de même que ceux concernant la prise de décision de Gati et Levin (2014) et de Gati et Tal (2008) ont été mobilisés dans la discussion. De plus, la définition de l'art-thérapie (AATQ, s.d.), les écrits concernant l'approche centrée sur la personne en art-thérapie de Natalie Rogers (2016), ceux traitant de la *gestalt art experience* de Rhyne (2016) et ceux de Hamel et Labrèche (2015), Malchiodi (2007) et Rubin (2016) concernant l'art-thérapie ainsi que les différentes approches en art-thérapie ont également été mobilisés dans la discussion. Enfin, les écrits au sujet de l'approche de l'apprentissage en counseling de carrière de Mitchell et Krumboltz (1996), de l'approche du traitement cognitif de l'information en counseling de carrière de Peterson et al. (1991) ainsi que de l'approche intégrative en counseling de carrière de Lecomte et Savard (2008, 2009) ont aussi été mobilisés dans la discussion.

En somme, ce chapitre-ci concerne la méthodologie de recherche et sa mise en place ayant permis d'effectuer la collecte de données auprès des sujets. Le prochain chapitre traite de l'analyse des données dans le cadre de la mobilisation des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière.

## QUATRIÈME CHAPITRE. L'ANALYSE DES DONNÉES

Ce chapitre présente l'analyse des entrevues semi-dirigées effectuées auprès de trois sujets : Audrey, Caroline et Emma. Cette analyse vise à répondre aux objectifs spécifiques de recherche ainsi qu'à l'objectif général qui d'explorer comment la mobilisation des interventions en art-thérapie contribue au processus de prise de décision en counseling de carrière.

Au cours des entrevues, Audrey, Caroline et Emma ont fait part de leur expérience et de leur perception de la mobilisation des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière. Elles ont ainsi parlé de leur clientèle et des problématiques de celle-ci, des ressources internes et externes mobilisées, des interventions, de la contribution de ces interventions sur la prise de décision en counseling de carrière et des raisons expliquant cette contribution.

### 1. LA CLIENTÈLE ET LES PROBLÉMATIQUES

Cette partie traite de la clientèle et des problématiques auprès desquelles les trois conseillères d'orientation se sentent à l'aise de mobiliser les interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière. Plus spécifiquement, cela concerne 1) le type de clientèle, 2) les problématiques des personnes clientes, 3) le niveau d'habiletés en art de la clientèle nécessaire pour la participation aux interventions en art-thérapie, 4) les indications et contre-indications de l'utilisation des interventions en art-thérapie pour la clientèle et, enfin, 5) les réactions des personnes clientes aux interventions en art-thérapie en contexte de prise de décision en counseling de carrière, telles que perçues par les conseillères d'orientation.



## 1.1 Clientèle

Cette section traite de la clientèle avec laquelle les conseillères d'orientation estiment qu'elles peuvent mobiliser des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière. Les conseillères d'orientation utilisent des interventions en art-thérapie auprès des personnes adolescentes, adultes et âgées. De plus, elles ont fait référence à des clientèles particulières, soit les militaires, les vétérans et les personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme.

### 1.1.1 Clientèle selon la période de la vie

Cette sous-section concerne la clientèle, regroupée selon la période de vie, plus précisément, il est question des personnes adolescentes, adultes et âgées.

Audrey et Caroline interviennent régulièrement auprès de personnes adolescentes et adultes. Elles se sentent à l'aise de mobiliser des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière auprès de cette clientèle. À ce sujet, Audrey précise qu'avec les personnes adolescentes « ça marche tout le temps ». Elle explique que les personnes adolescentes n'« ont pas le goût de parler tout le temps » et que les interventions en art-thérapie permettent de faire appel au langage non verbal. De plus, Audrey souligne que les interventions en art-thérapie motivent les personnes adolescentes : « la création va les stimuler ». Pour ce qui est des personnes adultes, elle ajoute qu'« on dirait que [les arts sont] une nouvelle chose dans leur vie » que cela apporterait de la motivation dans la poursuite d'un processus de réorientation.

Audrey mobilise également des interventions en art-thérapie auprès du « jeune qui rentre au cégep, [...] qui ne sait pas qui il est, qui ne sait pas ce qu'il veut faire » afin de l'aider à « trouver une nouvelle carrière ». Elle explique que « le collage est tellement merveilleux » pour être utilisé dans le cadre du processus de counseling de carrière avec un enjeu d'orientation.

Audrey et Emma travaillent de plus avec les personnes âgées. Emma dit qu'elle se sent à l'aise d'utiliser l'art-thérapie auprès de cette clientèle et qu'elle se sentirait également à l'aise de mobiliser des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière avec les personnes âgées. D'ailleurs, Audrey explique comment les interventions en art-thérapie et le travail de création effectué à l'aide de médiums artistiques affectent positivement le bien-être des personnes et, en particulier, des personnes âgées qui prennent souvent moins soin d'elles-mêmes, parce qu'elles « ont moins de temps pour le sensoriel et le kinesthésique ». Elle explique comment l'utilisation des sens : « le sensoriel, on touche des matériaux très sensoriels » et du corps : « la kinesthésie, on bouge, c'est une grande toile » dans la création artistique « rappelle aux gens l'importance de [...] prendre soin de soi ». Elle ajoute que cela favorise une remise en question au cours de laquelle « on rappelle aux gens l'importance de changer de carrière ».

Par ailleurs, Emma explique qu'elle se sent particulièrement à l'aise de travailler avec les personnes âgées, car « j'ai des affinités, je pense, avec ces personnes » et « le processus de transition, c'est quelque chose avec lequel je me sens à l'aise ».

### *1.1.2 Clientèles dites particulières*

Cette sous-section concerne les clientèles dites particulières. Audrey se sent à l'aise de mobiliser les interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière avec ce type de clientèle. Elle fait référence aux militaires, aux vétérans et aux personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme.

Ainsi, Audrey travaille auprès des « militaires et les vétérans canadiens qui vivent un trouble post-traumatique ». Elle ajoute que l'objectif « n'est pas nécessairement le développement de carrière ». Toutefois, elle explique que ces événements qui se sont produits dans le cadre de la carrière militaire ont engendré une importante période de transition affectant leur identité. Ces rencontres permettent à ces individus de reconstruire leur identité, de trouver un nouveau rôle et, pour certaines et certains, une nouvelle carrière :

[...] la raison pour laquelle ils sont là, c'est parce qu'ils n'ont plus de carrière, parce qu'ils ne peuvent plus retourner au combat, parce qu'ils ont eu dans leur carrière de grandes difficultés [reliées] à ce qu'ils ont vécu ou parce qu'ils veulent apprendre à vivre dans une autre forme d'être : « Donc, je suis pu militaire : qui je suis? »  
(Audrey)

En ce qui a trait aux personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme, Audrey dit qu'il s'agit d'« une population avec qui j'aime beaucoup travailler » et avec laquelle les interventions en art-thérapie sont particulièrement aidantes. Elle présente l'exemple d'un jeune homme avec un trouble du spectre de l'autisme qui avait des « choix limités » et un manque d'introspection et

d'ouverture aux autres : « il était difficile de rentrer à l'intérieur ». Ce sont d'ailleurs des obstacles importants à la prise de décision en counseling de carrière. Dans le cadre de la démarche avec ce client, Audrey explique comment, en l'exposant très progressivement à ses aversions, dont le sens du toucher, le contact physique avec la main et le simple contact avec les médiums artistiques, cela lui a permis de s'ouvrir à de nouvelles expériences :

Puis on a commencé à pratiquer, juste toucher la personne pour un court touché de main de quelqu'un c'est difficile pour lui, toucher aux pastels, toucher à l'huile, ça a pris du temps. Fait qu'un exemple que j'ai de concret, c'est de commencer à toucher, puis après ça, commencer à me donner la main pour partir. On peut s'exposer aussi à des choses qu'on aime moins. En art-thérapie, on touche le médium, c'est comme toucher la personne. (Audrey)

Cette section a fait un survol de la clientèle avec laquelle les conseillères d'orientation de cette étude se sentent à l'aide de travailler. On constate par ailleurs que cette clientèle est très diversifiée. La prochaine section présente les problématiques des personnes clientes avec lesquelles les participantes se sentent à l'aide de mobiliser les interventions en art-thérapie.

## **1.2 Problématiques**

Cette section traite des problématiques avec lesquelles les conseillères d'orientation se sentent à l'aise de mobiliser les interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière, soit la difficulté à s'exprimer, le manque de connaissance de soi, les transitions difficiles des personnes clientes et l'anxiété des personnes clientes.

### *1.2.1 Difficulté à s'exprimer*

La difficulté à s'exprimer est l'une des problématiques avec laquelle Caroline et Emma se sentent à l'aise de mobiliser des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière.

D'après Caroline, les interventions en art-thérapie facilitent l'expression de soi pour « une personne [qui] a de la misère à parler de ce qu'elle aime, de ses valeurs, de ce qui est important pour elle ». Caroline explique que l'« on va essayer de trouver des exercices, puis des médiums » artistiques pour faciliter l'expression et la prise de conscience de ses valeurs, de ses intérêts et de ses priorités afin de « faciliter son expérience d'elle-même, puis le contact avec elle-même ».

Selon Emma, les interventions en art-thérapie ont la particularité de favoriser l'expression de soi, ce qui est « un avantage en plus » pour les personnes qui ont de la difficulté à s'exprimer ou, en d'autres termes, « les gens qui ont des difficultés à parler, pour qui c'est difficile les mots ». Elle ajoute que « l'art-thérapie est aidant dans ce sens-là, parce qu'on utilise l'image, on utilise quelque chose qui est en dehors d'elle », qui fait appel au langage non verbal : « Donc, quelqu'un qui est moins verbal, l'art-thérapie va être aidant ».

### *1.2.2 Manque de connaissance de soi*

Le manque de connaissance de soi est une autre des problématiques avec laquelle Audrey et Caroline se sentent à l'aise de mobiliser des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière.

Ainsi, Audrey se sent à l'aise de mobiliser les interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière auprès de la cliente ou du client « qui ne sait pas qui il est, qui ne sait pas ce qu'il veut faire » et avec qui il faut approfondir la connaissance de soi afin de « trouver une nouvelle carrière ». À cet effet, Audrey présente l'exemple d'« un jeune qui rentre au cégep » avec qui elle utiliserait le collage pour faciliter la connaissance de soi.

Caroline, de son côté, présente l'exemple de personnes qui « sont en transition personnelle ou professionnelle » et qui remettent en question la connaissance qu'elles ont d'elles-mêmes : « qu'est-ce que j'aime, je sais ce que j'aimais avant, je ne sais plus ce que j'aime maintenant, vers quoi je veux aller ». Elle dit que les interventions en art-thérapie facilitent l'introspection et la projection de soi dans l'avenir, ce qui ultimement favorise la prise de décision en counseling de carrière : « ça va aider les personnes à aller au-delà du conscient, puis à aller un peu plus loin-là dans la réflexion, à avoir accès davantage à eux. Puis ça peut, être aidant aussi pour aider la personne à se projeter dans l'avenir ».

### *1.2.3 Transitions difficiles*

Les transitions difficiles sont des problématiques avec lesquelles Audrey et Emma se sentent à l'aise de mobiliser des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière.

Audrey parle plus spécifiquement des personnes en transition de carrière et en réorientation pour qui les arts et l'imaginaire permettent l'exploration de soi afin de faciliter le processus de

réorientation en explorant « un peu leurs valeurs, leurs besoins, leurs idées, à travers les arts et l'imaginaire également ».

Pour sa part, Emma évoque les « transitions tout au long de la vie » et plus particulièrement celles ayant lieu au cours « des périodes de non-travail où est-ce que, par exemple, quelqu'un qui se retrouve à la retraite, ». C'est donc dans ce contexte, où le client « veut aussi être utile à la société » qu'Emma peut « être utile en lien avec, par exemple, le bénévolat et tout ça » et que ses « interventions peuvent aussi [permettre d'identifier ces] lieux-là pour ces personnes-là ». En d'autres termes, Emma se sent à l'aise de faciliter le processus de prise de décision des personnes qui sont en période de non-travail.

D'ailleurs, les obstacles, difficultés et situations de la vie peuvent affecter la carrière et être à l'origine d'une période de transition. À ce sujet, Audrey et Emma soulignent que les interventions en art-thérapie sont souvent utilisées dans ce contexte. Audrey établit un lien entre les clientèles en art-thérapie et celles en counseling de carrière. Elle dit que les personnes consultent souvent des art-thérapeutes pour des problèmes affectant leur carrière : « un des problèmes c'est leur vie qui change, la carrière qu'ils ont, qu'ils ont faite, le burnout au travail, les choix qui n'ont pas fait avant ». De plus, Audrey parle des similarités entre les problématiques des personnes qui consultent en art-thérapie et en orientation : « ils ne sont pas heureux dans leur travail, parce qu'il [...] y a l'intimidation au travail [...] ou parce qu'ils n'ont pas fait ce qui voulaient faire ».

Emma est portée à intervenir sur les problématiques, telles que « des difficultés, [...] des facteurs de réalité, [...] une séparation, un deuil, une maladie », affectant les transitions. « Moi ça,

ça m'interpelle », mentionne-t-elle en soulignant que les interventions en art-thérapie lui donnent « des outils pour justement travailler ces transitions-là »

#### 1.2.4 *Anxiété*

L'anxiété est une autre problématique importante avec laquelle Audrey et Caroline se sentent à l'aise de mobiliser des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière. D'après Audrey et Caroline, l'anxiété est un problème qui cause un blocage à la prise de décision en counseling de carrière et sur lequel les interventions en art-thérapie peuvent intervenir. Elles parlent donc de cette problématique en contexte de transition de carrière.

D'abord, Audrey dit que souvent l'anxiété est « un problème autant en counseling de carrière où l'art-thérapie vient m'aider à grands pas, parce que je veux [...] avoir un nouvel emploi, changer de direction » en période de transition de carrière. Elle exprime d'ailleurs comment les pensées intrusives causées par l'anxiété affectent négativement la confiance en soi par la mise en doute de ses compétences : « Est-ce que je vais être bon? Est-ce que je vais être capable? ». Ensuite, Audrey explique que les arts visuels permettent un changement de perception de soi qui amènera la personne à effectuer des changements dans sa vie : « Et les arts viennent, souvent entrent dans ce processus-là, pour [...] pouvoir se voir différemment, et à pouvoir [...] réécrire [...] leur vie ».

Caroline montre également comment les pensées anxiogènes se manifestent et font obstacle aux émotions : « il faut que je sache à tout prix, [...] ça me prend des garanties, [...] je sais plus



ce que j'aime, je sais plus ce que je veux faire, [...] je suis en stress financier ». La personne centrée sur des pensées anxigènes n'a pas accès à son ressenti et à ses émotions. Elle n'a donc pas accès à toutes ses ressources afin de prendre une décision adéquate. Les interventions en art-thérapie permettraient ainsi l'accès au ressenti : « ça permet [...] d'être moins dans la tête, puis par les exercices de revenir plus dans [...] le ressenti ».

### **1.3 Niveau d'habiletés en art**

Cette section s'attarde sur le sujet du niveau d'habileté en art de la clientèle nécessaire à l'application des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière. On retrouve, d'une part, les personnes sans expérience ou habileté en art et, d'autre part, les personnes qui ont de l'expérience ou des habiletés (personnes artistes, écrivaines et aspirantes art-thérapeutes).

#### *1.3.1 Sans expérience ou habileté en art*

Il est ici question d'un niveau d'habileté avec lequel les trois conseillères d'orientation se sentent à l'aise de mobiliser des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière auprès des personnes clientes ne possédant pas d'expérience ou d'habileté en art. Ainsi, Audrey, Caroline et Emma disent que les personnes n'ont pas besoin d'avoir de l'expérience ou des habiletés en art afin de participer aux interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière.

D'ailleurs, Audrey « aime beaucoup [...] travailler avec ceux qui n'ont jamais fait de l'art ». « C'est toujours intéressant » selon elle. Pour sa part, Emma dit que « ça [ne] demande

aucunement [...] d'habiletés [...] en art ». De plus, Caroline explique que l'un des objectifs des interventions en art-thérapie est d'« aider à l'expression de la personne » plutôt qu'à une performance répondant à un souci d'esthétisme.

### *1.3.2 Avec expérience ou habileté en art*

L'expérience ou habileté en art est un niveau d'habileté avec lequel Audrey mobilise des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière.

Audrey dit que « des gens [...] viennent me voir pour [...] trouver un emploi [qui] sont écrivains, [...] artistes [...] ou ils [...] veulent devenir art-thérapeute ou créer une nouvelle carrière dans l'art-thérapie ». Elle ajoute que « ceux qui connaissent les arts », en se référant à cette clientèle, font partie de la population « avec qui c'est plus difficile » d'utiliser les interventions en art-thérapie, car ils se préoccupent de l'esthétique : « tu demandes [...] de dessiner leur chemin, y vont faire, y vont fleurir, dessiner, [...] penser à l'esthétique beaucoup ». De plus, l'activité artistique est ce « qu'ils font d'habitude », ce n'est donc pas une activité nouvelle pour cette clientèle.

## **1.4 Indications et contre-indications**

Il y a des indications et des contre-indications concernant l'utilisation des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière.

#### *1.4.1 Indications pour l'utilisation des interventions en art-thérapie*

Cette sous-section concerne les indications pour l'utilisation des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière selon Caroline et Emma.

Avant d'intégrer les interventions en art-thérapie au processus de prise de décision en counseling de carrière, Caroline effectue toujours « l'évaluation de la personne », afin de déterminer si « la personne peut en bénéficier ou pas ». Cette évaluation permet de déterminer « l'état [...] psychologique de la personne » ainsi que d'identifier « c'est quoi ses ressources, ses limites ».

Selon Caroline, l'évaluation de la personne est une première étape essentielle : « quand on travaille [...] avec l'art-thérapie, faut d'abord [...] avoir une évaluation de la personne », car cela permet de « comprendre comment elle fonctionne, faut comprendre [...] ses forces, ses ressources, ses limites » et « s'assurer qu'il n'y a pas [...] une fragilité psychologique » afin qu'elle puisse bénéficier des interventions en art-thérapie.

Caroline note que « ça va dépendre beaucoup de l'ouverture de la personne » aux interventions en art-thérapie. Il s'agit d'un préalable pour bénéficier de ce type d'intervention, parce que « si [la personne] n'est pas ouverte, c'est sûr que [...] ça ne donnera rien ». Afin d'intégrer les interventions art-thérapeutiques au processus de prise de décision en counseling de carrière, Emma ajoute que la personne cliente doit avoir « un intérêt pour toucher l'aspect médium,

[...] les couleurs, les formes, [...] les médiums artistiques ». En d'autres termes, la personne doit avoir un intérêt pour les activités et les outils proposés lors des interventions en art-thérapie.

#### *1.4.2 Contre-indications pour l'utilisation des interventions en art-thérapie*

Les contre-indications pour l'utilisation des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière sont présentées par Caroline.

Selon Caroline, l'évaluation de la personne permet d'identifier des contre-indications aux interventions en art-thérapie pour la personne : « si dans l'évaluation qu'on fait de la personne on voit qu'en fonction de ce qu'elle vit en ce moment, y pourrait y avoir [...] une contre-indication d'utilisation de l'art-thérapie ».

Caroline ajoute que certains médiums artistiques peuvent nuire, être déstructurant ou ne pas favoriser l'atteinte des objectifs pour certaines personnes à certains moments de leur vie. Selon elle, « il y a [...] des médiums qui ne peuvent pas être utilisés du tout, parce que ça peut devenir [...] dangereux ou déstructurant pour une personne au moment où elle est à ce moment-là [...] ou que ça ne soit carrément pas aidant ».

Cela explique pourquoi l'évaluation de la personne est une première étape essentielle avant l'introduction d'interventions en art-thérapie d'après Caroline et pourquoi il faut être formé afin de savoir quelles interventions et médiums mettre en pratique avec quelle personne.

## 1.5 Réactions de la clientèle

Dans cette section, Caroline et Audrey décrivent les réactions des personnes clientes aux interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière.

Caroline constate que les personnes clientes sont parfois surprises de ce qu'elles « peuvent voir d'elles-mêmes », et ce, « juste avec des points, des lignes, des formes » et « de voir que d'elles-mêmes, il peut se passer des choses, puis que ça peut [...] faire écho [...] à leur vie ». Elle s'explique cette réaction inattendue par le fait que ce n'est pas elle « qui interprète, c'est eux qui interprètent [...] leurs trucs ».

Audrey, pour sa part, utilise d'abord la métaphore d'Obélix pour décrire la réaction des personnes clientes aux interventions en art-thérapie : « c'est comme si, Obélix tombe dans la potion magique ». D'après les bandes dessinées d'Astérix le Gaulois, on sait qu'Obélix est tombé dans la potion magique lorsqu'il était petit et qu'il est doté d'une force physique exceptionnelle depuis ce temps. Ensuite, Audrey explique que « c'est comme de voir les choses plus, différemment », ce qui signifie qu'il y aurait un changement de perception chez les personnes avec qui on utiliserait les interventions en art-thérapie. Toute la vie d'Obélix a aussi changé après être tombé dans la potion magique. Audrey dit que « des fois en parlant ou une activité qu'on fait en écrivant avec le crayon, on a beaucoup de défenses parce que [...] on est habitué de le faire ». Ainsi, « quand on utilise le collage, les images ou les arts, il y a moins de défenses associées », en faisant référence aux mécanismes de défense. Elle ajoute que lors de la pratique des activités art-thérapeutiques, « la motivation augmente aussi parce que [l'on] crée une nouvelle chose ». En somme, Audrey s'explique la réduction des mécanismes de défense et l'augmentation de la

motivation de la clientèle lors de la pratique d'activités art-thérapeutiques par le fait que « c'est nouveau ».

Cette partie du chapitre a permis de présenter la clientèle ainsi que les problématiques auprès desquelles les conseillères d'orientation de cette étude se sentent à l'aise de mobiliser des interventions en art-thérapie en contexte de counseling de carrière. La prochaine partie de ce chapitre traite des ressources internes et externes mobilisées par les conseillères d'orientation au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière.

## 2. LES RESSOURCES INTERNES ET EXTERNES

Cette partie traite des ressources internes et externes des sujets dans le cadre de la mobilisation des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière.

### 2.1 Ressources internes

Cette section concerne les ressources internes mobilisées par les conseillères d'orientation. Les ressources internes regroupent les approches utilisées en art-thérapie, une approche en counseling de carrière avec un enjeu d'orientation, les notions théoriques et la formation requise pour mettre en pratique les interventions art-thérapeutiques.

#### 2.1.1 *Approches utilisées en art-thérapie*

Les approches utilisées en art-thérapie par les conseillères d'orientation regroupent l'approche par le processus, le continuum de thérapies expressives ainsi que les approches

humaniste, gestaltiste et jungienne. Ainsi, l'approche par le processus et le continuum de thérapies expressives sont particuliers à l'art-thérapie. De plus, les approches humaniste, gestaltiste et jungienne, qui proviennent du domaine de la psychologie, sont aussi utilisées en art-thérapie.

Caroline et Emma parlent de l'utilisation de l'approche par le processus dans le cadre de leurs interventions en art-thérapie. Caroline commence en disant que « l'approche avec laquelle je travaille, c'est l'approche par le processus ». Puis, elle explique comment cette approche est mise en œuvre par des activités comportant la création « à partir de points, lignes, formes » sans souci esthétique : « on ne cherche pas un beau résultat, on ne cherche pas [...] la technique d'art ». Le but est plutôt l'expression de soi : « on cherche plus comment faciliter l'expression ». Pour sa part, Emma explique que « quand on utilise le processus, l'approche par le processus », la personne cliente a conscience du processus. Ainsi, « la cliente ou le client voit ce qui se passe ».

D'après Caroline, « ce n'est pas [la personne intervenante] qui interprète », c'est la personne cliente qui fait l'interprétation, « [et ils] sont surpris de voir que d'eux-mêmes, il peut se passer des choses, puis que ça peut [...] faire écho [...] à leur vie ». Ainsi, l'approche par le processus favoriserait l'autonomie de la clientèle.

Pour sa part, l'approche privilégiée par Audrey est le continuum de thérapies expressives. Selon cette approche, « les gens touchent à l'information de façon différente » et font appel à des « processus kinesthésiques, sensoriels, perceptifs, affectifs, cognitifs, symboliques ou créatifs ». Ainsi, les interventions devraient s'adapter à la façon dont la personne traite l'information. Afin d'illustrer les différentes façons dont les personnes traitent l'information, Audrey dit des personnes « très kinesthésiques [qu'elles] bougent beaucoup » et des individus « très sensoriels [qu'ils]

touchent beaucoup, [...] goûtent beaucoup [et] vont parler peut-être beaucoup, mais moins rapidement de ce que je parle présentement ». Elle ajoute que selon l'approche du continuum de thérapies expressives, on interviendra différemment avec une personne kinesthésique qu'avec une personne sensorielle, par exemple. D'ailleurs, Audrey note que la façon dont les gens touchent à l'information est associée au choix de carrière : « On parle un peu de tous les emplois ». Ainsi, elle présente l'exemple de la personne kinesthésique qui aime faire de l'activité physique et qui pourrait être attirée vers une carrière de policier.

Audrey fait également un parallèle basé sur la théorie du continuum de thérapies expressives entre les comportements en contexte d'art-thérapie et ceux en contexte d'emploi. En fait, la manière dont la personne cliente « travaille en art-thérapie, c'est très similaire à dans la vie ou dans le travail ». Ceci se reflèterait dans le processus décisionnel en contexte de création : « les choix qu'ils font en art, [...] quand quelqu'un a peur de choisir, ou qu'il choisit trop de choses, ou elle prend plein de risques » se feraient de la même façon que la prise de décisions de carrière. Les comportements de prise de décision en art-thérapie reflèteraient ainsi les comportements de choix de carrière.

Emma, de son côté, s'inspire aussi des approches humaniste, gestaltiste et jungienne dans la mise en pratique des interventions en art-thérapie. Elle indique que ces approches facilitent le processus d'orientation en counseling de carrière : « je pense que toutes les approches que j'ai développées au niveau de l'art-thérapie peuvent juste m'aider à travailler au niveau [...] de l'orientation en counseling de carrière ». De plus, Emma explique que l'approche gestaltiste utilisée en art-thérapie favorise la conscience de soi et les prises de conscience, car « Quand on



regarde une image, on voit [...] la principale Gestalt qui est là, elle nous tombe en pleine face ». En d'autres termes, l'image reflèterait les pensées et les émotions, ce qui rend incontestable la Gestalt, soit les situations inachevées.

### *2.1.2 Approche en counseling de carrière avec un enjeu d'orientation*

L'approche en counseling de carrière avec un enjeu d'orientation est utilisée par Caroline lors de la mobilisation des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière.

D'après Caroline, les interventions en art-thérapie contribuent à la démarche de counseling de carrière avec un enjeu d'orientation comportant les étapes d'exploration de soi, de compréhension de soi et d'action (Lecomte et Savard, 2009) : « En orientation, [...] c'est toute la démarche, [...] exploration, compréhension, [...] action ». Le processus d'orientation est donc la ligne directrice, qui « va guider la démarche » de Caroline, à laquelle contribuent les interventions en art-thérapie. Elle ajoute que les interventions en art-thérapie peuvent faciliter l'exploration de soi, la compréhension de soi et la mise en action faisant partie d'une démarche d'orientation. Ainsi, les interventions en art-thérapie permettraient de « mieux outiller la personne par rapport à elle-même » et, plus particulièrement, en ce qui concerne « l'exploration d'elle-même, [...] la compréhension d'elle-même et sa façon de se mettre en action qui sont toutes des étapes dans le processus d'orientation »

### 2.1.3 *Notions théoriques*

Emma et Audrey utilisent diverses notions théoriques dans le cadre de leur pratique en art-thérapie. Les interventions en art-thérapie s'inspirent de concepts d'analogie et de symbole, de la théorie de l'inconfort de Foucault ainsi que d'écrits provenant de plusieurs personnes auteures et chercheuses.

