

G

2007-12-11

Université de Sherbrooke

Impact perçu d'une formation au Journal créatif et sa pratique sur l'estime de soi

par
Julie Lacroix

Thèse présentée en vue de l'obtention du grade de
doctorat en psychologie D.Ps.
Département de psychologie

Décembre 2007

I - 2267

Composition du jury

Impact perçu d'une formation au Journal créatif et sa pratique sur l'estime de soi

Julie Lacroix

Cette thèse a été évaluée par un jury composé des personnes suivantes :

Nicole Chiasson, directrice de recherche

(Département de psychologie, Faculté des lettres et sciences humaines)

Marie Papineau, autre membre du jury, juge interne

(Département de psychologie, Faculté des lettres et sciences humaines, Université de Sherbrooke)

Pierre Plante, autre membre du jury, juge externe

(Département de psychologie, Faculté des sciences humaines, Université du Québec à Montréal)

RÉSUMÉ

La présente recherche s'appuie sur les conceptions humanistes et actuelles de la créativité, qui reconnaissent l'existence d'une créativité de la vie de tous les jours, donnée à tous et associée à l'actualisation de soi ainsi qu'à une force d'adaptation et de croissance personnelle. Cette recherche vise à étudier les effets perçus d'une formation au Journal créatif, un outil d'exploration de soi et de développement de la créativité, sur l'estime de soi. Considérant la complexité et la subjectivité de l'estime de soi, une méthodologie qualitative a été appliquée afin d'avoir accès aux perceptions et au vécu des sujets. Des entrevues individuelles ont été menées auprès de six participantes ayant complété une formation sur le Journal créatif. Une analyse de contenu a été effectuée, révélant que la majorité des participantes a perçu une augmentation de l'estime de soi suite à la formation au Journal créatif, particulièrement dans le sens d'une amélioration de la relation à soi-même.

Mots-clés : créativité, Journal créatif, estime de soi.

Table des matières

Composition du jury.....	2
Résumé.....	3
Remerciements.....	7
Introduction.....	8
Revue de littérature.....	10
Créativité.....	10
Créativité courante et actualisation de soi.....	11
Traits de la personnalité créative et estime de soi	15
Estime de soi.....	16
Complexité du concept.....	16
Historique de l'étude de l'estime de soi.....	17
Données qui font consensus dans la littérature.....	19
Définition et dimensions de l'estime de soi.....	21
Estime de soi et créativité.....	24
Journal créatif.....	28
Objectif de recherche.....	29
Cadre de référence.....	30
Élaboration du cadre de référence.....	30
Dimensions du cadre de référence.....	31
Première dimension : l'estime de soi de valeur pragmatique conférée par autrui..	32
Deuxième dimension : l'estime de soi de valeur affective conférée par autrui.....	33
Troisième dimension : l'estime de soi de valeur pragmatique conférée par soi.....	34
Quatrième dimension : l'estime de soi de valeur affective conférée par soi.....	34
Méthodologie.....	35
Échantillon.....	36
Déroulement de l'expérimentation.....	36
Description de la formation sur le journal créatif.....	36
Recrutement.....	37
Instrument de cueillette de données.....	37
Déroulement des entrevues.....	38
Considérations éthiques.....	39
Méthode d'analyse des données.....	40

Résultats.....	42
1. Estime de soi de valeur pragmatique conférée par soi.....	43
1.1 Capacité de passer à l'action.....	44
1.2 Affirmation et expression de soi.....	44
1.3 Se donner la permission.....	44
1.4. Confiance en soi.....	45
1.5 Compétences intra-personnelles.....	45
1.6 Capacité d'exercer une prise en charge.....	45
1.7 Développement d'outils et de possibilités illimitées.....	45
2. Estime de soi de valeur affective conférée par soi.....	46
2.1 Amour et bienveillance envers soi.....	47
2.2 Acceptation de soi.....	47
2.3 Sentiment de bien-être.....	48
2.4 Plaisir et vitalité.....	48
2.5 Authenticité.....	48
2.6 Diminution de l'estime.....	49
2.7 Reconnaissance intérieure.....	49
2.8 Sentiment de créer quelque chose de beau.....	49
2.9 Sentiment de plénitude.....	49
3. Estime de soi de valeur pragmatique conférée par autrui.....	51
3.1 Reconnaissance extérieure.....	51
4. Estime de soi de valeur affective conférée par autrui.....	51
4.1 Appréciation.....	52
4.2 Renforcement.....	52
5. Conditions qui favorisent le changement.....	53
5.1 Appartenance à un groupe.....	53
5.2 Médium non menaçant.....	53
5.3 Conditions diverses.....	53
6. Processus de changement.....	54
6.1 Vis-à-vis des blocages.....	54
6.2 Divers aspects du processus.....	54
7. Connaissance de soi.....	55
8. Incertitude de l'effet de la formation sur l'estime de soi.....	55
Discussion.....	56
Constats généraux.....	57
Effet positif de la formation au journal créatif.....	57
Prépondérance de données d'estime de soi conférée par soi.....	57
Amélioration de la relation à soi-même.....	58

Constats spécifiques.....	59
Estime de soi de valeur affective conférée par soi.....	59
Estime de soi de valeur pragmatique conférée par soi.....	61
Lien entre l'estime de soi de valeur affective conférée par soi et l'estime de soi de valeur pragmatique conférée par soi.....	64
Apport des catégories émergentes.....	65
Connaissance de soi.....	66
Conditions qui favorisent le changement.....	67
Processus de changement.....	68
Estime de soi de valeur affective et pragmatique conférée par autrui.....	69
Effet de la formation : un cas d'exception.....	70
Limites de la présente recherche.....	71
Conclusion.....	72
Références bibliographiques.....	75
Annexes.....	82
1. Formulaire de consentement.....	83
2. Description de la formation sur le Journal créatif.....	86
2. Grille de résultats de l'analyse de contenu.....	89
Tableaux	
1. Résumé des dimensions du cadre de référence.....	35
2. Une vue d'ensemble de l'information recueillie.....	43
3. Catégorie 1 : Estime de soi de valeur pragmatique conférée par soi.....	46
4. Catégorie 2 : Estime de soi de valeur affective conférée par soi.....	50
5. Catégorie 3 : Estime de soi de valeur pragmatique conférée par autrui.....	51
6. Catégorie 4 : Estime de soi de valeur affective conférée par autrui.....	52
7. Catégorie 5 : Conditions qui favorisent le changement.....	54
8. Catégorie 6 : Processus de changement.....	55
9. Catégorie 7 : Connaissance de soi.....	56
10. Catégorie 8 : Incertitude de l'effet de la formation sur l'estime de soi.....	56

Remerciements

J'aimerais remercier ma première directrice, Mme Louise Langdeau, qui m'a permis de travailler sur ce sujet, et qui a contribué grandement à l'élaboration du projet, pendant un an avec passion et rigueur. Mme Langdeau ayant dû interrompre la direction, je tiens particulièrement à remercier ma deuxième directrice, Mme Nicole Chiasson, qui a pris la relève de la direction avec beaucoup de gentillesse et de générosité, et qui a su être un guide efficace et rassurant. Enfin, je souhaite remercier mon conjoint Patrick, qui a été supportant et encourageant durant toute la démarche, ainsi que mes parents, pour leur soutien et leur amour.

IMPACT PERÇU D'UNE FORMATION AU JOURNAL CRÉATIF ET SA PRATIQUE SUR L'ESTIME DE SOI

En ce début de 21^{ième} siècle, l'être humain est confronté à une ère de changements perpétuels et rapides qui ont des impacts positifs d'une part, mais plus alarmants d'autre part. Dans le rapport sur la santé dans le monde de 2001, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) abonde dans ce sens : l'ampleur et le rythme spectaculaires de l'évolution technologique sont associés à l'apparition de troubles mentaux et du comportement. D'ailleurs, les maladies mentales représentent quatre des dix principales causes d'invalidité dans les pays industrialisés et environ 20 % des canadiens souffriront d'une maladie mentale au cours de leur vie (Rapport sur les maladies mentales au Canada, Santé Canada, 2002). Pour composer avec cette réalité, la promotion de la santé mentale et de bonnes capacités d'adaptation deviennent essentielles.

Pour répondre à ces nouveaux défis, différents organismes de santé publique ont développé des programmes de promotion de la santé mentale. Par exemple, l'Agence de santé publique du Canada (2003) utilise une approche qui vise à accroître l'estime de soi. Facteur primordial de la structure psychologique, l'estime de soi est un important déterminant de la santé mentale et des comportements sociaux (Direction de la santé publique de Montréal, 2002). Selon André et Lelord (2002), la plupart des affections psychopathologiques sont liées à des problèmes d'estime de soi et la guérison passe souvent par une estime de soi retrouvée. Qui plus est, la pratique clinique et des discussions avec collègues abondent dans ce sens et confirment qu'un nombre élevé de clients consultent pour des problématiques de santé mentale et des carences d'estime de soi.

Face à ce portrait, quels moyens entreprendre pour s'adapter aux changements et développer une meilleure estime de soi? Il semblerait que la créativité mérite une attention particulière face à cette préoccupation (Bacus-Lindroth et Romain, 1992; Desbiens, 1983; Richards, 1999; Runco, 2004a). Depuis la préhistoire, la créativité a eu une place importante dans la vie de l'homme, comme moyen d'expression et comme mode d'apprentissage de son identité personnelle et sociale (Huizinga, 1955 dans Holm-Hadulla, 2003). Plus récemment, la créativité est perçue comme aptitude fondamentale et universelle, nécessaire pour faire face aux problèmes du monde et aux changements rapides de la société (Bacus-Lindroth et Romain). Selon Runco, la créativité est un moyen de réagir et de relever les nombreux défis de la vie car elle conduit à

l'innovation et à l'évolution. Pour Anne-Marie Jobin (2002), la créativité constitue la voie royale pour donner un sens à sa vie et résister à l'aliénation d'une société matérialiste et individualiste.

La présente recherche s'intéresse à l'impact de la créativité sur l'estime de soi. Plus spécifiquement, elle porte sur les effets perçus d'une méthode particulière de créativité, le Journal créatif®¹, sur l'estime de soi de personnes participant à une formation à cette méthode.

Dans une première section, un relevé de littérature portant sur les concepts de créativité et d'estime de soi sera présenté ainsi que le lien entre les deux, d'un point de vue théorique, empirique et pratique. Plus spécifiquement, le concept de créativité sera approché dans sa forme courante ou du domaine de tous les jours (*everyday creativity*), maintenant reconnue par la littérature (Cropley, 1990; Runco, 2004a). La créativité courante est accessible à tous et est associée aux gestes créatifs de la vie quotidienne, au travail comme dans les loisirs, qui sont perçus comme originaux et significatifs. Cette forme de créativité a été associée à une force d'adaptation et de développement personnel, c'est-à-dire à une force d'actualisation de soi (Buckmaster et Davis, 1985; Ebersole et Mraz, 1991; Manheim, 1998; Maslow, 1954, 1978; Rogers, 1968; Runco), ainsi qu'à l'estime de soi (Goldsmith et Matherly, 2001; Kemple, David et Wang, 1996; Rowland, 2002; Yau, 1991 : voir Kemple, David et Wang, 1996). De plus, l'association entre la créativité et l'estime de soi semble inspirer des pratiques, particulièrement dans le domaine de l'art-thérapie, mais également dans d'autres secteurs de l'activité humaine. Ainsi, de nombreux programmes d'entraînement à la créativité ont vu le jour et figurent au menu des écoles, entreprises et loisirs des individus. À ce titre, se retrouve le Journal créatif (Jobin, 2002), une forme de journal intime non-traditionnel qui vise le développement général de la personne et l'exploration de soi, à travers un processus créateur alliant le monde de l'écriture et du dessin. La fin de cette section amène à l'objectif de cette recherche

Dans une deuxième section, le cadre de référence sera élaboré. Ainsi, l'estime de soi sera définie ainsi que les quatre dimensions du cadre de référence : l'estime de soi de valeur pragmatique conférée par autrui, l'estime de soi de valeur affective conférée par autrui, l'estime de soi de valeur pragmatique conférée par soi et l'estime de soi de valeur affective conférée par soi.

¹ Le sigle ® de l'anglais *Registered* correspond à une marque de commerce ou marque déposée, ce qui signifie que le terme « journal créatif » a été enregistré à l'Office de la propriété intellectuelle du Canada par son auteur, Anne-Marie Jobin. Pour des fins pratiques et esthétiques, le terme « journal créatif » ne sera pas suivi du sigle ® dans le texte de cette thèse, cependant il est entendu que la marque déposée est reconnue.

Dans la troisième section, la méthodologie sera abordée alors que la quatrième section consistera en une présentation des résultats, c'est-à-dire une description des effets de la formation au journal créatif, répertoriés à partir des entrevues et de l'analyse de contenu effectuées.

La cinquième section, la discussion, concerne l'interprétation des résultats, où des liens seront établis entre les objectifs de la recherche, les résultats et les données de la littérature. Des hypothèses seront aussi formulées pour tenter d'expliquer certains résultats. Enfin, les limites de l'étude seront abordées.

Pour terminer, la conclusion résumera l'essence des résultats de l'étude, explorera l'utilité pratique et professionnelle de la recherche, formulera des recommandations face à la formation au Journal créatif et ouvrira sur de nouvelles pistes de recherche pour les suites.

REVUE DE LITTÉRATURE

Cette section abordera les concepts de créativité et d'estime de soi. Les concepts seront d'abord introduits de manière générale puis définis et présentés selon différents points de vue : théoriques, empiriques et pratiques. Le lien entre les deux construits sera également exploré.

La créativité

Depuis le début du 20^{ième} siècle, la créativité a piqué la curiosité des chercheurs, et elle a suscité une vaste littérature à partir des années 1950. Le mot créativité vient du latin *creatio* et *creare*, qui représentent l'action de créer et de donner l'existence (Larousse, 2001). La créativité est un concept assez vague et il existe presque autant de définitions de la créativité que d'auteurs (Demory, 1984). En effet, la littérature est abondante et diversifiée, au point de soulever des insatisfactions puisqu'elle manque de consistance et amène de la confusion (Brown, 1989; Demory). Les thèmes à l'étude peuvent se diviser en quatre grandes catégories : la personnalité créative, le processus créateur, le produit créatif, et les influences sur la situation créative. Malgré les différentes avenues d'étude, les auteurs semblent être unanimes sur l'importance de l'originalité et de la nouveauté en créativité. Par ailleurs, bien que nécessaire, l'originalité n'est pas suffisante : divers autres facteurs tels que les traits de personnalité et la motivation doivent également être considérés (Brown; Dowd, 1989; Helson, 1999; Rogers, 1968; Runco, 2004a; Runco, 2004b).

Dans sa récente revue de littérature sur la créativité, Runco (2004a) constate un élargissement des domaines de recherche depuis 20 ans. Par exemple, les thèmes à l'étude en créativité débordent maintenant des quatre grandes catégories citées plus haut et s'organisent par rapport à un cadre disciplinaire. Ainsi, des recherches sont menées dans de nombreuses perspectives disciplinaires : behaviorale, biologique, clinique, cognitive, développementale, historiométrique, organisationnelle, psychométrique et sociale. L'auteur remarque également l'importance d'un effort interdisciplinaire et l'apparition de nouvelles techniques, sujets et applications dans la recherche en créativité. De plus, il est maintenant reconnu que l'étude de la créativité relève de domaines spécifiques, puisque la créativité s'exprime différemment dans chaque domaine. Par exemple, la créativité mathématique diffère de la créativité des arts, de la même manière que de la créativité interpersonnelle, organisationnelle, athlétique ou politique. Il importe également de noter que la littérature reconnaît maintenant la créativité courante ou du domaine de tous les jours (*everyday creativity*) (Cropley, 1990; Runco). Celle-ci se distingue de la créativité éminente (*eminent creativity*) qui est la plus représentée dans les écrits. La créativité éminente est associée à la créativité traditionnelle des arts et des sciences et elle jouit d'une reconnaissance sociale. Pour plusieurs, la créativité n'existe que sous cette forme, impliquant une production créative et des standards d'excellence (Richards, 1999). Pour sa part, la créativité courante est associée aux gestes créatifs de la vie quotidienne, au travail comme dans les loisirs, qui sont perçus comme originaux et significatifs. Bien que cette forme de créativité soit très répandue, elle a longtemps manqué de reconnaissance et n'est pas considérée comme sa consœur, la créativité éminente (Richards). Cependant aujourd'hui, la créativité courante est devenue un domaine d'étude populaire pour son caractère adaptatif et le potentiel qu'elle présente pour tous, adultes comme enfants (Runco).

Créativité courante et actualisation de soi

Bien avant que la créativité courante reçoive l'attention actuelle, elle était présumée par certains auteurs (Maslow, 1968 : voir 1978; May, 1975 : voir 1993; Rogers, 1968) comme une capacité de survie, qui permet à l'homme de s'adapter à son environnement changeant, et à une force de croissance et de développement personnel dans une perspective humaniste (Desbiens, 1983; Richards, 1999; Runco, 2004a). Selon l'école humaniste, le développement de l'individu

est mû par la motivation à devenir pleinement fonctionnel, à se réaliser pleinement, c'est-à-dire s'actualiser. Tout être humain possède ce potentiel et en ressent le besoin. Maslow, Rogers et May, précurseurs du courant de psychologie humaniste, ont été les premiers à proposer une théorie de la créativité liée à l'actualisation de soi. Ces auteurs et chercheurs postulent même un lien entre la créativité et l'actualisation de soi à partir de leurs observations cliniques et réflexions, ainsi qu'à partir d'études, dans le cas de Maslow (1954, 1968 : voir 1978).

Plus spécifiquement, dans sa théorie de la créativité, Maslow (1968 : voir 1978) s'intéresse à la « créativité requise pour la réalisation de soi », ou autrement identifiée comme la créativité courante, qu'il distingue de la « créativité spécifique d'un art ». Pour lui, la créativité est une attitude existentielle, donnée à tous, qui concerne la personnalité des individus. Le développement de la créativité est étroitement lié à la capacité de faire une intégration intérieure, c'est-à-dire une acceptation de sa personnalité profonde et de ses manifestations. Maslow estime que la créativité et l'actualisation de soi sont interdépendantes, c'est-à-dire que l'une facilite l'autre et vice-versa (Runco, 2004a, 1999; Ebersole et Mraz, 1991). Il conclut même que les concepts de santé psychique, d'actualisation de soi et de créativité d'actualisation de soi pourraient s'avérer être équivalents (Maslow).