Les analogies et les symboles sont des concepts qui font partie du cadre des interventions en l'art-thérapie d'Emma, « particulièrement en art-thérapie, [...] on touche l'analogie, les symboles [...]. Puis c'est quelque chose [qui] me rejoint en termes d'intervention ». D'ailleurs, elle mentionne son travail en collaboration « avec Michèle Roberge au niveau des transitions [et] au niveau de [...] l'analogie avec [...] les saisons, [ce qui] est quelque chose qui me touche ».

Pour sa part, Audrey évoque l'importance de la théorie de l'inconfort de Foucault dans sa pratique à de nombreuses reprises. En se référant à Foucault, elle fait un parallèle entre l'inconfort de l'entrevue d'embauche : « Foucault, il parle d'être mal à l'aise, d'être pas bien, d'aimer être inconfortable. C'est comme l'entrevue ». Audrey fait un autre parallèle entre l'inconfort et la situation au cours de laquelle la personne est observée lors de l'acte de création en art-thérapie : « c'est comme les arts. Tu sais quand quelqu'un te regarde créer-là, on est-tu inconfortable? ». L'art-thérapie permettrait ainsi d'apprendre à vivre et à survivre à l'inconfort, afin de mieux confronter des situations inconfortables menant à une carrière, comme lors de l'entrevue de sélection.

Audrey fait également un lien entre « La théorie de l'inconfort. Moments inconfortables dans la vie » et « l'aversion ». Ainsi, elle présente l'exemple d'un client qui évite de s'intéresser à des emplois parce qu'il vit une aversion pour ces emplois en raison d'expériences négatives passées : « l'aversion parce que [...] quand on regarde quelqu'un qui ne choisit pas, des fois tel emploi, c'est une expérience qu'il a eu de négative dans sa vie avant, parfois, ou une autre carrière qu'il avait eue ». Cette perception de ces expériences négatives passées deviendrait alors un blocage au choix de carrière.

Audrey explique que la pratique d'une activité nouvelle, dont les arts, est inconfortable. Elle « travaille beaucoup avec les gens sur leur inconfort » en les amenant à vivre de l'inconfort lors de l'acte de création, car « les arts [les] rendent inconfortables parfois quand c'est nouveau. » Au cours de cette activité, Audrey invite aussi les clientes et les clients à employer des mots afin d'identifier leur inconfort : « je leur fais nommer dans leur travail leur inconfort » dans le but de pratiquer ce qui les rend inconfortables pour ensuite constater un changement de perception, « pour aller le pratiquer, pour aller le changer, pour aller le voir différemment ». De plus, Audrey croit « que c'est dans les aversions, qu'on trouve des réponses ».

Par ailleurs, Audrey et Emma parlent de plusieurs personnes auteures et chercheuses qui inspirent leurs interventions en art-thérapie. Dans le cadre de sa pratique, Audrey utilise souvent « les quatre cadrans faits par Johanne Hamel. Où ce qu'on regarde quatre façons de se percevoir ». Elle explique que « les arts, mis en thérapie pour une art-thérapeute, [...] amènent ces personnes-là à voir une nouvelle direction de leur vie ». De plus, elle reprend les mots suivants de Bachelard : « l'intérieur, la motivation, le goût de chercher et le goût de continuer », pour souligner que l'art-

thérapie apporte de la curiosité et de la motivation à participer au processus de counseling de carrière.

Enfin, Emma mentionne Landgarten pour son intervention de magazine photocollage qui peut être utilisée en art-thérapie : « Magazine photocollage, [...] le MPC [...] de Landgarten ». Elle s'inspire également des notions théoriques communiquées par l'auteure « Clarissa Pinkola Estés » concernant l'archétype féminin que l'on retrouve dans le livre les « femmes qui courent avec les loups ». Emma parle de l'impact du conte sur l'introspection : « Clarissa Pinkola Estés parle beaucoup de contes qui aident justement à réfléchir sur soi » et sur le processus d'individualisation. Elle ajoute que les contes facilitent « le développement [...] du processus d'individualisation » afin que les personnes clientes puissent se situer dans leur processus de vie : « Ça peut nous aider, les contes aussi à voir que, où est-ce qu'on est rendu dans notre processus ou dans notre vie, ou dans nos étapes de vie ».

#### *2.1.4 Formation*

La formation qui compte également parmi les ressources internes que possèdent les conseillères d'orientation qui sont aussi art-thérapeutes.

Ainsi, les trois sujets possèdent deux maîtrises dans les domaines de l'art-thérapie et de l'orientation, ce qui forme une belle combinaison selon Audrey : « l'art-thérapie peut définitivement aider et pour moi est vraiment [...] une des plus belles unions, alliance entre les deux ». De plus, cette combinaison consiste en l'obtention de deux maîtrises, et ce, bien que ce soit exigeant. Caroline note que « ce n'est pas tout le monde qui a le goût de se taper [...] toute la

formation », alors qu'Audrey souligne que « pour ça, il faut que quelqu'un ait le goût de faire les deux ». Audrey partage en outre sa motivation et son intérêt très prononcé pour la carrière de conseillère d'orientation en utilisant l'expression « le feu d'aider quelqu'un à chercher qui il est ».

Enfin, cette section a permis d'explorer les ressources internes mobilisées par les conseillères d'orientation concernant le sujet à l'étude. La section qui suit traite des ressources externes mobilisées par les conseillères d'orientation dans le cadre de cette recherche.

## **2.2 Ressources externes**

Les ressources externes utilisées par les sujets regroupent les images, les médiums artistiques, la production artistique, les ruches d'art et les tests psychométriques.

### *2.2.1 Images*

Les images sont des ressources externes mobilisées dans le cadre des interventions en art-thérapie par les conseillères d'orientation Audrey et Emma.

Les images sont très importantes et très utilisées en art-thérapie, comme le mentionnent Audrey et Emma. Elles parlent d'ailleurs de l'utilisation des images pour faciliter la connaissance de soi. Ainsi, Audrey dit qu'elle a « plein d'images pour se connaître davantage ». Elle ajoute que « les images amènent la personne [...] à créer un peu leur vie ». Les créations à partir d'images seraient alors le reflet de la vie de l'individu. En créant ou en imaginant à partir d'images, la personne cliente pourrait imaginer et se projeter dans une vie à laquelle elle aspire. En d'autres termes, les images permettraient de se projeter dans la vie et dans la carrière.

Pour sa part, Emma explique que les images permettraient de « décrire un petit peu c'est quoi mes centres d'intérêt, c'est quoi mes valeurs, c'est quoi mes besoins, c'est quoi mes compétences ». Elle ajoute que les images « nous permettent de voir [...] que la personne [...] a davantage d'intérêts dans tel domaine à partir d'images », afin d'identifier des domaines d'intérêt professionnel. De plus, Emma note l'importance de l'image comme langage non verbal comparativement au langage verbal en disant qu'« une image vaut mille mots », car ce serait une façon d'exprimer de multiples pensées et émotions en une seule image. Le langage non verbal exprimé à l'aide d'images permettrait donc de communiquer d'une autre façon que par le verbal les pensées et les émotions. Selon Emma, l'image permettrait aussi de se projeter : « la personne voit à l'extérieur d'elle, ce qui est là et, cette image-là, par exemple, parle beaucoup d'elle, de ce qu'il y a à l'intérieur ». Enfin, Audrey ajoute que « L'image [...] est aussi importante que la note évolutive, pour nous en art-thérapie, une image est une note évolutive ».

### 2.2.2 *Médiums artistiques*

Les médiums artistiques sont d'autres ressources externes mobilisées par les conseillères d'orientation.

Audrey identifie « la parole, les arts, l'argile, la voix » comme étant des médiums artistiques. Ainsi, les art-thérapeutes sont formés pour intervenir à l'aide de médiums artistiques adaptés aux personnes et aux problématiques. Dans le même ordre d'idées, Audrey s'assure de choisir le médium artistique et l'intervention qui sont les mieux adaptés à la personne et à ses objectifs, et ce, dans le but de « favoriser finalement le choix de carrière, ou l'orientation ou le processus de décisionnel de la personne ».

Emma explique que « tout le travail fait avec les médiums artistiques » offrirait « davantage de moyens pour aider la personne », permettrait d'explorer où la personne cliente se situe dans son processus d'orientation et d'aller plus en profondeur dans la prise de décision : « aller plus loin là-dedans pour pouvoir prendre une décision éclairée »

### 2.2.3 *Production artistique*

La production artistique est une autre ressource externe mobilisée par les conseillères d'orientation dans le cadre des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière.

En effet, selon Caroline, la production artistique « donne un support externe à la personne pour [...] s'explorer ». Elle explique que « c'est comme si au lieu d'être deux dans la démarche, on devient trois ». Ainsi, la création artistique « vient chercher [...] le potentiel de la personne, [...] au-delà de ce qui [est] seulement accessible maintenant ». Caroline continue en affirmant que cela « aide la personne [...] à se projeter [et] à projeter hors de soi des choses qui y font écho ». Dans le même ordre d'idées, l'acte de création et l'observation de cette projection « aide aussi la personne à avoir une distance, en même temps que ça l'aide à avoir contact avec elle-même ». Cela amènerait un changement de perception et faciliterait la conscience de soi, la conscience de ses ressources et les prises de conscience de la personne cliente, « ça lui permet une distance pour regarder à l'extérieur d'elle-même des aspects [...] qu'elle a projetés dans son œuvre ».

Les productions artistiques créées lors d'interventions art-thérapeutiques font également partie du matériel concret remis aux personnes clientes après le processus de counseling de

carrière. Sur ce plan, Audrey rapporte que les personnes clientes terminent leur processus en apportant avec elles différents éléments concrets qui ont pris forme au cours du processus : « Y partent avec deux portfolios, y partent avec leur CV, leur lettre de motivation, leur CV de vie, des sauts de bras, des créations, des preuves ». Ainsi, les personnes clientes conservent leurs œuvres qui représentent les étapes concrètes du processus, des preuves auxquelles elles peuvent se référer à d'autres moments : « tu pars avec un portfolio, avec plein d'images qui te rappellent le processus qui est fait depuis le début ».

#### 2.2.4 *Ruches d'art*

Les ruches d'art sont un outil d'art-thérapie identifié comme étant une ressource externe mobilisée par Audrey.

Les ruches d'art se trouvent dans un milieu communautaire où se pratiquent des activités de création artistique. Audrey présente l'exemple d'un client bloqué par son anxiété dans son processus de counseling de carrière. Elle lui propose donc de participer à une ruche d'art afin de développer des relations sociales et des aptitudes sociales en ayant aussi pour objectif de réduire l'anxiété, donc de défaire ce blocage causé par le stress afin de permettre d'avancer le processus de prise de décision en counseling de carrière :

[...] quand quelqu'un est anxieux, par exemple, [...] je lui dis : “ Écoute. On [...] ne travaille pas sur l'anxiété parce qu'on n'est pas en psychothérapie, mais ça nous bloque. Fait que, va donc à une ruche d'art en fin de semaine! Essaie donc de voir ce qui se passe là-bas! ” [...] ils y vont en communautés, ils font des liens, ils



apprennent à parler à des gens, puis encore là, dans [...] le processus art-thérapeutique, sont amenés les gens à faire des liens en communauté. (Audrey)

### 2.2.5 *Tests psychométriques*

Les tests psychométriques sont une des ressources externes mobilisées par Audrey dans le cadre des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière.

Audrey utilise parfois les tests psychométriques : « des fois je lis les tests psychométriques également que je vais utiliser » en combinaison avec les interventions en art-thérapie. Toutefois, elle va « toujours [...] les jumeler avec ce [qui a été] fait avec des images », et ce, afin d'avoir « une vision plus holistique de la personne ».

Audrey utilise également les tests psychométriques comme outil afin d'explorer les aversions de la clientèle : « Puis, je crois beaucoup que c'est dans les aversions, qu'on trouve des réponses ». Pour ce faire, « Si on fait un test psychométrique, j'adore aller voir ce qui cote vraiment bas », afin de vérifier ce que révèlent ces aversions. En fait, elle se demande : « qu'est-ce qui se cache sous ce qu'on n'aime pas ou qu'on ne pratique pas assez. Puis les réponses de qu'est-ce qu'on aime parfois sont cachées-là ». Ainsi, les interventions en art-thérapie permettraient d'explorer si ces aversions sont fondées sur des expériences passées négatives ou sur une fausse perception et de comprendre ce qui explique que le résultat soit aussi bas. Enfin, ce processus d'exploration des aversions permettrait aussi de considérer d'autres possibilités selon Audrey : « les arts permettent un petit peu d'ouvrir la porte, un petit peu à différentes avenues ».

Cette partie a permis de faire un tour d'horizon des ressources internes et externes utilisées par les conseillères d'orientation. La prochaine partie traite des interventions en art-thérapie mobilisées par les conseillères d'orientation au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière.

### 3. LES INTERVENTIONS

Cette partie traite des interventions en art-thérapie mobilisées par les trois conseillères d'orientation au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière. Il est ainsi question du processus art-thérapeutique, de l'intégration des interventions art-thérapeutiques en counseling de carrière, des interventions art-thérapeutiques mobilisées en counseling de carrière et des étapes de mobilisation des interventions art-thérapeutiques en counseling de carrière.

#### 3.1 Processus art-thérapeutique

Selon Audrey, l'art-thérapie est davantage qu'une intervention, c'est un processus art-thérapeutique. Ce processus comporte des interventions art-thérapeutiques où seul l'expert en la matière, soit l'art-thérapeute, est en mesure d'intervenir en art-thérapie. De plus, ce processus se combine aisément au counseling de carrière.

Audrey explique que le processus en art-thérapie est composé de plusieurs interventions art-thérapeutiques. Elle souligne que « ce n'est pas de l'intervention seulement, c'est un processus

art-thérapeutique. [Et] le processus [...] est composé de plusieurs interventions ». Audrey évoque aussi le fait que l'intervention dans laquelle on utilise de l'art n'est pas automatiquement de l'art-thérapie : « [ce sont] des interventions, mais il y a un processus art-thérapeutique un petit peu plus grand ». Afin d'illustrer ce processus, elle parle des façons de se percevoir selon Lisa Hinz : « comment je me vois, comment les autres me voient, comment j'aimerais être perçue au travail ».

De plus, Audrey explique qu'au cours de l'acte de création, le processus art-thérapeutique prend forme lorsque la personne cliente effectue des choix, adopte des comportements, s'exprime verbalement et symbolise des éléments de sa vie. C'est dans ce contexte qu'Audrey porte attention aux préférences de la cliente ou du client : « Qu'est-ce qu'il choisit? [...] Quel médium il choisit? C'est quoi sa préférence? ». Elle regarde également les aversions : « c'est quoi ses aversions? Qu'est-ce qu'il refuse de prendre? Qu'est-ce qu'il met de côté? ». Audrey s'attarde aussi aux comportements lors de l'acte de création : « comment il travaille? Comment sont ses gestes, ses comportements dans la création? ». De plus, elle considère les paroles : « qu'est-ce qu'il me dit, les mots qui met à ce processus-là ». Enfin, Audrey porte attention à la symbolisation : « Puis après je vais aller voir [...] comment il symbolise, [...] c'est quoi le symbole de sa vie qu'il y met à tout ça ».

Le langage non verbal, les médiums, l'acte de création et la production artistique tiennent une place importante dans le cadre de ce processus. Cela permettrait d'avoir une vision holistique de la personne. Audrey évoque l'exemple d'une personne qui aurait une réaction d'aversion devant l'image d'une danseuse afin de souligner l'apport de l'art-thérapie comportant le langage non

verbal dans le cadre du processus décisionnel : « Dans les mots, elle ne l'aurait peut-être pas dit. Fait que je peux voir dans qu'est-ce qu'elle choisit ou ce qu'elle ne choisit pas ».

Par ailleurs, Audrey explique que l'image en art-thérapie n'est pas seulement la production artistique. Ainsi, « ces quatre piliers-là forment une image ». Le premier pilier est la personne cliente : « le client qui est avec toi ou l'artiste, [cela dépend de comment] on le définit ». Le deuxième pilier fait référence au « médium qui utilise : la parole, les arts, le l'argile, la voix, bon le médium ». Le troisième pilier concerne « le thérapeute, qui est présent donc, ou le conseiller » et enfin, le quatrième pilier, c'est « la production artistique [que la personne cliente] est en train de créer ». D'ailleurs, le concept d'image fait également référence à l'image de soi et l'art-thérapie facilite la construction de l'image de soi, selon Audrey. Selon elle, cela faciliterait la construction de « l'image de quelqu'un, de comment elle se perçoit, je crois beaucoup [que] les clients viennent ici pour apprendre à se voir ou à se repeindre, ou à se trouver ».

Finalement, Audrey explique que le processus art-thérapeutique se combine naturellement au processus d'orientation dans sa pratique : « j'utilise en tout temps un processus art-thérapeutique qui aide la personne à se réorienter ». Il s'agit d'un contexte dans lequel elle met en application de multiples interventions art-thérapeutiques afin de faciliter le processus de réorientation : « [Il] y a plein d'interventions que j'utilise à chaque seconde de mon traitement ou à chaque demi-heure ou chaque 15 minutes ».

Cette section a traité du processus art-thérapeutique. La prochaine section concerne l'intégration des interventions art-thérapeutiques en counseling de carrière.

### **3.2 Intégration des interventions art-thérapeutiques en counseling de carrière**

Cette section traite de l'intégration des interventions art-thérapeutiques en counseling de carrière, dont l'intégration des interventions art-thérapeutiques en counseling de carrière et le processus d'intégration des interventions art-thérapeutiques au counseling de carrière.

#### *3.2.1 Combinaison de l'art-thérapie et du counseling de carrière*

Audrey et d'Emma expliquent comment combiner l'art-thérapie au counseling de carrière. Ainsi, les interventions en art-thérapie font partie de l'approche d'Audrey en counseling de carrière. Pour ce faire, elle combine systématiquement les interventions en art-thérapie au counseling de carrière : « Donc, tout le travail va être autant dans le milieu des arts que de l'orientation de carrière. Donc, ça devient des interventions qui sont ensemble ». Audrey explique que les interventions en art-thérapie font partie de son approche en counseling de carrière : « pour moi, être conseillère [d'orientation] et être art-thérapeute, je les mets vraiment ensemble. [...] je me suis habituée à tisser ça ensemble ». Toutefois, elle sépare l'art-thérapie de la psychothérapie : « Moi, je divise la psychothérapie, parfois je ne fais pas de la psychothérapie, parfois j'en fais ».

Selon Emma, dans le cadre d'un processus de prise de décision en counseling de carrière, intégrer « les éléments art-thérapeutiques [...] ça dépend toujours de la problématique au niveau de l'orientation ». Elle ajoute que les interventions en art-thérapie sont « facilement transposable[s], [car] on utilise des outils [...] art-thérapeutiques qui viennent supporter la démarche en orientation ».

Emma considère qu'« en utilisant l'art-thérapie en orientation, pour moi c'est comme si j'avais des [...] outils supplémentaires. » D'ailleurs, elle évoque que pour elle :

c'est comme si on ajoutait à l'orientation quelque chose qui est là, qui peut être utile et, en plus, c'est aidant pour [...] la personne, [...] autant que l'art-thérapeute qui est là pour l'accompagner [...] dans ce processus-là. Donc, en ayant ces outils-là supplémentaires, moi je pense que c'est très très aidant. (Emma)

De plus, Emma dit avoir un attrait naturel pour les interventions en art-thérapie : « Ça me rejoignait davantage ». L'ajout des interventions en art-thérapie lui permet d'avoir davantage d'options d'interventions : « je m'ajoutais des interventions ». Cet ajout lui permettrait aussi de peaufiner les notions théoriques qu'elle peut appliquer : « Je m'ajoutais des outils, je peaufinais des [...] démarches [...] théoriques que je pouvais appliquer ». Il est à noter qu'elle utilise deux fois le mot « complet – complète », comme pour souligner l'importance des interventions en art-thérapie dans sa pratique : « Donc, [...] pour moi, c'est comme si [...] ça devenait plus complet dans mes interventions en utilisant l'art-thérapie » et « donc, je devenais plus complète comme personne intervenante ». Ainsi, les interventions en art-thérapie feraient partie de son identité professionnelle et elle considère que c'est un outil de plus pour ses interventions.

### *3.2.2 Processus d'intégration des interventions art-thérapeutiques au counseling de carrière*

Les démarches menant à la signature du formulaire de consentement, le choix du médium et des interventions, et la fin du processus font partie du processus d'intégration des interventions art-thérapeutiques au counseling de carrière.

Lorsqu'une personne cliente aborde Caroline concernant un besoin en counseling de carrière, elle utilise d'abord une approche en orientation, sans intervention en art-thérapie : « quand une personne vient me consulter vraiment pour l'orientation, je [vais] d'abord [...] utiliser un processus plus traditionnel [...] d'une démarche d'orientation ». Ainsi, l'art-thérapie n'est pas systématiquement utilisée dans le cadre de ses interventions en counseling de carrière.

Si Caroline constate que « l'art-thérapie pourrait devenir une ressource intéressante » au processus de prise de décision en counseling de carrière de la personne cliente en tenant compte de son « besoin, [...] on pourrait aller chercher [...] l'art-thérapie, puis l'intégrer au processus d'orientation ». Dans ce cas, « je [vais] le proposer à la personne, je vais lui expliquer [...] à quoi elle peut s'attendre ». Ainsi, il est très important pour Caroline de prendre le temps de proposer, d'expliquer et d'avoir le consentement à l'art-thérapie avant de l'intégrer à ses interventions dans le cadre de consultations en orientation : « je vais toujours prendre un temps avec le client pour lui proposer, pour lui expliquer, puis voir s'il est consentant ou pas, mais je [vais] pas [...] y aller d'emblée sans en parler à l'avance ».

Lorsque Caroline a informé la personne cliente, si cette dernière est ouverte et intéressée par l'art-thérapie, elle va ensuite « voir est-ce que ça lui convient ou pas ». S'il n'y a pas de contre-indication selon l'évaluation de la personne. Sinon, Caroline va faire signer le formulaire de consentement, et ce, avant d'intégrer les interventions en art-thérapie à la démarche d'orientation : « Si ça lui convient, on va l'intégrer à la démarche ».

De plus, Caroline souligne l'importance d'adapter l'intervention art-thérapeutique au besoin de la personne en counseling de carrière :

ça va dépendre de ce que la personne parle puis comment on va décider de le travailler, [ce ne sont] pas des recettes là, [...] je m'adapte à la personne vraiment, on regarde quel est le besoin, qu'est-ce qu'on a besoin d'aller chercher pour la personne, puis [...] comment on pourrait le travailler.

Par ailleurs, Audrey et Caroline considèrent que le choix du médium et de l'intervention art-thérapeutique est primordial au processus d'intégration des interventions en art-thérapie au counseling de carrière. Ainsi, comme Caroline l'indique, l'art-thérapeute choisit le médium et l'intervention adaptés à la personne et à ses besoins. Elle explique que les médiums « ont tous un impact psychologique » et que « le rôle de l'art-thérapeute, c'est de comprendre tous ces éléments-là, pour être en mesure de voir, qu'est-ce qu'il peut proposer ou pas ». En d'autres termes, l'art-thérapeute aurait les connaissances nécessaires pour choisir le médium adapté à la personne et à sa problématique.

Caroline explique que tout en tenant compte « du type de personne » et de sa problématique, « un médium qui serait approprié » pourrait défaire « des blocages » afin de permettre à la personne de prendre conscience et de comprendre sa problématique : « pour l'aider à prendre contact avec ce qu'[elle] vit ».

À ce sujet, Audrey souligne l'importance d'adapter ses interventions aux besoins de chacune des personnes cliente. Elle donne l'exemple de « clients [qui] sont trop cognitifs, [qui] ont pensé à tout déjà, [qui] ont fait tous leurs choix » et qui ne laissent pas place à leurs émotions ni à leurs besoins. Dans ce cas, Audrey considère qu'il « faut penser à leurs valeurs, [qu'il] faut penser à ce dont ils ont besoin, [qu'il] faut que je les amène dans leur senti » lors des interventions.



Audrey explique que l'art-thérapeute comprend le processus de choix d'images, ainsi que l'impact des images, des médiums et des interventions art-thérapeutiques : « l'art-thérapeute va peut-être savoir, [...] quel média donner à la personne, quelle intervention donner en art-thérapie » afin de permettre à la personne d'« avancer sa recherche émotionnelle ou cognitive, ou affective » dans le processus de prise de décision en counseling de carrière. D'ailleurs, chaque image sélectionnée par la personne au cours de l'acte de création d'un collage est une prise de décision : « qu'est-ce que le collage va faire? Prise de décision, processus cognitif. Quelle image qu'il peut choisir? Quand la personne recompose sa vie à travers des images, il prend une décision ». Il s'agirait d'une forme d'exercice et d'expérimentation de la prise de décision dans le but de développer les compétences de prise de décision de carrière. Selon Audrey, l'art-thérapie, « c'est un peu ce qui [l]'aide » dans le processus de counseling de carrière.

Dans le même ordre d'idées, Audrey présente quatre exemples concrets qui témoignent de la manière dont elle fait le choix de médium et d'intervention. Dans le premier exemple, elle explique comment elle choisit un médium et une intervention qui sont adaptés à la personne afin de faciliter son processus de prise de décision en counseling de carrière. Dans « un processus de carrière », Audrey cherche avec les clientes et les clients, « qu'est-ce qu'ils veulent faire, ou qu'ils veulent être, ou comment qu'ils veulent [...] réinterpréter leur vie ». Elle ajoute que « de savoir d'où ils viennent, c'est la porte d'entrée ». Audrey donne ensuite l'exemple d'une personne cliente de type narratif et d'une personne cliente de type sensoriel. Il est d'ailleurs à noter que d'identifier les personnes comme étant de type narratif ou sensoriel fait partie du continuum de thérapies expressives. D'après elle, le médium et l'intervention devraient s'adapter à la façon dont la personne touche à l'information selon l'approche du continuum de thérapies expressives.

Concrètement, Audrey affirme que « quelqu'un qui est plus narratif, peut-être le collage, l'écriture va aider un petit peu plus ». Elle ajoute que la personne sensorielle va aimer « toucher les médiums », car les sens sont très importants pour elle. Audrey recommande aussi d'éviter les bruits qui pourraient perturber la personne de type sensoriel et de ralentir l'intervention : « mettre moins de bruit dans le studio, ralentir l'intervention. »

Dans le second exemple, Audrey fait référence à une personne cliente qui « parle vite, qui bouge vite, [...] qui a un rythme effréné », ce qui selon elle rend l'intervention difficile: « je n'arrive pas à l'aider, parce qu'on passe du coq à l'âne sans arrêter ». Elle affirme que cette forme d'évitement est un blocage à l'atteinte des objectifs. Ainsi, afin d'amener la personne à « arrêter la [...] vivance de l'esprit », de l'aider à se concentrer sur le travail menant à cet objectif et « à voir la vie un peu différemment », Audrey l'invite à ralentir en choisissant des médiums qui font appel aux sens, tels que « les pastels à l'huile peut-être, ou le jeu de sable qui est très sensoriel, ou l'argile mouillée ». Lorsque la « personne va commencer à toucher aux matériaux », cela aurait pour conséquence de l'amener à adopter « un débit beaucoup moins rapide, [et à] sentir un peu [...] le besoin de [...] sensoriel ».