Pour Rogers (1968), la motivation à créer vient de la tendance de l'homme à s'actualiser et à devenir ce qui est potentiel en lui. La créativité est donc liée au besoin de changement. Il observe cette même tendance comme force curative en psychothérapie. Ainsi, l'individu est créatif car il tend à grandir et à se développer et il sent cette conduite comme actualisante.

En outre, May (1975 : voir 1993) considère le processus créatif comme la manifestation d'une superbe santé émotionnelle et comme un moyen d'actualisation de soi. Pour lui, la créativité authentique existe lorsqu'il y a rencontre entre un être d'une sensibilité intense avec son monde.

De plus, Landry (1983) amène une réflexion en proposant un lien entre deux types de créativité : la créativité de type I, le « projet de faire, de fabriquer », associée à la créativité comme processus de résolution de problème, d'invention et de recherche; et d'autre part la créativité de type II, dite « projet d'être, de réalisation », associée à la créativité d'actualisation de soi et de croissance personnelle. L'auteur examine le lien complexe entre les deux pour comprendre comment la personne humaine se crée en créant. Ainsi, Landry aborde le changement chez l'être humain, cette mission de « se créer », comme la recherche de l'œuvre unique et totale, la « création du créateur ».

Plus récemment, René Bernèche (1993), clinicien, chercheur et professeur dans le domaine de la psychologie de la créativité, a développé un modèle multifactoriel de la motivation à créer qui s'inscrit dans le courant humaniste. Pour lui, le plus grand projet de création de l'être humain est son individualité unique, son soi. Ainsi, être créatif implique d'assumer son individualité et de générer son propre changement (Bernèche, 1999).

En somme, les auteurs humanistes précités avancent l'idée que les personnes actualisées sont créatives et que la motivation à créer est la même que celle qui pousse l'individu à se développer, c'est-à-dire la force d'actualisation de soi. Maintenant qu'un lien théorique semble avoir été établi entre l'actualisation de soi et la créativité, il importe de faire une recension des études empiriques pour vérifier leur relation. À ce sujet, il est à noter que certaines études vont dans le sens des points de vue théoriques présentés tandis que d'autres non. En effet, Runco, Ebersole et Mraz (1991) rapportent peu d'études concluantes sur la relation entre l'actualisation de soi et la créativité. Cependant, ces auteurs croient que ces résultats sont dus à la difficulté de définir et mesurer la créativité, plus spécifiquement, aux mesures de créativité antérieurement employées dans les recherches, qui n'étaient pas sensibles aux caractéristiques des personnes actualisées. Selon eux, le lien entre la créativité et l'actualisation de soi est assez important pour justifier des études avec des mesures alternatives.

Ainsi, pour vérifier leur hypothèse, Runco, Ebersole et Mraz (1991) ont effectué une étude quantitative avec 64 étudiants en psychologie (36 femmes, 28 hommes), utilisant des tests consistants avec la théorie d'actualisation de soi et mesurant davantage les traits, préférences et attitudes que le produit créateur. Ils leur ont administré le *How Do You Think Test* (HDYT; Davis et Subkoviak, 1975 : voir Runco et al.) et le *Adjective Check List* (ACL; Gough et Heilbrun, 1980 : voir Runco et al.), qui mesurent tous deux la créativité ainsi que le *Short Index of Self-Actualization* (SI; Jones et Crandall, 1986 : voir Runco et al.), mesurant l'actualisation de soi. Les tests indiquent une corrélation significative et positive entre la créativité et l'actualisation de soi, mais ne peuvent inférer une quelconque causalité comme c'est le cas pour toute étude corrélationnelle.

Pour leur part, Buckmaster et Davis (1985) ont voulu vérifier la validité d'une mesure d'actualisation de soi, le *Reflections of Self and Environment* (ROSE) en vérifiant sa relation avec une autre mesure d'actualisation de soi, le *Personal Orientation Inventory* (POI) et deux mesures de la créativité, le *What About You* (WAY) et la réalisation de projets créatifs (écriture et art).

Pour cette recherche quantitative, 120 étudiants (86 femmes, 34 hommes) ont participé. Ils ont suivi un cours de créativité de cinq semaines et se sont fait administrer le ROSE, le POI, le WAY; ils ont également complété deux projets créatifs. Les résultats de l'étude indiquent une corrélation significative et positive entre le ROSE, dont les items sont basés directement sur les caractéristiques des personnes actualisées selon Maslow (1962 : voir Buckmaster et Davis) et le WAY, dont les items sont basés sur les traits récurrents des personnes créatives (selon Barron, 1969, Davis, 1975, 1983 : voir Buckmaster et Davis). Ainsi, selon les auteurs, la très forte relation entre le ROSE et le WAY suggère que les deux tests mesurent des traits assez similaires et identifient de la sorte les mêmes personnes. De plus, les résultats montrent une corrélation significative entre le ROSE et le POI et entre le ROSE et les projets créatifs. Les résultats de cette étude sont consistants avec les résultats de Runco, Ebersole et Mraz (1991), et appuient les théories humanistes qui supportent une relation entre la créativité et l'actualisation de soi.

À ce propos, il convient de mentionner les études de Maslow (1954, 1968 : voir 1978) sur des personnes dites « actualisées », qui lui ont permis de dégager leurs caractéristiques. Maslow a effectué une étude personnelle de type qualitative sur une période de deux ans, de manière informelle, motivé par sa curiosité des caractéristiques des personnes actualisées. Environ une vingtaine de sujets ont pris part à l'étude, sélectionnés à partir d'un bassin d'amis, de connaissances, du public, de figures historiques ainsi que d'un bassin de 3000 étudiants. Ses résultats montrent que les personnes actualisées présenteraient, entre autres, une acceptation de soi ainsi qu'une forme de créativité courante qui, selon l'auteur est l'expression d'une personnalité en santé. Maslow (1954) souligne que la créativité ressort comme une caractéristique universelle de tous les sujets étudiés. Ces résultats appuient sa théorie de la créativité et mettent en évidence un lien entre l'actualisation de soi et la créativité.

Plus récemment, Manheim (1998) a effectué une étude dont les résultats vont dans le même sens que ceux de Maslow (1954). L'auteure s'est interrogée sur le rôle de la créativité dans le développement et la croissance personnelle, en réponse au désir de Maslow d'utiliser des pratiques nouvelles pour promouvoir la santé mentale. Manheim cherchait à examiner les liens possibles entre les théories de la croissance humaine, le processus créateur et l'art. Ainsi, elle a testé 65 étudiants (50 femmes, 14 hommes) en art tridimensionnel, utilisant un questionnaire qualitatif sur leur perception de l'impact de leur processus créateur en studio et sur leur vie quotidienne. À la suite de différentes analyses quantitatives, elle conclut qu'il y a une relation

entre l'art créatif tridimensionnel et l'actualisation de soi. Plus spécifiquement, une grande majorité des étudiants (98.4%) considèrent que l'art créatif améliore leurs vies, particulièrement sur le plan interpersonnel et émotionnel. L'auteure souligne aussi une grande proportion de sujets actualisés (93.8%) avec une haute fréquence de réponses dans les catégories de l'ouverture à l'expérience (68.3%) et de l'acceptation de soi (65.1%). Il ressort finalement que les personnes qui se décrivent comme des aspirants professionnels ou de futurs grands dans le domaine ont significativement plus de probabilité de vivre des expériences de vie enrichissantes et améliorant leur vie.

Les résultats des études précitées sont intéressants, car ils montrent l'existence d'un lien entre la créativité et l'actualisation de soi. Ce lien s'observe particulièrement au niveau des traits de la personnalité. En effet, plusieurs auteurs (Goldsmith et Matherly, 2001; Kemple, David et Wang, 1996; Maslow, 1954, 1968 : voir 1978; Pelletier, 1981 : voir Sauvé, 1986) ont relevé ou rapporté les caractéristiques des personnes créatives et des personnes actualisées, pour conclure qu'elles possèdent des traits en commun, dont une acceptation de soi, une confiance en soi et un concept de soi positif. En particulier, le rapport entre la créativité et le concept de soi positif a été mis en relief par plusieurs recherches (Desbiens, 1983; MacKinnon, 1978) et revues d'études empiriques (Neff, 1975 : voir Cropley, 1990; Dowd, 1989). Ces traits communs seraient aussi reliés avec l'estime de soi.

Traits de la personnalité créative et estime de soi

Selon plusieurs auteurs (André et Lelord, 2002; Baldwin, 2004; Branden, 2003; Direction de santé publique de Montréal, 2002; Fortin, 1999; Garneau, 1999; Grenier, 1983; Salomé, 2006), les trois traits de personnalité communs aux personnes créatives et aux personnes actualisées, soit l'acceptation de soi, la confiance en soi et le concept de soi positif, semblent liés à une haute estime de soi. En effet, l'association est mise en relief de différentes façons : un des traits se retrouve parfois dans la définition de l'estime de soi ou peut être considéré comme une composante ou un critère de l'estime de soi, ou encore être reconnu comme un des résultats d'une haute estime de soi. Par exemple, Salomé définit l'estime de soi comme la capacité à développer de l'amour envers soi-même, à se faire confiance et à se reconnaître une certaine valeur. Pour Fortin, « l'estime de soi est une attitude intérieure qui consiste à se dire qu'on a de la valeur,

qu'on est unique et important. C'est se connaître et s'aimer comme on est avec ses qualités et ses limites. C'est s'apprécier et s'accepter comme on est » (p. 1). En outre, des tenants du courant psycho-social (Coopersmith, 1967; Rosenberg, 1965, Ziller, 1969 : voir Grenier) soutiennent qu'un haut niveau d'estime de soi est associé à l'acceptation de soi, position qui semblerait être partagée par tous les tenants de ce courant, selon Wells et Marwell (1976). De leur côté, Baldwin et son équipe de recherche de l'université McGill stipulent que l'estime de soi véritable et authentique se fonde sur l'acceptation de soi. Enfin, la Direction de santé publique de Montréal utilise les termes « estime de soi » et « concept de soi » de manière équivalente, pour définir un même concept.

Ainsi, les personnes créatives semblent posséder des traits de personnalité associés à une bonne estime de soi, ce qui pourrait mettre en lumière un lien d'affinité entre la créativité et l'estime de soi. Avant de poursuivre l'exploration de ce lien, il serait opportun de clarifier la nature et les caractéristiques générales du concept de l'estime de soi.

L'estime de soi

L'estime de soi est un concept qui occupe une grande place dans l'imaginaire occidental depuis les années 1980. C'est l'un des construits les plus populaires en sciences humaines (Wells et Marwell, 1976) mais aussi l'un des plus vieux thèmes de la psychologie : les racines de ce domaine d'étude remontent à 1890 (Mruk, 1999). L'estime de soi est considérée comme l'une des dimensions les plus fondamentales de la personnalité humaine et à la fois un des phénomènes psychologiques les plus complexes (André et Lelord, 2002; Bednar, Wells et Peterson, 1989; Mruk; Wells et Marwell).

Complexité du concept

En effet, tout comme le concept de la créativité, l'estime de soi souffre d'un manque de consensus dans la littérature quant à sa définition (Branden, 2003; Grenier, 1983; Jacques, 1972; Mruk, 1999; Wells et Marwell, 1976; Wikipédia, 2006a). Plusieurs facteurs peuvent expliquer la confusion à ce niveau. D'abord, l'estime de soi est un construit hypothétique, qui ne s'observe pas directement, possédant un caractère très individuel et privé. Ensuite, l'estime de soi est un

phénomène humain que chacun connaît et qui est fort présent dans le langage commun, ce qui peut créer l'illusion de connaissance et de compréhension du phénomène. De surcroît, un nombre restreint de chercheurs s'attarde à définir l'estime de soi de manière rigoureuse (Wells et Marwell). Une autre difficulté relève de l'importante quantité de littérature sur le concept, provenant de presque toutes les perspectives théoriques en psychologie (Mruk). De plus, la popularité du concept a atteint la sphère sociale commune, particulièrement depuis les années 90 alors qu'un groupe d'académiciens et de politiciens en Californie (*California Task Force to Promote Self-esteem and Personal and Social Responsibility*) avait centralisé ses efforts pour promouvoir l'estime de soi. L'engouement pour l'estime de soi a même créé un mouvement : les ouvrages de psychologie populaire² sur l'estime de soi. De façon concomitante, les programmes éducationnels visant à augmenter l'estime des jeunes dans le système scolaire se sont multipliés (Mruk, 1999).

Étant donné l'ampleur du bassin de littérature sur l'estime de soi et la disparité des données disponibles, il va de soi qu'une revue intégrale de ce domaine d'étude représente une tâche qui dépasse largement l'objectif de la présente recherche. Cette section s'applique donc à présenter les grands courants et l'évolution de l'étude de l'estime de soi ainsi que les points de convergence de la littérature, en s'inspirant principalement de Wells et Marwell (1976) et de Mruk (1999). Ce dernier a réalisé une importante revue de la littérature sur l'estime de soi, à partir de laquelle il a élaboré une théorie phénoménologique de l'estime de soi. Le tour d'horizon de la présente section permettra de préciser une définition et des caractéristiques principales de l'estime de soi, qui serviront à élaborer le cadre de référence de la présente recherche.

Historique de l'étude de l'estime de soi. Tel que mentionné précédemment, le bassin de littérature sur l'estime de soi est très grand et provient de presque toutes les perspectives théoriques majeures (Mruk, 1999). Par exemple, les auteurs de l'approche psychodynamique tels qu'Adler (1927 : voir Mruk) et White (1959 : voir Mruk) abordent l'estime de soi en termes de processus de développement. Les penchants du courant behavioral-cognitif l'étudient sous l'angle de la résolution de problèmes et des stratégies d'adaptation (Bednar, Wells et Peterson, 1989; Pope, McHale et Craighead, 1988 : voir Mruk) alors que les psychologues sociaux se penchent

² La psychologie populaire, fréquemment appelée «pop psycho», réfère à des concepts et à des théories au sujet de la santé mentale et des comportements humains qui proviennent de l'extérieur de l'étude de la psychologie, mais qui prétendent aller au-delà de la connaissance de tous les jours (Wikipédia, 2006b).

sur la formation des attitudes (Snyder, 1989, Tice, 1993 : voir Mruk). Enfin, les humanistes s'attardent sur les dimensions expérientielles de l'estime de soi, en particulier sur l'acceptation de soi (Branden, 1969 : voir Mruk; Jackson, 1984 : voir Mruk).

D'un point de vue historique, James (1890, 1892 : voir Wells et Marwell, 1976 et Mruk, 1999) a été reconnu comme le premier à étudier le *self* (soi) et à élaborer une définition de l'estime de soi. Bien qu'écrits en 1890, ses travaux restent toujours une référence dans le domaine de l'estime de soi. Pour James, l'estime de soi constitue le rapport entre les succès et les prétentions d'une personne. Ainsi, la définition de James apporte trois éléments à la compréhension de l'estime de soi: 1) c'est un phénomène affectif, vécu comme une émotion ou un sentiment par rapport à soi-même; 2) c'est un concept orienté vers les compétences et le sentiment d'efficacité; 3) c'est un phénomène dynamique, appelé à changer en fonction des modifications des éléments du ratio (Mruk). Après James, quelques auteurs de la perspective sociologique tels que Cooley (1902 : voir Wells et Marwell) et Mead (1934, 1956 : voir Wells et Marwell) ont poursuivi des travaux importants sur le *self*. Bien qu'ils n'aient pas abordé directement l'estime de soi, leurs travaux traitent de concepts pouvant s'y apparenter tels que le *self-feeling* (sentiment de soi), le besoin de protéger le *self*, l'évaluation de soi et la tendance à la réalisation de soi. Certains auteurs de la théorie psychanalytique ont également abordé le *self* et l'estime de soi à travers leurs travaux (Adler, 1927 et White, 1959 : voir Mruk).

Après James (1890, 1983 : voir Mruk, 1999), et malgré les quelques apports mentionnés ci-haut, les travaux s'intéressant à l'estime de soi ont plus ou moins disparu pendant 75 ans. Selon Mruk, l'étude de l'estime de soi a connu un souffle nouveau dans les années 60, avec la parution de trois livres entièrement consacrés à ce thème à l'intérieur de quatre ans. En premier, Rosenberg (1965 : voir Mruk) a contribué au domaine d'un point de vue sociologique, en apportant une définition, dans laquelle l'estime de soi est une attitude, positive ou négative, à l'endroit de soi-même. De plus, il a introduit le concept de valeur et de dignité à l'étude de l'estime de soi et il a élaboré une mesure de l'estime de soi, le *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSE), qui a ouvert la porte aux études empiriques sur l'estime de soi en psychologie et sociologie. Finalement, l'apport sociologique de Rosenberg, a amené l'étude de l'estime de soi à un niveau interdisciplinaire alors qu'il était auparavant strictement psychologique.

En deuxième, Coopersmith (1967) a publié un important livre, *The Antecedents of Self-Esteem*, qui représente le retour de l'étude de l'estime de soi en psychologie behaviorale et

expérimentale. Pour l'auteur, l'estime de soi réfère à l'évaluation que l'individu fait et maintient de lui-même. L'estime exprime une attitude d'approbation ou de désapprobation et indique dans quelle mesure l'individu se croit capable, significatif, méritant et compétent. En somme, l'estime de soi est un jugement personnel de sa valeur en tant qu'individu, qui s'exprime dans l'attitude de l'individu envers lui-même (Coopersmith). L'auteur souligne l'importance de l'estime de soi pour la conscience et l'identité, c'est-à-dire sa subjectivité et donc, la possibilité de mesurer l'estime de soi à travers les comportements humains. Un de ses apports principaux est le *Self-Esteem Inventory* (SEI) (1975, 1981 : voir Mruk), l'instrument de mesure de l'estime de soi des plus utilisés du domaine d'étude (Mruk).