Audrey présente, dans ce troisième exemple, une situation dans laquelle « une [personne] a tendance à [...] être beaucoup dans le contrôle, qu'elle a peur de d'explorer, [...] qu'elle a peur de prendre des risques, [...] de s'ouvrir à des choses », ce qui nuit à la prise de décision en counseling de carrière. Elle explique que la personne peut avoir tendance à travailler avec « un crayon à mine, parce que souvent les crayons à mine ça va être [...] des médiums [...] secs, [...] qui a beaucoup de contrôle » et que ce médium a pour conséquence d'« amplifier encore plus le

contrôle. » Dans un tel cas, Audrey ferait en sorte, au contraire, d'« essayer d'aller travailler avec [...] un médium qui [...] donne moins de contrôle » afin d'« explorer qu'est-ce que la personne vit quand elle n'est pas en contrôle, [...] qu'est-ce qui se passe, qu'est-ce qu'elle peut découvrir de ça » dans l'espace sécuritaire du lieu d'intervention. Ainsi, Audrey amène la personne cliente à « prendre confiance » en soi en intervenant directement sur la perte de contrôle se produisant lors de l'acte de création.

Dans son dernier exemple, Audrey présente une personne qui a une aversion pour les arts depuis qu'elle a vécu une expérience négative à l'école primaire : « j'haïis les arts! [...] Quand j'étais à l'école, j'avais des crayons de couleur, [...] quand je faisais une faute, je me faisais chicaner, puis depuis ce temps-là je veux pu faire de l'art ». Afin de vérifier la validité de cette aversion, Audrey invite la personne cliente à effectuer une activité artistique autre que celle du dessin, autre que l'activité avec laquelle la personne cliente attache une émotion et une expérience négative : « je vais jouer avec un crayon qui est moins résistant, de la peinture, peut-être qu'on va laisser tomber les crayons. On va aller voir, qu'est-ce qui se passe dans le domaine des arts ». En conclusion, la personne cliente comprend que « C'était dessiner que je n'aimais pas! Mais ce n'étaient pas les arts! ». Au cours de cet exercice, la personne a changé de perception, elle a pris conscience que cette aversion était basée sur une expérience passée négative et peut maintenant s'ouvrir à d'autres options de carrière. Cette intervention contribuerait à la prise de décision de carrière éclairée.

À la fin du processus de prise de décision en counseling de carrière, comme on l'a déjà indiqué, Audrey explique que les personnes clientes quittent avec toutes les œuvres créées au cours

des rencontres en plus d'autres documents importants : « tu gardes les œuvres durant tout le processus, puis à la fin tu les remets au complet à la cliente. » Cela leur permet d'avoir en main les réalisations concrètes du processus auquel elles ont participé et de s'y référer au besoin.

Cette section a permis d'apprendre comment s'effectue l'intégration des interventions art-thérapeutiques selon les sujets. La prochaine section traite des interventions art-thérapeutiques mobilisées en counseling de carrière.

### **3.3 Interventions art-thérapeutiques mobilisées en counseling de carrière**

Dans le cadre de cette section, Audrey et Emma présentent quelques interventions en art-thérapie qui ont été ou qui pourraient être mises en place afin de faciliter le processus de prise de décision en counseling de carrière.

Emma nomme brièvement plusieurs interventions en art-thérapie, dont « le destin spontané, [...] le gribouillis, [...] bac à sable » et le « magazine photocollage », qui pourraient être mobilisées pour faciliter le processus de prise de décision en counseling de carrière. Selon elle, « il y a plein d'éléments qu'on peut utiliser, [...] tout ce qui touche [...] la notion d'art, de médium artistique » pour faciliter « la prise de décision, puis de, de réflexion autour de sa carrière ».

Pour sa part, Audrey dit que le « Bilan de compétences, je le fais entièrement à travers l'art, l'art-thérapie ». De plus, elle a transformé l'intervention des « quatre tiers de carrière » de Limoges en interventions art-thérapeutiques. Audrey ajoute que cette intervention amène les personnes participantes à faire « des tableaux complets de leur vie » et que grâce à « l'œil [...] art-thérapeutique [...], la vision de la personne [...] va peut-être changer. ». Ainsi, le travail de création

artistique met en image toute la vie de la personne sur une toile inspirée de l'exercice des « quatre tiers de carrière » de Limoges, la vue d'ensemble sur sa vie représentée visuellement, cette distance par rapport au tableau représentant sa propre vie et ce nouvel angle d'observation permettraient à la personne cliente d'avoir une nouvelle perception de soi plus ajustée.

Cette section a permis d'explorer très brièvement les interventions art-thérapeutiques mobilisées en counseling de carrière. La section suivante concerne les étapes de mobilisation des interventions art-thérapeutiques en counseling de carrière.

### **3.4 Étapes de mobilisation des interventions art-thérapeutiques en counseling de carrière**

Cette section traite d'un exemple concret à partir duquel Audrey présente les étapes de mobilisation des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière. Cela concerne plus spécifiquement un étudiant du collégial confronté au choix de programme universitaire.

Avant de le présenter, il faut toutefois se rappeler qu'il s'agit d'un exemple précis et que, comme le note Caroline, les interventions en art-thérapie doivent s'adapter à la personne, à ses besoins, à son contexte et à son objectif : « il n'y a pas une recette toute faite [...] y a pas juste une façon de faire. Faut toujours étudier la personne, son contexte, qu'est-ce qui se passe, comment ça peut être aidant ». En fait, c'est l'exemple d'un élève en sciences de la nature au collégial qui aurait un besoin d'orientation pour choisir un programme universitaire afin d'envoyer une demande d'admission.

La première étape proposée par Audrey est de faire une tempête d'idées. Cette intervention permet de faire un survol de « qu'est-ce qui existe? [...] Qu'est-ce qui existe dans les choix qu'on a? [...] on va regarder les préférences et les aversions ».

La deuxième étape consiste à faire un collage permettant d'explorer et de comprendre les compétences, les aversions et les préférences de la personne cliente. Ainsi, le client en question montre ses aversions et ses préférences dans la création d'un collage. Audrey décrit comment elle aborderait le client afin de lui proposer cette activité : « si on utilise le collage aujourd'hui avec plein d'images différentes, peux-tu me montrer dans un grand collage, c'est quoi les aversions et les préférences? ». Dans ce contexte, Audrey étudierait avec le client ses compétences et ses aversions : « Donc là on peut vraiment les prendre ces compétences [et] cette aversion-là puis aller la regarder ». Audrey explorerait ensuite avec le client les programmes existants en lien avec ses compétences, ses préférences et ses aversions.

La troisième étape a pour objectif d'étudier en profondeur les aversions du client et de vérifier si certaines de ces aversions ne sont pas aussi des préférences : « on va aller découvrir [...] dans l'aversion qu'est-ce qu'il n'aime pas, qu'est-ce qui est difficile pour lui? On va aller voir si ces blocages-là sont pas aussi dans ses préférences ». Ainsi, on s'intéresse aux aversions afin de voir si ce ne sont pas des blocages plutôt que des aversions, des blocages qui cachent ou empêchent la personne cliente de connaître ses véritables préférences.

La quatrième étape consiste pour sa part à identifier le chemin à parcourir. Au cours de cette étape, Audrey faciliterait l'exploration du processus de prise de décision de carrière par la création de productions artistiques qui reflèteraient le parcours de l'étudiant effectué jusqu'à

présent et les potentiels parcours futurs : « on va aller voir [...] par les arts [...] quel chemin qui l'a amené là-bas. [...] moi j'aime beaucoup là, avec quels chemins qui t'ont amené ici. Puis quels chemins qui vont sortir, qui vont aller vers où ». Pour ce faire, toutes ces productions artistiques seraient étalées sur le sol sous forme de chemins : « Puis [étalées] par terre [...] plusieurs productions artistiques dans le chemin qui mène en haut, on le met par terre et en bas ». Cette exposition visuelle permettrait au client d'étudier en profondeur le parcours effectué jusqu'à maintenant avec son lot de réalisations et les options à considérer : « on a tout ça de réalisations à aller voir à aller fouiller ».

Enfin, la cinquième étape consiste à communiquer de l'information sur la formation et le travail. En fait, après avoir travaillé sur l'exploration de soi et la compréhension de soi, la personne serait prête à passer à l'action. La recherche d'information scolaire et professionnelle constituerait donc la dernière étape : « on va aller voir : qu'est-ce qui se passe? [...] Qu'est-ce qu'il y a à l'université? [...] Où est-ce qu'il peut aller avec ça? Qu'est-ce qui lui manquerait pour reprendre à rebours? ».

En somme, selon Audrey, les interventions et les médiums en art-thérapie mobilisés pour la prise de décision en counseling de carrière permettraient l'exploration de soi, la compréhension de soi et faciliteraient la mise en action, comme il été montré tout au long de cet exemple. Enfin, dans le cadre d'un processus de prise de décision en counseling de carrière, ces interventions amèneraient l'individu à savoir « qui il est, pourquoi il est rendu là et où il s'en va » et, cela se ferait par la découverte « des médiums qui sont fluides, résistants par le côté cognitif, [et] symbolique ».

Après avoir exploré les interventions en art-thérapie dans le cadre du processus de prise de décision en counseling de carrière, on étudie la contribution des interventions en art-thérapie sur le processus de prise de décision en counseling de carrière.

#### 4. LA CONTRIBUTION DES INTERVENTIONS EN ART-THÉRAPIE

Cette partie traite de la contribution des interventions en art-thérapie sur le processus de prise de décision en counseling de carrière. Dans le cadre des entrevues, Audrey, Caroline et Emma ont identifié plusieurs contributions des interventions en art-thérapie sur le processus de prise de décision en counseling de carrière : l'augmentation de la motivation; la connexion au corps, aux pensées et aux émotions; la réduction de l'anxiété; les prises de conscience; la connaissance de soi, le changement de perception de soi et l'expression de soi; la connaissance et le développement des aptitudes et des compétences; le développement des habiletés à la prise de décision.

##### 4.1 **Augmentation de la motivation**

L'augmentation de la motivation est perçue par Audrey comme étant l'une des contributions des interventions en art-thérapie sur la prise de décision en counseling de carrière.

Audrey note à ce sujet que les interventions en art-thérapie contribuent à la motivation de la clientèle au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière. Ainsi, elle affirme que les personnes clientes participent généralement au processus complet de counseling de carrière : « je ne perds pas beaucoup de clients en longue route. Les clients, habituellement, font le processus complet ». Elle explique ce résultat par l'expérience positive que leur apportent ces



interventions : « des fois y reviennent juste pour une expérience qui à l'intérieur d'elles-mêmes qui ont vécu. Et peut-être c'est ça qui les ont fait rester ».

Ensuite, Audrey dit que la création contribue à la motivation tant pour les personnes adolescentes que pour les personnes adultes. D'une part, elle explique que la création est stimulante pour les personnes adolescentes, parce qu'elles n'« ont pas le goût de parler tout le temps ». L'art-thérapie et les arts donneraient ainsi accès au non verbal, ce qui pourrait expliquer pourquoi les personnes adolescentes qui n'ont pas envie de communiquer verbalement sont ouvertes à faire les activités de création d'art-thérapie. D'autre part, Audrey explique que la création va motiver les adultes dans leur processus de réorientation, parce que c'est une activité nouvelle : « Puis la création va les stimuler. Les adultes à se réorienter, on dirait que c'est une nouvelle chose de leur vie ». D'ailleurs, la nouveauté reliée à l'utilisation des arts susciterait de la motivation selon Audrey.

Audrey fait par ailleurs référence à Bachelard dans l'extrait suivant afin d'illustrer le fait qu'il est intéressant d'explorer « quelles images stimulent les personnes à aller de l'avant » et que les arts favorisent l'introspection ainsi que la motivation de poursuivre le processus de counseling de carrière :

Bachelard nous dit clairement que [...] les arts, l'écriture, la poésie, la danse, le mouvement amènent les gens à avoir le goût [...] de chercher et [de] se trouver. [...] des fois l'art en thérapie et dans le counseling de carrière amène les personnes à aller un peu plus loin aussi. (Audrey)

Finalement, Audrey constate que les personnes clientes bénéficient des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière par leurs réactions : « Comment je vois qu'ils bénéficient, ils sont motivés, ils viennent longtemps, ils viennent plus longtemps » et par l'obtention d'un emploi pour plusieurs. Elle ajoute que la clientèle démontre sa motivation en participant longtemps au processus et en poursuivant les rencontres même après le processus de counseling de carrière, et ce, même après avoir réinséré le marché du travail ou complété un processus d'orientation. En effet, elle affirme qu'« il y a des gens qui trouvent un emploi, puis continuent à me voir, par la suite (rire). Fait que, tu sais, je vois qu'ils sont motivés ».

#### **4.2 Connexion corps, pensées et émotions**

La connexion entre le corps, les pensées et les émotions est perçue par Caroline comme étant une contribution des interventions en art-thérapie sur la prise de décision en counseling de carrière.

Caroline constate que les interventions en art-thérapie contribuent à favoriser la connexion entre le corps, les pensées et les émotions. Elle explique le processus menant à cette contribution. Premièrement, les médiums artistiques sont utilisés afin de permettre à la personne de se projeter dans une production artistique au cours de l'acte de création. Ainsi, Caroline va « essayer de le projeter avec ces médiums-là ». Deuxièmement, Caroline invite la personne cliente à « explorer ce qu'il y a dans cette œuvre-là pour voir, [...] les blocages, puis [comprendre] ce qui est dedans ». Elle affirme qu'en se projetant dans une œuvre, il devient plus facile pour la personne cliente d'explorer et de comprendre ses blocages puisqu'ils constituent alors un élément externe à soi.

Troisièmement, Caroline propose d'« accompagner la personne [...] à continuer à travailler avec l'œuvre ». La personne qui intervient cherche donc une intervention ajustée à la personne cliente, et ce, en relation avec son œuvre, afin d'amener cette dernière à « agir sur l'œuvre pour déjà juste au contact avec l'œuvre de retrouver du bien-être [...] face à l'œuvre ». Caroline constate que lorsque la personne cliente retrouve cet état de bien-être devant l'œuvre, son corps et la production artistique en témoignent. En effet, elle explique que « souvent, il va se passer quelque chose dans le corps quand ils vont arriver à trouver une façon de retrouver du bien-être ou même dans l'œuvre ». Enfin, Caroline intervient pour transposer dans la problématique de la personne cliente les démarches entreprises afin de corriger le blocage dans l'œuvre qui ont aussi apporté l'état de bien-être : « Puis après on va essayer de transposer ça dans la situation que la personne va parler ».

Par ailleurs, l'une des particularités de l'art-thérapie selon Caroline est que « l'art-thérapie va chercher les sens. » L'art visuel, comme son nom l'indique, fait appel au sens de la vue et l'utilisation de médiums fait appel au sens du toucher. Dans le même ordre d'idées, Caroline explique que les interventions en art-thérapie permettraient « de sortir de l'aspect logique qu'on est habitué de fonctionner ». Ainsi, en utilisant les sens, la personne cliente aurait plus facilement accès à « des parties de soi qu'on ne prend pas nécessairement conscience », ce qui comprend les émotions et l'inconscient. En favorisant le contact entre le corps, les pensées et les émotions, les interventions en art-thérapie amèneraient la personne à « reprendre contact avec elle-même ». En d'autres termes, cela permettrait à la personne cliente de développer sa conscience de soi afin de prendre une décision de carrière qui soit plus authentique, en concordance avec qui la personne est fondamentalement.

Bref, Caroline juge que l'art-thérapie et l'orientation « c'est une belle combinaison, parce qu'au cœur d'un choix professionnel, c'est la personne qui fait un choix donc, [...] ça permet à la personne de revenir vraiment à elle-même. » En somme, la connexion entre le corps, les pensées et les émotions que facilite l'art-thérapie permettrait à la personne d'avoir une perception de soi holistique et authentique, ce qui favoriserait la prise de décision de carrière.

### **4.3 Réduction de l'anxiété**

La réduction de l'anxiété est perçue par Audrey et Caroline comme étant une autre contribution des interventions en art-thérapie sur la prise de décision en counseling de carrière. D'ailleurs, Audrey et Caroline soulignent que l'anxiété est un obstacle important au processus de prise de décision en counseling de carrière et que les interventions en art-thérapie contribueraient à la réduction de l'anxiété chez la clientèle.

Audrey présente un exemple afin d'illustrer la manifestation de l'anxiété avant l'acte de création : « avec l'anxiété, [...] je trouve que c'est là que l'art-thérapie arrive, car imaginez-vous peindre sur un grand canevas blanc. On vous dit : " vers où tu t'en vas? " ». On constate un parallèle entre la personne qui se trouve devant un grand canevas blanc qui ne sait pas quoi peindre et la personne confrontée au choix de carrière qui ne sait pas quoi choisir : ces deux événements créent de l'anxiété. Ainsi, Audrey parle du grand canevas blanc comme d'une métaphore de l'indécision de carrière qui suscite de l'anxiété chez la personne cliente : « Créer devant une grande toile blanche, créer devant, l'anxiété elle vient vraiment grande ». Elle explique que lorsque confrontée à l'anxiété de la personne cliente, « je l'aide déjà à réduire les symptômes qu'elle vit pour pouvoir amener le processus de carrière beaucoup plus loin finalement ». Ainsi, lorsque la personne se

retrouve devant une grande toile blanche avec l'intention de créer et qu'elle ne sait pas quoi créer, cela suscite de l'anxiété. Audrey est alors témoin de cette réaction : « je peux voir la personne qui crée vivre de l'anxiété ». Elle peut intervenir directement sur l'anxiété paralysante au moment où cela se produit afin de ramener la personne dans le processus de prise de décision en counseling de carrière : « l'art-thérapie vient comme outil finalement, ou comme intervention pour pouvoir réécrire et revoir [...] où je m'en vais? ».

Audrey aborde en outre l'exemple d'un groupe avec lequel elle travaille afin de démontrer que l'activité physique associée à l'acte de création permettrait de réduire l'anxiété, de ne plus craindre de se pencher sur les questions à la source de stress concernant le choix de carrière. Conséquemment, cela facilite la prise de décision de carrière :

imaginez quand tu travailles en grand groupe, où les mains travaillent, où quelqu'un fait de l'argile, l'autre martèle avec un marteau, l'autre fait un collage. On va dire qu'y a huit personnes en même temps qui travaillent avec leurs mains et leur corps. On sait que l'anxiété est moins présente, parce que le sang circule, l'oxygène arrive au cœur, ce qui, ce qui se rend jusqu'au cerveau. [...] qu'est-ce que je vois avec les clients, c'est qui ont beaucoup moins peur de se dire : Qu'est-ce que ma vie va être après? Qu'est-ce que je veux après? Quel choix que j'ai à faire? Quel choix que je ne peux plus faire ou que je ne veux, j'aimerais ne pas prendre? (Audrey)

Caroline, quant à elle, explique que l'« aspect ludique » des interventions en art-thérapie contribuerait à « enlever du stress [et de] de l'anxiété ». Elle poursuit en disant que cette réduction de l'anxiété « va faciliter de l'ouverture, ça va faciliter de la prise de risque ». Lorsque la personne

est ouverte aux options de carrière, cela élargit aussi son éventail de possibilités de carrière. De plus, quand la personne est ouverte aux risques, considérant que la prise de décision est une prise de risque, cela faciliterait la prise de décision en counseling de carrière.

Caroline mentionne de plus de quelle façon le stress et l'anxiété peuvent s'exprimer chez les personnes clientes : « il faut que je sache à tout prix [...] ça me prend des garanties [...] je suis en stress financier ». D'autres éléments peuvent également susciter de l'anxiété. Il y a le manque de connaissance de soi qui peut amener la personne cliente à dire : « je sais plus ce que j'aime, je sais plus ce que je veux faire ». Il y a aussi la perte de la conscience de soi qui fait en sorte que « la personne n'a plus accès à elle ». Lorsque confrontée à ce problème, Caroline affirme que les interventions en art-thérapie « ça diminue des fois l'anxiété » et que celles-ci permettraient à la personne de retrouver la conscience de soi et « d'être moins dans la tête, puis par les exercices de revenir plus dans [...] le ressenti ». En d'autres termes, les interventions en art-thérapie permettraient également à la personne cliente de prendre conscience de ses émotions.

#### **4.4 Prise de conscience**

Les prises de conscience engendrées par les interventions en art-thérapie sont perçues par Audrey et Caroline comme contribuant à la prise de décision en counseling de carrière.

Selon Audrey et Caroline, les interventions en art-thérapie faciliteraient les prises de conscience. D'abord, Audrey fait référence à une cliente qui a retrouvé sa créativité et le goût d'écrire au fil des rencontres : « elle commence à écrire, l'écrivaine en elle est réapparue, l'écrivaine en elle, l'artiste en elle ». Ainsi, les interventions en art-thérapie l'auraient amenée à

prendre conscience que la créativité est essentielle à la réalisation de soi et à son bonheur : « elle s'est aperçue que son emploi était tellement cognitif, était tellement sans créativité, que le côté art, pas artiste, mais le côté créatif lui manquait énormément ». Ces interventions auraient de plus permis à la personne cliente de développer des aptitudes liées à son intérêt pour l'écriture : « Elle vient me revoir, juste pour qu'on continue à écrire, pour qu'elle n'oublie pas le côté artistique qu'elle a développé ici ». Enfin, cette prise de conscience l'aurait amenée à trouver « un nouvel emploi, il n'y a pas longtemps, elle m'a écrit pour me dire comment qu'elle était heureuse, comment ça allait bien ».

Audrey explique par ailleurs que les personnes prendraient parfois conscience des comportements nuisant à la prise de décision au cours de l'acte de création : « ils peuvent voir leur réalité, [...] comment par le processus d'orientation, le comportement qui [...] leur nuit dans leurs décisions parfois ». Elle présente l'exemple d'une personne qui n'arrive pas à tenir en place, qui « se lève debout, va voir le tiroir, va, vient, part, revient », qui ne cesse de prendre des décisions pendant l'activité de création artistique en faisant « toujours plein de choix différents, elle n'arrête pas de choisir » et qui prend conscience que ses comportements au cours de l'activité sont le reflet de ses comportements au travail quand elle dit : « Mon dieu, c'est ce que je fais au travail des fois ».

Caroline, de son côté, présente un exemple de prise de conscience à la suite d'une intervention en art-thérapie au cours de laquelle la personne cliente crée une œuvre représentant soi par rapport à un obstacle : « la façon que la personne peut avoir [...] faite son œuvre, par rapport à cet obstacle-là, puis comment elle le représente, puis comment [...] elle se présente par rapport

à cet obstacle-là ». En observant « juste dans la façon de [...] projeter [l'obstacle] », la personne prendrait conscience que l'obstacle est « tout petit puis qu'elle va s'être mis toute gros » et qu'il y a « de la place pour passer [...] de chaque côté ». Parallèlement, « ça peut faire un déclic pour la personne » et elle prendrait conscience qu'elle peut trouver une façon d'affronter ou de contourner l'obstacle faisant partie de sa problématique de vie actuelle en se demandant : « OK. Qu'est-ce que je peux faire [...] avec cet obstacle-là? ».

Lors de la prise de conscience, Caroline et la personne cliente étudient ensemble les options permettant de contourner ou d'affronter la problématique en question : « ça lui donne des options, puis là on peut regarder dans sa vie, ça, ça peut ressembler à quoi ces options-là ». Bref, la prise de conscience du pouvoir que la personne cliente détient pour surmonter l'obstacle qui se refléterait dans la production artistique fait en sorte qu'elle changerait sa perception concernant sa problématique de vie actuelle, ce qui réduirait son anxiété : « ça lui permet de l'ouverture à la personne, ça lui permet de voir des options » et à « prendre conscience, contact avec des ressources ». On remarque d'ailleurs aussi que Caroline utilise deux fois le mot « déclic » dans l'extrait suivant traitant du moment de prise de conscience : « souvent ça va faire des déclics, ça peut faire un déclic intérieur intéressant pour continuer ». Dans ce cadre, le mot déclic fait référence à la prise de conscience.

#### **4.5 Connaissance de soi, changement de perception de soi et expression de soi**

Le développement de la connaissance de soi, le changement de perception de soi et l'expression de soi sont perçus par les conseillères d'orientation comme étant des contributions des interventions en art-thérapie sur la prise de décision en counseling de carrière.



Audrey et Emma affirment que les interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière favoriseraient la connaissance de soi. Dans le cadre du processus d'orientation, Audrey explique qu'elle va « utiliser toujours aussi des interventions de type art-thérapeutique pour avoir de plus en plus d'information ». L'information sur la personne dont il s'agit permettrait de « Découvrir nos intérêts. Découvrir nos aversions et nos préférences. [...] découvrir nos besoins également ». De plus, toujours selon Audrey, les arts visuels permettraient « de travailler sur les aversions, sur qu'est-ce qu'on n'aime pas, ou qu'est-ce qu'on [ne] choisit pas ». Ainsi, les images amèneraient « la personne à créer, puis à créer un peu leur vie [et à] découvrir qui on est », ce qui est directement lié au « processus d'orientation ». Pour sa part, en parlant des personnes clientes, Emma dit « utiliser des images pour [...] décrire un petit peu c'est quoi mes centres d'intérêt, c'est quoi mes valeurs, c'est quoi mes besoins, c'est quoi mes compétences » au cours de l'activité de photocollage, entre autres.

Dans un autre ordre d'idées, Audrey dit qu'une autre des contributions des interventions en art-thérapie serait le changement dans la perception de soi. Elle croit que « les clients viennent ici pour apprendre à se voir ou à se repeindre, ou à se trouver ». En d'autres mots, Audrey dit que les interventions en art-thérapie répondraient à un besoin de construction de l'image de soi et de changement de la perception de soi. Elle mentionne que l'art-thérapie « m'aide à construire l'image de quelqu'un, de comment elle se perçoit ». Audrey ajoute qu'en conséquence certaines personnes clientes disent : « j'apprends à me reconnaître ». Elle affirme que « les arts [...] entrent dans ce processus-là » pour amener la personne cliente à changer la perception de soi, à « pouvoir se voir différemment » et à s'imaginer dans une nouvelle carrière à l'aide de cette nouvelle perception de soi, comme un pas vers une nouvelle vie répondant à leurs aspirations : « se voir

différemment, et [...] peut-être réécrire [...] leur vie. [...] réécrire comment qui se voient, dans un nouveau travail ». De plus, elle explique que les interventions en art-thérapie « m'aident à construire l'image de quelqu'un, de comment elle se perçoit ».

Par ailleurs, d'après Emma et Caroline, les interventions en art-thérapie faciliteraient l'expression de soi. Emma explique que les images, qui seraient également des éléments de projection, seraient particulièrement utiles auprès de la clientèle qui éprouve de la difficulté à s'exprimer verbalement et que cela faciliterait l'expression de soi. Selon elle, il y a un avantage en plus pour « les gens qui ont des difficultés à parler verbalement, [...] l'art-thérapie est aidant dans ce sens-là, parce que on utilise l'image, [...] qui est en dehors d'elle ».