Finalement, en troisième, Branden (1969 : voir Mruk), un clinicien humaniste, a publié *The Psychology of Self-Esteem*, le premier livre populaire, quoique académique, qui traite de l'estime de soi. Sa contribution au domaine est double : d'abord, il renforce l'importance égale du sentiment d'efficacité personnelle (efficacité de soi) et du sentiment de sa propre valeur (respect de soi) dans la définition de l'estime de soi et il souligne la relation existante entre les deux composantes. Ensuite, il traduit l'importance de cette relation en termes de convictions ressenties par l'individu, celles d'être compétent et digne de vivre. Ainsi, pour l'auteur, « l'estime de soi est la disposition à se reconnaître comme étant compétent pour s'adapter aux défis de la vie et digne de bonheur » (Branden, 2003, p. 46). Branden (1995 : voir Larouche et Côté, 2003) souligne également que c'est l'évaluation que la personne fait d'elle-même qui importe. Enfin, Branden reconnaît à l'estime de soi une importance encore plus grande que celle accordée par Rosenberg (1965 : voir Mruk) et Coopersmith (1967), en la qualifiant de besoin humain le plus fondamental (Mruk, 1999).

Suite à la renaissance de l'estime de soi dans les années 60, l'attention des chercheurs s'est détournée de la définition du concept vers des préoccupations davantage pratiques telles que les manifestations et les aspects expérientiels, les processus évaluatifs et les possibilités d'augmenter l'estime de soi (Mruk, 1999). Avant de faire le point sur la question complexe de la définition du concept, il apparaît essentiel de noter que la littérature sur l'estime de soi fait consensus sur quelques points.

Données qui font consensus dans la littérature. En dépit des disparités présentes dans le domaine d'étude de l'estime de soi, un nombre croissant d'auteurs semble s'entendre sur certains

points. Mruk (1999) identifie certains de ces aspects qui font consensus, selon les critères suivants : les connaissances valides sont celles qui passent le test du temps, c'est-à-dire qui sont citées régulièrement par d'autres auteurs comme un standard dans le domaine, ainsi que les données significatives, qui sont corroborées par des recherches indépendantes. Ainsi, Mruk relève différents points d'entente dans le domaine, dont voici les grandes lignes :

- l'environnement immédiat, le contexte social et en particulier la famille sont des déterminants importants de l'estime de soi;
- au moins trois facteurs sociaux, c'est-à-dire les valeurs, le sexe et les facteurs ethniques et économiques affectent le développement de l'estime de soi;
- différentes sources de succès peuvent influencer l'estime de soi, et il existe une grande variabilité dans la manière dont les individus peuvent les utiliser pour gagner de l'estime de soi;
- au niveau de la personnalité, une haute estime de soi a été associée à la santé mentale, au bien-être et à des caractéristiques positives telles que des affects positifs, une perspective positive sur la vie, et l'autonomie. Une caractéristique négative identifiée est la difficulté à reconnaître ses fautes et limites. De plus, trois types de vulnérabilité ont été identifiés en lien à une basse estime de soi. Enfin, une estime de soi moyenne fait l'objet de recherches;
- différents enjeux liés à des lacunes d'estime de soi ont été relevés tels que le stress et des dysfonctions sociales (anxiété, dépression, comportements antisociaux, violence);
- il y a consensus quant à certaines mesures de l'estime de soi raisonnablement fidèles, valides et utilisables;
- il existe des évidences quant à la possibilité que l'estime de soi change, mais peu de conclusions certaines sont disponibles pour le moment puisque l'étude des programmes pouvant augmenter l'estime de soi est un nouveau domaine d'étude (Mruk).

Selon Jacques (1972), trois points semblent faire consensus dans la littérature : 1) un individu adapté possède un bon niveau d'estime de soi; 2) deux facteurs principaux sont à la source de l'estime, c'est-à-dire les relations positives avec l'entourage et le sentiment de sa propre efficacité; 3) le niveau d'estime d'un individu est assez stable sans être fixe, variant généralement autour d'un niveau de base. De surcroît, l'estime de soi dépend d'une auto-évaluation, d'un jugement (André et Lelord, 2002; Branden, 2003; De Saint Paul, 2004; Larivey, 2002; Poletti et Dobbs, 1998). L'estime de soi a besoin d'être entretenue et nourrie pour se maintenir et peut se développer peu importe l'âge. Les deux principales nourritures de l'estime de

soi sont le sentiment d'être aimé et le sentiment d'être compétent (André et Lelord; Branden; De Saint Paul; Larivey).

Il convient d'ajouter que depuis plus de 100 ans, un nombre important d'auteurs ainsi que de recherches expérimentales en psychologie supportent l'idée que les êtres humains ont un besoin d'estime de soi (Greenberg, Pyszczynski et Solomon, 1986). En effet, ce phénomène humain est souvent mis en relation avec une bonne santé mentale et un bien-être psychologique (Mruk, 1999). L'estime de soi est associée à des caractéristiques personnelles favorables, une satisfaction personnelle et un bon fonctionnement (Bednar, Wells et Peterson, 1989; Coopersmith, 1967). L'estime de soi est essentielle en ce sens qu'elle a une valeur de survie pour l'individu : elle est indispensable au développement normal et sain (Branden, 2003) et elle est vitale à l'équilibre psychologique (André et Lelord, 2002). Pour Maslow (1943 : voir Lamoureux, 1984), l'estime de soi est un besoin fondamental : tout être humain tente de préserver une évaluation stable, solidement fondée et généralement positive de lui-même.

Définition et dimensions de l'estime de soi

Aujourd'hui, de nombreuses et différentes définitions de l'estime de soi sont disponibles, autant dans la littérature académique que dans des livres ou revues populaires, la majorité s'inspirant des travaux des auteurs cités préalablement. Entre autres, selon le *Grand dictionnaire de la psychologie* (Bloch et al., 2002), l'estime de soi est la « valeur personnelle, compétence, qu'un individu associe à son image de soi » (p. 346). André et Lelord (2002) rapportent que la meilleure synthèse qu'ils aient trouvée leur a été fournie par un adolescent : « L'estime de soi? Eh bien, c'est comment on se voit, et si ce qu'on voit on l'aime ou pas » (p. 11). Selon Mruk (1999), la littérature s'intéressant à la définition de l'estime de soi a atteint un seuil de saturation et de redondance, et un travail de consensus est nécessaire dans le domaine.

Afin d'y voir plus clair, certains auteurs ont tenté de définir l'estime de soi par processus de catégorisation ou en faisant ressortir des caractéristiques principales ou des dimensions importantes du construit. Ainsi, Wells et Marwell (1976) ont élaboré une typologie des définitions usuelles de l'estime de soi en quatre catégories. De la sorte, l'estime de soi peut être : 1) une ou des attitudes que la personne adopte à son égard, en réaction à la manière dont elle se perçoit; 2) une relation entre diverses attitudes, par exemple la différence perçue entre le soi réel

et le soi idéal; 3) une réponse affective envers soi-même, généralement positive ou négative, d'acceptation ou de rejet; et 4) une fonction de la personnalité, qui fait partie du système de manière plus globale, liée à la motivation et à la régulation, pour faire face aux adversités de la vie (Lamoureux, 1984; Mruk, 1999; Wells et Marwell). Plus récemment, Tafarodi et Swann Jr. (2001) ont établi de manière empirique la validité d'un modèle de l'estime de soi comportant deux dimensions interdépendantes mais bien distinctes. Selon eux, l'estime de soi est constituée du sentiment de compétence (traduction libre de *self-competence*) et de la considération envers soi (traduction libre de *self-liking*). Le sentiment de compétence réfère à une évaluation globale positive ou négative de soi comme source de pouvoir personnel et d'efficacité. Il est donc lié au sentiment d'être libre d'adopter, de poursuivre et d'atteindre des buts qui représentent personnellement l'individu. La considération envers soi, quant à elle, réfère au sens moral qui est attribué aux caractéristiques et actions d'une personne. C'est une dimension qui reflète le sentiment de valeur intrinsèque global d'une personne, avec une signification sociale. Les auteurs précisent que les deux dimensions, quoique distinctes, sont fortement corrélées, rendant le classement parfois difficile. Cependant, les deux dimensions sont nécessaires à l'estime de soi globale. D'une autre façon, Smelser (1989 : voir Mruk) a opté pour l'identification des « composantes quasi universelles de l'estime de soi ». Selon lui, il s'agit d'éléments cognitifs, affectifs et évaluatifs. En d'autres termes, cela signifie caractériser des parties de soi de manière descriptive, faire une évaluation positive ou négative de ces facettes de soi identifiées et finalement s'attribuer un degré de valeur, en fonction de ses standards et idéaux (Mruk).

Pour Mruk (1999), les tentatives de classification des définitions n'apportent pas ce dont la littérature a réellement besoin : une définition claire de l'estime de soi, qui explique ce qu'est l'estime et comment elle se vit. Selon lui, la littérature a accumulé assez de définitions pour posséder les fondations nécessaires à établir des standards objectifs raisonnables. À partir de l'étude des définitions de cinq auteurs, soit James, White, Rosenberg, Coopersmith et Branden, Mruk a dégagé des caractéristiques importantes d'une définition de l'estime de soi. Ainsi, pour être complète, une définition doit tenir compte des notions de compétence, de valeurs, d'attitudes, d'émotions/sentiments et la possibilité de maintenir ou de perdre l'estime. Aussi, l'auteur a repéré des structures fondamentales qui doivent être présentes dans les définitions de l'estime de soi : les composantes de base de l'estime de soi et la manière dont elles sont connectées, les qualités principales de l'expérience de l'estime de soi ou la façon dont le phénomène est vécu, et enfin la

dynamique de l'estime de soi, c'est-à-dire sa stabilité ou son ouverture à changer dans le temps (Mruk). Suite à ses analyses, Mruk conclut que l'estime de soi implique au moins trois composantes essentielles : 1) la fondation de l'estime de soi repose sur une connexion entre la compétence et la valeur; 2) l'estime de soi se vit aux niveaux affectif et cognitif, impliquant un processus d'acquisition de valeurs, de comparaisons à partir de ces valeurs, et de prise de conscience des résultats de ces comparaisons et de leurs impacts sur soi; 3) l'estime de soi est un phénomène dynamique, qui fluctue davantage que d'autres caractéristiques plus stables telles que la personnalité et l'intelligence. En conclusion, une bonne définition devrait pouvoir faire ressortir ces trois composantes essentielles de l'estime de soi et démontrer comment elles sont connectées ensemble. Selon Mruk, l'intégration et le consensus à ce niveau représentent toujours un grand défi pour la littérature actuelle de l'estime de soi.

D'autre part, dans un effort d'opérationnalisation du concept, Lamoureux (1984) a effectué un important relevé de littérature sur l'estime de soi. Ses sources principales proviennent de Wylie (1968, 1974, 1979 : voir Lamoureux), de Wells et Marwell (1976), de Gergens (1971 : voir Lamoureux), de White (1959, 1972 : voir Lamoureux), de Rogers (1969 : voir Lamoureux), de Maslow (1943 : voir Lamoureux, 1954), de L'Écuyer (1978) et de Coopersmith (1967). Lamoureux relève deux indicateurs de l'estime de soi, sous la forme de distinctions importantes : 1) l'estime de soi propre versus celle conférée par autrui, et 2) l'estime de soi de valeur pragmatique par rapport à l'estime de soi de valeur affective. La première dimension met de l'avant l'idée qu'il existe deux types de déterminants de l'estime : un niveau d'estime de soi qui se base sur le centre d'évaluation interne de l'individu de même qu'un niveau d'estime de soi qui est tributaire de la confirmation de sa valeur personnelle par l'environnement social. Maslow invoque ces sources d'estime en parlant de la gratification des besoins d'estime de soi par autrui, qu'il considère comme un pré requis à la satisfaction des besoins d'estime de soi par soi-même. De son côté, White (1972 : voir Lamoureux) nomme une source interne, le développement des compétences, et une source externe, le respect, l'affection et l'attention reçus des proches. Ensuite, la deuxième dimension traite de la valeur (pragmatique ou affective) des sentiments qui peuvent être entretenus envers soi-même ou des réponses affectives reçues d'autrui. Pour Lamoureux, l'estime de soi de valeur pragmatique se base sur une évaluation davantage utilitaire de différents aspects de ses expériences, c'est-à-dire un jugement qui touche la compétence et l'efficacité d'une personne. Dans le *petit Larousse illustré* (2001), l'adjectif « pragmatique » est

défini comme « fondé sur l'action, la pratique et cautionné par l'efficacité » (p. 815). D'autre part, l'estime de soi de valeur affective a trait à l'affection et la sympathie qu'une personne se porte. Rogers évoque l'estime de soi de valeur affective, qu'il nomme considération positive de soi, sous-tendant un sentiment inconditionnel d'acceptation, de sympathie et de dignité à son égard. De la même manière, le sentiment de valeur pragmatique ou affective peut se construire par les réponses émotionnelles reçues de la part d'autrui. Finalement, en lien avec l'objectif de sa recherche, Lamoureux parle de l'estime de soi par rapport aux tâches et d'un point de vue organisationnel.

À partir de ces deux indicateurs spécifiques et distinctifs de l'estime de soi, Lamoureux (1984) croise les sources (soi, autrui et le rapport aux tâches) et les valeurs (pragmatique et affective) pour obtenir six dimensions de l'estime de soi : 1) l'estime de soi de valeur pragmatique conférée par autrui; 2) l'estime de soi de valeur affective conférée par autrui; 3) l'estime de soi de valeur pragmatique conférée par soi; 4) l'estime de soi de valeur affective conférée par soi; 5) l'estime de soi de valeur pragmatique par rapport aux tâches; 6) l'estime de soi de valeur affective par rapport aux tâches. Cette classification constitue le cadre de référence que Lamoureux a utilisé dans sa recherche sur l'estime de soi, le style de gestion et le lien entre ces deux variables chez des superviseurs bancaires. L'auteur s'est servi de ce cadre de référence afin d'élaborer un questionnaire d'estime de soi.

Pour les besoins de la présente étude, et à partir du relevé de littérature effectué ci-haut, il sera retenu que l'estime de soi réfère à une évaluation cognitive et/ou affective que l'individu porte sur lui-même, qui s'exprime sous la forme d'attitudes envers lui-même, et qui indique dans quelle mesure l'individu se croit compétent, valable et digne de vivre, à travers le temps.

Estime de soi et créativité

Précédemment, il a été suggéré qu'une relation existe entre l'estime de soi et la créativité. Ici, seront présentées des études dont les résultats confirment la relation entre l'estime de soi et la créativité. Notamment, dans une analyse des caractéristiques communes de la personnalité des individus créateurs et des individus avec une haute estime de soi, Yau (1991 : voir Kemple, David et Wang, 1996) a identifié plusieurs traits communs dont la confiance en soi, l'acceptation de soi, l'ouverture à l'expérience, un locus interne d'évaluation et un sentiment de liberté face à

ses inhibitions. Aussi, Goldsmith et Matherly (2001) ont effectué une étude quantitative auprès de 55 hommes et 63 femmes, tous étudiants, dans le but de confirmer le lien entre la créativité et l'estime de soi. Les résultats de l'étude confirment l'hypothèse que l'estime de soi et la créativité ont un lien positif, pour les deux sexes, bien que la relation semble plus forte chez les femmes. Les résultats sont significatifs et ont été établis à partir de différentes analyses statistiques, dont des mesures multiples de chaque concept, précaution avantageuse pour mesurer des variables non observables et éviter les biais de la mesure simple. De plus, dans une étude s'intéressant à déterminer les liens entre la timidité, la créativité, et l'estime de soi, Kemple, David et Wang (1996) ont rencontré 64 enfants préscolaires (28 filles, 36 garçons) ainsi que leurs mères et éducateur principal. Les enfants et les adultes ont complété une série de tests mesurant la personnalité, l'estime de soi et la créativité. Les auteurs ont ensuite procédé à des analyses de corrélation entre les différentes mesures, pour conclure à la présence d'une relation positive significative entre l'estime de soi et la créativité.

Enfin, Rowland (2002) a effectué une recherche expérimentale pour révéler les effets positifs de la technique du «drame créatif» (*creative drama*), fort utilisé dans le domaine de l'éducation, sur l'estime de soi d'enfants. Le drame créatif est un médium d'apprentissage, qui émerge du jeu spontané de l'enfant et qui utilise l'art du théâtre pour accroître la sensibilité artistique des participants, leur conscience de soi, des autres et du monde ainsi que pour développer l'imagination (Rowland). Pour cette recherche, vingt enfants de sept ans ont été sélectionnés au hasard. Dix faisaient partie du groupe expérimental (5 filles, 5 garçons) et ont participé à un programme de drame créatif à raison d'une séance d'une heure par jour, 5 jours par semaine, pendant 4 semaines, pour un total de 20 heures d'atelier. Les dix autres enfants faisaient partie du groupe contrôle (5 filles, 5 garçons) et n'ont reçu aucun atelier durant cette période. Le « test du bonhomme » (Goodenough, 1926 : voir Rowland) a été administré aux 20 participants avant et après le programme, et les enfants devaient se décrire de façon non-verbale avant et après le programme. De plus, les enfants du groupe expérimental ont été évalués par les animateurs tout au long du programme. Ces évaluations ont été effectuées à l'aide d'enregistrements, de grilles d'observation et de rapports écrits. Les animateurs étaient expérimentés et ont été formés pour utiliser adéquatement les instruments d'évaluation. Les résultats de l'étude dévoilent que le « drame créatif », utilisé avec des enfants socialement carencés dans un contexte extérieur à la classe, structuré et administré par des animateurs

expérimentés, renforce le concept de soi et augmente l'estime de soi des élèves. Plus spécifiquement, les enfants ayant participé au programme étaient meilleurs pour se décrire de façon non-verbale après la formation que ceux du groupe contrôle. Aussi, le « test du bonhomme » révèle des résultats significatifs seulement pour les enfants du groupe expérimental, où des changements significatifs dans le dessin sont indicateurs d'une augmentation de l'estime de soi. De plus, les évaluations des animateurs rapportent des changements au niveau des comportements, un apprentissage significatif et une augmentation considérable de l'estime de soi. L'auteure souligne que les résultats des évaluations des animateurs sont significatifs puisque les enfants ont toujours été mesurés par rapport à eux-mêmes, sans comparaisons, en tenant compte de l'évolution propre de chacun. Rowland conclue donc que lorsqu'administrée par des animateurs formés, sensibles et compétents, la technique du drame créatif peut entraîner des apprentissages significatifs, de manière à augmenter l'estime de soi et la confiance des enfants.

Par ailleurs, cette association entre la créativité et l'estime de soi semble inspirer certaines pratiques, particulièrement dans le domaine de l'art-thérapie. Cette forme de psychothérapie utilise la création artistique pour permettre aux sujets d'entrer en contact avec leur intériorité, d'en exprimer le contenu et de le transformer, de manière à favoriser la guérison (Lalancette, 2005). En particulier, lors du colloque de l'Association des intervenants et intervenantes pour le développement de l'estime de soi, Dumont (1998) a fait une brève présentation dans laquelle elle soutient que l'activité créatrice aide à développer, maintenir et/ou se réapproprier l'estime de soi. La praticienne explique que cette affirmation relève de ses assises théoriques ainsi que de sa pratique professionnelle à titre de psychologue clinicienne et d'art-thérapeute. Pour Dumont, la création est favorable à l'estime de soi car elle renforce le moi, elle permet de faire un travail sur soi-même, d'acquérir une plus grande solidité intérieure et elle implique un investissement de soi.

Certaines recherches mentionnent une augmentation de l'estime de soi à la suite d'activités artistiques (Harlan, 1990 : voir Larouche et Côté, 2003; Kalliopuska, 1989; O'Thearling et Bickley-Green, 1996, Shannon, 1991, Weiss, 1984 : voir Larouche et Côté). De la sorte, Lamirande (1981) a effectué une recherche sur l'utilisation de la thérapie par l'art pour favoriser l'évolution de l'estime de soi. Trois jeunes adolescents entre onze et treize ans ont été sélectionnés pour participer à l'étude, mais deux seulement terminent l'étude. Ils participent à 17 rencontres de groupe de thérapie par l'art de 45 minutes s'échelonnant sur quatre mois. Durant les rencontres, des activités artistiques, de création, de verbalisation et d'expression et

d'exploration des émotions sont proposées. Les rencontres sont enregistrées. Les instruments de mesure utilisés sont l'Échelle d'estime de soi de Rimé et Leyen (1975 : voir Lamirande), la traduction du test *The Piers-Harris Children's Self-Concept-Scale* (1969 : voir Lamirande), le dessin de la personne de Machover (1949 : voir Lamirande) et le dessin de la famille en mouvement de Burns et Kaufman (1970 : voir Lamirande). Comme complément aux mesures quantifiables et projectives, l'auteur a utilisé la production artistique des jeunes pour évaluer leur évolution personnelle, en tenant compte d'éléments tels que le choix des médiums, des couleurs, l'utilisation de l'espace, du type de traits, du contenu. Finalement, des observations spontanées d'évaluateurs externes (professeurs-titulaires) ont complété le tableau évaluatif. En tenant compte de l'ensemble des résultats des différentes mesures et évaluations, Lamirande met en évidence qu'une démarche thérapeutique par les arts a eu un impact positif sur l'évolution de l'estime de soi des jeunes.

Plus récemment, Larouche et Côté (2003) ont créé et expérimenté un programme d'éducation expérientiel, visant le développement de la conscience de soi et de l'estime de soi à l'aide du dessin, chez douze participantes, âgées de 25 à 54 ans, pendant 15 semaines. L'approche expérientielle accorde une priorité à l'expérience subjective, considère la globalité de la personne et confère une place importante à la dimension affective. Des analyses de contenu ont été effectuées sur des productions artistiques, des tests d'estime de soi (Rosenberg, 1965 : voir Larouche et Côté) ont été passés à six reprises et une évaluation de l'atteinte des niveaux de la taxonomie expérientielle a été réalisée. À partir des résultats, les auteurs constatent une expansion de la conscience de soi et une augmentation constante de l'estime de soi, avec une stabilisation et un maintien des effets deux ans après la fin du programme. Plus spécifiquement, les participantes mentionnent être plus en contact avec elles-mêmes, avoir une conscience de soi plus claire, avoir fait des prises de conscience diversifiées, avoir gagné en authenticité, s'accepter davantage et se manifester plus de respect.

En somme, la littérature, tant sur le plan de la théorie que de la recherche scientifique, ainsi que la pratique professionnelle supportent l'existence d'un lien d'affinité entre la créativité et l'estime de soi. L'apport créatif dans la vie d'un individu semble présenter de nombreux bienfaits au niveau du développement de la personne, de la réalisation de soi et de l'estime de soi. Grâce à ses effets bénéfiques, la créativité a suscité l'intérêt de différents secteurs de l'activité humaine dont le marché du travail, l'éducation, la psychologie et la psychothérapie. De

nombreux programmes d'entraînement à la créativité ont vu le jour, à partir d'approches de la personnalité, de la motivation, des interactions sociales mais surtout d'approches cognitives (Scott, G., Leritz, L. E. et Mumford, M. D., 2004). La majorité des programmes vise le développement d'habiletés cognitives telles que la résolution de problèmes, l'amélioration de la pensée divergente, de la fluidité, de la flexibilité etc. (Demers, 1984). Cependant, selon une étude de Davis et Bull (1978 : voir Demers), l'amélioration d'habiletés cognitives ne produit pas de changement dans la créativité de tous les jours. D'autres types de méthodes, moins traditionnelles, orientées vers le divertissement, la spiritualité ou le développement personnel, existent également pour stimuler la créativité. À ce titre, se retrouve le Journal créatif, un outil développé par Jobin (2002), qui présente un intérêt puisqu'il embrasse la vision humaniste de la créativité de tous les jours.

JOURNAL CRÉATIF

Jobin (2002), auteure et conceptrice du Journal créatif, le définit comme « un outil d'exploration de soi qui allie le monde du dessin et de l'écriture » (p. 16). Cette forme de journal intime non traditionnel vise le développement général de la personne, dans toutes ses potentialités. Plus particulièrement, il peut aider les individus à prendre contact avec leurs ressources intérieures et développer leur créativité. Cette méthode comporte une quarantaine de techniques différentes pour s'engager dans un processus créateur à travers la tenue d'un journal intime. Jobin possède une formation professionnelle en travail social et en art-thérapie. Elle enseigne cette méthode sous forme d'ateliers accessibles à tous ainsi que dans le cadre d'une formation de 150 heures destinée aux intervenants en relation d'aide et autres professionnels. Les prémisses de base de cette méthode sont profondément humanistes puisqu'elles considèrent l'unicité de l'être humain et son besoin, c'est-à-dire sentir que sa vie a un sens. Pour Jobin, être en contact avec ce qu'il y a de plus profond en soi génère du sens, et l'art est justement un médium puissant pour avoir accès aux profondeurs de l'être, à l'inconscient, exprimer ses expériences intérieures, et les intégrer au conscient. Le processus créateur est un « processus éclairant et guérisseur qui nous aide à nous sentir en vie et à toucher le centre de notre être, là où se trouve le sens. Et ce processus est accessible à tous » (p. 35). Jobin considère également qu'une personne créative possède de l'estime de soi car elle est en contact avec sa vitalité, a

confiance en ses ressources intérieures et croit que sa vie a un sens et de la valeur. Ce respect de soi et cette capacité à être branché sur sa vie intérieure donne à l'individu un pouvoir personnel sur son existence : il devient capable de générer des changements pour dépasser ses difficultés personnelles.

OBJECTIF DE RECHERCHE

Étant donné l'évolution rapide que connaît notre société actuellement; étant donné l'augmentation de l'incidence de troubles en santé mentale et les lacunes d'estime de soi observées sur le plan clinique; étant donné les liens établis entre la créativité et l'actualisation de soi et entre la créativité et l'estime de soi dans la littérature et la pratique; étant donné que le Journal créatif constitue une pratique créative : l'utilisation de cette méthode aurait le potentiel de favoriser l'adaptation et exercer un impact sur l'estime de soi. De la sorte, la méthode nous apparaît comme pertinente et intéressante pour tenter de répondre aux constats précités.

Le Journal créatif suscite un intérêt pour cette recherche pour de nombreuses raisons : le fait que la pratique du Journal créatif constitue en soi une pratique créative, que son approche est humaniste et cadre bien avec l'orientation de la présente étude, et aussi parce que c'est un outil concret et accessible. De plus, bien que le Journal créatif présente un potentiel intéressant pour la créativité et l'estime de soi, il n'a jamais été testé. Tel que mentionné précédemment, la méthode du Journal créatif est enseignée par Jobin (2002) dans une formation longue destinée à des intervenants et autres professionnels. Pour des raisons logistiques et des facteurs d'opportunité, la présente recherche s'intéressera donc à cette formation pour répondre à l'objectif de recherche. La section sur la méthodologie donnera plus de détails à cet égard.

C'est ainsi qu'à travers une démarche exploratoire, la présente recherche s'appliquera à vérifier l'hypothèse selon laquelle une formation au Journal créatif et sa pratique, considérées comme des pratiques créatives, pourraient exercer un impact sur l'estime de soi, selon la perception des sujets. L'objectif de la présente recherche est donc d'identifier les effets perçus d'une formation à la méthode du Journal créatif et sa pratique sur l'estime de soi.

CADRE DE RÉFÉRENCE

Dans la revue de littérature, les concepts de créativité et d'estime de soi ont été abordés, ainsi que la relation entre les deux. Il a été établi qu'une relation existait entre la créativité et l'estime de soi et que les deux concepts étaient associés au bien-être psychologique. D'ailleurs, de nombreuses pratiques s'inspirent de ce lien. Ainsi, la présente recherche s'intéresse à l'impact de la créativité, dans le cadre d'une formation à une technique créative, le journal créatif, sur l'estime de soi. Dans le chapitre précédent, le concept de l'estime de soi a été défini de façon opérationnelle, de manière à pouvoir élaborer un cadre de référence qui servira à l'analyse des données recueillies. Dans ce chapitre, nous procéderons à l'élaboration proprement dite du cadre de référence et les différentes dimensions qui en font partie seront définies.

Élaboration du cadre de référence

Le travail de classification de Lamoureux (1984), qui a été brièvement présenté dans la revue de littérature, sert de base à l'élaboration du cadre de référence de la présente recherche. Lamoureux sera la seule auteure sur laquelle nous nous appuyerons pour cette étape. Le travail de Lamoureux est retenu parce qu'il se situe dans un courant humaniste et que l'auteure a effectué un vaste relevé de littérature, à partir duquel elle a fait ressortir des indicateurs importants de l'estime de soi, sous forme de dimensions. Ce travail apparaît d'un grand intérêt dans le cadre de la présente recherche puisqu'il est tout indiqué pour répondre à l'objectif de recherche, à savoir : identifier les effets perçus d'une formation à la méthode du Journal créatif et sa pratique, sur l'estime de soi. En effet, le concept de l'estime de soi étant très abstrait, il importe de trouver une manière claire de le saisir pour pouvoir l'identifier, le décrire et l'analyser. Les dimensions élaborées par Lamoureux sont retenues puisqu'elles sont simples et concrètes, facilitant leur utilisation pour répertorier et identifier les manifestations de l'estime de soi, à travers la perception et les dires des sujets.

Quatre des six dimensions de l'estime de soi de Lamoureux (1984) ont été retenues et adaptées pour la présente recherche. Deux dimensions ne sont pas gardées puisqu'inappropriées dans la présente étude, touchant à un aspect organisationnel. Dans cette section, les dimensions

retenues seront présentées à partir du point de vue de Lamoureux puis définies en fonction de la présente recherche.

Dimensions du cadre de référence

Les quatre dimensions retenues de Lamoureux (1984) pour la présente étude sont : 1) l'estime de soi de valeur pragmatique conférée par autrui; 2) l'estime de soi de valeur affective conférée par autrui; 3) l'estime de soi de valeur pragmatique conférée par soi et 4) l'estime de soi de valeur affective conférée par soi.

Pour pouvoir définir chacune de ces quatre dimensions, nous revenons maintenant sur la définition de l'estime de soi, puisque le concept est présent dans chaque dimension. À partir de son relevé de littérature, Lamoureux (1984) retient qu'« une personne s'estime lorsqu'elle s'accorde de la valeur et qu'elle éprouve des sentiments positifs à son endroit » (p.111-112). Aussi, « dans son sens le plus largement accepté, l'estime de soi a trait au caractère plus ou moins positif des réflexions sur soi ou des émotions ressenties à son égard » (p.112). Au-delà de cette définition, Lamoureux remarque dans la littérature que l'estime de soi peut prendre deux significations distinctes, c'est-à-dire un jugement pragmatique que la personne porte sur elle-même ainsi qu'un indice de l'affection qu'elle se porte. Aussi, en plus de cette distinction entre un aspect évaluatif et affectif, Lamoureux rapporte une différence entre l'estime de soi conférée par soi et l'estime de soi conférée par autrui. Tenant compte de ces derniers points, l'auteure résume ainsi :

une personne s'estime lorsqu'elle s'accorde de la valeur (maîtrise, force, puissance, auto-détermination, compétence, indépendance contrôle de soi), qu'elle perçoit que sa valeur personnelle est confirmée par autrui (pouvoir, domination supériorité, prestige, réputation), lorsqu'elle entretient de l'affection à son endroit (acceptation, tolérance, indulgence, dignité) et en ressent de la part d'autrui (importance, popularité, attention, appréciation) (p.113).

Avant de passer à une description de chaque dimension de manière plus précise, et pour éviter trop de répétition, il nous apparaît pertinent de présenter d'abord les définitions des termes

récurrents à l'intérieur des dimensions. Ces définitions, adoptées pour la présente étude, doivent être comprises comme les bases constitutives de chacune des dimensions et il convient d'y référer pour définir et bien saisir chaque dimension.

- Par **estime de soi** nous entendons l'évaluation cognitive et/ou affective que l'individu porte sur lui-même.
- Il est à noter que les termes « compétence », « efficacité » et « efficience » sont souvent utilisés pour illustrer la valeur pragmatique. Cependant, pour définir **valeur pragmatique** nous entendons, ici, la valeur associée à la capacité d'accomplir des actions de façon efficace, c'est-à-dire qui produisent l'effet attendu.
- Par **valeur affective** nous entendons la valeur associée à l'affection et la considération positive qu'un individu porte à son endroit. La valeur affective touche les affects, les sentiments et les émotions entretenus envers soi-même.
- Par **conférée par autrui** nous entendons que c'est le jugement des autres tel que perçu par l'individu qui confirme sa valeur. Bien que Lamoureux utilise différents mots pour parler d'autrui, dans cette étude, **autrui** représente toute personne autre que soi-même.
- Par **conférée par soi** nous entendons que l'individu se fie à son propre centre interne d'évaluation pour confirmer sa valeur.

Nous passerons maintenant à la description des quatre dimensions, selon Lamoureux (1984) puis telles que définies et adoptées pour le cadre de référence de la présente étude. Le tableau 1 présenté à la page 35 offre une synthèse du cadre de référence.

Première dimension : l'estime de soi de valeur pragmatique conférée par autrui

Pour Lamoureux (1984), l'estime de soi de valeur pragmatique concerne l'efficacité qu'une personne se reconnaît. L'évaluation pragmatique est portée sur différentes facettes de l'expérience et représente un jugement utilitaire, par rapport à certains standards. Lamoureux rapporte qu'une personne s'estime lorsqu'elle s'évalue en mesure de solutionner ses problèmes grâce à ses aptitudes, à ses efforts et à son travail. Pour l'estime de soi de valeur pragmatique conférée par autrui, l'évaluation de l'efficacité se base sur une réponse émotionnelle reçue de la part d'autrui, reliée à la compétence. Ainsi, une personne juge de son efficacité en empruntant le

répertoire évaluatif d'autrui à son endroit. Le niveau d'estime de soi est alors régularisé par la confirmation de sa valeur personnelle de la part de l'entourage.

Dans la présente recherche, par **estime de soi de valeur pragmatique conférée par autrui**, nous entendons que l'individu perçoit sa capacité d'accomplir des actions de façon efficace, c'est-à-dire qui produisent l'effet attendu, en fonction du jugement d'autrui. En ce sens, c'est en empruntant le répertoire évaluatif d'autrui qu'il juge de son efficacité.

Par exemple, l'estime de soi de valeur pragmatique conférée par autrui pourrait concrètement être suscitée par (exemples non-limitatifs) : l'admiration, le respect, l'appréciation, la réputation, le prestige, etc. manifestés par les autres à l'égard de l'individu, et tel que perçu par ce dernier.

Deuxième dimension : l'estime de soi de valeur affective conférée par autrui

Pour Lamoureux (1984), l'estime de soi de valeur affective réfère à la considération positive de soi, telle que décrite par Rogers (1969 : voir Lamoureux). Elle correspond à un sentiment inconditionnel d'acceptation, de dignité, de sympathie et de tolérance à son propre endroit. L'estime de soi de valeur affective conférée par autrui se construit à partir des sentiments et réponses affectives reçues de la part d'autrui. Cette dimension de l'estime dépend du jugement affectif que l'individu perçoit recevoir de l'extérieur. L'auteure rapporte entre autre le respect, l'affection, l'acceptation et l'attention reçus des proches. Ainsi, le niveau d'estime de soi est ici aussi régularisé par la confirmation de sa valeur personnelle de la part de l'entourage.

Dans la présente recherche, par **estime de soi de valeur affective conférée par autrui**, nous entendons que l'individu perçoit des sentiments positifs de la part d'autrui à son endroit, qui l'amènent à se considérer positivement.

Par exemple, l'estime de soi de valeur affective conférée par autrui pourrait concrètement être suscitée par (exemples non-limitatifs) : l'appréciation, l'attention, le soutien, la popularité, l'importance, l'amour, l'amitié, etc. manifestés par les autres à l'égard de l'individu, et tel que perçu par ce dernier.