Pour sa part, Caroline explique que l'art-thérapie a pour objectif de faciliter l'expression de soi plutôt que le souci de l'esthétique : « Donc on [ne] cherche pas un beau résultat, on [ne] cherche pas, euh, on [ne] cherche pas [...] la technique d'art, on cherche plus comment faciliter l'expression ».

#### **4.6 Connaissance et développement des aptitudes et compétences**

La prise de connaissance et le développement des aptitudes et compétences de la personne cliente seraient, selon Audrey, l'une des contributions des interventions en art-thérapie sur la prise de décision en counseling de carrière.

Audrey explique à ce sujet que les interventions en art-thérapie « ça aide beaucoup les gens [...] à se chercher, mais différemment. Puis à trouver dans des compétences qu'ils ne pensaient pas avoir parfois ». Dans un tel cas, les compétences seraient présentes chez la personne cliente

qui n'aurait simplement pas conscience de ces compétences avant de participer aux interventions art-thérapeutiques.

À ce titre, Audrey présente l'exemple d'un jeune homme qui a besoin de développer des aptitudes de présentation orale afin d'obtenir son diplôme d'études secondaires : « y fallait qui finisse le secondaire [...] on n'a pas juste travaillé à choisir, lui fallait [...] être capable de [...] faire des oraux, à être devant la classe ». Elle explique comment le contexte des interventions en art-thérapie lui aurait permis de développer cette compétence. Dans le cadre des interventions en art-thérapie, « y présentait ses œuvres devant moi, y présentait qu'est-ce qui faisait. Fait qu'on pratiquait qu'est-ce qui manquait ».

#### **4.7 Développement des habiletés à la prise de décision**

L'habileté à la prise de décision se développerait dans le cadre des interventions en art-thérapie et est perçue par les trois sujets comme une contribution à la prise de décision en counseling de carrière. Selon Audrey, Caroline et Emma, les interventions en art-thérapie faciliteraient en effet le processus de prise de décision en counseling de carrière.

Audrey explique à ce sujet que les arts permettraient à la personne cliente de s'ouvrir à d'autres options qui n'auraient peut-être pas été considérées avant les interventions : « les arts permettent un petit peu d'ouvrir la porte, un petit peu à différentes avenues. ». Cette ouverture permettrait à la personne de s'ouvrir à d'autres options pour une prise de décision éclairée. Ainsi, Audrey dit que l'art-thérapeute est outillé pour connaître l'impact du choix d'images sur le processus de prise de décision : « l'art-thérapeute va peut-être savoir [...] pour qu'est-ce que le

collage va faire, prise de décision, processus cognitif, quelle image qui peut choisir ». Elle explique que la personne qui crée une œuvre représentant sa vie intégrerait un processus de prise de décision. Par exemple, chaque image d'un collage comporte au moins une prise de décision : « quand la personne recompose sa vie à travers des images, y prend une prise de décision, par exemple. ».

Caroline, de son côté, mentionne que les interventions en art-thérapie favoriseraient l'ouverture aux options de carrière en invitant la personne à explorer la réalisation de ces choix lors des rencontres en counseling de carrière : « ça lui donne des options, [...] on peut regarder dans sa vie, [...] ça peut ressembler à quoi ces options-là. [...] ça lui permet de l'ouverture à la personne, ça lui permet de voir des options ».

Finalement, Emma constate que la difficulté dans le choix d'images lors de l'acte de création reflèterait la difficulté dans la prise de décision de carrière : « dans un processus [...] en orientation, [...] quelqu'un qui est indécis [...] va voir que, par exemple dans les images, elle [...] a de la difficulté à faire des choix ». Dans ce cas, les interventions en art-thérapie permettraient à la personne d'apprendre à prendre une décision éclairée, et ce, en prenant conscience de son problème de prise de décision et en mettant en pratique le processus de prise de décision dans le choix d'images lors de l'acte de création : « on peut voir dans le processus comment de plus en plus la personne peut [...] prendre une décision éclairée à partir d'éléments qui touchent [...] un processus art-thérapeutique ».

Cette partie a fait état des contributions de l'art-thérapie au processus de prise de décision en counseling de carrière selon la perception des participantes. La prochaine partie traite des raisons expliquant ces contributions.

## 5. LES RAISONS EXPLIQUANT LA CONTRIBUTION DE L'ART-THÉRAPIE

Cette partie traite des raisons expliquant la contribution des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière. Selon la perception des sujets, la contribution des interventions en art-thérapie s'expliquerait par la nouveauté des arts, l'accès au non verbal et à l'inconscient, l'art-thérapie serait comme un laboratoire pratique et l'acte de création agirait comme reflet des comportements, des pensées et des émotions. L'art-thérapie agirait de surcroît comme un laboratoire pratique favorisant l'observation, la prise de conscience et l'apprentissage de pensées, comportements et émotions adaptés.

### 5.1 Nouveauté des arts

La nouveauté des arts serait l'une des raisons expliquant la contribution des interventions en art-thérapie sur la clientèle selon Audrey.

Audrey maintient que la pratique d'une activité nouvelle compte parmi les raisons qui pourraient expliquer pourquoi les interventions en art-thérapie contribueraient au processus de prise de décision en counseling de carrière. Son expérience l'amène à penser que la nouveauté des arts expliquerait pourquoi les interventions en art-thérapie motivent la clientèle à participer activement au processus de prise de décision en counseling de carrière, et ce, tout en leur apportant du bien-être :

Puis je me demande des fois, [...] est-ce que c'est les arts, est-ce qui ont goûté à quelque chose qui est [...] un peu plus grand qu'eux, ou un petit peu différent de qu'est-ce qui font à chaque jour, qui ont mobilisé à vouloir faire des choix, à vouloir poursuivre, à savoir que ça leur fait du bien. (Audrey)

## **5.2 Inconscient et langage non verbal**

Les interventions en art-thérapie donneraient accès à l'inconscient et au langage non verbal, ce qui selon les sujets expliquerait en partie la contribution des interventions en art-thérapie sur la clientèle au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière.

À ce sujet, Emma dit que « juste [...] le fait de mettre des images », qui sont un outil simple, permettrait de « travailler la projection [...] à travers, par exemple, des associations libres ». La projection et les associations libres feraient selon elle appel à un processus cognitif différent de celui auquel les personnes ont l'habitude et permettraient de voir « ce qui est présent chez la personne, euh, en ce moment ». D'après Emma, l'une des raisons pour lesquelles les interventions en art-thérapie faciliteraient le processus d'orientation est que l'image donnerait accès au conscient et à l'inconscient : « juste une image, [...] nous aide à voir, qu'est-ce qui est à l'intérieur, qu'est-ce qui se passe au niveau conscient et inconscient dans [...] le processus en orientation ».

Pour sa part, Audrey explique que l'acte de création lors des interventions en art-thérapie donnerait accès au non verbal et aux émotions de la personne : « l'intervention art-thérapeutique. Quand je vois quelqu'un créer, je peux évaluer aussi ses ressentis en même temps qu'il travaille ». Contrairement aux approches traditionnelles en psychologie ou en counseling, on ne se fierait pas

« juste [à] qu'est-ce [que la personne] dit », on pourrait aussi observer concrètement les réactions et les comportements de la personne lors de l'acte de création. Par exemple, « il prend le pinceau, puis il fait une image en aquarelle qui est fluide, puis je vois qu'il tremble ou je vois [...] qu'il [n']est pas bien là-dedans, qui ne se sent pas bien ». Ainsi, la personne qui intervient, aurait une vision plus holistique et plus authentique de la personne cliente afin de mieux l'accompagner vers l'atteinte de ses objectifs.

En parlant des personnes clientes en transition personnelle et professionnelle, Caroline affirme qu'ils ont tendance à remettre en question leurs intérêts : « qu'est-ce que j'aime, je sais, qu'est-ce que j'aimais avant, je sais plus ce que j'aime maintenant ». Elle note que ces personnes cherchent une direction à leur vie : « vers quoi je veux aller ». Caroline explique que les interventions en art-thérapie auraient un impact sur le processus de prise de décision de carrière, car cela donnerait accès à l'inconscient : « ça va aider [...] les personnes [...] à aller au-delà du conscient ». Elle mentionne que l'art-thérapie faciliterait l'introspection et permettrait d'« aller un peu plus loin-là dans la réflexion, à avoir accès davantage à eux » et pourrait « aider la personne à se projeter dans l'avenir ». Ainsi, en mettant en pratique son imagination lors d'activités de création, il deviendrait plus facile pour la personne de s'imaginer dans divers scénarios futurs.

De plus, Caroline explique que les interventions en art-thérapie permettraient « à la personne d'avoir accès à son vécu, à son ressenti, à ses pensées [...] au-delà de son conscient, de sa logique », parce qu'il s'agit d'« un travail plus ludique » qui inviterait la personne à « se projeter à l'extérieur d'elle-même » et « c'est comme si au lieu d'être deux dans la démarche, on devient trois, puis ça donne un support externe à la personne pour [...] s'explorer ». Elle continue en disant

que l'on pourrait intégrer les prises de conscience que ferait la personne cliente « autant au niveau de ses ressources, autant au niveau de [...] ses difficultés ». Bref, selon Caroline, en prenant conscience de ses ressources et de ses difficultés, il deviendrait possible de les travailler au cours des interventions en art-thérapie, ce qui contribuerait à la réduction de l'anxiété : « ça diminue des fois l'anxiété ».

### **5.3 Reflet des comportements, des pensées et des émotions**

L'acte de création agirait comme un reflet des comportements, des pensées et des émotions de la personne cliente, ce qui expliquerait en partie la contribution des interventions en art-thérapie sur la clientèle.

Audrey et Caroline s'expliquent en partie la contribution des interventions en art-thérapie sur le processus de prise de décision en counseling de carrière par le reflet des comportements, des pensées et des émotions de la personne cliente au cours de l'acte de création. Selon Audrey, l'acte de création permettrait à la conseillère ou au conseiller d'orientation d'observer directement les comportements et les réactions de la personne cliente : « La différence, c'est que [...] quand [...] il prend le pinceau, puis il fait une image en aquarelle qui est fluide, puis je vois qu'il tremble ou je vois [...] qu'il [n']est pas bien là-dedans, qu'il [ne] se sent pas bien ».

De plus, l'acte de création permettrait à la personne cliente d'être témoin de ses propres comportements, pensées et émotions et, conséquemment, de prendre conscience des comportements et pensées nuisant à son processus. Ainsi, la personne cliente de l'exemple ci-dessus tremble en utilisant un médium qui lui donne moins de contrôle et elle réalise que la perte



de contrôle la rend mal à l'aise : « Mon dieu. Quand je n'ai pas le contrôle-là, je ne sais pu qu'est-ce qui se passe ». D'après Audrey, l'acte de création reflèterait donc les comportements, les pensées et les émotions de la personne par l'accès au langage non verbal et verbal au cours de l'activité de création artistique, ce qui présenterait une vision plus holistique de la personne : « comment qu'elle agit, qu'est-ce qu'elle me dit, comment qu'elle se lève, son appréhension, ses peurs, fait que je peux voir un côté plus holistique ». Cette vision plus holistique donnerait accès à plus d'information au sujet de la personne, à de l'information qui ne serait pas uniquement verbale et consciente, contrairement aux approches traditionnelles : « en art-thérapie, c'est la personne au complet, ce n'est pas juste là ce qu'elle me dit, qu'on a souvent en psychologie ou lorsqu'on a un travail plus [...] verbal ».

Audrey explique en outre que selon « l'approche du continuum de thérapie expressive créé par Lusebrink, mais réinterprétée par Lisa Hinz », l'acte de création reflèterait les comportements de la personne dans le cadre de sa vie et de son emploi : « on dit que la personne comment qu'elle travaille en art-thérapie, c'est très similaire à dans la vie ou dans le travail ». Selon Audrey, le processus de prise de décision lors de l'acte de création reflèterait le processus de prise de décision de carrière : « les choix qui font en art, [...] quand quelqu'un a peur de choisir, ou qu'il choisit trop de choses, ou elle prend plein de risques, [...] je vois dans l'évaluation dès le début du processus, comment c'est similaire en carrière [...] la plupart du temps ».

Caroline, de son côté, mentionne que « juste en lui faisant faire une œuvre », cela permettrait, entre autres, de voir la « façon d'aborder la tâche, [...] les étapes dans le processus, [la] façon de faire ses choix des médiums » d'une personne. Elle ajoute que ce sont « toutes des

indications qui peuvent être transposées dans la situation que la personne vit, dans l'aspect qu'on est en train de travailler pour l'aider à [...] aller chercher de l'information ». En d'autres termes, les comportements lors de l'acte de création reflèteraient les comportements de la personne dans le cadre d'autres situations de la vie, dont les comportements liés à la problématique en question. Par conséquent, Caroline explique que l'acte de création permettrait d'obtenir de l'information qui n'aurait pas été obtenue de manière consciente verbalement, c'est-à-dire en ce qui concerne la problématique.

#### **5.4 Laboratoire pratique**

Cette section présente les interventions en art-thérapie comme un lieu de laboratoire pratique favorisant l'observation de soi, la prise de conscience et l'apprentissage de pensées, de comportements et d'émotions adaptés, ce qui expliquerait, encore une fois, en partie la contribution de l'art-thérapie au processus de prise de décision en counseling de carrière.

Selon Audrey et Caroline, les interventions en art-thérapie seraient un lieu sécuritaire dans lequel les personnes pourraient mettre en pratique et développer de nouvelles compétences qui faciliteraient la prise de décision en counseling de carrière. Audrey parle de la mise en pratique des choix au cours des interventions en art-thérapie dans les deux extraits qui suivent. En effet, le processus de création impliquerait la pratique des choix : « Peut-être que l'art-thérapeute m'aide à être plus dans la pratique avec eux de leur choix », tels que les choix de médiums, de couleurs, d'images et de formes à créer. Audrey explique que le contexte et le milieu dans lequel prennent place les interventions en art-thérapie feraient en sorte que la personne cliente « va faire des choix dans [...] la grande salle de médiums, par exemple. C'est une intervention ça aussi ». La personne

pourrait donc mettre en pratique sa méthode de prise de décision dans ce contexte, ce qui lui permettrait d'en devenir consciente et de trouver une méthode de prise de décision qui lui soit plus adéquate.

Audrey présente en outre un exemple dans lequel l'acte de création reflèterait clairement le processus de prise de décision d'une personne cliente. La personne cliente choisit trop d'images : « on met plein d'images par terre, sur le sol, il y a beaucoup, beaucoup d'images, puis la personne après ça va choisir, puis a choisi plein d'images ». En étant témoin de ses comportements lors de la sélection d'images, la personne cliente ferait cognitivement un lien entre sa méthode de prise de décision pour choisir des images et celle pour choisir une carrière. La personne prendrait alors conscience des comportements nuisibles à la prise de décision de carrière : « c'est comme ça la carrière! J'ai trop de choix! Je sais plus qui je suis! ». Cette prise de conscience ne se ferait pas que verbalement, car « elle le vit physiquement » dans le cadre de l'acte de création. Ceci permettrait à Audrey d'intervenir afin d'enseigner une méthode de prise de décision qui est adaptée à la personne cliente tout en l'accompagnant dans le deuil de choix : « on reprend les choix, on dit OK, [...] à quoi on renonce? »

Pour sa part, Caroline mentionne qu'elle aime beaucoup utiliser les interventions en art-thérapie en contexte d'orientation, car cela permettrait « aux personnes de [...] s'explorer davantage, de mieux se comprendre, [...] de faciliter la mobilisation à [...] prendre des risques au fur et à mesure ». Caroline décrit l'espace où ont lieu les interventions en art-thérapie comme « un endroit protégé » permettant « à la personne [...] de mieux se connaître, puis [d']explorer quelque chose, puis d'essayer de transposer ça par la suite dans sa vie, puis dans le processus

d'orientation ». Ainsi, la personne pourrait explorer diverses situations dans ce contexte et cela pourrait faciliter le processus d'orientation.

Enfin, l'analyse des données a permis de présenter la perception des sujets concernant la clientèle et les problématiques, les ressources internes et externes mobilisées, les interventions art-thérapeutiques, les contributions de l'art-thérapie ainsi que les raisons expliquant les contributions des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière. Le prochain chapitre présente la discussion de l'ensemble de l'étude.

## CINQUIÈME CHAPITRE. LA DISCUSSION

La discussion s'élabore en six constats relevant de l'analyse des résultats du chapitre précédent. Ces constats visent à répondre à l'objectif général et aux objectifs spécifiques de recherche. On se rappelle l'objectif général de recherche qui est d'explorer comment la mobilisation des interventions en art-thérapie contribue au processus de prise de décision en counseling de carrière, duquel découle ces cinq objectifs spécifiques : 1) identifier les clientèles et les problématiques auprès desquelles les conseillères et les conseillers d'orientation se sentent les plus à l'aise de mobiliser des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière, 2) décrire les ressources internes et externes utilisées par les conseillères et les conseillers d'orientation lorsqu'ils mobilisent des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière, 3) décrire les interventions en art-thérapie mobilisées par les conseillères et les conseillers d'orientation au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière, 4) décrire les perceptions des conseillères et des conseillers d'orientation concernant la contribution des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière, 5) décrire les raisons pour lesquelles les conseillères et les conseillers d'orientation mobilisent des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière.

Le premier constat de la discussion est que l'art-thérapie peut être considérée comme un outil ou un processus. Le second constat est que l'art-thérapie s'intégrerait facilement au counseling de carrière. Le troisième constat est que, parmi les participantes, certaines conseillères d'orientation considèrent que l'art-thérapie est indiquée et, d'autres, qu'elle est contre-indiquée

pour les problèmes de santé mentale. Le quatrième constat est que l'acte de création reflèterait les comportements, pensées et émotions. Le cinquième constat est que l'acte de création en art-thérapie est un laboratoire pratique. Finalement, le sixième et dernier constat est que les interventions en art-thérapie faciliteraient la prise de décision en counseling de carrière.

## 1. L'ART-THÉRAPIE : UN OUTIL OU UN PROCESSUS

Certaines conseillères d'orientation considèrent que l'art-thérapie est un outil, alors que d'autres le considèrent comme étant un processus. Emma perçoit l'art-thérapie comme un outil qui puisse être ajouté au counseling de carrière, alors qu'Audrey considère que l'art-thérapie est un processus.

L'art-thérapie n'est pas seulement un outil comportant un ensemble d'interventions pour Audrey, c'est un processus « composé de plusieurs interventions ». Le processus art-thérapeutique travaille sur des éléments très sensibles sur lesquels l'art-thérapeute doit être habileté à intervenir, et ce, tout en comprenant les théories qui entrent en arrière-scène au cours des interventions. Dans ce contexte, l'intervention art-thérapeutique n'est pas qu'un outil, car elle fait partie d'un processus art-thérapeutique qui travaille, entre autres, sur l'image de soi et l'inconscient.

Les interventions se faisant sur des éléments sensibles de la personne, dont l'image de soi et l'inconscient, expliquent pourquoi les fonctions d'art-thérapeute requièrent une formation de maîtrise en art-thérapie. Les personnes formées en art-thérapie auraient les connaissances et l'expérience pour amener la personne cliente à travailler sur l'image de soi. D'ailleurs, Caroline souligne l'importance de cette longue formation afin que l'art-thérapeute soit qualifié pour être en

mesure d'évaluer la personne et de choisir une intervention ainsi que des médiums ajustés. Ainsi, l'art-thérapeute sait quelles interventions et quels médiums mettre en œuvre dans le cadre du processus art-thérapeutique afin de travailler sur les problématiques d'une personne cliente et de l'aider à atteindre ses objectifs.

D'ailleurs, Audrey parle aussi de l'œil art-thérapeutique comme faisant partie des aptitudes développées par les art-thérapeutes. L'art-thérapeute, à l'aide de ses connaissances en art-thérapie, sait quelle intervention et quel médium utiliser dans le cadre du processus art-thérapeutique afin que le tout soit ajusté à la personne et à sa problématique pour l'amener à atteindre son objectif. L'art-thérapeute sait ainsi à quoi porter attention, quoi regarder à l'aide de son œil art-thérapeutique dans le cadre des interventions. De plus, avec ce qu'Audrey nomme l'œil art-thérapeutique, l'art-thérapeute peut transformer des interventions en counseling de carrière en interventions art-thérapeutiques pour des fins de counseling de carrière.

Pour sa part, Emma considère l'art-thérapie comme un outil qui s'ajuste facilement au counseling de carrière. Ainsi, plusieurs fois dans son entrevue, Emma parle de l'art-thérapie comme étant un outil s'ajoutant à son éventail d'outils afin d'intervenir plus adéquatement et de répondre aux besoins de la clientèle. Cela étant dit, cela ne signifie pas qu'elle ne considère pas l'art-thérapie comme étant un processus, mais qu'elle le perçoit comme un outil qui permet d'ajouter des interventions et de peaufiner sa pratique. Dans ce sens, une personne qui est à la fois art-thérapeute et conseillère ou conseiller d'orientation pourrait simplement choisir des interventions art-thérapeutiques et les intégrer dans un processus de counseling de carrière pour faciliter la prise de décision.

Bref, d'un côté, l'art-thérapie est considérée comme étant un processus et, de l'autre, elle est perçue comme étant un outil pour diverses raisons. Le prochain constat stipule que l'art-thérapie s'intégrerait facilement au counseling de carrière.

## 2. L'ART-THÉRAPIE : INTÉGRATION AU COUNSELING DE CARRIÈRE

Les trois sujets s'accordent pour dire que l'art-thérapie s'intégrerait facilement au counseling de carrière. Ainsi, Audrey combine facilement et naturellement l'art-thérapie au counseling de carrière. Elle explique que le counseling de carrière et l'art-thérapie vont ensemble dans sa pratique. Audrey utilise des expressions fortes et positives afin d'exprimer que la combinaison de l'art-thérapie avec le counseling de carrière serait « une des plus belles combinaisons » et « une des plus belles unions, alliance entre les deux ». Caroline, de son côté, se montre un peu moins enthousiaste, mais est tout aussi positive lorsqu'elle parle de combiner l'art-thérapie à l'orientation en disant qu'il s'agirait d'« une belle combinaison ». Pour sa part, Emma, même si elle n'a pas expérimenté concrètement l'utilisation de l'art-thérapie en counseling de carrière, s'accorde pour dire qu'il serait facile de le faire. D'ailleurs, dans la section des interventions du quatrième chapitre, elle énumère plusieurs interventions art-thérapeutiques qui pourraient facilement s'intégrer à un processus d'orientation à son avis.

Dans un autre ordre d'idées, l'art-thérapie pourrait être utilisée auprès de tout type de clientèle. Ainsi, Audrey utilise l'art-thérapie auprès d'adolescentes, de jeunes adultes, d'adultes et de clientèles particulières qui sont en processus d'orientation ou de réorientation, en transition de carrière ou qui ont vécu des difficultés avec la carrière. D'ailleurs, les personnes qui consultent en art-thérapie auraient souvent des problèmes liés à la carrière, tout comme les personnes qui



consultent en counseling de carrière. Audrey et Emma notent à ce titre que les personnes qui consultent en art-thérapie sont souvent en période de transition et que la source de cette transition est souvent liée à un problème ou à un changement qui concerne le travail, telle qu'un burnout, un accident de travail, l'arrivée de la retraite ou une maladie qui a des conséquences sur le travail. Par exemple, les vétérans qui vivent le trouble de stress post-traumatique et cherchent leur identité. Dans ce cas, le trouble de stress post-traumatique des vétérans est habituellement lié à un incident qui s'est produit dans le cadre de leur carrière. Ainsi, Audrey explique que l'art-thérapie s'adresserait à la même clientèle que celle en counseling de carrière, qu'il s'agisse de clientèles particulières ou non.

Selon Audrey, Caroline et Emma, un élément faisant en sorte que l'art-thérapie s'intégrerait facilement au counseling de carrière est que la clientèle n'a pas besoin d'avoir d'habileté en art pour participer aux interventions art-thérapeutiques. C'est d'ailleurs ce qu'indique l'AATQ (AATQ, s.d.). Audrey souligne qu'elle préfère intervenir en art-thérapie auprès des personnes qui ne sont pas des artistes, car les artistes ont tendance à se soucier de l'esthétisme de leur création et il est à noter que les arts ne sont pas des activités nouvelles pour les artistes. De plus, l'un des objectifs de l'art-thérapie est l'expression de soi, comme le dit Caroline. C'est pourquoi l'esthétisme ne devrait pas avoir tant d'importance lors des activités d'art-thérapie. Par ailleurs, Audrey dit que la nouveauté serait l'une des raisons expliquant la contribution de l'art-thérapie. Dans ce sens, si l'art n'est plus nouveau, comme pour les artistes, on en comprend que l'art-thérapie contribuerait moins à faciliter l'atteinte des objectifs des artistes. Il est cependant nécessaire, comme le notent Caroline et Emma, que la personne ait envie de faire de l'art et qu'il y ait un intérêt pour les médiums artistiques afin de pratiquer l'art-thérapie.

Selon Audrey et Caroline, les personnes clientes réagiraient positivement à l'intégration des interventions en art-thérapie en counseling de carrière. D'ailleurs, l'art-thérapie motiverait la clientèle à participer tout au long processus de counseling de carrière du début à la fin.

De plus, les interventions en orientation pourraient être facilement transformées en interventions art-thérapeutiques, ce qui démontre que l'art-thérapie s'intégrerait facilement au counseling de carrière. Ainsi, Audrey explique dans le quatrième chapitre qu'elle transforme le Bilan de compétence et une intervention de Limoges en intervention art-thérapeutique.

Par ailleurs, les interventions en art-thérapie s'intégreraient facilement à l'approche intégrative en orientation de Lecomte et Savard (2008, 2009). En effet, les interventions en art-thérapie favoriseraient l'exploration de soi, la compréhension de soi et la mise en action, ce que Caroline évoque clairement à quelques reprises au cours de l'entrevue. D'ailleurs, la section concernant la contribution de l'art-thérapie du chapitre précédent supporte cette ressource interne et approche en counseling de carrière avec un enjeu d'orientation utilisées par Caroline. Ainsi, l'art-thérapie faciliterait le développement de la connaissance de soi, donc l'exploration de soi. L'art-thérapie faciliterait également la compréhension de soi lors des prises de conscience, du changement de perception de soi et par la connexion entre le corps, les pensées et les émotions. Enfin, l'art-thérapie faciliterait la mise en action par l'expression de soi, le développement des aptitudes et compétences et le développement de l'habileté à la prise de décision.

Toutefois, Caroline note qu'elle n'intègre pas automatiquement l'art-thérapie au counseling de carrière. En effet, elle explique l'importance du consentement de la personne cliente dans l'intégration de l'art-thérapie au counseling de carrière. Ainsi, avant de décider d'offrir ou

non l'art-thérapie en contexte de counseling de carrière, Caroline effectue toujours l'évaluation de la personne afin de s'assurer qu'il n'y a pas de contre-indication à la pratique de l'art-thérapie, ce qui est expliqué plus en détail dans le prochain constat.

Maintenant que l'on constate que l'art-thérapie s'intégrerait facilement au counseling de carrière, on peut se demander quelles sont les indications et contre-indications à cette pratique en regard de la santé mentale. C'est ce qui est exploré dans le prochain constat.