Troisième dimension : l'estime de soi de valeur pragmatique conférée par soi

Pour Lamoureux (1984), cette troisième dimension a trait au jugement que l'individu porte sur lui-même quant à son efficacité, en se basant sur son propre centre d'évaluation interne. En s'inspirant de White (1972 : voir Lamoureux) l'auteure soulève le sentiment d'efficience comme un important déterminant de l'estime de soi de valeur pragmatique. Le sentiment d'efficience découle du développement des compétences dans des expériences où la personne est le moteur de sa propre action, qu'elle agit sur son environnement et obtient des résultats de ses efforts. Ces expériences confirment l'autonomie personnelle de l'individu de même que son sentiment de compétence, remplissant de la sorte son besoin d'estime de soi.

Dans la présente recherche, par **estime de soi de valeur pragmatique conférée par soi**, nous entendons que l'individu perçoit sa capacité d'accomplir des actions de façon efficace, c'est-à-dire qui produisent l'effet attendu, selon ses propres critères.

Par exemple, l'estime de soi de valeur pragmatique conférée par soi pourrait concrètement être reliée à (exemples non-limitatifs) : la maîtrise de soi, la confiance en soi, la force, le contrôle de soi, l'autodétermination, la capacité de réalisations personnelles, etc.

Quatrième dimension : l'estime de soi de valeur affective conférée par soi

Selon Lamoureux (1984), l'estime de soi de valeur affective conférée par soi signifie qu'une personne entretient de l'affection et des sentiments positifs à son propre endroit. Cette dimension réfère également à la considération positive de soi, telle que décrite par Rogers (1969 : voir Lamoureux) et citée plus haut dans la deuxième dimension. Ce niveau d'estime de soi est régularisé par les aspirations et les valeurs de la personne, cette dernière constituant son propre centre interne d'évaluation.

Dans la présente recherche, par **estime de soi de valeur affective conférée par soi**, nous entendons que l'individu entretient des sentiments positifs envers lui-même.

Par exemple, l'estime de soi de valeur affective conférée par soi pourrait concrètement être reliée à (exemples non-limitatifs) : la considération positive de soi, l'acceptation de soi, la tolérance envers soi, l'indulgence envers soi, la dignité, le respect de soi, etc.

Tableau 1

Résumé des dimensions du cadre de référence**(D.1) L'estime de soi de valeur pragmatique conférée par autrui****(D.2) L'estime de soi de valeur affective conférée par autrui****(D.3) L'estime de soi de valeur pragmatique conférée par soi****(D.4) L'estime de soi de valeur affective conférée par soi**

- Par **estime de soi** nous entendons l'évaluation cognitive et/ou affective que l'individu porte sur lui-même.
- Par **valeur pragmatique** nous entendons la valeur associée à la capacité d'accomplir des actions de façon efficace, c'est-à-dire qui produisent l'effet attendu.
- Par **valeur affective** nous entendons la valeur associée à l'affection et la considération positive qu'un individu porte à son endroit.
- Par **conférée par autrui** nous entendons que c'est le jugement des autres tel que perçu par l'individu qui confirme sa valeur.
- Par **conférée par soi** nous entendons que l'individu se fie à son propre centre interne d'évaluation pour confirmer sa valeur.

MÉTHODOLOGIE

Une recherche de type descriptive, de nature qualitative est toute indiquée pour répondre à l'objectif de la présente recherche, qui se veut exploratoire. En effet, selon Poupart, Deslauriers, Groulx, Laperrière, Mayer et Pires (1997), la recherche qualitative s'applique bien à une recherche descriptive, qui cherche à décrire une situation. La recherche qualitative est indiquée également pour l'étude du transitoire, par exemple le changement, et dans le cas de données qui parlent de l'expérience des sujets. Finalement, la recherche qualitative est privilégiée pour approfondir des processus ou phénomènes complexes (Marshall et Rossman, 1989 : voir Poupart et al.) et des données qui sont difficilement quantifiables (Poupart et al.) comme l'évolution de l'estime de soi.

La partie qui suit présente les divers aspects méthodologiques de la recherche, soit : l'échantillon, le déroulement de l'expérimentation, l'instrument de cueillette de données, les considérations éthiques et enfin, la méthode d'analyse des données.

Échantillon

L'échantillon est constitué de six sujets volontaires provenant d'un groupe de huit participantes à une formation sur le Journal créatif, donnée par Anne-Marie Jobin, auteure précitée et conceptrice du Journal créatif. L'échantillon a été défini par un critère minimal d'inclusion, la participation à une formation sur le Journal créatif d'une cohorte sélectionnée, pour permettre la plus grande participation possible. Pour différentes raisons, il a été décidé de recruter les sujets dans une seule cohorte. D'abord, pour certains facteurs pratiques tels que l'accès aux sujets et les lieux géographiques, et ensuite par souci de ne pas introduire de variables non-contrôlées telles que des variations entre les formations susceptibles d'affecter les résultats et un délai différent de temps entre la fin de la formation et l'entrevue selon les cohortes.

Voici maintenant une brève description des sujets. Les cinq sujets sont des femmes, ce qui constitue une variable non-contrôlée puisque le groupe se composait uniquement de femmes dans cette cohorte. Trois sujets se situent dans la catégorie d'âge 41-50 ans, deux dans celle de 21-30 ans et une dans celle de 51-60 ans. Toutes sauf une travaillent dans un domaine qui touche à la relation d'aide, étant donné la clientèle à qui s'adresse la formation : une est psychologue, une autre est psychothérapeute et sexologue, une est naturothérapeute, une est massothérapeute, une est psychoéducatrice et enfin, une sixième est éditrice et poursuit un doctorat. Toutes sauf une disent pratiquer une forme d'art dans leurs loisirs, certaines depuis longtemps et régulièrement, d'autres depuis plus récemment et de manière occasionnelle. Aussi, toutes affirment avoir suivi à un moment de leur vie, en plus de la formation au Journal créatif un cours ou un atelier touchant à la créativité. Enfin, toutes les participantes mentionnent intégrer des aspects créatifs dans l'exercice de leur travail.

Déroulement de l'expérimentation

Description de la formation sur le journal créatif. Bien que la formation ne fasse pas partie intégrante du déroulement de la présente recherche, il importe d'en faire une description plus détaillée puisque c'est l'impact de cette formation sur l'estime de soi qui fait l'objet de l'étude. Cette formation de 150 heures, offerte à l'École le Jet d'Ancre, est destinée aux intervenants en relation d'aide et autres professionnels. L'objectif de la formation est l'acquisition

de connaissances théoriques et méthodologiques de base sur la méthode du Journal créatif dans le but d'intégrer l'approche à un cadre professionnel ou d'animer des ateliers de Journal créatif. La formation s'échelonne sur une période d'un an, à un rythme d'une fin de semaine aux deux mois. Dans le cas de la cohorte concernée, des rencontres d'une fin de semaine se sont échelonnées sur les mois de septembre, novembre, janvier, mars, mai ainsi que trois jours en juillet. La formation inclut un stage de 15 heures en fin de programme et une pratique personnelle intensive du Journal créatif durant toute la durée du programme. Une description plus détaillée du contenu de la formation est disponible en annexe, à la page 86.

Il importe de noter que les participants à cette formation s'engagent dans un processus aussi bien que dans une formation. Par exemple, ils doivent écrire un texte d'environ trois pages sur leurs motivations à entreprendre la formation et sur leur pratique du Journal créatif. De plus, il faut considérer que le Journal créatif est un outil privilégié pour entamer une démarche personnelle, un processus créateur qui permet d'accéder et de se rapprocher de sa vie intérieure. Le Journal créatif vise entre autres à exprimer ses émotions et pensées, mieux se connaître, améliorer la relation à soi-même et aux autres et prendre contact avec ses ressources intérieures.

Recrutement. Madame Jobin a accepté de collaborer à l'étude et de devenir la personne contact pour le recrutement des participantes. Elle a approché le groupe pour vérifier leur intérêt et sept personnes se sont montrées intéressées à participer. Une rencontre a ensuite eu lieu, en présence de ces sept personnes, de madame Jobin et de l'auteure de cette recherche, pour répondre à des questions. Les sept personnes ont accepté de participer à l'étude et ont donné leurs coordonnées pour être contactées en vue de faire l'entrevue.

Instrument de cueillette de données

L'instrument de cueillette de données retenu dans le cadre de cette étude est l'entrevue individuelle semi-directive. La méthode d'entrevue individuelle a été privilégiée en raison des variables à l'étude et de l'objectif de la recherche. D'abord, la variable à l'étude, l'estime de soi, est un phénomène complexe et difficile à cerner à travers un questionnaire ou l'observation. Or, l'entrevue individuelle est recommandée avec des sujets complexes, qui demandent à être approfondis et nuancés (Courcy, 2003). Cette méthode de cueillette de données est également

flexible et elle permet d'obtenir de l'information riche et de qualité (Lescarbeau, 1994). Ensuite, puisque l'étude s'intéresse aux perceptions des participantes, l'entrevue reste la meilleure technique pour recueillir des données sur les croyances, opinions, idées, états émotifs, systèmes de valeurs et comportements des sujets (Lessard-Hébert, Goyette et Boutin, 1990). Finalement, l'entrevue individuelle a l'avantage d'être centrée sur l'interviewé et de favoriser la reconnaissance et la confiance de ce dernier (Lescarbeau).

L'entrevue semi-directive a aussi été privilégiée pour sa flexibilité. Elle permet l'introduction de questions au cours de l'entrevue tout en possédant un corpus de base de questions qui sont les mêmes pour toutes les répondantes. Ce type d'entrevue a l'avantage de donner de la latitude aux interviewés dans leur élaboration et ainsi que d'aller chercher des renseignements sur les attitudes profondes (D'Unrug, 1974).

Déroulement des entrevues

Suite à la première rencontre d'introduction au projet, les sept personnes ont été recontactées pour vérifier si elles étaient toujours intéressées à participer et prendre rendez-vous pour une entrevue. Six rendez-vous ont pu être pris, la septième personne n'étant pas disponible. Les entrevues se sont déroulées sur une période de deux semaines, environ un mois après la fin de la formation. L'intervieweuse s'est déplacée chez les participantes ou sur leur lieu de travail pour leur éviter tout inconvénient. Un lieu calme et sans distraction a été choisi.

L'intervieweuse a conduit les entrevues avec une attitude non-directive et une question initiale, fixe, identique pour toutes. Plus concrètement, les entrevues ont été menées de la façon suivante. Elles ont débuté par des questions d'ordre sociodémographique et concernant les expériences passées des participantes en lien avec la créativité et la pratique de médiums artistiques, dans leur vie personnelle et professionnelle. Ensuite, venait la question principale, formulée ainsi : « Quels sont, selon vous, les effets de la formation au journal créatif sur l'estime de vous-même? ». L'intervieweuse a laissé les sujets répondre à la question sans les interrompre. Par la suite, elle a demandé des explicitations, des précisions par rapport à certains mots, phrases qui nécessiteraient un éclaircissement ou un approfondissement. L'intervieweuse n'a pas posé d'autres questions en lien au cadre de référence issu des dimensions de l'estime de soi pour éviter un biais, celui de suggérer ou d'induire des réponses dans ce sens. Avec le même souci de ne pas

introduire de biais, le concept de l'estime de soi n'a pas été défini ou explicité avant la question initiale. Dans le même sens, la présente étude a préconisé la cueillette de données originales, uniques, formulées en fonction des perceptions individuelles des sujets, de façon spontanée. Les entrevues ont duré environ 30 minutes et ont été enregistrées pour les fins d'analyse subséquentes. Étant donné la taille réduite de l'échantillon, et afin de valider l'instrument de cueillette de données, madame Jobin a été consultée par rapport à la question d'entrevue. De plus, une entrevue d'essai a été effectuée auprès d'une participante d'une cohorte antérieure pour vérifier la compréhension de la question et s'assurer de sa pertinence à recueillir des réponses en fonction de l'objectif de recherche. L'avis de madame Jobin et l'entrevue pilote ont permis de valider la formule de l'entrevue et la question unique ainsi que préparer l'intervieweuse, de manière à ce qu'elle soit plus à l'aise lors de la cueillette de données. Ainsi, aucune modification n'a été faite suite à l'entrevue pilote.

Considérations éthiques

Étant donné que cette recherche implique la participation d'êtres humains, des considérations éthiques ont été prises en compte pour assurer le respect des participantes. Un formulaire de consentement de participation à l'étude a été fait et approuvé par le comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de la faculté des Lettres et Sciences humaines de l'Université de Sherbrooke. Ce formulaire de consentement a été annexé en page 83 pour plus de détails.

Les formulaires ont été acheminés à Mme Jobin, qui les a distribués aux personnes ayant manifesté un intérêt à l'étude, avant la rencontre et période de questions prévue avec la chercheuse. Cette démarche avait pour but de respecter l'idée d'un accord libre et éclairé, en laissant le temps aux participantes de lire le formulaire et faire une réflexion sans être influencées par la présence de la chercheuse. Aussi, avant l'entrevue proprement dite, les participantes ont relu le formulaire de consentement, ont pu poser d'autres questions s'il y avait lieu et ont signé le formulaire.

Les données recueillies ont été conservées sous clé et les entrevues ont été codées, pour assurer leur confidentialité.

Méthode d'analyse des données

Afin de traiter les données recueillies au cours des entrevues individuelles, une méthode d'analyse de contenu a été effectuée, en s'inspirant de L'Écuyer (1990). L'analyse de contenu a été retenue compte tenu de l'objectif de recherche, de type descriptif, et la nature qualitative de l'étude. En effet, une analyse de contenu est indiquée dans le cas d'une étude exploratoire et avec un petit échantillon, comme celle-ci, car elle permet d'accéder à la richesse des différences individuelles et de comprendre plus en profondeur le sens que les personnes donnent à certaines réalités, en l'occurrence ici l'estime de soi. L'Écuyer insiste sur l'importance accordée au point de vue de la personne interrogée, c'est-à-dire au contenu subjectif de l'expérience, ce qui cadre parfaitement avec cette recherche puisque c'est la perception des participantes qui nous intéresse. Pour pallier à certaines lacunes ou difficultés des lecteurs quant aux étapes à suivre en analyse de contenu, L'Écuyer a développé un modèle général des grandes étapes de l'analyse de contenu, plus particulièrement applicable à l'étude des phénomènes psychologiques. Il s'est inspiré de six auteurs (Bardin, 1977; Clapier-Valladon, 1980a, b; Giorgi, 1975a, b; Mucchielli, 1974, 1979; d'Unrug, 1974; Van Kaam, 1959 : voir L'Écuyer), choisis entre autres pour leur notoriété dans le domaine de l'analyse de contenu, et pour leurs ouvrages synthèses, réflexions critiques et apports particuliers. L'Écuyer ne prétend pas proposer un modèle universel, mais un qui se veut applicable à l'analyse de différents phénomènes, et qui offre la possibilité d'être modifié en fonction des spécificités de l'étude. Le modèle comprend six grandes étapes : les lectures préliminaires et l'établissement d'une liste d'énoncés, le choix et la définition des unités de classification, le processus de catégorisation et de classification, la quantification et le traitement statistique, la description scientifique (l'analyse qualitative) et l'interprétation des résultats.

Voici maintenant le détail des étapes effectuées dans la présente étude. Pour commencer, une transcription en verbatim a été effectuée pour chacune des six entrevues, à partir des enregistrements. Ensuite, deux lectures préliminaires de toutes les entrevues ont été faites, pour avoir une vue d'ensemble du matériel et pressentir les unités de sens, tel que recommandé par L'Écuyer (1990). Puis, pour chaque entrevue, le texte a été découpé en unités de classification, c'est-à-dire en énoncés les plus restreints possible, qui répondent à la question de recherche et qui ont un sens complet en eux-mêmes. Dans le cas présent, les énoncés constituaient des effets de la

formation sur l'estime de soi ou tout énoncé qui semblait apporter une information intéressante en regard de l'objectif de recherche.

Pour l'étape de catégorisation et de classification des énoncés, le modèle de catégories mixtes de L'Écuyer (1990) a été utilisé : des catégories préexistantes doublées de catégories à induire. Le modèle mixte a été préconisé dans cette étude, puisqu'il est souhaitable de partir d'un modèle provenant de la littérature avec un concept complexe et documenté tel que l'estime de soi. L'avantage du modèle mixte est d'avoir un guide, une structure de départ mais de rester ouvert à l'émergence d'autres particularités amenées par les sujets (L'Écuyer). Ici, les catégories existantes ou préétablies correspondent aux quatre dimensions de l'estime de soi provenant du cadre de référence, et les catégories émergentes ont été formées en fonction des réponses des participantes. Ainsi, tous les énoncés ont été classés dans une des catégories préétablies ou sinon, lorsque l'énoncé ne correspondait pas à une catégorie existante, il était mis dans une section appelée « catégories autres », en attente d'être classé. Tous les énoncés qui figuraient dans cette catégorie ont ensuite été révisés en fonction de leur sens et de l'information qu'ils apportaient, en vue de former des regroupements s'il y avait lieu, et donc des catégories émergentes. Dans chaque catégorie, préétablie ou émergente, les énoncés qui avaient un sens semblable ont été regroupés en sous-catégorie. Les énoncés classifiés ont été révisés plusieurs fois en vue de s'assurer qu'ils étaient classés dans la bonne catégorie ou mieux dans une autre; ou s'il fallait considérer fusionner des catégories, en abolir ou en créer d'autres.

Afin d'objectiver le plus possible la catégorisation et le classement des données, un processus d'accord inter-juge a été effectué, comme le suggère L'Écuyer (1990), en faisant appel à plusieurs codeurs. Ainsi, en début d'étape de catégorisation et de classification des énoncés, le verbatim d'une entrevue complète a été découpé en unité de sens et classé dans le cadre de référence par la chercheuse et un autre codeur. Ensuite, le codeur et la chercheuse se sont rencontrés pour discuter de leur compréhension du cadre de référence et de leur classement dans une dynamique de travail d'équipe. Les résultats ont été comparés : la majorité du découpage et du classement concordait, et les différences ont été discutées afin d'arriver à un consensus. Cette rencontre en début d'étape de catégorisation et de classification a permis d'assurer à la chercheuse une meilleure compréhension du cadre de référence et de jeter des bases communes de compréhension pour le reste de l'étape. Elle a aussi aidée à mieux définir les catégories, leurs critères et indicateurs, ce qui a facilité la catégorisation par la suite. Aussi, tout au cours de

l'analyse de contenu, lorsque le classement d'un énoncé s'avérait difficile, la chercheuse consultait l'autre codeur pour une validation ou pour prendre une décision. Cette forme d'accord inter-juge est d'ailleurs à privilégier pour l'analyse qualitative, lorsque faite dans une dynamique de travail d'équipe et de collaboration, plutôt qu'avec des mesures statistiques selon Harris, Pryor et Adams (1997).

Pour ce qui est du traitement statistique, L'Écuyer (1990) précise qu'il n'est pas toujours nécessaire de procéder à ce type d'analyse, particulièrement lorsque l'échantillon est restreint et qu'une analyse quantitative n'aurait pas de réelle signification (Berelson, 1952 : voir L'Écuyer). Ainsi, aucune statistique inférentielle n'a été effectuée dans cette analyse. Par contre, certaines statistiques descriptives ont été utilisées pour bonifier la présentation et l'interprétation des résultats.

Finalement, pour ce qui est des cinquième et sixième étapes, les résultats seront présentés et interprétés dans les prochaines sections.

RÉSULTATS

Dans cette section, sont dévoilés les résultats de la cueillette de données. Au total, 224 énoncés ont été répertoriés à partir du verbatim des entrevues réalisées. D'abord seront présentées les données regroupées sous chacune des catégories préexistantes, c'est-à-dire l'« estime de soi de valeur pragmatique conférée par soi », l'« estime de soi de valeur affective conférée par soi », l'« estime de soi de valeur pragmatique conférée par autrui » et l'« estime de soi de valeur affective conférée par autrui ». Ensuite seront exposées les données des catégories émergentes, en l'occurrence les « conditions qui favorisent le changement », le « processus de changement », la « connaissance de soi », et l'« incertitude de l'effet de la formation sur l'estime de soi ». Pour chaque catégorie, seront précisés le nombre total d'énoncés ou d'unités de sens répertoriés, les regroupements en sous-catégorie, s'il y a lieu, ainsi que le nombre d'énoncés dans chacune, une description générale du contenu de la catégorie ou sous-catégorie et, finalement, des exemples de verbatim illustrant le type d'énoncé de la catégorie ou sous-catégorie. Enfin, des tableaux-synthèses seront utilisés tout au cours de cette section afin de faciliter la construction cognitive des éléments qui la composent. Commençons par le tableau 2, à la page suivante, qui donne une vue d'ensemble des catégories et sous-catégories créées pour rendre compte des données

recueillies auprès des participantes. Ces catégories sont présentées selon deux logiques : 1) selon qu'elles correspondent au cadre de référence pré-établi ou qu'elles sont de nature émergente; 2) en ordre décroissant, en fonction du nombre d'éléments retrouvés dans chacune des catégories ou sous-catégories.

Tableau 2

Une vue d'ensemble de l'information recueillie

Catégories (nombre d'éléments)	Sous-Catégories (nombre d'éléments)
1. Estime de soi de valeur pragmatique conférée par soi (87)	1.1. Capacité de passer à l'action (21) 1.2. Affirmation et expression de soi (18) 1.3. Se donner la permission (13) 1.4. Confiance en soi (10) 1.5. Compétences intra-personnelles (9) 1.6. Capacité d'exercer une prise en charge (9) 1.7. Développement d'outils et de possibilités illimitées (7)
2. Estime de soi de valeur affective conférée par soi (79)	2.1. Amour et bienveillance envers soi (22) 2.2. Acceptation de soi (15) 2.3. Sentiment de bien-être (11) 2.4. Plaisir et vitalité (10) 2.5. Authenticité (8) 2.6. Diminution de l'estime (5) 2.7. Reconnaissance intérieure (3) 2.8. Sentiment de créer quelque chose de beau (3) 2.9. Sentiment de plénitude (2)
3. Estime de soi de valeur pragmatique conférée par autrui (6)	3.1. Reconnaissance extérieure (6)
4. Estime de soi de valeur affective conférée par autrui (8)	4.1. Appréciation de la personne (4) 4.2. Renforcement (4)
5. Conditions (15)	5.1. Appartenance à un groupe (5) 5.2. Médium non menaçant (4) 5.3. Conditions diverses (6)
6. Processus de changement (14)	6.1. Blocages (5) 6.2. Divers aspects du processus (9)
7. Connaissance de soi (10)	Aucune sous-catégorie
8. Incertitude de l'effet de la formation sur l'estime de soi (5)	Aucune sous-catégorie

1. Estime de soi de valeur pragmatique conférée par soi

Dans la catégorie issue du cadre de référence, « estime de soi de valeur pragmatique conférée par soi », 87 énoncés ont été répertoriés. Ces énoncés reflètent une valeur que les

participantes s'accordent en lien avec des capacités qui ont augmenté suite à la formation au Journal créatif. Ces données ont été réparties en sept sous-catégories comme suit : capacité de passer à l'action, affirmation et expression de soi, se donner la permission, confiance en soi, compétences intra-personnelles, capacité d'exercer une prise en charge et développement d'outils et de possibilités illimitées. Le tableau 3 qui présente une synthèse illustrée d'exemples se trouve à la page 46. À noter que pour plus de détails, une liste complète de toutes les données répertoriées en catégories et sous-catégories est disponible en annexe à la page 89.

1.1 Capacité de passer à l'action. La « capacité de passer à l'action » regroupe 22 énoncés témoignant d'une propension plus grande des participantes à oser faire et passer à l'action dans leur vie : faire des choix, prendre des décisions, réaliser des objectifs, entreprendre des actions spécifiques, etc. Entre autres : « j'ai pris des décisions (...), arrêter de m'imposer certaines choses (...) j'ai fait des choix professionnels »; « j'ai tout rechangé ma chambre (...) je mets en action dans ma vie concrètement »; « un impact concret dans la réalité, (...) des actions ».

1.2 Affirmation et expression de soi. Dix-huit énoncés composent la sous-catégorie « affirmation et expression de soi », reflétant une augmentation de la capacité des participantes à s'affirmer et à s'exprimer suite à la formation, autant au niveau professionnel que personnel. Les participantes semblent particulièrement plus aptes à prendre leur place dans l'expression de soi et à s'affirmer par rapport à leurs besoins et limites. Par exemple : « dans mon domaine professionnel, je m'affirme davantage »; « j'ai plus de facilité à discuter avec les gens de n'importe quoi, j'ai pas de barrières »; plus d'« expression de mes opinions, une ouverture, (...) participer et donner mon point de vue ». De ces 17 énoncés, trois expriment plus spécifiquement la reconnaissance de talents artistiques par des participantes. Par exemple : « j'trouve que j'ai un certain talent pour le dessin ».

1.3 Se donner la permission. La sous-catégorie « se donner la permission » est composée de 13 énoncés qui témoignent d'une permission que les participantes s'accordent face à elles-mêmes et devant les autres. Cela peut toucher divers aspects de leur vie et prendre la forme d'un laisser-aller, de spontanéité, d'une liberté, d'un arrêt à s'imposer des choses, etc. Plus exactement, cela représente d'« être plus spontanée (...), suivre mes vraies envies, (...) moins de

rigidité, plus de souplesse », ou de dire « j’fais plein de fautes, c’est pas ma force, [mais je m’arrête pas pour ça] pis je dédramatise beaucoup » ou encore « j’me vois être capable d’être plus spontanée admettons avec mes enfants, avec mon chum, être plus ouverte ».

1.4. Confiance en soi. Dix énoncés font état d’une augmentation de la confiance en soi et d’une meilleure capacité à se faire confiance chez certaines participantes, suite à la formation. Par exemple : « ça augmente la confiance pis l’estime parce que la création part vraiment de moi »; « ça m’a donné beaucoup de confiance »; « je me sens plus sûre de moi ».

1.5 Compétences intra-personnelles. Une sous-catégorie composée de neuf énoncés a été appelée « compétences intra-personnelles », car elle rassemble divers énoncés qui représentent une capacité à exercer une compétence en rapport à soi-même, en relation à soi-même. Les participantes font état par exemple de maîtrise de soi, de capacité à mettre les choses en perspective, d’autorégulation, de bienveillance envers elles-mêmes, et de capacité à s’apporter un bien-être intérieur. Plus spécifiquement : « être capable de sortir plus rapidement de ma fragmentation »; « voir qu’est-ce que j’ai à améliorer (...) où est ce que je peux aller puiser (...) pour essayer de balancer, d’équilibrer ma vie ».

1.6 Capacité d’exercer une prise en charge. La sous-catégorie « capacité d’exercer une prise en charge » rassemble neuf énoncés révélant la prise de conscience d’un pouvoir personnel et le développement de sentiments d’assurance, d’autonomie et d’autosuffisance chez certaines participantes, comme effet de la formation. Ainsi, « je sens qu’en tant que personne, (...) j’suis capable de m’autosuffire », « ça met en perspective tout le pouvoir qu’on a sur notre vie » et « de l’assurance ».

1.7 Développement d’outils et de possibilités illimitées. Finalement, cette sous-catégorie « développement d’outils et de possibilités illimitées » regroupe sept énoncés d’une même participante, illustrant l’acquisition d’outils qui donne le sentiment d’avoir tout ce qu’il faut et un éventail illimité de possibilités dans la réalisation du travail. Voici des exemples d’énoncés : « c’est que ça m’a donné des outils, pleins d’autres outils »; « ça me permet vraiment

là, de faire tout ce que je veux [rire]. J'ai comme l'impression là que c'est ça, c'est comme illimité ».

Tableau 3

Catégorie 1 : Estime de soi de valeur pragmatique conférée par soi

Sous-catégories	Fréquences	Exemples d'énoncés
Capacité de passer à l'action	21	- « Oser dans tous les domaines » - « Un impact concret dans la réalité, (...) des actions. » - « Je vais faire en sorte de respecter mes besoins. » - « La décision d'avoir un chien (...) »
Affirmation et expression de soi ⇒ Expression de talent artistique (3)	18	- « Apprendre à dire non. » - « Dans mon domaine professionnel, je m'affirme davantage. » - « Nommer ce qui va pas, (...) m'exprimer plus. » - « Aye : shu capable moi de faire ça moi [dessin original, beau]! »
Se donner la permission	13	- « Ça m'a vraiment fait comme wow! J'peux écrire de la façon que je veux. » - « Faire mon barbeau, de me permettre de le faire, (...) je m'apercevais que ma main était pas mal plus sûre que je pensais, pis j'me suis mise à me donner cette permission là de faire des choses (...) y avait une permission de donnée. »
Confiance en soi	10	- « Ça m'a donné beaucoup de confiance. » - « Je me sens plus sûre de moi. »
Compétences intra-personnelles	9	- « De la maîtrise de soi. » - « Être capable de sortir plus rapidement de ma fragmentation. »
Capacité d'exercer une prise en charge	9	- « De l'assurance. » - « Je sens qu'en tant que personne, (...) j'suis capable de m'auto suffire. »
Développement d'outils et de possibilités illimitées	7	- « C'est que ça m'a donné des outils, pleins d'autres outils. » - « J'peux tout faire avec ça. »

2. Estime de soi de valeur affective conférée par soi

La deuxième catégorie issue du cadre de référence, « estime de soi de valeur affective conférée par soi », dénombre 79 énoncés, témoignant en général d'une appréciation plus grande des participantes envers elles-mêmes. Ces énoncés ont été divisés en neuf sous-catégories comme suit, en ordre décroissant de fréquences : amour et bienveillance envers soi, acceptation de soi;

sentiment de bien-être; plaisir et vitalité; authenticité; diminution de l'estime; sentiment de créer quelque chose de beau; reconnaissance intérieure; sentiment de plénitude. Le tableau 4, à la page 50 présente une vue d'ensemble de cette deuxième catégorie d'énoncés.

2.1 Amour et bienveillance envers soi. Vingt-deux énoncés constituent la sous-catégorie « amour et bienveillance envers soi », dévoilant une augmentation d'amour et de respect des participantes envers elles-mêmes. Cette bienveillance se traduit par davantage de tolérance, d'indulgence et de compréhension envers elles-mêmes ainsi qu'une disposition et une plus grande capacité à prendre soin d'elles-mêmes. Par exemple : « je m'aime plus (...) j'ai plus de cœur pour moi je dirais [rire] »; « plus de présence et d'écoute »; « prendre soin de moi davantage »; « avoir de l'empathie, (...) j'suis pas capable de répondre à la question de Julie, mais je reste une personne intègre, intelligente euh, sensible ». Une participante parle d'« un personnage bienveillant à l'intérieur de moi, comme une partie bienveillante ». Cependant, un autre énoncé relate une difficulté à s'appuyer sur le « parent plus aimant » : « je le crois pas le bon parent qui est en moi ». Deux participantes précisent que c'est le fait d'être en groupe qui favorise la bienveillance envers soi. Par exemple : « on s'aperçoit que tout le monde est au même point. Parce que c'est en groupe (...) les gens ont tous les mêmes problèmes (...) ça dédramatise beaucoup, (...) on n'est pas mieux, pis on n'est pas pire ». Bien que cet énoncé fasse allusion à l'appartenance à un groupe, il a été classé dans la catégorie « amour et bienveillance envers soi » car il démontre comment le fait d'être dans un groupe et de se comparer permet davantage d'indulgence envers soi, plutôt qu'une condition qui favorise le changement.

2.2 Acceptation de soi. Cette sous-catégorie appelée « acceptation de soi » rassemble 15 énoncés. Ceux-ci traduisent un niveau accru d'acceptation de soi des participantes, et ce, sur divers plans : de manière plus globale (qui elles sont, personnalité) ainsi que de façon plus spécifique (défauts, faiblesses, limites, peurs, désirs, forces, émotions, etc.). À travers leurs réponses, les participantes précisent parfois comment l'acceptation se fait; entre autres, grâce à la dédramatisation, la connaissance et l'objectivation d'aspects de soi et l'arrêt du jugement. Voici des exemples d'énoncés : « de m'accepter comme je suis, de connaître mes forces, de connaître mes faiblesses, pis d'y aller avec ce que j'ai, pis de m'améliorer tout en connaissant mon potentiel »; « une acceptation plus grande de mes limites j'dirais, de qui j'suis comme

personne »; « j'accepte que oui, j'ai certaines forces (...) mettre mon attention sur ces forces là, (...) je m'imposais beaucoup, donc non-estime de moi, donc non-reconnaissance de moi-même, (...) accepter que c'est pas moi ça (...) ».

2.3 Sentiment de bien-être. La sous-catégorie « sentiment de bien-être » comporte 11 énoncés relatant un sentiment de bien-être vécu par des participantes sous différentes formes : apaisement, libération, soulagement, contentement, bien-être intérieur, calme, relaxation, effet positif, etc. Par exemple : « je me sens mieux intérieurement, je me sens mieux dans ma peau »; « je vais me sentir bien, (...) pas de souffrance intérieure, (...) un bien-être intérieur, un calme, (...) pas d'anxiété ou de stress ». Une participante mentionne que ce sentiment de bien-être ne perdurera pas dans le temps : « ça va pas durer nécessairement éternellement ce sentiment de bien-être ».

2.4 Plaisir et vitalité. Dix énoncés composent cette sous-catégorie, évoquant deux types d'états positifs ou de sensations positives associés à l'augmentation de l'estime. D'une part, des participantes ressentent du plaisir : elles parlent de jeu, de rire, de « fun », d'éléments drôles. Ainsi : « mon estime est meilleure parce que je joue, ça passe par le jeu, je joue beaucoup. Je ris énormément [rire] »; j'ai « augmenté ma capacité d'éprouver du plaisir (...) c'est extrêmement plaisant ». D'autre part, des participantes perçoivent avoir davantage de vitalité, d'énergie et de joie de vivre suite à la formation au journal créatif. Par exemple : « j'ai beaucoup plus d'énergie (...). Je sens que j'ai beaucoup de joie de vivre, beaucoup plus de joie de vivre » et « quelque chose de plus pétillant en moi ».

2.5 Authenticité. Cette sous-catégorie regroupe huit énoncés reflétant la capacité des participantes à devenir elles-mêmes, à oser être elles-mêmes de plus en plus et donc à faire preuve de plus d'authenticité. Par exemple, « j'ai pas peur d'oser, oser dans être ce que je suis » et « je me sens à l'aise dans toutes les situations, j'connais ma valeur, j'connais mes défauts, y a pas rien qui est tabou, avant c'était plus l'image (...), maintenant ça me dérange pas du tout, (...) c'est vraiment dans l'authenticité, on est plus authentique, c'est ça. ».

2.6 Diminution de l'estime. Cinq énoncés provenant d'une même participante dévoilent une diminution de l'estime suite à la formation. En effet, pour cette participante, la formation a eu l'effet de diminuer son estime de soi, du fait qu'elle a pris conscience de certains blocages, ressentis comme un poids lourd, qu'elle s'est attardée à des aspects d'elle déjà fragiles et que tout cela l'a amenée à vivre des émotions difficiles. Voici en quels termes elle s'est exprimée : « m'insulter, (...) m'autodétruire, me rabaisser, (...) par l'écriture (...) je me sens vraiment 'beurk', (...) dessiner du noir, (...) c'est négatif, (...) c'est lourd à porter, j'ai déjà pas d'estime de moi, (...) je focusse dessus, (...) m'amener dans un creux ».

2.7 Reconnaissance intérieure. La sous-catégorie « reconnaissance intérieure » compte trois énoncés dénotant une reconnaissance par les participantes de certains aspects de leur expérience, en l'occurrence l'importance d'expériences émotionnelles, d'intérêts et de compétences qui sont davantage considérés. Par exemple : « reconnaître mes compétences, ce que j'aime faire, dans quoi je suis bonne, (...) mes compétences sont aussi valables que n'importe quelles autres (...) ça a changé une perception, ça a changé une croyance que j'avais ».