### 3. L'ART-THÉRAPIE : INDICATIONS ET CONTRE-INDICATIONS

Les points de vue divergents concernant l'utilisation de l'art-thérapie sur des personnes ayant un problème de santé mentale. D'un côté, Caroline fait l'évaluation de la personne avant d'y intégrer l'art-thérapie et elle n'utilise pas l'art-thérapie auprès des personnes qui ont un problème de santé mentale. De l'autre, Audrey combine toujours l'art-thérapie au counseling de carrière, même lorsqu'il y a des problèmes de santé mentale, cela tout en s'assurant de choisir des interventions et des médiums qui sont adaptés à la personne. En d'autres termes, selon Caroline, l'art-thérapie n'est pas pour tout le monde, alors qu'Audrey considère que l'art-thérapie peut se faire avec tous. Il faut toutefois noter que ces deux conseillères d'orientation sont également psychothérapeutes, ce qui leur accorde certains droits de pratique en psychologie.

Selon Caroline, l'art-thérapie est contre-indiquée pour les personnes qui ont des problèmes de santé mentale, car cela peut être trop risqué. L'indication et la contre-indication de la pratique de l'art-thérapie dépendraient également de la personne dans son contexte actuel. Ainsi, Caroline a développé une méthode claire permettant de déterminer si l'art-thérapie est indiquée ou non pour

la personne cliente : 1) Évaluation de la personne et de son fonctionnement pour déterminer si la personne va en bénéficier ou non et s'il y a des contre-indications, 2) la personne cliente doit être ouverte à l'art-thérapie pour en bénéficier, 3) la personne cliente doit être intéressée par les médiums artistiques. Si la personne a une fragilité psychologique, pour reprendre les termes de Caroline, il pourrait y avoir des impacts négatifs majeurs sur la personne, causés par les interventions et les médiums. C'est dans ce contexte que l'art-thérapie nuirait à la personne. C'est également ce que Moon (2015) note lorsqu'il écrit que l'art-thérapie, dont certains matériaux artistiques et certaines interventions, pourraient nuire à certaines clientèles dans certains contextes.

Pour sa part, Audrey utilise l'art-thérapie avec tout type de clientèle, même auprès de la clientèle qui a des problèmes de santé mentale et la clientèle dite particulière. Elle utilise l'art-thérapie auprès de personnes qui souffrent du trouble de stress post-traumatique et de personnes autistes, entre autres.

D'ailleurs, l'un des objectifs les plus importants que poursuit l'art-thérapie est de faciliter l'expression de soi, ce à quoi l'AATQ s'accorde (s.d.). Ainsi, comme l'explique Emma, l'art-thérapie, en plus de faciliter l'expression de soi pour toutes et tous, a la particularité de faciliter l'expression de soi chez les personnes qui ont de la difficulté à s'exprimer, dont les clientèles dites particulières. Dans ce cas, les clientèles dites particulières regroupent les personnes qui ont des problèmes de santé mentale et qui ont d'autres troubles qui nuisent à la communication. Parfois, la difficulté d'expression de soi est un blocage qui se manifeste par le fait de ne pas savoir comment communiquer ou quels mots utiliser pour exprimer des émotions et des pensées. Dans le cadre de sa pratique, Audrey constate que l'art-thérapie faciliterait l'expression de soi des personnes qui

ont le trouble du spectre de l'autisme et de celles qui souffrent du trouble du stress post-traumatique, entre autres.

De plus, comme l'expliquent Caroline et Emma, l'art, dont l'image, est un outil non verbal en art-thérapie qui utilise les sens pour faciliter la connexion entre le corps, les pensées et les émotions. Hamel et Labrèche (2015) s'accordent aussi pour dire que l'art-thérapie permettrait une communication non verbale. Audrey fait d'ailleurs souvent référence aux textures des médiums qui font appel aux sens. Caroline, elle, explique que le corps s'exprime à travers ses sens. Lorsque les personnes ont de la difficulté à trouver les mots pour s'exprimer, l'art-thérapie faciliterait cette expression dans le cadre d'activités artistiques au cours desquelles la personne cliente utilise ses sens, ce qui l'amènerait à exprimer verbalement ce qu'elle pense et ressent. L'art-thérapie permettrait de passer par un autre chemin, un nouveau chemin, que celui de la rationalité (Klein, 2012), celui dont on a l'habitude, pour ensuite trouver les mots pour s'exprimer. Enfin, la plupart des études en art-thérapie se font auprès d'une clientèle dite particulière ou qui a des problèmes de santé mentale, ce qui nous amène à penser que l'art-thérapie pourrait être indiquée auprès de cette clientèle également.

Des opinions divergentes ont amené cette discussion sur les indications et contre-indications de l'art-thérapie auprès des personnes qui ont des problèmes de santé mentale. La prochaine partie traite du quatrième constat selon lequel l'acte de création reflèterait les comportements, les pensées et les émotions.

#### 4. L'ACTE DE CRÉATION : REFLET DE COMPORTEMENTS, DE PENSÉES ET D'ÉMOTIONS

L'acte de création reflèterait les comportements, les pensées et les émotions, ce qui expliquerait en partie la contribution des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière.

Audrey et Caroline expliquent que l'une des raisons pour laquelle elles mobilisent l'art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière est que l'acte de création reflèterait les comportements, les pensées et les émotions de la personne cliente. L'art-thérapeute aurait ainsi accès au non verbal lorsque la personne crée une œuvre. L'art-thérapie, par son usage du langage non verbal, permettrait à la personne cliente d'avoir accès à plus d'information, tant pour elle-même que pour la personne intervenante. De plus, l'usage des sens, de la créativité et du langage non verbal dans l'acte de création, en combinaison avec le langage verbal, permettrait d'avoir une vision plus holistique de la personne, comme l'expliquent Audrey et Caroline. Ainsi, il y aurait un travail avec la personne au complet, ce qui comprend le corps, les pensées et les émotions, afin de faciliter la prise de décision de carrière. Dans le même ordre d'idées, la participation du corps, des pensées et des émotions dans l'activité de création favoriserait le développement de l'intuition et de la pensée logique selon l'approche centrée sur la personne de Natalie Rogers (2016). La personne intervenante aurait donc plus d'information et tiendrait compte de la personne de manière holistique. À ce titre, lorsque confronté à l'indécision, Falardeau (2007), Heppner et al. (1994), Young et al. (2015) conseillent de faciliter le contact avec les émotions chez la personne cliente. De plus, O'Brien et al. (1994) suggèrent d'utiliser les arts

pour donner accès aux émotions, ce qui faciliterait l'introspection pour ensuite faciliter la prise de décision.

Selon les sujets, une particularité importante de l'art-thérapie est que la création artistique serait une forme de projection de soi. Ainsi, l'expression artistique donnerait une forme concrète aux émotions (Hamel et Labrèche, 2015; Rogers, 2016) et permettrait de les reconnaître (Malchiodi, 2007; Rubin, 2016; Sommers-Flanagan, 2007; Vialette, 2012). Les pensées et émotions seraient projetées sur une œuvre au cours de la création et la personne cliente prendrait ensuite le rôle d'observateur du reflet de ses pensées et de ses émotions. Celle-ci prendrait alors conscience du problème et de ses émotions, ce qui lui permettrait de s'exprimer clairement. Klein (2012) ainsi que Hamel et Labrèche (2015) écrivent d'ailleurs au sujet de ce rôle d'observateur et de cette distance par rapport à la création artistique qui faciliterait les prises de conscience. Selon l'approche gestaltiste en art-thérapie, l'œuvre prendrait de surcroît la forme d'un objet de projection permettant à la personne de projeter ses émotions, ses intentions et ses besoins, entre autres (Hamel et Labrèche, 2015).

Dans le même ordre d'idées, la personne intervenante ne se fie pas uniquement à ce que la personne cliente dit, car elle voit ses comportements en action lors de l'acte de création. Lorsqu'il y a contradiction entre ce que la personne cliente dit et ce qu'elle pense ou ressent, ce peut être conscient ou non, et cela pourrait transparaître dans ses comportements, ses réactions et ses représentations visuelles. On pense, entre autres, à l'image de danseuse qui a engendré une réaction de répulsion chez la cliente d'Audrey. Hamel et Labrèche (2015) s'accordent aussi pour dire que l'art-thérapeute aurait en partie pour rôle d'observer les réactions et les émotions de la personne

cliente devant sa création. Ainsi, dans l'exemple de la danseuse, on suppose que cette réaction n'aurait pas pu être explorée si la cliente n'avait pas été exposée à cette image. L'art-thérapie permettrait donc d'obtenir une information plus authentique qui va au-delà du conscient, au-delà de l'image que la personne souhaite projeter. Selon Klein (2012), Sommers-Flanagan (2007) et Vialette (2012), l'art donnerait ainsi accès à un soi plus authentique de la personne cliente, tant pour elle-même que pour la personne intervenante.

D'ailleurs, dans cette recherche d'authenticité afin de mieux aider la personne cliente, l'art-thérapie permettrait de contourner les mécanismes de défense, ce qui donnerait accès à l'intuition et à l'inconscient. On se rappelle que, selon Krieshok (1998), Krieshok et al. (2009), Krieshok et al. (2011), Motl et al. (2018), la prise de décision de carrière se ferait à l'aide de deux systèmes, l'intuition et l'inconscient, d'un côté, la rationalité et le conscient, de l'autre. Ainsi, l'art-thérapie, en donnant accès à l'intuition et à l'inconscient (Hamel et Labrèche, 2015; Klein, 2012; Rubin, 2016; Sommers-Flanagan, 2007; Vialette, 2012), faciliterait la prise de décision. À ce sujet, Klein (2012) explique que l'intuition permettrait de lire les messages préverbaux.

Par ailleurs, les comportements de prise de décision se refléteraient dans la façon de prendre des décisions au cours de l'acte de création, comme l'explique Audrey. Ainsi, la personne choisit des images, des formes et des couleurs. Il s'agit, comme le soulignent Hamel (2011) ainsi que Hamel et Labrèche (2015), d'une multitude de prises de décisions et d'une affirmation de soi dans le cadre de ces actes. D'une part, ces choix faciliteraient le développement de la connaissance de soi en permettant à la personne de prendre conscience de ses intérêts, valeurs et aversion. Il est d'ailleurs important pour la conseillère ou le conseiller d'orientation de porter attention à la



manière dont procède la personne cliente lors de prises de décision (Gati et Levin, 2014; Gati et Tal, 2008). D'autre part, la façon dont la personne effectue des choix serait très similaire à la façon dont la personne effectue un choix de carrière et une prise de décision dans la vie de tous les jours. En observant cette méthode de prise de décision, la conseillère ou le conseiller d'orientation pourrait ainsi intervenir afin de faciliter la prise de décision de carrière. De plus, ce reflet des comportements, des pensées et des émotions dans l'acte de création permettrait au client de prendre conscience par lui-même des comportements nuisibles à la prise de décision. Conséquemment, une transformation effectuée par la personne cliente dans le cadre de sa création artistique serait un symbole très fort de changement qui se répercuterait dans sa propre vie (Hamel et Labrèche, 2015).

Si l'acte de création reflétait les comportements, les pensées et les émotions, comme on l'a vu dans cette partie, il serait également un laboratoire pratique comme on le souligne dans le constat suivant.

## 5. L'ACTE DE CRÉATION : UN LABORATOIRE PRATIQUE

Cette partie traite du cinquième constat selon lequel l'acte de création en art-thérapie serait un laboratoire pratique. Ainsi, l'acte de création serait un lieu d'expérimentation avec de nombreux avantages pour faciliter la prise de décision en counseling de carrière.

D'abord, il est à souligner que les activités de création artistique sont nouvelles pour la personne qui pratique rarement ce type d'activité. Comme l'explique Audrey, la nouveauté des activités en art-thérapie serait un élément de motivation pour la clientèle. La personne cliente serait

ainsi curieuse et enthousiaste d'essayer quelque chose de nouveau et cela ferait en sorte qu'elle poursuivrait le processus d'orientation qui comprend de l'art-thérapie jusqu'à la fin. La personne cliente se sentirait alors motivée de faire les activités nouvelles, de mettre en pratique le processus de prise de décision et d'atteindre son objectif.

Ensuite, la nouveauté de l'art créerait de l'inconfort chez la personne. Les activités de création artistique qui se font en art-thérapie seraient inconfortables, parce qu'elles sont nouvelles pour la personne cliente et parce que celle-ci est observée par la personne intervenante tandis qu'elle effectue une tâche qui ne la met pas à l'aise. La pratique peu fréquente d'une activité fait souvent en sorte que la personne n'a pas développé les aptitudes nécessaires pour cette activité et on se rappelle que cela peut faire en sorte que la personne aurait un sentiment d'efficacité peu élevé en ce qui concerne cette activité (Cournoyer et Lachance, 2018), ce qui contribuerait d'ailleurs à ce sentiment d'inconfort. Il peut aussi devenir inconfortable pour la personne d'exposer cet inconfort et ce manque d'aptitude devant une autre personne, dont une conseillère ou un conseiller d'orientation. Parallèlement, l'inconfort fait partie de la vie : indécision, présentations orales en classe, entrevues d'embauches et examens, entre autres. L'art-thérapie deviendrait alors un lieu sécuritaire où la personne cliente serait confrontée à l'inconfort et mettrait en pratique des actions afin de développer des aptitudes. La prise de décision compterait parmi ces aptitudes. Dans le chapitre précédent, Audrey mentionne d'ailleurs l'impact positif de l'inconfort en art-thérapie. Celle-ci se référerait à Foucault et à sa théorie de l'inconfort.

Cette pratique où se mêle nouveauté et inconfort serait donc un milieu de laboratoire pratique et sécuritaire dans lequel la personne cliente pourrait expérimenter, s'exercer et

développer des aptitudes. La personne cliente pourrait essayer de nouveaux comportements en prenant des risques de façon graduelle, comme l'explique Caroline. Natalie Rogers (2016) partage aussi cette opinion en comparant l'acte de création à un espace de risque et de découverte. L'acte de création dans le lieu d'intervention deviendrait un laboratoire pratique où la personne cliente se mettrait en action. Elle pourrait développer des aptitudes avec l'aide de l'intervenante ou l'intervenant, prendre conscience de comportements qui nuisent à la prise de décision et trouver des solutions. Ainsi, l'acte même de création serait une mise en action, car la personne doit planifier et concevoir dans son esprit ce qu'elle a l'intention de réaliser comme œuvre artistique, effectuer diverses prises de décision concernant les formes et les médiums, entre autres, et se mettre en action pour créer.

L'acte de création permettrait à la personne cliente de pratiquer concrètement des comportements, de s'observer et d'apporter du changement. Le fait d'observer son œuvre et ses propres comportements faciliterait les prises de conscience et le changement de perception. D'ailleurs, selon Gladding (2012) et Malchiodi (2007), l'art-thérapie favoriserait la prise de décision par un processus de concrétisation du dilemme et en amenant la personne cliente à voir une autre perception du problème. La personne pourrait alors prendre conscience de ses patterns et de ses blocages, que l'on reconnaît à l'approche gestaltiste en art-thérapie (Rhyne, 2016), ce qui l'amènerait à les changer. Dans ce contexte, la perception de soi serait différente, parce que la personne serait témoin de ses comportements en tant qu'observateur, comme lorsqu'elle prend le temps de s'arrêter pour observer son œuvre avant d'y apporter un changement ou lorsque, par elle-même, elle fait un parallèle entre son comportement lors de l'acte de création et son comportement dans d'autres contextes de sa vie. Dans le cadre de l'approche gestaltiste, la personne cliente

prendrait conscience de ses obstacles en observant sa création artistique, ce qui pourrait l'amener à effectuer les changements désirés (Hamel et Labrèche, 2015; Rhyne, 2016).

L'art-thérapie faciliterait également la résolution de problème. Selon Caroline, la projection du problème dans une œuvre artistique permettrait à la personne de prendre une distance psychologique par rapport au problème, ce qui réduirait le stress. À ce sujet, les études de Deaver et McAuliffe (2009), de Ginicola et al. (2012) et de Hamel (2011) montrent que l'art-thérapie réduirait le stress et l'anxiété. De plus, selon Campagna et Curtis (2007) ainsi que Vignoli (2015), la gestion du stress favoriserait le processus de prise de décision. Cette réduction du stress créerait ensuite l'espace pour travailler sur la résolution de problème, tel que l'explique Caroline. Concrètement, les activités d'art-thérapie auraient la particularité de représenter visuellement un obstacle ou un problème et de permettre de créer artistiquement des solutions en le contournant dans l'espace qu'il y a autour de l'image ou en affrontant ce problème d'une autre manière, c'est-à-dire visuellement. La mise en action pourrait se faire, par exemple, lorsque la personne retravaille son œuvre afin de trouver une façon de contourner ou d'affronter l'obstacle. Caroline constate que les personnes clientes retrouvent souvent le bien-être après avoir effectué cet exercice. Hamel et Labrèche (2015) ont d'ailleurs présenté un exemple très similaire à celui de Caroline dans lequel la personne cliente dessine un obstacle et, ensuite, une solution à cet obstacle. Selon Mitchell et Krumboltz (1996), l'apprentissage se ferait en contexte d'expérience et d'observation, ce qui amènerait l'individu à développer des croyances bénéfiques ou nuisibles à son processus de prise de décision de carrière. Cet exercice permettrait, entre autres, de travailler sur les fausses croyances des personnes clientes, qui percevaient l'obstacle comme étant insurmontable avant de faire l'exercice art-thérapeutique, et de favoriser le développement de meilleures aptitudes de résolution

de problèmes et de prise de décision, ce qui ferait partie du rôle de la conseillère ou du conseiller d'orientation selon Mitchell et Krumboltz (1996). De plus, selon Peterson et al. (1991), l'un des objectifs du counseling de carrière serait le développement des aptitudes de résolution de problème et ce processus mènerait à la prise de décision de carrière selon ces auteurs.

Lors d'activités de création, les sujets expliquent que la personne prend une multitude de décisions, telles que le choix des couleurs, des formes et des images, ce que Hamel (2011) et Hamel et Labrèche (2015) partagent également dans leurs écrits. Ces deux auteurs (Hamel, 2011; Hamel et Labrèche, 2015) ainsi que les participantes s'accordent pour dire que cette pratique concrète de prise de décision amènerait parallèlement la personne à développer ses aptitudes de prise de décision dans sa vie. Audrey explique que la personne mettrait concrètement en pratique et développerait des aptitudes de prise de décision, de création artistique et de présentation orale. D'ailleurs, selon l'approche de l'apprentissage en counseling de carrière, les aptitudes de résolution de problèmes et de prise de décision se développeraient par apprentissage, ce qui contribuerait au processus décisionnel (Zunker, 2016). Ainsi, l'apprentissage se ferait en contexte d'expérience et d'observation (Mitchell et Krumboltz, 1996). Le développement de ces compétences de résolution de problèmes et de prise de décision amènerait ensuite la personne cliente à développer la confiance en soi et son autonomie afin de reprendre du pouvoir sur sa vie (Mitchell et Krumboltz, 1996).

En conclusion, ce cinquième constat stipule que l'acte de création en art-thérapie serait un laboratoire pratique. À ce titre, nous avons montré qu'il permettrait le développement des aptitudes

de prise de décision, entre autres. Ceci nous amène au prochain et dernier constat selon lequel les interventions en art-thérapie faciliteraient la prise de décision en counseling de carrière.

## 6. L'ART-THÉRAPIE : PRISE DE DÉCISION EN COUNSELING DE CARRIÈRE

Les trois conseillères d'orientation constatent que l'art-thérapie faciliterait la prise de décision en contexte de counseling de carrière.

Audrey et Caroline expliquent que la personne fait des activités d'exploration de soi en art-thérapie, ce qui lui permettrait d'expérimenter pour mieux se connaître. Lors de l'acte de création artistique, elle prendrait une distance psychologique vis-à-vis son problème et un temps d'arrêt pour observer la projection de soi. Ses comportements révéleraient également au cours de cet acte de création. Cette distanciation devant le problème grâce au rôle d'observateur de sa propre œuvre artistique et de ses comportements pendant la création réduirait le niveau de stress, permettrait d'avoir une nouvelle perspective de soi et du problème, et apporterait une meilleure compréhension de soi, en partie aussi parce la personne ne baigne plus dans le problème pendant un moment.

En conséquence, la réduction du stress et le changement de perception feraient en sorte que la personne s'ouvrirait à de nouvelles options et songerait à des solutions auxquelles elle n'avait pas pensé avant. Une meilleure connaissance de soi et une meilleure compréhension de soi amèneraient la personne à considérer des options qui lui sont adaptées. Ainsi, elle travaillerait sur la résolution de problème et se mettrait en action. Nous reconnaissons dans ce contexte les étapes d'exploration de soi, de compréhension de soi et d'action de Lecomte et Savard (2008, 2009).

En somme, ce dernier chapitre a permis de ficeler l'ensemble des découvertes relevant de l'analyse des résultats à l'aide du cadre d'analyse par une discussion autour de six constats. Ces derniers permettent ainsi d'atteindre les objectifs de recherche. Certaines constatations ont fait l'objet de perceptions diverses. Il a ainsi été discuté de la place de l'art-thérapie en tant qu'outil ou processus. De plus, on constate que les perceptions s'opposent concernant l'utilisation de l'art-thérapie auprès de clientèles qui ont des problèmes de santé mentale. D'autres constatations font l'objet d'un consensus. Dans ce sens, on constate que l'art-thérapie s'intégrerait facilement au counseling de carrière. On constate aussi que l'acte de création deviendrait un laboratoire pratique et qu'il refléterait les comportements, les pensées et les émotions des personnes clientes. Enfin, on constate que l'art-thérapie faciliterait la prise de décision en counseling de carrière. La conclusion qui suit fait état des limites de la recherche, de ce qu'éclaire l'étude et de ses retombées.

## CONCLUSION

L'une des décisions les plus importantes est le choix de carrière, car elle tient une place centrale dans la vie d'une personne (Braunstein-Bercovitz et al., 2014; Gati et Levin, 2015; Milot-Lapointe, 2017). La carrière joue ainsi un rôle déterminant en ce qui concerne la sécurité financière, la reconnaissance sociale et le bien-être de l'individu (Blustein, 2008; Gati et Tal, 2008, Milot-Lapointe, 2017). Afin de trouver une carrière à sa mesure et de confronter l'indécision, la personne peut consulter une conseillère ou un conseiller d'orientation (Gati et Levin, 2014; Milot-Lapointe, 2017). D'ailleurs, des études soulignent que les conseillères et conseillers d'orientation devraient tenir compte de deux dimensions dans le processus de prise de décision : la dimension rationnelle et consciente ainsi que la dimension intuitive et inconsciente (Baumgardner, 1977; Cournoyer et Lachance, 2018; Gelatt, 1989; Krieshok, 1998; Krieshok et al., 2009; Krieshok et al., 2011; Lecomte et Savard, 2008, 2009; Motl et al., 2018). Les interventions en counseling de carrière devraient également tenir compte des émotions (Falardeau, 2007; Prévost, 2021; Young et al., 2015). L'art-thérapie serait une façon d'accéder à ces deux dimensions ainsi qu'aux émotions (Hamel et Labrèche, 2015; Klein, 2012; Hinz, 2020; Rubin, 2016; Sommers-Flanagan, 2007; Vialette, 2012). Il devient alors pertinent d'explorer comment la mobilisation des interventions en art-thérapie contribue au processus de prise de décision en counseling de carrière. Afin d'atteindre cet objectif, une méthode descriptive qualitative (Fortin et Gagnon, 2016) et une stratégie de recherche phénoménologique (Smith et al., 2009) ont été mises en œuvre à l'aide d'entrevues semi-dirigées auprès de trois sujets qui sont à la fois conseillère d'orientation et art-thérapeute. Cette étude a ainsi permis de démontrer l'ampleur du problème et la pertinence de s'intéresser à l'art-



thérapie en counseling de carrière pour faciliter la prise de décision, un sujet d'étude inexploré auparavant qui est une piste de solution à la problématique de l'indécision. La conclusion traite donc des limites de la recherche, de ce qu'elle éclaire à l'égard de l'atteinte de ses objectifs et de ses atouts ainsi que de ses retombées tant en ce qui concerne la pratique que la recherche en counseling de carrière.

## 1. LES LIMITES

L'objectif général de cette étude est d'explorer comment la mobilisation des interventions en art-thérapie contribue au processus de prise de décision en counseling de carrière. Cependant, Emma, qui est l'une des participantes, n'a pas l'expérience d'utiliser l'art-thérapie en contexte de counseling de carrière. Il faut toutefois souligner qu'elle possède de l'expérience dans ces deux domaines. Ainsi, elle a partagé sa perception de la manière dont elle utiliserait l'art-thérapie en contexte de counseling de carrière et cette perception a été considérée tout comme celle des deux autres sujets.

Une autre limite de cette recherche est le petit nombre de personnes participantes, ce qui fait en sorte que l'étude n'est pas représentative de la population (Fortin et Gagnon, 2016; Smith et al., 2009). Il est à noter que la recherche qualitative ne cherche pas la représentativité, mais plutôt la générativité (Proulx, 2019). Cette étude cherche donc à générer de nouvelles idées, à réfléchir à de nouvelles façons de faire et à inspirer de nouveaux projets et de nouvelles questions pour l'avancement de la recherche (Proulx, 2019).

Enfin, l'analyse, bien que rigoureuse, est également subjective, car elle est influencée par la subjectivité de l'étudiante chercheuse (Smith et al., 2009). Toutefois, il est à noter que l'étudiante chercheuse a tenté de limiter autant que possible sa subjectivité en rédigeant un journal du chercheur, dans lequel elle pouvait prendre conscience de ses biais, entre autres. De plus, le codage s'est effectué de manière très rigoureuse selon la méthode d'analyse de données de Smith et al. (2009). Ainsi, l'étudiante chercheuse a suivi à la lettre les étapes d'analyse de données de Smith et al. (2009).

## 2. CE QU'ÉCLAIRE CETTE RECHERCHE

Cette partie traite de ce que cette étude éclaire. L'atteinte des objectifs de recherche et les atouts pour atteindre le but visé y sont présentés.

### 2.1 Atteinte des objectifs de recherche

La présentation des résultats ainsi que la discussion ont été rédigées dans le but d'atteindre les objectifs de recherche. Cette étude a d'abord et avant tout permis d'explorer comment la mobilisation des interventions en art-thérapie contribue au processus de prise de décision en counseling de carrière selon la perception de trois personnes qui sont à la fois conseillères d'orientation et art-thérapeutes, ce qui est l'objectif général de recherche. Pour ce faire, nous avons effectué des entrevues semi-dirigées auprès de trois personnes qui sont à la fois conseillère d'orientation et art-thérapeute sur ce sujet.

Plus spécifiquement, cette étude a permis d'identifier les clientèles et les problématiques auprès desquelles trois conseillères d'orientation se sentent le plus à l'aise de mobiliser des

interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière. Bref, en ce qui concerne la clientèle, on constate que les sujets se sentent à l'aise de mobiliser des interventions en art-thérapie avec tout type de clientèle, de tous âges et avec ou sans habiletés en art visuel. Cependant, les opinions diffèrent en ce qui concerne l'utilisation de l'art-thérapie auprès des personnes qui ont avec une problématique de santé mentale. Par ailleurs, la personne cliente doit être ouverte et avoir l'intérêt de participer aux interventions en art-thérapie afin d'en bénéficier. De plus, les conseillères d'orientation se sentent à l'aise de mobiliser l'art-thérapie pour travailler différentes problématiques, dont la difficulté à s'exprimer, le manque de connaissance de soi, les transitions difficiles et l'anxiété.