2.8 Sentiment de créer quelque chose de beau. Le « sentiment de créer quelque chose de beau » est représenté par trois énoncés provenant d'une même participante. Celle-ci semble se découvrir une beauté intérieure du fait de produire une création qui vient d'elle et qu'elle perçoit comme belle. Ainsi, « j'me dis, aye! C'est original tsé : ce qui rend ça beau, c'est que c'est original, (...) Aye: ça c'est moi ça ».

2.9 Sentiment de plénitude. La sous-catégorie « sentiment de plénitude » comprend deux énoncés de deux participantes mentionnant se sentir plus complètes suite à la formation. Ce sentiment de plénitude, qui semble avoir été atteint suite à un cheminement, apparaît lié à un sentiment de contentement intérieur. Ainsi, « ça l'a bouclé une boucle. Je me suis sentie pleine » et « je me sens plus complète ».

Tableau 4

Catégorie 2 : Estime de soi de valeur affective conférée par soi

Sous-catégories	Fréquences	Exemples d'énoncé
Amour et bienveillance envers soi	22	<ul style="list-style-type: none"> - « Je m'aime plus (...) j'ai plus de cœur pour moi je dirais (rire). » - « Prendre soin de moi davantage. » - « Je suis beaucoup plus tolérante envers moi-même. » - « Un personnage bienveillant à l'intérieur de moi, comme une partie bienveillante. »
Acceptation de soi	15	<ul style="list-style-type: none"> - « M'accepter comme je suis. » - « De m'accepter comme je suis, de connaître mes forces, de connaître mes faiblesses, pis d'y aller avec ce que j'ai, pis de m'améliorer tout en connaissant mon potentiel. » - « Je dis oui à moi-même, j'accepte qui je suis moi, pis comment que j'arrête de juger ça. »
Sentiment de bien-être	11	<ul style="list-style-type: none"> - « Je me sens mieux intérieurement, je me sens mieux dans ma peau. » - « Ça me fait du bien, j'ai l'impression de relaxer, d'être au paradis avec le journal. » - « Effet apaisant ou évacuateur, évacuer les émotions négatives. »
Plaisir et vitalité	10	<ul style="list-style-type: none"> - « A augmenté ma capacité d'éprouver du plaisir (...) c'est extrêmement plaisant. » - « Quelque chose de plus pétillant en moi. »
Authenticité	8	<ul style="list-style-type: none"> - « J'ai pas peur d'oser, oser dans être ce que je suis. » - « Capacité de pouvoir être moi en me jugeant de moins en moins. » - « Être plus authentique. »
Diminution de l'estime	5	<ul style="list-style-type: none"> - « J'me sens diminuée, je me sens pas bonne, j'me sens moche, j'me sens nulle, <i>name it</i>, je les ai toutes. »
Reconnaissance intérieure	3	<ul style="list-style-type: none"> - « Un ancrage en moi, une perception de l'importance de mes expériences émotionnelles, de ma sensibilité, y a comme une reconnaissance qui est plus marquée. »
Sentiment de créer quelque chose de beau	3	<ul style="list-style-type: none"> - « Que la création vient de moi, et c'est relié certain à comme un aspect beauté. »
Sentiment de plénitude	2	<ul style="list-style-type: none"> - « Ça l'a bouclé une boucle. Je me suis sentie pleine. » - « Je me sens plus complète. »

3. Estime de soi de valeur pragmatique conférée par autrui

3.1 Reconnaissance extérieure. La catégorie préexistante « estime de soi de valeur pragmatique conférée par autrui » comporte six énoncés ayant un sens commun, tel qu'illustré dans le tableau qui suit. Les participantes témoignent de situations où la reconnaissance des autres participantes du groupe a eu un effet valorisant sur divers plans, au niveau de leur valeur pragmatique : capacités, connaissances, qualités, compétences, évolution, changement, etc. Par exemple : « Y disent : ben regarde tes dessins (...). J'ai regardé, pis c'est vrai, j'ai vu; (...) y avait des gros changements »; « c'était tous des professionnels (...) j'me sentais p'tite à comparer à eux (...). Pis à la fin de tout, quand j'ai fait mon atelier de présentation personnelle pis qu'y ont fait : wow, tu connais tout ça, tsé, comme t'en connais des choses ». Un nom a été donné en sous-catégorie à ces unités de sens afin d'identifier plus clairement la spécificité des énoncés : « reconnaissance extérieure ».

Tableau 5

Catégorie 3 : Estime de soi de valeur pragmatique conférée par autrui

Sous-catégories	Fréquences	Exemples d'énoncés
Reconnaissance extérieure	6	<ul style="list-style-type: none"> - « Y savent ben que j'ai ben d'autres choses [que d'écrire sans fautes]. » - « Y disent : ben regarde tes dessins (...). J'ai regardé, pis c'est vrai, j'ai vu; (...) y avait des gros changements. » - « C'était l'fun de pas se sentir inférieure face à des gens qui avaient peut-être plus d'expérience ou plus d'années de... ça faisait du bien ça au niveau de l'estime. Ça a été bon. »

4. Estime de soi de valeur affective conférée par autrui

Enfin, la dernière catégorie issue du cadre de référence, « estime de soi de valeur affective conférée par autrui », regroupe huit énoncés, divisés en deux sous-catégories : « appréciation de la personne » et « renforcement ». Ces deux sous-catégories d'énoncés révèlent comment la considération positive des autres membres du groupe affecte la façon dont les participantes se sentent, les amenant à se valoriser davantage. Elles sont présentées dans le tableau 6, à la page suivante.

4.1 Appréciation. La première sous-catégorie composée de quatre énoncés a été nommée « appréciation de la personne », car ces énoncés reflètent différentes formes d'appréciation reçues par d'autres participantes du groupe et qui ont eu pour effet de valoriser la personne. Ainsi, les énoncés relatent le fait de se sentir reconnue, intéressante, importante, rayonnante et d'avoir pris sa place dans le groupe. Plus précisément : « tu nous as vraiment fait du bien, (...) c'est comme si j'venais de prendre ma place pis que je venais de montrer que oui, le journal me permettait d'oser être ce que j'étais »; « voir qu'il y a des gens qui tiennent à toi, pour qui t'es ».

4.2 Renforcement. La deuxième sous-catégorie appelée « renforcement » comprend aussi quatre énoncés, illustrant l'apport de recevoir du soutien des membres du groupe. Par exemple : « ça m'a fait du bien par exemple d'avoir du soutien, (...) on me disait : (...), t'es belle, (...) me lancer des fleurs, tsé de le recevoir »; « les gens ont dit que j'avais beaucoup changé, y'ont vu un changement énorme, y'ont dit t'es pas la même personne (...) j'étais surprise (...) j'étais contente de voir que j'avais progressé ». Une participante souligne que l'impact du renforcement est momentané : « je suis quelqu'un qui accepte les compliments, je les reçois mais c'est comme si je les ressens pas, (...) j'suis pas capable de les intégrer, de vraiment les ressentir pis qui fassent comme c'est vraiment vrai, c'est vraiment bon ».

Tableau 6

Catégorie 4 : Estime de soi de valeur affective conférée par autrui

Sous-catégories	Fréquences	Exemples d'énoncés
Appréciation de la personne	4	- « J'étais reconnue à travers ce groupe là (...) y avaient appris à me connaître, tsé, y avait un lien qui s'était créé, (...) pis c'était intéressant, j'étais intéressante. » - « Voir qu'il y a des gens qui tiennent à toi, pour qui t'es. »
Renforcement	4	- « Effet réparateur (...) comme un bon parent, ça vient de l'extérieur, quelqu'un qui te donne des choses positives. » - « Les gens ont dit que j'avais beaucoup changé, y ont vu un changement énorme, y ont dit 't'es pas la même personne' (...), j'étais surprise (...) j'étais contente de voir que j'avais progressé. »

5. Conditions qui favorisent le changement

Tel que mentionné précédemment, quatre nouvelles catégories ont émergé de l'analyse de contenu, dont une catégorie rendant compte des conditions qui favorisent un effet sur l'estime de soi. Cette catégorie rassemble 15 énoncés regroupés en trois sous-catégories qui relatent l'effet bénéfique de l'appartenance à un groupe, l'aspect non menaçant du médium et des conditions diverses. Le tableau 7 à la page suivante en présente une synthèse.

5.1 Appartenance à un groupe. Cinq énoncés ont été regroupés dans une sous-catégorie appelée « appartenance à un groupe », évoquant l'importance d'être en groupe pour partager, comparer et relativiser le vécu, contribuant ainsi à augmenter l'estime de soi. Par exemple : « ça l'augmente l'estime de soi de voir qu'on n'est pas isolé, qu'on fait partie d'un groupe pis que tout le monde a les mêmes problèmes »; « c'est dédramatisant, fait que ça, c'est bon pour l'estime ».

5.2 Médium non menaçant. Quatre énoncés forment une autre sous-catégorie appelée « médium non menaçant », stipulant que le journal créatif en tant que méthode ne fait pas peur, n'est pas menaçant, ce qui favorise l'introspection et un effet sur l'estime de soi. Ainsi, une même participante dit : « ça fait pas peur. C't'un médium qui fait beaucoup moins peur. C'est vraiment une introspection avec toi-même » et « il y a beaucoup moins de vulnérabilité ». Une autre participante avance que le coté ludique du journal favorise un laisser-aller, une introspection et que tout devient alors possible.

5.3 Conditions diverses. Enfin, six énoncés épars sont classés dans une sous-catégorie appelée « conditions diverses », relatant différentes conditions permettant qu'un changement d'estime de soi s'opère. Par exemple : « libérer des expériences qui étaient plus dans l'inconscient »; « [pour être] bénéfique, faudrait que j'en fasse tout le temps, pis que je sois soutenue »; « c'est pas plate, parce que moi, y faut pas que ça soit plate ». Une participante précise le rôle et l'omniprésence du journal créatif dans sa vie : au-delà d'une condition favorisant l'estime de soi, la créativité est tout simplement vitale pour elle.

Tableau 7

Catégorie 5 : Conditions qui favorisent le changement

Sous-catégories	Fréquences	Exemples d'énoncés
Appartenance à un groupe	5	- « C'est plus rassurant. » - « Tu t'aperçois que y'a rien de grave, que tout est correct, qui y'a pas de problème. »
Médium non menaçant	4	- « Il y a beaucoup moins de vulnérabilité. » - « Ça fait pas peur. C't'un médium qui fait beaucoup moins peur. C'est vraiment une introspection avec toi-même. »
Conditions diverses	6	- « [Pour être] bénéfique, faudrait que j'en fasse tout le temps, pis que je sois soutenue. » - « Libérer des expériences qui étaient plus dans l'inconscient. » - « ça demande pas des techniques d'écriture, ça demande pas de savoir dessiner, ça demande juste la volonté d'aller à l'intérieur de soi »

6. Processus de changement

La catégorie « processus de changement » compte 14 énoncés décrivant des aspects du processus, c'est-à-dire le « comment » du changement au niveau de l'estime. Ces données renseignent donc sur des situations ou des développements qui ont mené à un changement d'estime de soi pour les participantes, notamment en ce qui a trait au cheminement fait à l'égard de blocages qui pouvaient les habiter. Le tableau 8 à la page suivante expose cette prise de conscience d'un processus de changement.

6.1 Vis-à-vis des blocages. Une sous-catégorie relative aux blocages rassemble cinq énoncés qui reflètent l'importance de comprendre, traverser et libérer les blocages ou nœuds qui surviennent dans le processus. Par exemple : « j'ai compris, qu'est-ce qui était dans le chemin »; « blocages (...) les vivre (...) essayer de les traverser, pour moi, c'est un chemin vers une voie meilleure ».

6.2 Divers aspects du processus. Une autre sous-catégorie contient neuf énoncés relatifs au processus mais qui n'ont rien en commun. Voici deux exemples de ces énoncés éparés : « à partir du moment où je reconnais qui je suis, je reconnais mes limites pis que je dis oui à ça; pour moi c'est de l'estime de soi, c'est de dire : bon ben je m'accepte comme ça, pis je vais faire en

sorte de respecter mes besoins »; « je trouve qu'il [le personnage] est nécessaire parce que c'est comme un personnage [insultant, autodestructeur, rabaisant] en moi pis y faut qui sorte ».

Tableau 8

Catégorie 6 : Processus de changement

Sous-catégories	Fréquences	Exemples d'énoncés
Blocages	5	<ul style="list-style-type: none"> - « Blocages (...), les vivre (...), essayer de les traverser, pour moi, c'est un chemin vers une voie meilleure. » - « Des nœuds, y'a des affaires qui émergent que t'as pas le goût de voir, que t'as pas le goût... y peut y avoir des blocages (...), ça se fait, le processus. »
Divers aspects du processus	9	<ul style="list-style-type: none"> - « Ça met les choses en perspective, ça l'objective les problèmes, donc ça les met au dehors de soi, on a une distance par rapport à ça, on se sent pas, (...) on est pas le résultat. » - « la porte d'entrée c'est vraiment une meilleure connaissance de soi » - « C'est dur à décrire, en mots là, tu le vis quand tu créés. »

7. Connaissance de soi

Tel qu'indiqué dans le tableau 9, à la page suivante, dix énoncés ont été regroupés autour du thème « connaissance de soi », témoignant d'un effet de la formation chez certaines participantes. En effet, celles-ci mentionnent se connaître mieux, avoir découvert des aspects d'elles-mêmes, savoir davantage ce qu'elles veulent, etc. Par exemple : « ça clarifie des traits de la personnalité, (...) on les comprend »; « avant j'connaisais pas mes goûts, je savais pas ce que je voulais, ça a clarifié un paquet d'affaires »; « comment moi je veux m'exprimer, comment moi je veux travailler ».

8. Incertitude de l'effet de la formation sur l'estime de soi

L'« incertitude de l'effet de la formation sur l'estime de soi » est une catégorie qui comporte cinq énoncés d'une participante ayant des doutes quant à l'effet de la formation sur son estime d'elle-même. Il semblerait que la formation ait eu un impact sur son estime, parfois positif, parfois négatif mais il lui est difficile d'affirmer clairement quels sont ces effets. Ainsi :

« je dirais que c'est un bon outil pour augmenter l'estime de soi; personnellement, est-ce que ça m'a aidé à ce niveau là? Un peu. »; « Je crois que oui, mais je ne suis pas sûre à 100%. »; « c'est tous des éléments [soutien, commentaires positifs] qui peuvent augmenter l'estime de soi, mais personnellement, est-ce que ça l'a augmenté? J'sais pas. » Le tableau 10 porte sur cette sous-catégorie d'énoncés tributaires de l'expérience d'une des participantes.

Tableau 9

Catégorie 7 : Connaissance de soi

Catégorie	Fréquences	Exemples d'énoncé
Connaissance de soi	10	<ul style="list-style-type: none"> - « Les relations avec les autres, c'est beaucoup mieux, parce qu'on sait ce qu'on veut. » - « Y'a toutes sortes de facteurs qui fait qu'on est ce qu'on est pis ces facteurs là, on s'en rend compte. » - « une meilleure connaissance de moi-même (...) une meilleure connaissance de moi dans mes limites pis (...) de quoi je dois m'occuper présentement dans ma vie. (...) mes vraies priorités apparaissent (...) c'est le vrai matériel qui émerge, (...) j'suis plus branchée à moi-même »

Tableau 10

Catégorie 8 : Incertitude de l'effet de la formation sur l'estime de soi

Catégorie	Fréquences	Exemples d'énoncé
Incertitude de l'effet de la formation sur l'estime de soi	5	<ul style="list-style-type: none"> - « Je dirais que c'est un bon outil pour augmenter l'estime de soi; personnellement, est-ce que ça m'a aidé à ce niveau là? Un peu. » - « Je crois que oui, mais je ne suis pas sûre à 100%. » - « Si ça l'a fait pour moi, j'le sais pas (...) c'est vraiment dur à dire [si le soutien a augmenté son estime]. »

DISCUSSION

Après avoir présenté les résultats, il convient à cette étape de les interpréter. Cependant, tel que mentionné par L'Écuyer (1990), cette étape ne fait pas l'unanimité chez les auteurs en analyse de contenu. En effet, certains s'en tiennent à l'analyse descriptive, c'est-à-dire à décrire de manière détaillée les résultats, pour mettre l'emphase sur leur contenu. Toujours selon L'Écuyer, bien que différentes formes d'interprétations puissent enrichir les résultats, l'unanimité

veut que la meilleure interprétation soit celle qui permette de répondre à l'objectif de recherche. Dans le cas présent, l'objectif était de type exploratoire : identifier les effets perçus d'une formation au Journal créatif sur l'estime de soi. Par conséquent, la section des résultats constitue une grande partie des réponses à cette recherche. Néanmoins, il serait pertinent de bonifier ces résultats de certains constats, interprétations et hypothèses d'explication, ce que cette section s'appliquera à faire. Des constats généraux seront d'abord faits, puis spécifiques, en lien aux différentes catégories, préétablies par le cadre de référence et émergentes de l'analyse. La discussion sera également structurée en suivant une logique d'ordre décroissant, des résultats les plus importants aux résultats ayant obtenu le moins de fréquence de réponses.

Constats généraux

Effet positif de la formation au journal créatif. Cette étude cherchait donc à identifier les effets perçus d'une formation au Journal créatif sur l'estime de soi. Le premier constat à faire à partir des résultats est qu'il y a effectivement des effets perçus de la formation sur l'estime de soi des participantes et que cet effet est positif pour la majorité d'entre elles. En d'autres termes, il semblerait que la formation au Journal créatif ait favorisé l'augmentation de l'estime de soi de l'ensemble des participantes selon leurs perceptions. Ce résultat va dans le même sens que ceux de Rowland (2002) et Larouche et Côté (2003), qui ont conclu que des activités artistiques et créatives ont favorisé l'augmentation de l'estime de soi.