Ensuite, cette recherche a permis de décrire les ressources internes et externes utilisées par les conseillères d'orientation lorsqu'elles mobilisent des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière. Les résultats de l'étude ont permis d'identifier certaines approches utilisées en art-thérapies, une approche en counseling de carrière avec un enjeu d'orientation, certaines notions théoriques et la formation de maîtrise en art-thérapie comme étant les ressources internes mobilisées dans ce contexte par les sujets. Également, les conseillères d'orientation ont identifié les images, les médiums artistiques, la production artistique, les ruches d'art et les tests psychométriques comme étant des ressources externes.

De plus, les interventions en art-thérapie mobilisées par les trois conseillères d'orientation au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière ont été décrites. En plus de décrire les interventions art-thérapeutiques mobilisées en counseling de carrière, les personnes participantes ont parlé de l'intégration de ces interventions en counseling de carrière, du processus

art-thérapeutique et l'une d'entre elles a présenté les étapes de mobilisation des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision de carrière dans le cadre d'un exemple concret.

L'étude a également permis de décrire les perceptions des trois conseillères d'orientation concernant la contribution des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière. Selon elles, l'art-thérapie contribuerait à augmenter le niveau de motivation à participer au processus complet de counseling de carrière, à favoriser la connexion entre le corps, les pensées et les émotions, à réduire l'anxiété, à faciliter les prises de conscience, au développement de la connaissance de soi, au changement de la perception de soi, à faciliter l'expression de soi, à la connaissance et au développement des aptitudes et compétences ainsi qu'au développement des habiletés à la prise de décision des personnes clientes.

Enfin, les raisons pour lesquelles les conseillères d'orientation mobilisent des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière ont également été décrites. Les sujets s'expliquent la contribution de l'art-thérapie par la nouveauté des arts, l'accès à l'inconscient et au langage non verbal que faciliterait l'art-thérapie, le reflet des comportements, des pensées et des émotions dans l'acte de création ainsi que le rôle de laboratoire pratique de l'art-thérapie.

## **2.2 Atouts pour atteindre le but visé**

Deux atouts particuliers ont facilité l'atteinte des objectifs de recherche. D'abord, avant même la mise en action sur le terrain de l'étude, une recension des écrits a permis de constater que

les facteurs d'indécision de carrière pourraient être influencés par la pratique de l'art-thérapie. C'est d'ailleurs l'une des raisons importantes pour lesquelles on s'est intéressé à la question de recherche. L'art-thérapie n'avait pas été reconnue comme élément d'influence directe sur les facteurs d'indécision de carrière, mais on a vu que les conseillères ont reconnu qu'il y aurait un lien. Ainsi, l'art-thérapie influencerait la connaissance et l'exploration de soi, l'identité vocationnelle, le stress et l'anxiété, le locus de contrôle, les aptitudes de résolution de problèmes et les relations interpersonnelles.

Ensuite, l'étudiante chercheuse a une expérience professionnelle en tant que conseillère en emploi et aide pédagogique au collégial. Sa formation de maîtrise en orientation sur laquelle elle travaille actuellement, dont tous les stages pratiques qui ont été complétés, ainsi que son expérience professionnelle, ont fait en sorte qu'elle possédait les aptitudes nécessaires afin d'effectuer les entrevues semi-dirigées auprès des personnes participantes.

### 3. LES RETOMBÉES

Cette recherche amène des retombées tant sur le plan de la pratique que de la recherche en counseling de carrière qui sont présentées dans cette partie.

#### 3.1 Pratique en counseling de carrière

Les résultats de la recherche engendrent des retombées en ce qui concerne la pratique en counseling de carrière. D'abord, cette étude invite les conseillères et conseillers d'orientation à revisiter l'espace accordé à l'intuition, aux émotions et à l'inconscient dans le processus de prise de décision. Il s'agit d'une piste intéressante à considérer dans le choix des interventions en

counseling de carrière. Ensuite, l'art-thérapie se combinerait facilement au counseling de carrière. Ainsi, les conseillères et conseillers d'orientation pourraient facilement utiliser les interventions en art-thérapie au counseling de carrière. On note d'ailleurs qu'il s'ajusterait facilement à plusieurs types de clientèle et de problématiques. De plus, un élément qui contribue à cette facilité d'intégration de l'art-thérapie au counseling de carrière est que les activités en art-thérapie ne requièrent aucune habileté en art chez la clientèle. Toutefois, la pratique de l'art-thérapie requiert une maîtrise universitaire, ce qui constitue une formation exigeante que peu de conseillères et conseillers d'orientation ont l'intention de faire.

Les sujets constatent également que l'acte de création en art visuel faisant partie de l'art-thérapie contribuerait au counseling de carrière. Ainsi, la nouveauté des arts, l'accès à l'inconscient et au langage non verbal, le reflet des comportements, des pensées et des émotions de l'acte de création artistique ainsi que le rôle de laboratoire pratique de l'acte de création seraient des raisons pour lesquelles elles s'expliquent la mobilisation des interventions art-thérapeutiques en counseling de carrière. Ainsi, on remarque que ces explications sont rattachées particulièrement à l'acte de création artistique. Il est d'ailleurs à noter que l'art n'est pas synonyme d'art-thérapie. L'art n'appartient pas à l'art-thérapie. Dans ce sens, les conseillères et conseillers d'orientation pourraient donc utiliser l'art dans le cadre de leurs interventions, ce qui accorderait une place à l'intuition, à l'inconscient et aux émotions. Enfin, on pourrait se demander s'il ne serait pas possible de créer un programme d'art-thérapie destiné aux conseillères et conseillers d'orientation, de jumeler ces formations ou d'offrir des cours d'art dans le cadre de la maîtrise en orientation ou d'un microprogramme.

### **3.2 Recherche en counseling de carrière**

Cette recherche apporte de nouvelles connaissances concernant la mobilisation des interventions en art-thérapie au cours du processus de counseling de carrière. D'ailleurs, à notre connaissance, aucune étude ne porte sur ce sujet. Cette recherche exploratoire est donc une découverte qui ouvre la porte à de nombreuses réflexions et à la possibilité d'effectuer d'autres études dans ce domaine. Elle montre que l'art-thérapie se combinerait facilement au counseling de carrière afin de faciliter la prise de décision. Par ailleurs, il serait intéressant d'étudier diverses façons d'accéder à l'inconscient, aux émotions et à l'intuition pour faciliter le processus de prise de décision en counseling de carrière avec un enjeu d'orientation et de réorientation. Il serait également intéressant d'étudier la contribution de l'art sur le processus d'orientation ou encore d'effectuer des études mixtes concernant la contribution de l'art-thérapie sur le counseling de carrière. Enfin, cette étude est une piste à explorer plus en profondeur dans les domaines de l'orientation, de la carrière et de l'art-thérapie.

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

AATQ. (s.d.). L'Association des art-thérapeutes du Québec. Repéré le 20 mai 2021 et le 5 août 2021 à <http://www.aatq.org/>

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. (5<sup>e</sup> éd.). American psychiatric association publishing. (Ouvrage original publié en 1952).

Amir, T., Gati, I et Kleiman, T. (2008). Understanding and interpreting career decision-making difficulties. *Journal of Career Assessment*, 16(3), 281-309. <https://doi.org/10.1177/1069072708317367>

Amit, A. et Gati, I. (2013). Table or circles : A comparison of two methods of choosing among career alternatives. *The Career Development Quarterly*, 61, 50-63. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2013.00035.x>

Amit, A. et Sagiv, L. (2012). The Preferensort : A holistic instrument for career counseling. *Journal of Career Assessment*, 21(2), 249-264. <https://doi.org/10.1177/1069072712471301>

Arbona, C., Fan, W., Phang, A., Olvera, N. et Dios, M. (2021). Intolerance of uncertainty, anxiety and career indecision : A mediation model. *Journal of Career Assessment*, 1-18. <https://doi.org/10.1177/106907272111002564>



- Arseneau, S. (2017). *L'évolution du sentiment d'efficacité personnelle de personnes en emploi au cours du processus de counseling de carrière ayant pour objectif un bilan de compétences*. (Publication N<sup>o</sup> 980368264) [Thèse de doctorat, Université de Sherbrooke]. WorldCat.
- Association des art-thérapeutes du Québec Inc. (1996). *Normes de formation*. Association des art-thérapeutes du Québec, Comité Éducation et Recherche. <https://aatq.org/wp-content/uploads/2020/03/Normes-de-formation.pdf>
- Association des art-thérapeutes du Québec Inc. (2005). *Code de déontologie des art-thérapeutes*. Association des arts-thérapeutes du Québec. <https://aatq.org/wp-content/uploads/2021/03/Code-de-deontologie-AATQ-.pdf>
- Atli, A. (2016). The effects of trait-factor theory based career counseling sessions on the levels of career maturity and indecision of high school students. *Universal Journal of Educational Research*, 4(8), 1837-1847. <https://doi.org/10.13189/ujer.2016.040813>
- Barclay, S. R. et Stoltz, K. B. (2016). The life-design group : A case study assessment. *The Career Development Quarterly*, 64, 83-96. <https://doi.org/10.1002/cdq.12043>
- Baumgardner, S. R. (1977). Vocational planning : The great swindle. *The Personnel and Guidance Journal*, 56(1), 17-22. <https://doi.org/10.1002/j.2164-4918.1977.tb04340.x>
- Bell, D. E., Raiffa, H. et Tversky, A. (1988). Descriptive, normative and prescriptive interactions in decision-making. Dans D. E. Bell, H. Raiffa et A. Tversky (dir.), *Decision making :*

*Descriptive, normative and prescriptive interactions* (p. 9-30). Cambridge University Press.

Bell, C. E. et Robbins, S. J. (2007). Effect of art production on negative mood : A randomized, controlled trial. *Art Therapy : Journal of the American Art Therapy Association*, 24 (2), 71-75. <https://doi.org/10.1080/07421656.2007.10129589>

Blustein, D. L. (2006). *The psychology of working : A new perspective for career development, counseling and public policy*. Erlbaum.

Blustein, D. L. (2008). The role of work in psychological health and wellbeing: A conceptual, historical and public policy perspective. *American Psychologist*, 63(4), 228-240. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.4.228>

Boldt, R. W. et Paul, S. (2011). Building a creative-arts therapy group at a university counseling center. *Journal of College Student Psychotherapy*, 25, 39-52. <https://doi.org/10.1080/87568225.2011.532472>

Boo, S. et Kim, S.-H. (2020). Career indecisions and coping strategies among undergraduate students. *Journal of Hospitality and Tourism Education*, 32(2), 63-76. <http://dx.doi.org/10.1080/10963758.2020.1730860>

Bordin, E. S. (1990). Psychodynamic model of career choice and satisfaction. Dans D. Brown, L. et Brooks (dir.), *Career choice and development : Applying contemporary theories to practice* (2<sup>e</sup> éd., p. 102-144). Jossey-Bass Publishers. (Ouvrage original publié en 1984)

- Braunstein-Bercovitz, H., Cohen, E., Geller, S. et Benjamin, B. A. (2014). A career developmental perspective on the therapeutic alliance: Implications for counseling. *Journal of Employment Counseling*, 51, 50-58. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2014.00041.x>
- Brown, S. D. et Ryan Krane, N. E. (2000). Four (or five) sessions and a cloud of dust: Old assumptions and new observations about career counseling. Dans S. D. Brown and R. W. Lent (dir.), *Handbook of counseling psychology* (3<sup>e</sup> éd., p. 740-766). Wiley. (Ouvrage original publié en 1984)
- Bujold, C. et Gingras, M. (2000). *Choix professionnel et développement de carrière : Théories et recherches* (2<sup>e</sup> éd.). Gaëtan Morin éditeur (Ouvrage original publié en 1989).
- Campagna, C. G. et Curtis, G. J. (2007). So worried I don't know what to be : Anxiety is associated with increased career indecision and reduced career certainty. *Australian Journal of Guidance and Counseling*, 17(1), 91-96. <http://dx.doi.org/10.1375/ajgc.17.1.91>
- Campbell, R. E. et Cellini, J. V. (1981). A diagnostic taxonomy of adult career problems. *Journal of Vocational Behavior*, 19, 175-190.
- Cournoyer, L. et Lachance, L. (2018). *L'ado en mode décision : sept profils pour comprendre et aider son choix de carrière*. Septembre Éditeur.
- Daniels, L. M., Stewart, T. L., Stupnisky, R. H., Perry, R. P. et Lo Verso, T. (2011). Relieving career anxiety and indecision : The role of undergraduate students' perceived control and faculty affiliations. *Springer Science and Business Media*, 14, 409-426.

- Deaver, S. P. et McAuliffe, G. (2009). Reflective visual journaling during art therapy and counselling internships : A qualitative study. *Reflective Practice*, 10(5), 615-632. <https://doi.org/10.1080/14623940903290687>
- Denault, A.-S., Ratelle, C. F., Duchesne, S. et Guay, F. (2019). Extracurricular activities and career indecision: A look at the mediating role of vocational exploration. *Journal of Vocational Behavior*, 110, 43-53. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.11.006>
- Duffey, T., Haberstroh, S. et Trepal, H. (2009). A grounded theory of relational competencies and creativity in counseling : Beginning the dialogue. *Journal of Creativity in Mental Health*, 4(2), 89-112. <https://doi.org/10.1080/15401380902951911>
- Edwards, M. (2016). Jung as an Artist. Dans J. A. Rubin (dir.), *Approaches to art therapy : Theory and technique* (3<sup>e</sup> éd., p. 189-199). Routledge : Taylor and Francis group. (Ouvrage original publié en 1987).
- Eyal-Cohen, D., Regev, D., Snir, S. et Bat-Or, M. (2020). Developing the professional identity of art therapy students as reflected in art therapy simulation sessions. *The Arts in Psychotherapy*, 71, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101706>
- Falardeau, I. (2007). *Sortir de l'indécision*. Septembre Éditeur.
- Feldman, D. C. (2002). *Work careers : A developmental perspective*. Jossey-Bass.
- Feldt, R. C. (2013). Factorial invariance of the indecision scale of the Career Decision Scale : A multigroup confirmatory factor analysis, *The Career Development Quarterly*, 61, 249-255. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2013.00053.x>

- Forner, Y. (2007). L'indécision de carrière des adolescents. *Le travail humain*, 70(3), 213-234.  
<https://doi.org/10.3917/th.703.0213>
- Forner, Y. (2010). L'évaluation de l'indécision vocationnelle : l'EDV-9 (forme S). *O.S.P. : L'orientation scolaire et professionnelle*, 39(4), 1-14. <https://doi.org/10.4000/osp.2968>
- Fortin, M.-F. et Gagnon, J. (2016). *Fondements et étapes du processus de recherche : méthodes quantitatives et qualitatives* (3<sup>e</sup> éd.). Chenelière Éducation (Ouvrage original publié en 2006).
- Fuqua, D. R., Blum, C. R. et Hartman, B. W. (1988). Empirical support of the differential diagnosis of career indecision. *Career Development Quarterly*, 36, 304-373.  
<https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1988.tb00511.x>
- Garcia, P. R. J. M., Restubog, S. L. D., Bordia, P., Bordia, S. et Roxas, R. E. O. (2015). Career optimism : The roles of contextual support and career decision-making self-efficacy. *Journal of Vocational Behavior*, 88, 10-18. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.02.004>
- Gati, I. (1990). Why, when, and how to take into account the uncertainty involved in career decisions. *Journal of Counseling Psychology*, 37(3), 277-280. <http://doi.org/10.1037/0022-0167.37.3.277>
- Gati, I. (2013). Advances in career decision making. Dans W. B. Walsh, M. L. Savickas et P. J. Hartung (dir.), *Handbook of vocational psychology : Theory, research and practice* (4<sup>e</sup> éd., p. 183-215). Routledge : Taylor and Francis group.

- Gati, I. et Asher, I. (2001). The PIC model for career decision making: Prescreening, in-depth exploration, and choice. Dans F. T. L. Leong, et A. Barak, *Contemporary models in vocational psychology* (p.7-54). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Gati, I., Amir, T. et Landman, S. (2010). Career counselors' perception of the severity of career decision-making difficulties. *British Journal of Guidance and Counseling*, 38(4), 393-408. <https://doi.org/10.1080/03069885.2010.503700>
- Gati, I., Garty, Y. et Fassa, N. (1996). Using career-related aspects to assess person-environment fit. *Journal of Counseling Psychology*, 43(2), 196-206. <http://doi.org/10.1037/0022-0167.43.2.196>
- Gati, I., Krausz, M. et Osipow, S. H. (1996). A taxonomy of difficulties in career decision making. *Journal of Counseling Psychology*, 43(4), 510-526.
- Gati, I., Landman, S., Davidovitch, S., Asulin-Peretz, L. et Gadassi, R. (2010). From career decision-making styles to career decision-making profiles : A multidimensional approach. *Journal of Vocational Behavior*, 76, 277-291. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.11.001>
- Gati, I. et Levin, N. (2014). Counseling for career decision-making difficulties : Measures and methods. *The Career Development Quarterly*, 62, 98-113. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2014.00073.x>
- Gati, I. et Levin, N. (2015). Making better career decisions. Dans P.J. Hartung, M.L. Savickas et W.B. Walsh (dir.), *Handbook of career intervention* (p. 193-207). American Psychological Association.

- Gati, I. et Tal, S. (2008). Decision-making models and career guidance. Dans J. Athanasou et R. Van Esbroeck (dir.), *International handbook of career guidance* (p. 157-185). Springer.
- Gaudreault, M., Labrosse, J., Tessier, S. et Gaudreault, M. M. (2014). *L'intégration aux études et l'engagement scolaire des collégiens : enquête menée dans les régions de Lanaudière, de la Mauricie et du Saguenay-Lac-Saint-Jean, Jonquière* [rapport de recherche adressé à ÉCOBES : Recherche et transfert, Cégep de Jonquière]. [https://ecobes.cegepjonquiere.ca/media/tinymce/Enquetes/HabVie2010\\_RapportRecherche2014\(5\).pdf](https://ecobes.cegepjonquiere.ca/media/tinymce/Enquetes/HabVie2010_RapportRecherche2014(5).pdf)
- Gaudreault, M. M., Normandeau, S.-K. avec la collaboration de Jean-Venturoli, H. et St-Amour, J. (2018). *Caractéristiques de la population étudiante collégiale : valeurs, besoins, intérêts, occupations, aspirations, choix de carrière. Données provenant du sondage provincial sur les étudiants des cégeps (SPEC) administré aux étudiants nouvellement admis aux études collégiales à l'automne 2016* [rapport de recherche adressé à la Fédération étudiante collégiale du Québec, la Fédération des cégeps et ÉCOBES : Recherche et transfert, Cégep de Jonquière]. [https://fedecgeps.ca/wp-content/uploads/2018/04/Rapport\\_CharacteristiquesDeLaPopulationEtudianteCollegiale\\_2018.pdf](https://fedecgeps.ca/wp-content/uploads/2018/04/Rapport_CharacteristiquesDeLaPopulationEtudianteCollegiale_2018.pdf)
- Gauthier, B. et Bourgeois, I. (dir.). (2016). *Recherche sociale : De la problématique à la collecte de données* (6<sup>e</sup> éd.). Presses de l'Université du Québec. (Ouvrage original publié en 1984).

- Gelatt, H. B. (1962). Decision-making : A conceptual frame of reference for counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 9(3), 240-245. <https://doi.org/10.1037/h0046720>
- Gelatt, H. B. (1989). Positive uncertainty : A new decision-making framework for counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 36(2), 252-256. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.36.2.252>
- Gélinas, L. (2017, 19 février). L'avenir de nos jeunes, est-ce important? *LaPresse* +. [http://plus.lapresse.ca/screens/a403c0be-0cbd-4dc4-87dc-2ef65e2a6e32%7C\\_0.html](http://plus.lapresse.ca/screens/a403c0be-0cbd-4dc4-87dc-2ef65e2a6e32%7C_0.html)
- Ginicola, M. M., Smith, C. et Trzaska, J. (2012). Counseling through images : Using photography to guide the counselling process and achieve treatment goals. *Journal of Creativity in Mental Health*, 7, 310-329. <https://doi-org/10.1080/15401383.2012.739955>
- Gladding, S. T. (2012). Art in counseling. Dans C.A. Malchiodi (dir.), *Handbook of art therapy* (p. 263-274). (2<sup>e</sup> éd.). The Guilford Press. (Ouvrage original publié en 2002).
- Gouvernement du Canada. (2018). *Énoncé de politique des trois conseils. Éthique de la recherche avec des êtres humains*. Secrétariat sur la conduite responsable de la recherche, Conseil de recherches en sciences humaines du Canada, Conseil de recherches en sciences naturelles et en génie du Canada, Instituts de recherche en santé du Canada. <https://ethics.gc.ca/fra/documents/tcps2-2018-fr-interactive-final.pdf>
- Gouvernement du Canada. (s.d.). *TERMINUS Plus : La banque de données terminologiques et linguistiques du gouvernement du Canada*. Gouvernement du Canada. Repéré le 16, mai 2021 à <https://www.btb.termiumplus.gc.ca>



Gouvernement du Québec. (2009). *L'école, j'y tiens! Tous ensemble pour la réussite scolaire.*

Ministère de l'éducation, du loisir et du sport.

[http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/dpse/formation\\_jeunes/LEcoleJyTiens\\_TousEnsemblePourLaReussiteScolaire.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/formation_jeunes/LEcoleJyTiens_TousEnsemblePourLaReussiteScolaire.pdf)

Gouvernement du Québec. (2012). *Le grand dictionnaire terminologique (GDT).* Office québécois

de la langue française. <http://gdt.oqlf.gouv.qc.ca/index.aspx>

Gouvernement du Québec. (2016). *Axe 2 – Un environnement scolaire favorisant la persévérance*

*et la réussite éducative.* Ministère du Conseil exécutif, Secrétariat à la jeunesse.

<https://www.jeunes.gouv.qc.ca/strategie/education/index.asp>

Graef, M. I., Wells, D. L., Hyland, A. M. et Muchinsky, P. M. (1985). Life history antecedents of

vocational indecision. *Journal of Vocational Behavior*, 27, 276-297. [https://doi-](https://doi-org.ezproxy.usherbrooke.ca/10.1016/0001-8791(85)90037-5)

[org.ezproxy.usherbrooke.ca/10.1016/0001-8791\(85\)90037-5](https://doi-org.ezproxy.usherbrooke.ca/10.1016/0001-8791(85)90037-5)

Green, C. D. (2019). Where did Freud's iceberg metaphor of mind come from? *History of*

*Psychology*, 22(4), 369–372. [https://doi.org/10.1037/hop0000135\\_b](https://doi.org/10.1037/hop0000135_b)

Greenhaus, J. H. et Callanan, G. A. (1992). Employee career indecision. *Journal of Vocational*

*Behavior*, 41, 251-258. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(92\)90027-W](https://doi.org/10.1016/0001-8791(92)90027-W)

Guédon, M.-C., Savard, R., Le Corff, Y. et Yergeau, É. (2011). *Tests à l'appui : pour une*

*intervention intégrée de la psychométrie en counseling de carrière* (2<sup>e</sup> éd.). Septembre

Éditeur (Ouvrage original publié en 2003).

- Gussak, D. (2009). Comparing the effectiveness of art-therapy on depression and locus of control of male and female inmates. *The Arts in Psychotherapy*, 36, 202-207. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2009.02.004>
- Hall, D. T. (1992). Career indecision research : Conceptual and methodological problems. *Journal of Vocational Behavior*, 41, 245-250. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(92\)90026-V](https://doi.org/10.1016/0001-8791(92)90026-V)
- Hamel, J. (2011). *Création artistique et identité professionnelle : Une étude heuristique*. (Publication N<sup>o</sup> 862136185) [Thèse de doctorat, Université de Sherbrooke]. WorldCat.
- Hamel, J. et Labrèche, J. (2015). *Art Thérapie : Mettre des mots sur les maux et des couleurs sur les douleurs. Livre de référence pour comprendre et pratiquer*. Larousse.
- Henderson, S. J. (1999). The use of Animal Imagery in Counseling. *American Journal of Art Therapy*, 38(1), 20-26.
- Heppner, M. J., Lee, D.-G., Heppner, P. P., McKinnon, L. C., Multon, K. D. et Gysbers, N. C. (2004). The role of problem-solving appraisal in the process and outcome of career counseling. *Journal of Vocational Behavior*, 65, 217-238. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(03\)00100-3](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(03)00100-3)
- Heppner, M. J., O'Brien, K. M., Hinkelman, J. M. et Humphrey, C. F. (1994). Shifting the paradigm : The use of creativity in career counseling. *Journal of Career Development*, 21(2), 77-86. <https://doi.org/10.1007/BF02117430>

- Hilton, T. L. (1962). Career-decision making. *Journal of Counseling Psychology*, 9(4), 291-298.  
<https://doi.org/10.1037/h0048309>
- Hinz, L. D. (2008). Walking the line between passion and caution: Using the Expressive Therapies Continuum to avoid therapist errors. *Art Therapy, Journal of the American Art Therapy Association*, 25(1), 38-40. <https://doi.org/10.1080/07421656.2008.10129352>
- Hinz, L. D. (2020). *Expressive Therapies Continuum: A Framework for Using Art in Therapy* (2<sup>e</sup> éd.). Routledge: Taylor and Francis Group. (Ouvrage original publié en 2009)
- Homsy, M. et Savard, S. (2018). *Décrochage scolaire au Québec : Dix ans de surplace, malgré les efforts de financement*. (Publication n° 40063028) [rapport de recherche adressé à l'Institut du Québec]. [https://institutduquebec.ca/wp-content/uploads/2021/02/201804-IDQ-Decrochage-scolaire-au-Quebec\\_IDQ\\_BR-002.pdf](https://institutduquebec.ca/wp-content/uploads/2021/02/201804-IDQ-Decrochage-scolaire-au-Quebec_IDQ_BR-002.pdf)
- Jaensch, V. K., Hirschi, A. et Freund, P. A. (2015). Persistent career indecision over time : Links with personality, barriers, self-efficacy, and life satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*, 91, 122-133. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.09.010>
- Jacquin, P. et Juhel, J. (2017). An individual mixed-evaluation method for career intervention. *The Career Development Quarterly*, 65, 16-28. <https://doi.org/10.1002/cdq.12077>
- Jahn, S. A. (2018). Using collage to examine values in college career counseling. *Journal of College Counseling*, 21, 180-192. <https://doi.org/10.1002/jocc.12096>

- Jo, H., Ra, Y.-A., Lee, J. et Kim, W. H. (2016). Impact of dysfunctional career thoughts on career decision self-efficacy and vocational identity. *The Career Development Quarterly*, 64(4), 333-344. <https://doi.org/10.1002/cdq.12069>
- Jones, L. K. (1989). Measuring a three-dimensional construct of career indecision among college students : A revision of the Vocational Decision Scale : The Career Decision Profile. *Journal of Counseling Psychology*, 36(4), 477-486. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.36.4.477>
- Kelly, K. R et Lee, W.-C. (2002). Mapping the domain of career decision problems. *Journal of Vocational Behavior*, 61(2), 302-326. <https://doi.org/10.1006/jvbe.2001.1858>
- Kim, C., Kang, M. et Kim, Y. (2013). Effect of conflictual independence from and attachment to mother on career indecision : The mediating effect of indecisiveness and relative effect sizes of the two independent variables. *Journal of Asia Pacific Counseling*, 3(2), 151-164. <https://doi.org/10.18401/2013.3.2.4>
- Kim, N.-R. et Lee, K.-H. (2018). The effect of internal locus of control on career adaptability: The mediating role of career decision-making self-efficacy and occupational engagement. *Journal of employment counseling*, 55, 2-15. <https://doi.org/10.1002/joec.12069>
- Kivlighan, D. M. et Shaughnessy, P. (1995). Analysis of the development of the working alliance using hierarchical linear modeling. *Journal of Counseling Psychology*, 42(3), 338-349. <http://doi.org/10.1037/0022-0167.42.3.338>

- Klein, J.-P. (2012). L'art-thérapie : de l'inconnu à soi que l'on est vers l'inconnu de soi que l'on crée. *Cahiers jungiens de psychanalyse*, 135, 75-96. <https://doi.org/10.3917/cjung.135.0075>
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. International Universities Press.
- Kramer, E. (2002). On quality in art and art therapy. *American Journal of Art Therapy*, 40(4), 218-222.
- Kramer, E. (2016). Sublimation and art therapy. Dans J. A. Rubin (dir.), *Approaches to art therapy : Theory and technique* (3<sup>e</sup> éd., p. 87-100). Routledge: Taylor and Francis group. (Ouvrage original publié en 1987).
- Krieshok, T. S. (1998). An anti-introspectivist view of career decision-making. *The Career Development Quarterly*, 46, 210-228. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1998.tb00697.x>
- Krieshok, T. S., Black, M. D. et McKay, R. A. (2009). Career decision-making: The limits of rationality and the abundance of non-conscious processes. *Journal of Vocational Behavior*, 75, 275-290. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.04.006>
- Krieshok, T. S., Motl, T. C. et Rutt, B. T. (2011). The evolution of vocational psychology: Questions for a postmodern applied discipline. *Journal of Career Assessment*, 19(3), 228-239. <https://doi-org.ezproxy.usherbrooke.ca/10.1177/1069072710395530>
- Krumboltz, J. D. (1992). The wisdom of indecision. *Journal of Vocational Behavior*, 41, 239-244. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(92\)90025-U](https://doi.org/10.1016/0001-8791(92)90025-U)

- Krumboltz, J. D. (1994). The career beliefs inventory. *Journal of Career and Development*, 72 (2), 424-428. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1994.tb00962.x>
- Krumboltz, J. D. (1996). A learning theory of career counseling. Dans M. L. Savickas et W. B. Walsh (dir.), *Handbook of career counseling theory and practice* (p.55-81). Davies-Black.
- Krumboltz, J. et Nichols, C. (1990). Integrating the social learning theory of career decision making. Dans W. B. Walsh et S. H. Osipow (dir.), *Career counseling : Contemporary topics in vocational psychology* (p. 159-192). Erlbaum.
- Kulcsar, V., Dobrea, A. et Gati, I. (2020). Challenges and difficulties in career decision making: Their causes, and their effects on the process and the decision. *Journal of Vocational Behavior*, 116, 1-39. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.103346>
- Landine, J. R. (2016). The relationship between vocational self-concept crystallization, ego-identity status, and occupational indecision, as mediated by rational or experiential processing. *Canadian Journal of Counseling and Psychotherapy*, 50(1), 1-17.
- Landry, J. (2019, 8 mars). *L'accès à un conseiller en orientation : un service essentiel dans nos écoles*. [Billet de blogue]. [https://www.orientation.qc.ca/files/Acces-a-un-conseiller-dorientation\\_-un-service-essentiel-dans-nos-ecoles\\_-\\_01-mars-2019.pdf](https://www.orientation.qc.ca/files/Acces-a-un-conseiller-dorientation_-un-service-essentiel-dans-nos-ecoles_-_01-mars-2019.pdf)
- Larson, L. M., Heppner, P. P., Ham, T. et Dugan, K. (1988). Investigating multiple subtypes of career indecision through cluster analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 35(4), 439-446. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.35.4.439>

- Lecomte, C. et Savard, R. (2008). *Counseling de carrière: enjeu d'orientation et d'insertion professionnelle*. [Recueil inédit]. Université de Sherbrooke, Faculté d'éducation.
- Lecomte, C. et Savard, R. (2009). *Counseling de carrière avec ses enjeux d'orientation, de reorientation, d'insertion, de reinsertion, d'adaptation et de réadaptation*. [Recueil inédit]. Université de Sherbrooke, Faculté d'éducation.
- Lehmann, I. S. et Konstam, V. (2011). Growing up perfect : Perfectionism, problematic Internet use, and career indecision in emerging adults. *Journal of Counseling and development*, 89, 155-162. <https://doi-org.ezproxy.usherbrooke.ca/10.1002/j.1556-6678.2011.tb00073.x>
- Lipshits-Braziler, Y., Braunstein-Bercovitz, H. et Kapach-Royf, N. (2019). Strategies for coping with career indecision during the college-to-work transition: Concurrent and predictive validity. *Journal of Career Assessment*, 27(3), 440-456. <https://doi.org/10.1177/1069072718759983>
- Lipshits-Braziler, Y., Gati, I. et Tatar, M. (2015). Strategies for coping with career indecision : Concurrent and predictive validity. *Journal of Vocational Behavior*, 91, 170-179. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.10.004>
- Lipshits-Braziler, Y., Gati, I. et Tatar, M. (2017). Strategies for coping with career indecision : Convergent, divergent, and incremental validity. *Journal of Career Assessment*, 25(2), 183-202. <https://doi.org/10.1177/1069072715620608>
- Lustig, D. et Xu, Y. (2018). Family-of-origin influence on career thoughts. *The Career Development Quarterly*, 66(2), 149-161. <https://doi.org/10.1002/cdq.12129>

- Malchiodi, C.A. (2007). *The Art Therapy Sourcebook* (2<sup>e</sup> éd.). McGraw-Hill Books. (Ouvrage original publié en 1978)
- Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of Art-therapy*. (2<sup>e</sup> éd.) The Guilford Press. (Ouvrage original publié en 2002)
- Maree, J. G. (2016). Career construction as a way of resolving career indecision. *South African Journal of Higher Education*, 30(3), 170-192. <https://doi.org/10.20853/30-3-665>
- Masdonati, J., Massoudi, K. et Rossier, J. (2009). Effectiveness of career counseling and the impact of the working alliance. *Journal of Career Development*, 36(2), 183-203. <https://doi-org.ezproxy.usherbrooke.ca/10.1177/0894845309340798>
- Masdonati, J., Perdix, S., Massoudi, K. et Rossier, J. (2014). Working alliance as a moderator and a mediator of career counseling effectiveness. *Journal of Career Assessment*, 22(1), 3-17. <https://doi.org/10.1177/1069072713487489>
- Massoudi, K., Masdonati, J., Clot-Siegrist, E., Franz, S. et Rossier, J. (2008). Évaluation des effets du counseling d'orientation : influence de l'alliance de travail et des caractéristiques individuelles. *Pratiques psychologiques*, 14(2), 117-136. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2007.11.010>
- Maturo, A., Sciarra, E. et Ventre, A. G. S. (2010). Counselling : Decision making, consensus, and mediation. *Procedia : Social and Behavioral Sciences*, 5, 1770-1776. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.362>



- McNiff, S. (2011). Artistic expressions as primary modes of inquiry. *British Journal of Guidance and Counseling*, 39(5), 385-396. <https://doi.org/10.1080/03069885.2011.621526>
- Michaud, G., Dionne, P. et Beaulieu, G. (2006). *Le bilan de compétences : Regards croisés entre la théorie et la pratique*. Septembre éditeur.
- Milot-Lapointe, F. (2017). *Effet du counseling de carrière individuel sur l'indécision de carrière et sur la détresse psychologique : influence des composantes d'intervention et de l'alliance de travail*. (Publication N<sup>o</sup> 1030122032) [Thèse de doctorat, Université de Sherbrooke]. WorldCat.
- Milot-Lapointe, F., LeCorff, Y. et Savard, R. (2019). A study of clinical change in individual career counseling. *The Career Development Quarterly*, 67(4), 357-364. <https://doi.org/10.1002/cdq.12204>
- Milot-Lapointe, F., LeCorff, Y. et Arifouline, N. (2020). A meta-analytic investigation of the association between working alliance and outcomes of individual career counseling. *Journal of Career Assessment*, 1-16. <https://doi.org/10.1177/1069072720985037>
- Milot-Lapointe, F., Savard, R. et Le Corff, Y. (2018). Intervention components and working alliance as predictors of individual career counseling effect on career decision-making difficulties. *Journal of Vocational Behavior*, 107, 15-24. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.03.001>

- Milot-Lapointe, F., Savard, R. et Le Corff, Y. (2019). Effect of individual career counseling on psychological distress: Impact of career intervention components, working alliance, and career indecision difficulties. *Journal for Educational and Vocational Guidance*, 20(2), 243-262. <https://doi.org/10.1007/s10775-019-09402-6>
- Mitchell, L. K. et Krumboltz, J. D. (1984). Research on human decision making: Implications for career decision making and counseling. Dans D. D. Brown et R. W. Lent (dir.), *Handbook of counseling psychology* (p. 238-282). John Wiley and Sons.
- Mitchell, L. K. et Krumboltz, J. D. (1987). The effects of cognitive restructuring and decision-making training on career indecision. *Journal of counseling and development*, 66(4), 171-174. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1987.tb00839.x>
- Mitchell, L. K. et Krumboltz, J. D. (1996). Krumboltz's learning theory of career choice and counseling. Dans D. Brown et L. Brooks (dir.), *Career Choice and development* (3<sup>e</sup> éd., p. 233-276). Jossey-Bass Publishers.
- Molt, T. C., Krieshok, T. S. et Multon, K. D. (2018). The effect of rational and intuitive decision-making strategies on interest appraisals. *Journal of Career Assessment*, 26(4), 616-630. <https://doi.org/10.1177/1069072717723095>
- Moon, B. L. (2015). *Ethical issues in art therapy*. (3<sup>e</sup> éd.). Charles C. Thomas Publisher. (Ouvrage original publié en 2000)
- Moon, B. (2016). Humanism in action. Dans J. A. Rubin (dir.), *Approaches to art therapy : Theory and technique* (3<sup>e</sup> éd., p. 212-229). Routledge: Taylor and Francis group. (Ouvrage original publié en 1987).

Naumburg, (1966). *Dynamically oriented art therapy : Its principles and practices*. Grune and Stratton.

Newman, J. L., Fuqua, D. R. et Seaworth, T. B. (1989). The role of anxiety in career indecision: Implications for diagnosis and treatment. *Career Development Quarterly*, 37, 221-231.  
<https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1989.tb00826.x>

OCCOQ. (s.d.a). *Devenir membre : Parcours d'admission*. Ordre des conseillers et conseillère d'orientation du Québec. Repéré le 26 juillet 2021 à  
<https://www.orientation.qc.ca/fr/parcours-d-admission>

OCCOQ. (s.d.b). *Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec*. Repéré le 13 novembre 2018, le 20 mai 2021 et le 26 juillet 2021 à <https://www.orientation.qc.ca>

OCCOQ. (2013a). *Guide de pratique : Orientation en formation générale des jeunes*. Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec.  
[http://orientation.qc.ca/files/Guide\\_OCCOQ\\_OFGJ\\_250214.pdf](http://orientation.qc.ca/files/Guide_OCCOQ_OFGJ_250214.pdf)

OCCOQ. (2013b). *L'OCCOQ et la stratégie jeunesse du gouvernement du Québec*. Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec. <http://orientation.qc.ca/files/Ordre-et-la-strategie-jeunesse-du-Gouvernement-du-Quebec.pdf>

OCCOQ. (2015). *Mémoire de l'OCCOQ. Dans le cadre du renouvellement de la Politique jeunesse du gouvernement du Québec. « Ensemble pour les générations futures »*. Ordre

des conseillers et conseillères d'orientation du Québec.

[http://orientation.qc.ca/files/Mémoire-FINAL-2015-OCCOQ\\_Politique-jeunesse.pdf](http://orientation.qc.ca/files/Mémoire-FINAL-2015-OCCOQ_Politique-jeunesse.pdf)

OCCOQ. (2018). *Mémoire de l'OCCOQ : Réflexion sur la formation professionnelle. Bâtir ensemble la formation professionnelle du 21<sup>e</sup> siècle*. Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec. <https://www.orientation.qc.ca/files/Mémoire-Formation-professionnelle-Version-corrigée.pdf>

OCCOQ. (2020). *Bilan de la rencontre entre l'OCCOQ et le ministre Roberge*. Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec. <https://www.orientation.qc.ca/communications/actualites/nouvelles/bilan-de-la-rencontre-entre-les-representantes-de-loccoq-et-le-ministre-roberge>

Office des professions du Québec. (2015). *Liste des professions réglementées*. [https://www.opq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/Ordres\\_professionnels/54\\_professions\\_et\\_ordres\\_22\\_juillet\\_2015.pdf](https://www.opq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/Ordres_professionnels/54_professions_et_ordres_22_juillet_2015.pdf)

Office des professions du Québec (2021). *Loi modifiant le Code des professions et d'autres dispositions législatives dans le domaine de la santé mentale et des relations humaines : Guide explicatif*. Office des professions, Comité de rédaction des ordres professionnels du domaine de la santé mentale et des relations humaines. [https://www.opq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/Publications/Guides/2020-21\\_020\\_Guide-explicatif-sante-rh-28-04-2021.pdf](https://www.opq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/Publications/Guides/2020-21_020_Guide-explicatif-sante-rh-28-04-2021.pdf)

- Oliver, L. W. et Spokane, A. R. (1988). Career-intervention outcome : What contributes to client gain? *Journal of Counseling Psychology*, 35(4), 447-462. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.35.4.447>
- Olson, D. H. (2019). Circumplex model of marital and family systems: An update. *Journal of Family Theory and Review*, 11(2), 199-211. <https://doi.org/10.1111/jftr.12331>
- Osipow, S. H. (1996). Does career theory guide practice or does career practice guide theory? In M. L. Savickas et W. B. Walsh. *Handbook of career counseling theory and practice* (p. 403-409). Davies-Black.
- Osipow, S. H. (1999). Assessing career indecision. *Journal of Vocational Behavior*, 55(1), 147-154. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1999.1704>
- Page, J., Bruch, M. A., et Haase, R. F. (2008). Role of perfectionism and Five-Factor Model traits in career indecision. *Personality and Individual Differences*, 45, 811-815. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.08.013>
- Penn, L. T. et Lent, R. W. (2019). The joint roles of career decision self-efficacy and personality traits in the prediction of career decidedness and decisional difficulty. *Journal of Career Assessment*, 27(3), 457-470. <https://doi.org/10.1177/1069072718758296>
- Perdrix, S., Stauffer, S., Masdonati, J., Massoudi, K. et Rossier, J. (2012). Effectiveness of career counseling : A one-year follow-up. *Journal of Vocational Behavior*, 80, 565-578. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2011.08.011>

- Peterson, G. W., Sampson, J. P. et Reardon, R. C. (1991). *Career development and services : A cognitive approach*. Brooks Cole.
- Peterson, G. W., Samson, J. P., Reardon, R. C. et Lenz, J. G. (1996). A cognitive information processing approach to career problem solving and decision making. Dans D. Brown, L. Brooks et collaborateurs (dir.), *Career choice and development* (3<sup>e</sup> éd., p. 423-467). Jossey-Bass.
- Pitz, G. F. et Harren, V. A. (1980). An analysis of career decision making from the point of view of information processing and decision theory. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 320-346. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(80\)90059-7](https://doi.org/10.1016/0001-8791(80)90059-7)
- Prévost, V. (2021). *Étude de l'expérience émotionnelle des élèves de la dernière année des études secondaires au cours du processus décisionnel de carrière*. (Publication N<sup>o</sup> 1249067027) [Thèse de doctorat, Université de Sherbrooke]. WorldCat.
- Proulx, J. (2019). Recherches qualitatives et validité scientifique. *Recherches Qualitatives*, 38(1), 53-70. <https://doi.org/10.7202/1059647ar>
- Reardon, R. C., Lenz, J. G., Sampson, J. P. et Peterson, G. W. (2000). *Career development and planning : A comprehensive approach*. Brooks, Cole.
- Rhyne, J. (2016). Gestalt Art Therapy. Dans J. A. Rubin (dir.), *Approaches to art therapy : Theory and technique* (3<sup>e</sup> éd., p. 212-229). Routledge : Taylor and Francis group. (Ouvrage original publié en 1987).

- Rogers, N. (2016). Person-centered expressive arts therapy : A path to wholeness. Dans J. A. Rubin (dir.), *Approaches to art therapy : Theory and technique* (3<sup>e</sup> éd., p. 230-248). Routledge : Taylor and Francis group. (Ouvrage original publié en 1987).
- Rotter, J. B. (1990). Internal versus external control of reinforcement : A case history of a variable. *American Psychologist*, 45(4), 489-493. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.45.4.489>
- Rubin, J. A. (2016). *Approaches to art therapy: Theory and technique* (3<sup>e</sup> éd.). Routledge: Taylor and Francis group. (Ouvrage original publié en 1987)
- Ryan, N. E. (1999). *Career counseling and career choice goal attainment : A meta-analytically derived model for career counseling practice*. (Publication N<sup>o</sup> 833042279) [Thèse de doctorat, Loyola University of Chicago]. WorldCat.
- Saka, N. et Gati, I. (2007). Emotional and personality-related aspects of persistent career decision-making difficulties. *Journal of Vocational Behavior*, 71(3), 340-358. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2007.08.003>
- Saka, N., Gati, I. et Kelly, K. R. (2008). Emotional and personality-related aspects of career-decision-making difficulties. *Journal of Career Assessment*, 16(4), 403-424. <https://doi-org/10.1177/1069072708318900>
- Sandelowski, M. (2000). What happened to qualitative description? *Research in Nursing and Health*, 23(4), 334-340. [https://doi-org/10.1177/1069072708318900.10.1002/1098-240X\(200008\)23:4<334::AID-NUR9>3.0.CO;2-G](https://doi-org/10.1177/1069072708318900.10.1002/1098-240X(200008)23:4<334::AID-NUR9>3.0.CO;2-G)

- Sandmire, D. A., Gorham, S. R., Rankin, N. E. et Grimm, D. R. (2012). The influence of art making on anxiety : A pilot study. *Journal of the American Art Therapy Association*, 29(2), 68-73.  
<https://doi-org.ezproxy.usherbrooke.ca/10.1080/07421656.2012.683748>
- Santos, P. J., Ferreira, J. A. et Gonçalves, C. M. (2014). Indecisiveness and career indecision : A test of a theoretical model. *Journal of Vocational Behavior*, 85(1), 106-114.  
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.05.004>
- Sauermann, H. (2005). Vocational choice : A decision making perspective. *Journal of Vocational Behavior*, 66(2), 273-303. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2004.10.001>
- Savard, R. (2013). *Notes de cours : CCO 701 Counseling de carrière individuel*. [Recueil inédit].  
Université de Sherbrooke, Faculté d'éducation.
- Savard, R., Michaud, G., Bilodeau, C. et Arseneau, S. (2007). L'effet de l'information sur le marché du travail dans le processus décisionnel relatif au choix de carrière. *Revue canadienne de counseling*, 41(3), 158-172.
- Savickas, M. L. (1997). Career adaptability : An integrative construct for life-span, life-space theory. *The Career Development Quarterly*, 45, 247-259. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1997.tb00469.x>
- Savickas, M. L. et Walsh, W. B. (1996). *Handbook of career counseling theory and practice*.  
Davies-Black.
- Sens, D. (2007). La construction de l'identité professionnelle de l'art-thérapeute. *Le journal des psychologues*, 247(4), 58-61. <https://doi.org/10.3917/jdp.247.0058>



- Shin, Y.-J. et Kelly, K. R. (2015). Resilience and decision-making strategies as predictors of career decision difficulties. *The Career Development Quarterly*, 63, 291-305. <https://doi.org/10.1002/cdq.12029>
- Smith, J. A., Flowers, P. et Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis : Theory, method and research*. SAGE.
- Sommers-Flanagan, J. (2007). The development and evolution of person-centred expressive art-therapy : A conversation with Nathalie Rogers. *Journal of Counseling and development*, 85(1), 120-125. <https://doi-org.ezproxy.usherbrooke.ca/10.1002/j.1556-6678.2007.tb00454.x>
- Swan-Foster, N. (2016). Jungian Art Therapy. Dans J. A. Rubin (dir.), *Approaches to art therapy : Theory and technique* (3<sup>e</sup> éd., p. 167-188). Routledge: Taylor and Francis group. (Ouvrage original publié en 1987).
- Swanson, J. L. et Fouad, N. A. (2020). *Career theory and practice : Learning through case studies*. (4<sup>e</sup> éd.). Sage.
- Taylor, K. M. (1982). An investigation of vocational indecision in college students : Correlates and moderators. *Journal of Vocational Behavior*, 22(3), 318-329. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(82\)90040-9](https://doi.org/10.1016/0001-8791(82)90040-9)
- Thompson, M. N., Her, P., Fetter, A. K. et Perez-Chavez, J. (2019). College student psychological distress : Relationship to self-esteem and Career self-efficacy beliefs. *The Career Development Quarterly*, 67(4), 282-297. <https://doi.org/10.1002/cdq.12199>

- Ulas, O. et Yildirim, I. (2019). Influence of locus of control, perceived career barriers, negative affect, and hopelessness on career decision-making among Turkish university students. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 19(1), 85-109. <https://doi.org/10.1007/s10775-018-9370-9>
- Van Esbroeck, R., Tibos, K. et Zaman, M. (2005). A dynamic model of career choice development. *International Journal of Educational and Vocational Guidance*, 5(1), 5-18. <https://doi.org/10.1007/s10775-005-2122-7>
- Vertsberger, D. et Gati, I. (2015). The effectiveness of sources of support in career decision-making : A two-year follow-up. *Journal of Vocational Behavior*, 89, 151-161. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.06.004>
- Vialettes, B. (2012). Avant-propos : Quelle place pour l'art-thérapie dans une maladie comme l'anorexie mentale dont la pathogénie nous échappe? Dans N. Bonnes-Perrot (dir.), *Art-Thérapie et anorexie : une pratique en équipe pluridisciplinaire* (p. 7-21). Eres.
- Vignoli, E. (2015). Career indecision and career exploration among older French adolescents : The specific role of general trait anxiety and future school and career anxiety. *Journal of Vocational Behavior*, 89, 182-191. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.06.005>
- Viola, M. M., Musso, P., Inguglia, C. et Lo Coco, A. (2016). Psychological well-being and career indecision in emerging adulthood : The moderating role of hardiness. *The Career Development Quarterly*, 64(4), 387-396. <https://doi.org/10.1002/cdq.12073>

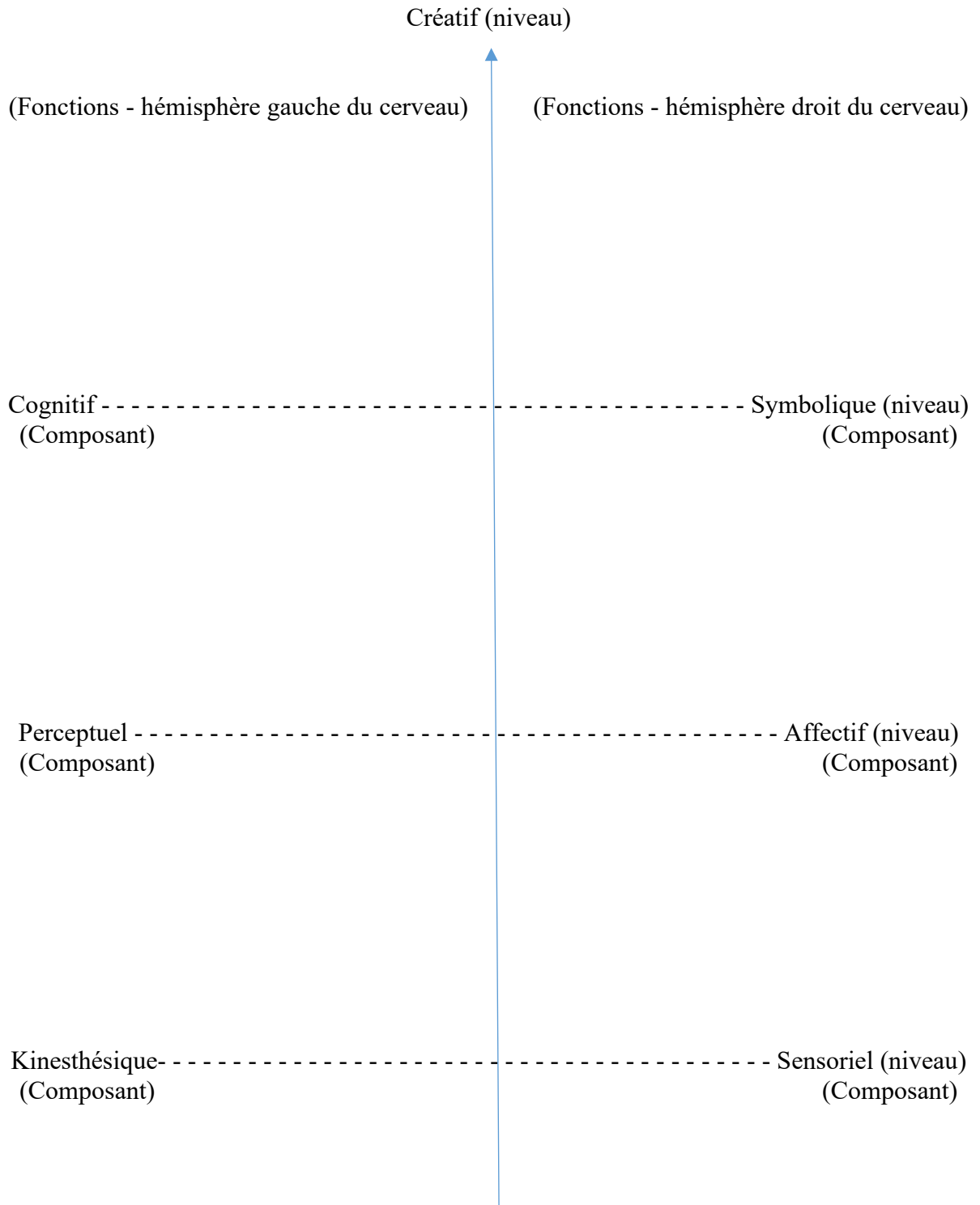
- Vondracek, F. W., Schulenberg, J., Skorilov, V., Gillespie, L. K. et Wahlheim, C. (1995). The relationship of identity status to career indecision during adolescence. *Journal of adolescence*, 18(1), 17-29. <https://doi.org/10.1006/jado.1995.1003>
- Waalkes, P. L., Gonzalez, L. M. et Brunson, C. N. (2019). Vision board and adolescent career counseling: A culturally responsive approach. *Journal of Creativity in Mental Health*, 14(2), 205-216. <https://doi.org/10.1080/15401383.2019.1602092>
- Walsh, W. B. (1990). A summary and integration of career counseling approaches. Dans W. B. Walsh et S. H. Osipow (dir.), *Career counseling: Contemporary topics in vocational psychology* (p. 263-283). Erlbaum.
- Whiston, S. C., Brecheisen, B. K. et Stephens, J. (2003). Does treatment modality affect career counseling effectiveness? *Journal of Vocational Behavior*, 62(3), 390-410. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00050-7](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00050-7)
- Whiston, S. C., Li, Y., Goodrich Mitts, N. et Wright, L. (2017). Effectiveness of career choice interventions : A meta-analytic replication and extension. *Journal of Vocational Behavior*, 100, 175-184. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2017.03.010>
- Whiston, S. C., Sexton, T. L. et Lasoff, D. L. (1998). Career-intervention outcome : A replication and extension of Oliver and Spokane (1988). *Journal of Counseling Psychology*, 45(2), 150-165. <http://dx.doi.org.ezproxy.usherbrooke.ca/10.1037/0022-0167.45.2.150>

- Xu, H. et Bhang, C. H. (2019). The structure and measurement of career indecision: A critical review. *The Career Development Quarterly*, 67(1), 2-20.  
<https://doi.org/10.1002/cdq.12159>
- Yardley, L. (2000). Dilemmas in qualitative health research. *Psychology and Health*, 15(2), 215-228. <https://doi.org/10.1080/08870440008400302>
- Young, R. A., Domene, J. F. et Valach, L. (2015). *Counseling and action : Toward life-enhancing work, relationship and identity*. Springer.
- Zunker, V. G. (2016). *Career counseling : A holistic approach* (9<sup>e</sup> éd.). Cengage Learning.

ANNEXE A. MODÈLE PIC DE GATI ET ASHER (2001)

STADE DU PROCESSUS DE PRISE DE DÉCISION		
<b>Présélection</b>	<b>Exploration en profondeur</b>	<b>Choix</b>
Identification des alternatives prometteuses	Exploration en profondeur d'alternatives prometteuses pour vérifier si elles conviennent	Identification de la meilleure alternative parmi les finalistes

ANNEXE B. MODÈLE DES THÉRAPIES EXPRESSIVES DE HINZ (2018)



## ANNEXE C. SCHÉMA D'ENTREVUE

- 1) Quelles sont les clientèles auprès desquelles vous vous sentez le plus à l'aise de mobiliser des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière?  
Pourquoi vous sentez-vous plus à l'aise d'utiliser ces interventions avec cette clientèle au cours du processus de prise de décision?
- 2) Quelles sont les problématiques avec lesquelles vous vous sentez le plus à l'aise de mobiliser des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière?  
Pour quels enjeux? Quelles situations? Pourquoi?
- 3) Quelle est votre expérience de la mobilisation des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière?  
Décrivez votre expérience. Donnez des exemples. Comment avez-vous vécu cette expérience? Comment vos clientes ou clients ont-ils vécu cette expérience?
- 4) Quelles sont les interventions en art-thérapie que vous vous sentez le plus à l'aise de mobiliser au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière?  
Pourquoi? Quelles interventions avez-vous utilisées? Que s'est-il passé? Comment a réagi la personne? Quel a été le résultat? Quelle activité avez-vous réalisée entre les rencontres et au cours des rencontres?
- 5) Qu'est-ce qui vous motive à mobiliser des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière?  
Décrivez.
- 6) Comment arrivez-vous à concilier l'art-thérapie au counseling de carrière dans le cadre de vos interventions au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière?  
Comment procédez-vous pour harmoniser ces deux approches? Quelles sont vos approches privilégiées en counseling de carrière et en art-thérapie? Comment faites-vous pour concilier ces deux approches?
- 7) Comment faites-vous pour intégrer des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière?  
Décrivez comment vous vous y prenez pour le faire. Quelles sont les activités que vous proposez?
- 8) Qu'est-ce qui vous fait dire qu'une personne cliente pourrait bénéficier ou non des interventions en art-thérapie que vous mobilisez au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière?  
Pourquoi? Qu'est-ce qui fait en sorte que vous anticipiez que ces interventions (art-thérapie) puissent être bénéfiques ou non à une personne? Comment arrivez-vous à le reconnaître? Qu'est-ce que vous avez constaté à ce sujet?
- 9) Parlez-moi des effets des interventions en art-thérapie sur le processus de prise de décision en counseling de carrière.  
Donnez des exemples. Y a-t-il des effets ou non? Si oui, quels sont ces effets et sur quoi? Comment vous expliquez-vous cela? Sur quelles caractéristiques ou quels traits? Qu'est-ce que vous constatez?
- 10) Selon vous, est-ce qu'on aurait avantage ou non, en counseling de carrière, à intégrer des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision?  
Pourquoi? Qu'est-ce qui vous amène à dire ça? En quoi les interventions en art-thérapie facilitent-elles ou non le processus de prise de décision? En quoi est-ce que ces interventions nuisent au processus de prise de décision?

## ANNEXE D. COURRIEL ENVOYÉ À L'OCQ

Bonjour,

Je suis étudiante à la maîtrise en orientation de l'Université de Sherbrooke. Dans ce cadre, je réalise un projet de recherche en vue d'explorer l'expérience des conseillères et conseillers d'orientation lorsqu'ils mobilisent des interventions issues de l'art-thérapie au cours d'un processus de prise de décision de carrière. Ainsi, je recherche des participantes et participants qui sont membres de l'Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec et qui ont complété au moins 2/3 de leur formation en art-thérapie. Pourriez-vous envoyer l'invitation à mon étude qui est en pièce jointe à tous vos membres? La participation à l'étude pourrait contribuer à l'avancement des connaissances en counseling de carrière.

Vous pouvez me contacter par courriel (adresse courriel de l'étudiante chercheuse).

Cordialement,

Hélène Brisebois  
Étudiante à la maîtrise en orientation  
Département d'orientation professionnelle  
Université de Sherbrooke



## ANNEXE E. INVITATION TRANSMISE PAR L'OCQ À SES MEMBRES

Bonjour,

Je suis étudiante à la maîtrise en orientation de l'Université de Sherbrooke. Dans ce cadre, je réalise un projet de recherche en vue d'explorer l'expérience des conseillères et conseillers d'orientation lorsqu'ils mobilisent des interventions issues de l'art-thérapie au cours d'un processus de prise de décision de carrière. Alors, si vous avez complété au moins  $\frac{2}{3}$  de la formation en art-thérapie, je serais très intéressée de vous rencontrer dans le but de vous présenter mon projet. Votre participation pourrait contribuer à l'avancement des connaissances en counseling de carrière.

Vous pouvez me contacter par courriel (adresse courriel de l'étudiante chercheuse).

Cordialement,

Hélène Brisebois  
Étudiante à la maîtrise en orientation  
Département d'orientation professionnelle  
Université de Sherbrooke

## ANNEXE F. FORMULAIRE DE CONSENTEMENT – PENDANT LA PANDÉMIE

Invitation à participer et formulaire de consentement pour le projet de recherche

**La mobilisation des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière**

Étudiante-chercheuse : Hélène Brisebois, étudiante de maîtrise en orientation  
Faculté de l'éducation, Université de Sherbrooke

Directeur de mémoire : Réginald Savard, professeur, Faculté des sciences de l'éducation,  
Département d'éducation et pédagogie, (adresse courriel de Réginald Savard)

Madame, Monsieur,

Nous vous invitons à participer à la recherche en titre. L'objectif général de cette étude est d'explorer l'expérience des conseillères et conseillers d'orientation lorsqu'ils mobilisent des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière<sup>1</sup>.

**En quoi consiste la participation au projet?**

Votre participation à ce projet de recherche consiste en une ou deux entrevues semi-dirigées et en une rencontre compte-rendu. La seconde entrevue semi-dirigée aura lieu que si nécessaire, et ce, afin d'obtenir davantage d'informations. La rencontre compte-rendu servira à obtenir votre opinion concernant l'analyse et les interprétations des résultats plusieurs mois après la ou les entrevues semi-dirigées. La première et la seconde entrevue semi-dirigée seront d'une durée approximative de 60 à 90 minutes chacune et la rencontre compte-rendu de 60 minutes. Les prises de rendez-vous pour les rencontres se feront par téléphone ou courriel, selon notre convenance. Ces entrevues feront l'objet d'enregistrement en visioconférence Teams, où vous pourrez arrêter la caméra afin que l'enregistrement ne soit qu'audio pour l'étude, et auront lieu, à notre convenance, dans un endroit calme et confidentiel sans interruption. La première entrevue semi-dirigée devrait se tenir le plus tôt possible et la rencontre compte-rendu se tiendra environ quatre à cinq mois après. S'il y a une seconde entrevue, elle aura lieu peu après la première entrevue à raison de quelques jours ou semaines après la première entrevue. L'inconvénient lié à votre participation est le temps consacré, à la première entrevue semi-dirigée et à la rencontre compte-rendu, d'environ 2h30, et si nécessaire, le temps d'une seconde entrevue semi-dirigée de 60 à 90 minutes. Les résultats et les analyses ne seront pas associés à votre nom. Par ailleurs, si vous

---

<sup>1</sup> L'objectif général de recherche a changé après avoir rencontré les participantes (voir cadre d'analyse).

ressentez un malaise par rapport à certaines questions qui vous seront posées, vous êtes libre de refuser d’y répondre.

### **Qu’est-ce que l’étudiante-chercheuse fera avec les données recueillies?**

Pour éviter votre identification comme personne participante à cette recherche, les données recueillies par cette étude seront traitées de manière **confidentielle**. La confidentialité sera assurée en accordant des noms fictifs aux personnes participantes. Ainsi, l’étudiante-chercheuse assurera la confidentialité des propos tenus lors des entrevues. Cependant, il est possible que l’on ne soit pas en mesure d’assurer complètement l’anonymat des personnes participantes considérant le faible nombre de personnes qui ont ce type de pratique. Les résultats de la recherche ne permettront pas de vous identifier. Les résultats seront diffusés dans le mémoire qui sera déposé sur le site Savoirs de l’Université de Sherbrooke. Les résultats pourraient également être diffusés par des communications et des publications scientifiques, telles que dans le cadre de colloques, congrès, publications professionnelles ou scientifiques. Les formulaires de consentement seront conservés sous clé dans le bureau du directeur de mémoire, Réginald Savard, et les données recueillies seront conservées sur le serveur de l’UQAM également par le directeur de mémoire (Réginald Savard)<sup>2</sup>. Les seules personnes qui y auront accès sont l’étudiante-chercheuse et le directeur de mémoire. Les données seront détruites en 2027 et ne seront pas utilisées à d’autres fins que celles décrites dans le présent document.

### **Est-il obligatoire de participer?**

**Non.** La participation à cette étude se fait sur une base volontaire. Vous êtes entièrement **libre de participer ou non**, et de vous retirer en tout temps sans avoir à motiver votre décision ni à subir de préjudice de quelque nature que ce soit.

### **Y a-t-il des risques, inconvénients ou bénéfiques?**

Au-delà des risques et inconvénients mentionnés jusqu’ici soit un malaise par rapport à certaines thématiques abordées et l’inconvénient de temps, les chercheuses et chercheurs considèrent que les risques possibles sont minimaux. La contribution à l’avancement des connaissances au sujet de la mobilisation des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière est le bénéfice prévu.

L’étudiante-chercheuse fait tout en son pouvoir afin de garantir la confidentialité des rencontres en visioconférence avec le logiciel Teams. Bien que toutes les mesures soient prises afin de détruire toute trace des rencontres en visioconférence (p.ex., effacer l’historique du navigateur), le type de logiciel utilisé ne peut garantir la confidentialité absolue et les bris de confidentialité hors du contrôle de l’étudiante-chercheuse. Vous devez également vous assurer de prendre les mesures nécessaires afin d’assurer la confidentialité de vos informations en regard des logiciels utilisés sur votre ordinateur et de votre gestion des données informatiques. Il est important de choisir un

---

<sup>2</sup> Étant donné la crise sanitaire, le consentement sera envoyé par courriel à la personne participante par l’étudiante-chercheuse. Une fois que la personne participante aura lu le consentement, elle fera parvenir un courriel à l’étudiante-chercheuse pour donner son consentement. Ce courriel sera enregistré sous forme de document PDF et sauvegardé sur un disque dur externe conservé sous clef par la personne-chercheuse. Le courriel sera par la suite détruit. De plus, au début de l’entrevue semi-dirigée enregistrée, l’étudiante-chercheuse demandera une confirmation du consentement de participation à la recherche.

endroit où vous ne serez pas dérangé par d'autres personnes, du bruit ou tout autre élément distrayant pour la durée de la rencontre. Il est important d'utiliser un ordinateur ou un dispositif électronique assurant le plus possible votre confidentialité (appareil personnel et non public).

### **Que faire si j'ai des questions concernant le projet?**

Si vous avez des questions concernant ce projet de recherche, n'hésitez pas à communiquer avec moi aux coordonnées indiquées ci-dessous.

---

Signature de l'étudiante-chercheuse

---

Date de la signature

Hélène Brisebois, Étudiante de maîtrise en orientation, Université de Sherbrooke  
 Étudiante-chercheuse responsable du projet de recherche  
 Courriel : (adresse courriel de l'étudiante-chercheuse)  
 Cellulaire : (numéro de téléphone de l'étudiante-chercheuse)

---

*J'ai lu et compris le document d'information au sujet du projet « La mobilisation des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière ». J'ai compris les conditions, les risques et les bienfaits de ma participation. J'ai obtenu des réponses aux questions que je me posais au sujet de ce projet. J'accepte librement de participer à ce projet de recherche.*

---

Signature de la personne participante

---

Date de la signature

---

Nom en lettres moulées

**S.V.P., signez les deux copies. Conservez une copie et remettez l'autre à l'étudiante-chercheuse.**

Le Comité d'éthique de la recherche – Éducation et sciences sociales de l'Université de Sherbrooke – a approuvé ce projet de recherche et en assurera le suivi. Pour toute question concernant vos droits en tant que personne participante à ce projet de recherche ou si vous avez des commentaires à formuler, vous pouvez communiquer avec ce comité au numéro de téléphone ou à l'adresse courriel.

## ANNEXE G. INFORMATION SUR LA RECHERCHE – PENDANT LA PANDÉMIE

Bonjour,

Je vous écris afin de vous informer des objectifs de recherche et de ce en quoi consiste la participation à l'étude.

**Thème de recherche** : La mobilisation des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière.

**Objectif général de recherche**<sup>3</sup> : Explorer l'expérience des conseillères et conseillers d'orientation lorsqu'ils mobilisent des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière.

**Objectifs de l'étude**<sup>4</sup> :

- 1) Identifier les clientèles et les problématiques sur lesquelles les conseillères et conseillers d'orientation se sentent le plus à l'aise de mobiliser des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière;
- 2) Décrire les interventions en art-thérapie mobilisées par les conseillères et conseillers d'orientation au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière;
- 3) Décrire l'expérience des conseillères et conseillers d'orientation lorsqu'ils mobilisent des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière;
- 4) Décrire les ressources internes et externes utilisées par les conseillères et conseillers d'orientation lorsqu'ils mobilisent des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière;
- 5) Décrire les perceptions des conseillères et conseillers d'orientation concernant les effets des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière.

**En quoi consiste la participation au projet?**

Votre participation à ce projet de recherche consiste en une ou deux entrevues semi-dirigées et en une rencontre compte-rendu. La seconde entrevue semi-dirigée aura lieu que si nécessaire, et ce, afin d'obtenir davantage d'informations. La rencontre compte-rendu servira à obtenir votre opinion concernant l'analyse et les interprétations des résultats plusieurs mois après la ou les entrevues semi-dirigées. La première et la seconde entrevue semi-dirigée seront d'une durée approximative de 60 à 90 minutes chacune et la rencontre compte-rendu de 60 minutes. Les prises de rendez-vous pour les rencontres se feront par téléphone ou courriel, selon notre convenance. Ces entrevues feront l'objet d'enregistrement en visioconférence Teams, où vous pourrez arrêter

---

<sup>3</sup> L'objectif général de recherche a changé après avoir rencontré les participantes (voir cadre d'analyse).

<sup>4</sup> Les objectifs de l'étude ont changé après avoir rencontré les participantes (voir cadre d'analyse).

la caméra afin que l'enregistrement ne soit qu'audio pour l'étude, et auront lieu, à notre convenance, dans un endroit calme et confidentiel sans interruption. La première entrevue semi-dirigée devrait se tenir le plus tôt possible et la rencontre compte-rendu se tiendra environ quatre à cinq mois après. S'il y a une seconde entrevue, elle aura lieu peu après la première entrevue à raison de quelques jours ou semaines après la première entrevue. L'inconvénient lié à votre participation est le temps consacré, à la première entrevue semi-dirigée et à la rencontre compte-rendu, d'environ 2h30, et si nécessaire, le temps d'une seconde entrevue semi-dirigée de 60 à 90 minutes. Les résultats et les analyses ne seront pas associés à votre nom. Par ailleurs, si vous ressentez un malaise par rapport à certaines questions qui vous seront posées, vous êtes libre de refuser d'y répondre.

Nous allons donc nous rencontrer tel que convenu précédemment. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec moi à (adresse courriel de l'étudiante chercheuse) ou au (numéro de téléphone de l'étudiante chercheuse).

Cordialement,

Hélène Brisebois  
Étudiante à la maîtrise en orientation  
Université de Sherbrooke  
Courriel : (adresse courriel de l'étudiante chercheuse)

## ANNEXE H. COURRIEL D'INVITATION ENVOYÉ AUX SUJETS POTENTIELS

Bonjour (prénom + nom),

Je suis étudiante à la maîtrise en orientation de l'Université de Sherbrooke. Dans ce cadre, je réalise un projet de recherche pour lequel je vais effectuer des entrevues semi-dirigées auprès de personnes qui sont à la fois conseillère ou conseiller d'orientation et art-thérapeute. L'objectif est d'explorer l'expérience des conseillères et conseillers d'orientation lorsqu'ils mobilisent des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière. J'aimerais ainsi vous rencontrer dans le but de vous présenter mon projet. Votre participation pourrait contribuer à l'avancement des connaissances en counseling de carrière.

Vous pouvez me contacter par courriel (adresse courriel de l'étudiante chercheuse) ou téléphone (numéro de téléphone de l'étudiante chercheuse). Toutefois, si je n'ai pas de vos nouvelles, je vous contacterai par téléphone la semaine prochaine.

Cordialement,

Hélène Brisebois  
Étudiante à la maîtrise en orientation  
Département d'orientation professionnelle  
Université de Sherbrooke

## ANNEXE I. COURRIEL D'INFORMATION ET DE PRISE DE RENDEZ-VOUS

Bonjour (prénom et nom de la personne à qui le courriel s'adresse),  
je vous écris afin de vous informer des objectifs de recherche et de ce en quoi consiste la participation à l'étude.

**Thème de recherche** : La mobilisation des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière.

**Objectif général de recherche**<sup>5</sup> : Explorer l'expérience des conseillères et conseillers d'orientation lorsqu'ils mobilisent des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière.

**Objectifs de l'étude**<sup>6</sup> :

1. Identifier les clientèles et les problématiques sur lesquelles les conseillères et conseillers d'orientation se sentent le plus à l'aise de mobiliser des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière;
2. Décrire les interventions en art-thérapie mobilisées par les conseillères et conseillers d'orientation au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière;
3. Décrire l'expérience des conseillères et conseillers d'orientation lorsqu'ils mobilisent des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière;
4. Décrire les ressources internes et externes utilisées par les conseillères et conseillers d'orientation lorsqu'ils mobilisent des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière;
5. Décrire les perceptions des conseillères et conseillers d'orientation concernant les effets des interventions en art-thérapie sur le processus de prise de décision en counseling de carrière.

### **En quoi consiste la participation au projet?**

Votre participation à ce projet de recherche consiste en une ou deux entrevues semi-dirigées et en une rencontre de compte-rendu. La seconde entrevue semi-dirigée aura lieu que si nécessaire, et ce, afin d'obtenir davantage d'informations. La rencontre de compte-rendu servira à obtenir votre opinion concernant l'analyse et les interprétations des résultats plusieurs mois après la ou les

---

<sup>5</sup> L'objectif général de recherche a changé après avoir rencontré les participantes (voir cadre d'analyse).

<sup>6</sup> Les objectifs ont changé après avoir rencontré les participantes (voir cadre d'analyse).



entrevues semi-dirigées. La première et la seconde entrevue semi-dirigée seront d'une durée approximative de 60 à 90 minutes chacune et la rencontre compte-rendu de 60 minutes. Les prises de rendez-vous pour les rencontres se feront par téléphone ou courriel, selon notre convenance. Toutes ces rencontres feront l'objet d'enregistrements et auront lieu, à notre convenance, dans un endroit calme et confidentiel sans interruption. La première entrevue semi-dirigée devrait se tenir le plus tôt possible et la rencontre de compte-rendu se tiendra environ quatre à cinq mois après. S'il y a une seconde entrevue, elle aura lieu peu après la première entrevue à raison de quelques jours ou semaines après la première entrevue. Les inconvénients liés à votre participation sont le temps consacré, à la première entrevue semi-dirigée et à la rencontre de compte-rendu, d'environ 2h30, plus votre temps de déplacement, et si nécessaire, le temps d'une seconde entrevue semi-dirigée de 60 à 90 minutes. Les résultats et les analyses ne seront pas associés à votre nom. Par ailleurs, si vous ressentez un malaise par rapport à certaines questions qui vous seront posées, vous êtes libre de refuser d'y répondre.

J'espère que vous êtes toujours intéressée de participer à cette étude. Je vous laisse mes disponibilités pour la semaine prochaine: (dates de disponibilité pour entrevue). Y a-t-il un de ces moments qui vous conviendrait pour se rencontrer? Sinon, quel autre moment vous conviendrait? Aussi, à quel endroit aimeriez-vous que l'on se rencontre? Ce pourrait être à votre bureau, dans un local privé au campus Longueuil, et peut-être même dans mon bureau qui se situe au centre-ville de Montréal ou à la Grande Bibliothèque. Quel endroit vous conviendrait?

Vous pouvez communiquer avec moi par téléphone (numéro de téléphone) ou par courriel.

Cordialement,

Hélène Brisebois  
Étudiante à la maîtrise en orientation  
Université de Sherbrooke

## ANNEXE J. FORMULAIRE DE CONSENTEMENT – AVANT LA PANDÉMIE

Invitation à participer et formulaire de consentement pour le projet de recherche

### **La mobilisation des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière**

Hélène Brisebois, étudiante, Faculté d'éducation

Maîtrise en orientation

Directeur de mémoire : Réginald Savard, professeur, Faculté des sciences de l'éducation,  
Département d'éducation et pédagogie, (adresse courriel de Réginald Savard)

Madame, Monsieur,

Nous vous invitons à participer à la recherche en titre. L'objectif général de cette étude est d'explorer l'expérience des conseillères et conseillers d'orientation lorsqu'ils mobilisent des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling carrière<sup>7</sup>.

#### **En quoi consiste la participation au projet?**

Votre participation à ce projet de recherche consiste en une ou deux entrevues semi-dirigées et en une rencontre compte-rendu. La seconde entrevue semi-dirigée aura lieu que si nécessaire, et ce, afin d'obtenir davantage d'informations. La rencontre compte-rendu servira à obtenir votre opinion concernant l'analyse et les interprétations des résultats plusieurs mois après la ou les entrevues semi-dirigées. La première et la seconde entrevue semi-dirigée seront d'une durée approximative de 60 à 90 minutes chacune et la rencontre compte-rendu de 60 minutes. Les prises de rendez-vous pour les rencontres se feront par téléphone ou courriel, selon notre convenance. Toutes ces rencontres feront l'objet d'enregistrements et auront lieu, à notre convenance, dans un endroit calme et confidentiel sans interruption. La première entrevue semi-dirigée devrait se tenir le plus tôt possible et la rencontre compte-rendu se tiendra environ quatre à cinq mois après. S'il y a une seconde entrevue, elle aura lieu peu après la première entrevue à raison de quelques jours ou semaines après la première entrevue. Les inconvénients liés à votre participation sont le temps consacré, à la première entrevue semi-dirigée et à la rencontre compte-rendu, d'environ 2h30, plus votre temps de déplacement, et si nécessaire, le temps d'une seconde entrevue semi-dirigée de 60 à 90 minutes. Les résultats et les analyses ne seront pas associés à votre nom. Par ailleurs, si vous

---

<sup>7</sup> L'objectif général de recherche a changé après avoir rencontré les participantes (voir cadre d'analyse).

ressentez un malaise par rapport à certaines questions qui vous seront posées, vous êtes libre de refuser d’y répondre.

### **Qu’est-ce que l’étudiante-chercheuse fera avec les données recueillies?**

Pour éviter votre identification comme personne participante à cette recherche, les données recueillies par cette étude seront traitées de manière **confidentielle**. La confidentialité sera assurée en accordant des noms fictifs aux personnes participantes. Ainsi, la chercheuse assurera la confidentialité des propos tenus lors des rencontres. Cependant, il est possible que l’on ne soit pas en mesure d’assurer complètement l’anonymat des personnes participantes considérant le faible nombre de personnes qui ont ce type de pratique. Les résultats de la recherche ne permettront pas de vous identifier. Les résultats seront diffusés dans le mémoire qui sera déposé sur le site Savoirs de l’Université de Sherbrooke. Les résultats pourraient également être diffusés par des communications et des publications scientifiques, telles que dans le cadre de colloques, congrès, publications professionnelles ou scientifiques. Les formulaires de consentements seront conservés sous clé dans le bureau du directeur de recherche, soit Réginald Savard, et les données recueillies seront conservées dans le serveur de l’UQAM par l’intermédiaire du directeur de mémoire (Réginald Savard). Les seules personnes qui y auront accès sont la chercheuse et le directeur de mémoire. Les données seront détruites en 2027 et ne seront pas utilisées à d’autres fins que celles décrites dans le présent document.

### **Est-il obligatoire de participer?**

**Non.** La participation à cette étude se fait sur une base volontaire. Vous êtes entièrement **libre de participer ou non**, et de vous retirer en tout temps sans avoir à motiver votre décision ni à subir de préjudice de quelque nature que ce soit.

### **Y a-t-il des risques, inconvénients ou bénéfices?**

Au-delà des risques et inconvénients mentionnés jusqu’ici soit un malaise par rapport à certaines thématiques abordées, les inconvénients de temps et de déplacement, les chercheuses et chercheurs considèrent que les risques possibles sont minimaux. La contribution à l’avancement des connaissances au sujet de la contribution des interventions en art-thérapie dans le processus de prise de décision en counseling de carrière est le bénéfice prévu.

### **Que faire si j’ai des questions concernant le projet?**

Si vous avez des questions concernant ce projet de recherche, n’hésitez pas à communiquer avec moi aux coordonnées indiquées ci-dessous.

---

*[Signature de l’étudiante-chercheuse]*

*[Date de la signature]*

Hélène Brisebois, Étudiante de maîtrise en orientation, Université de Sherbrooke  
Étudiante-chercheuse responsable du projet de recherche

Courriel : (adresse courriel de l'étudiante-chercheuse)

Cellulaire : (numéro de téléphone de l'étudiante-chercheuse)

*J'ai lu et compris le document d'information au sujet du projet « La mobilisation des interventions en art-thérapie au cours du processus de prise de décision en counseling de carrière ». J'ai compris les conditions, les risques et les bienfaits de ma participation. J'ai obtenu des réponses aux questions que je me posais au sujet de ce projet. J'accepte librement de participer à ce projet de recherche.*

---

Signature de la personne participante

Date

---

Nom en lettres moulées

---

**S.V.P., signez les deux copies.  
Conservez une copie et remettez l'autre à la chercheure.**

Le Comité d'éthique de la recherche - Éducation et sciences sociales de l'Université de Sherbrooke - a approuvé ce projet de recherche et en assurera le suivi. Pour toute question concernant vos droits en tant que participant à ce projet de recherche ou si vous avez des commentaires à formuler, vous pouvez communiquer avec ce comité au numéro de téléphone ou à l'adresse courriel.

## ANNEXE K. NORMES DE PRÉSENTATION

Ce mémoire a été rédigé selon la 7<sup>e</sup> édition des normes de l'APA francisées de la Faculté d'éducation de l'Université de Sherbrooke.