Prépondérance de données d'estime de soi conférée par soi. Un second constat général concerne la prépondérance de données classées dans les catégories du cadre de référence préétabli qui concernent l'estime de soi conférée par soi, c'est à-dire l'« estime de soi de valeur affective conférée par soi » et l'« estime de soi de valeur pragmatique conférée par soi ». En effet, sur un total de 224 énoncés répertoriés, ces deux catégories totalisent respectivement 80 et 87 énoncés, pour un total de 166 énoncés, représentant 74% du matériel analysé. En s'attardant spécifiquement aux quatre catégories du cadre de référence préétabli, ce pourcentage est encore plus élevé (92%) puisque les deux catégories d'estime de soi conférée par autrui totalisent seulement 14 énoncés. En d'autres termes, les participantes rapportent très peu de référence à autrui pour confirmer leur valeur. Ces résultats sont assez frappants et constituent une

information précieuse face à l'objectif de recherche. Mais avant d'interpréter leurs significations, tentons de comprendre ce qui a pu les générer. Selon nous, ces résultats peuvent s'expliquer par deux facteurs : d'abord la nature du médium, le Journal créatif, et ensuite le type d'entrevue réalisé.

La nature du Journal créatif peut sans doute éclairer le grand pourcentage de réponses où les participantes se fient sur leur propre centre interne d'évaluation pour confirmer leur valeur. En effet, tel que mentionné antérieurement, le Journal créatif est un outil privilégié pour entamer une démarche personnelle et se rapprocher de sa vie intérieure. Ainsi, ces caractéristiques inhérentes au Journal créatif favorisent davantage un travail intérieur chez l'individu, ce qui fait du sens avec les résultats.

Ensuite, l'entrevue réalisée n'a comporté qu'une question générale sur les effets de la formation au Journal créatif sur l'estime de soi, pour éviter le biais de la suggestion et favoriser des réponses spontanées en fonction des perceptions uniques des participantes. Ainsi, il est à supposer que les résultats reflètent les effets les plus importants de la formation, ou ceux les plus présents à l'esprit des participantes, à savoir des changements d'estime de soi conférée par soi. Il n'est pas exclu de penser que si des questions avaient été posées sur l'estime de soi conférée par autrui, il aurait pu y avoir plus de résultats à ce niveau.

Amélioration de la relation à soi-même. L'essentiel des données de l'étude démontre donc que les participantes sont très centrées sur elles-mêmes dans leurs réponses. Ce constat est majeur, et sans doute l'un des plus significatifs en regard des résultats obtenus. En tenant compte de ce résultat saillant et d'autres résultats provenant des catégories émergentes, plus spécifiquement l'augmentation de la connaissance de soi et certains détails sur des conditions et le processus de changement, il semble émerger un effet plus global et général de la formation au Journal créatif et sa pratique : une amélioration de la relation à soi-même. Les résultats montrent que les participantes semblent se connaître mieux, s'accepter davantage, se sentir mieux, se donner plus de permissions, être plus elles-mêmes, mieux s'aimer et prendre soin d'elles. Par exemple, « de m'accepter comme je suis, de connaître mes forces, de connaître mes faiblesses, pis d'y aller avec ce que j'ai, pis de m'améliorer tout en connaissant mon potentiel ». Tous ces effets nous apparaissent comme des manifestations d'une meilleure relation à soi-même. Ainsi, il semblerait que le Journal créatif, de par ses caractéristiques, agisse en miroir capable de refléter

aux participantes leur propre valeur, à travers un processus de connaissance de soi et d'acceptation de soi, qui les incite à s'affirmer, à s'actualiser par des gestes et conséquemment, se sentir mieux. Les sections à venir explorent davantage ce processus d'amélioration de la relation à soi-même, en lien avec les différentes catégories de l'étude mais aussi avec le concept d'estime de soi.

Constats spécifiques

Estime de soi de valeur affective conférée par soi. De manière générale, les effets répertoriés dans cette catégorie correspondent à une estime de soi de valeur affective conférée par soi car les énoncés sous-entendent tous une considération intrinsèque positive de soi. Ils renvoient au « respect de soi » de Branden (2003), la dimension de l'estime de soi qui témoigne de la valeur personnelle, et assure à l'individu son droit de vivre et d'être heureux. En reprenant la définition de l'estime de soi adoptée pour l'étude, les énoncés illustrent bien comment la formation amène les participantes à se sentir plus valables et dignes de vivre. Plus simplement aussi, ils représentent l'aspect affectif de la définition naïve mais très juste d'un adolescent qui disait : « l'estime de soi? Eh bien, c'est comment on se voit, et si ce qu'on voit on l'aime ou pas » (André et Lelord, 2002; p. 11).

Plus spécifiquement, reprenons les effets les plus importants de cette catégorie, qui dénombrent le plus d'énoncés, en l'occurrence : l'amour et la bienveillance envers soi, l'acceptation de soi, le sentiment de bien-être, le plaisir et la vitalité, et l'authenticité.

La sous-catégorie « amour et bienveillance envers soi » comporte le plus d'énoncés et semble représenter le mieux la catégorie en ce sens que les participantes manifestent clairement un sentiment d'amour et de respect envers elles-mêmes. Les énoncés illustrent bien les dimensions de « respect de soi » de Branden (2003) et de *self-liking* de Tafarodi et Swann Jr (2001). En effet, les participantes parlent d'elles-mêmes avec plus de considération et de dignité, et semblent s'attribuer une valeur personnelle globale.

L'acceptation de soi, apportée par 5 des 6 participantes, émerge comme un effet important de la formation au Journal créatif. Ce résultat va dans le même sens que ceux de l'étude de Manheim (1998) et de Larouche et Côté (2003). La nature de la relation entre les concepts d'estime de soi et d'acceptation de soi ne fait pas l'unanimité selon Macinnes (2006), et ces

termes ont même été pris pour quasi équivalents par certains auteurs (Fennell, 1999 : voir Macinnes; Mackay et al., 1998). Les études de Chamberlain et Haaga (2001a : voir Macinnes) et de Macinnes ont montré que ces deux concepts possèdent une forte corrélation, en d'autres termes qu'ils sont similaires sans être synonymes, l'estime de soi étant plus fortement liée aux affects, et l'acceptation de soi à un bien-être psychologique général. Dans la présente étude, les participantes ont parlé de leur estime en nommant l'acceptation de soi, ce qui fait du sens avec les résultats des études précitées. Cependant, la nature du lien entre les deux concepts reste méconnue : l'acceptation de soi est-elle requise à l'estime de soi ou une manifestation de celle-ci? Les deux concepts ont peut-être une influence mutuelle, l'un favorisant l'autre et vice versa. En dépit de cela, d'un point de vue clinique, il nous apparaît juste de penser que l'acceptation de soi est essentielle à l'estime de soi. D'ailleurs, certains cliniciens et auteurs vont dans ce sens (André et Lelord, 2002; Fortin, 1999). Selon André et Lelord, pour modifier son estime de soi, il faut avant tout modifier son rapport à soi-même, c'est-à-dire se connaître, s'accepter et être honnête avec soi-même. C'est le cas d'une participante de l'étude qui perçoit s'estimer à partir du moment où elle s'accepte : « ... pour moi c'est de l'estime de soi, c'est de dire : bon ben je m'accepte comme ça, ... ». Enfin, il est intéressant de noter que l'acceptation de soi est une étape essentielle au processus thérapeutique de changement, qui vise souvent, entre autres choses, à favoriser une meilleure estime de soi. Portelance (2005) va dans ce sens, soulignant qu'il n'y a pas de changement ou de transformation possible sans acceptation de soi, étape primordiale à un processus menant à la réalisation personnelle et à l'amour de soi.

Plusieurs participantes ont évoqué un sentiment de bien-être, en réponse à la question de recherche. Ainsi, les participantes semblent faire un lien entre le bien-être subjectif et l'estime de soi. Ces résultats vont dans le même sens que les théories sociales qui considèrent que l'estime de soi revêt une grande importance pour le bien-être psychologique. Plus spécifiquement, diverses études (voir Mruk, 1999; Myers et Diener : voir Goldman, 2006) ont montré que l'estime de soi et le bien-être sont fortement reliés, l'estime de soi ressortant d'ailleurs comme le prédicteur le plus élevé du bien-être subjectif (Diener, 1984, 1994).

Une autre sous-catégorie dévoile l'augmentation de plaisir, de vitalité et de joie ressentie par les participantes suite à la formation. Branden (2003) a évoqué ce sentiment de joie vécu en lien à la dimension du respect de soi de l'estime de soi. Ainsi, les énoncés de cette sous-catégorie peuvent être vus comme des manifestations de cette dimension affective de l'estime de soi chez

les participantes. Larouche et Côté (2003) ont également mentionné une augmentation de plaisir chez leurs participantes dans la réalisation de dessins spontanés.

Enfin, l'« authenticité » apparaît comme un effet important de la formation sur l'estime de soi selon les réponses des participantes. Larouche et Côté (2003) obtiennent un résultat similaire dans leur étude, des participantes mentionnant un gain en authenticité. Les résultats de la présente recherche semblent également cohérents avec des études qui montrent que l'aptitude à l'authenticité au quotidien est liée à une saine estime (Goldman et Kernis, 2002, Goldman et al., 2004, Kernis et Goldman, 2005 : voir Goldman, 2006) et à une estime de soi stable (Hermann et Kernis, 2004 : voir Goldman). L'authenticité peut se traduire comme la capacité à être conscient et compréhensif envers soi, à agir en accord avec ses valeurs et besoins, de manière à devenir soi, c'est-à-dire tendre vers le soi profond (Goldman). Goldman précise qu'en devenant plus authentique, les gens agissent davantage de façon à satisfaire leurs besoins psychologiques profonds, contribuant ainsi à optimiser leur estime de soi. Par exemple, une participante explique avoir plus d'estime d'elle, car elle est plus capable d'oser être qui elle est, et de l'actualiser dans ses gestes au quotidien, dans sa manière de travailler.

Pour terminer, les données de la catégorie « estime de soi de valeur affective conférée par soi » nous permettent de postuler que les participantes ont fait preuve d'actualisation de soi à travers le processus de la formation. Selon Maslow (1978), le développement de la créativité est étroitement lié à la capacité de faire une intégration intérieure, plus exactement à accepter sa personnalité et ses manifestations. Les sous-catégories « acceptation de soi » et « authenticité » montrent bien que les participantes ont cheminé à ce niveau grâce à la formation. Ainsi, la formation au Journal créatif semble avoir entraîné les participantes dans un processus créatif, qui a eu pour effet de les engager dans un processus d'actualisation de soi et par le fait même d'augmenter leur estime d'elles-mêmes. Cette constatation vient supporter les suppositions élaborées dans la revue de littérature, issues des liens de corrélation existant entre les concepts de créativité, d'actualisation de soi et d'estime de soi.

Estime de soi de valeur pragmatique conférée par soi. Dans cette catégorie, les effets répertoriés témoignent d'une hausse de l'estime de soi, que les participantes s'accordent en lien à des capacités qui ont augmenté. Ces effets s'apparentent à la dimension de *self-competence* de Tafarodi et Swann Jr (2001), car ils réfèrent à des talents, habiletés, compétences observables des

participantes, qui leur confèrent un sentiment de pouvoir et d'efficacité. Les propos d'une participante illustrent bien ce type de changement, observable et reflétant un sentiment d'efficacité : « j'me suis dit : tu vois, t'es capable de faire quelque chose qui est toi pis qui te ressemble ». D'autres participantes notent par exemple avoir développé de la maîtrise de soi, être capable d'arrêter leur jugement, ou encore de pouvoir dire « non ». Une autre participante mentionne le sentiment de pouvoir qui émerge : « ça met en perspective tout le pouvoir qu'on a sur notre vie », alors qu'une autre en parle ainsi : « j'suis certaine que ça va leur faire du bien », en référant aux ateliers qu'elle offre. Enfin, Tafarodi et Swann Jr soulignent l'importance de l'aspect intentionnel et du sentiment d'être l'agent causal dans la dimension de *self-competence*. Les énoncés des participantes semblent refléter cet aspect : « on fait juste ce qu'on veut »; « réduire beaucoup mon rythme de travail (...) j'ai fait l'espace pour que ça se passe ».

Les effets les plus importants de la catégorie, en termes de fréquences, sont ceux des sous-catégories « capacité de passer à l'action » et « affirmation et expression de soi ». Ainsi, la formation a eu comme effet non seulement d'augmenter l'estime de soi liée aux compétences et capacités des participantes mais aussi de les amener à les actualiser dans leur vie, améliorant leur qualité de vie, toujours selon leur point de vue. C'est un point qui ressort beaucoup du discours des participantes et qui est très intéressant, démontrant qu'une telle formation ne touche pas seulement comment les individus se perçoivent mais favorise également les comportements, donc des effets concrets dans la vie des gens. Ce résultat concorde avec l'étude de Rowland (2002) dans laquelle de jeunes enfants participant à un programme de drame créatif ont vu leur estime de soi augmenter, et où des changements ont pu être observés au niveau des comportements également.

Qui plus est, certains auteurs soulignent l'importance de l'agir et de l'affirmation en lien à l'estime de soi, appuyant les résultats de cette étude. Ainsi, Larivey (2001) rapporte que pour s'estimer ou développer son estime de soi, il importe d'agir conformément à ses valeurs et exploiter ses talents et capacités, de manière à les actualiser. Une participante illustre cela en décidant « d'arrêter de [s'] imposer autre chose tsé... d'aller plus vers la facilité naturelle de [s]es talents ». Le passage à l'action et l'expression de soi dans le développement de l'estime caractérisent des étapes qui sont également importantes au processus de changement, tel que conçu par l'Approche non-directive créatrice^{MC3} de Portelance (2005). Après la prise de

³ MC pour marque de commerce enregistrée à l'Office de la propriété intellectuelle du Canada

conscience et l'acceptation de soi, l'individu qui veut effectuer un changement doit se responsabiliser, c'est-à-dire se prendre en charge, s'assumer et se réaliser le plus entièrement possible, cheminant ainsi vers l'autonomie. D'ailleurs, une participante évoque avoir gagné du pouvoir et de l'autonomie en apprenant à se débrouiller par elle-même grâce à la formation. Portelance parle également de l'expression de soi dans le processus d'évolution. Pour elle, l'expression de soi, lorsque faite dans l'acceptation et la responsabilité, favorise la satisfaction des besoins fondamentaux d'amour, de reconnaissance et d'affirmation ainsi que les relations harmonieuses avec les autres. À cet effet, une participante mentionne : « la communication interpersonnelle, la qualité de la communication, dire les choses plutôt que laisser aller », et une autre parle de sa capacité grandissante à mettre davantage ses limites et les exprimer aux autres de manière saine, sans colère. Cette capacité à s'exprimer favorise également l'authenticité selon Portelance. Ainsi, nous pouvons voir un lien entre l'expression de soi, qui est de valeur pragmatique, et l'authenticité, de valeur affective, qui s'influencent, l'un favorisant l'autre et vice versa. Enfin, pour André et Lelord (2002), un changement d'estime de soi passe par trois domaines de rapports différents : le rapport à soi-même mentionné plus haut, le rapport à l'action et le rapport aux autres. Ainsi, dans le rapport à l'action, il importe d'agir, de faire des modifications concrètes du comportement, et de faire taire le critique intérieur, selon ces auteurs. Ces éléments ressortent des commentaires de certaines participantes, comme par exemple : « [le journal] m'a aidé énormément [à ouvrir le centre] » et « cette partie là, bienveillante (...) a été en mesure d'intervenir (...) je le ferai pas [en référant au jugement du critique intérieur], pis j'arrête le mouvement ».

En outre, bien que cette sous-catégorie comporte moins d'énoncés que les précédentes, la « confiance en soi » semble émerger comme un effet important de la formation pour les participantes qui en ont parlé. Ces résultats sont consistants avec une étude qui montre qu'une haute estime de soi est associée à la confiance en soi (O'Brien et Epstein, 1988 : voir Goldman, 2006), supportant l'idée que si les participantes ont augmenté leur confiance en elle, c'est que leur estime de soi a probablement bougé aussi. De plus, les résultats concordent avec la dimension de *self-efficacy* de l'estime, décrite par Branden (2003). Pour l'auteur, le sens de l'efficacité personnelle se traduit par un sentiment de confiance dans le fonctionnement de ses capacités. Ainsi, le fait que les participantes se sentent plus confiantes en elles-mêmes supporte l'idée que la formation a eu un impact sur leur estime de soi.

Lien entre l'estime de soi de valeur affective conférée par soi et l'estime de soi de valeur pragmatique conférée par soi. Les résultats ont montré que les participantes ont principalement senti des effets de la formation au niveau de leur considération positive (valeur affective conférée par soi) et de leurs capacités (valeur pragmatique conférée par soi), de manière presque égale. Ces deux catégories du cadre de référence ou types d'estime de soi ont été comparées à des dimensions de l'estime décrites par Branden (2003) et par Tafarodi et Swann Jr (2001). Selon ces auteurs, et les résultats de l'étude, une relation semble exister entre ces dimensions de l'estime, lien que nous tenterons d'explorer davantage à ce point de la discussion.

Selon l'énoncé d'une participante, il semblerait que l'estime de soi de valeur affective conférée par soi est préalable à l'estime de soi de valeur pragmatique conférée par soi : « à partir du moment où je reconnais qui je suis, je reconnais mes limites pis que je dis oui à ça; pour moi c'est de l'estime de soi, c'est de dire : bon ben je m'accepte comme ça, pis je vais faire en sorte de respecter mes besoins ». Ainsi, le fait de se connaître et de s'accepter lui donne le sentiment de s'estimer et, conséquemment, de concrétiser cette considération d'elle-même dans des gestes au quotidien. Cet énoncé va dans le même sens qu'une notion discutée plus haut, voulant que l'acceptation de soi (valeur affective) précède l'action (valeur pragmatique). Cependant, certaines données éclairent la relation entre l'estime affective et pragmatique d'une autre façon. En effet, André et Lelord (2002) expliquent comment, inversement, un comportement peut aussi entraîner une modification de la valeur affective de soi. Dans le même sens, Branden (2003) souligne que la considération positive de soi peut être générée par des comportements efficaces. Pour cet auteur, les dimensions de respect de soi et d'efficacité de soi sont inter reliées, constituant le double pilier de l'estime de soi. Au niveau de la recherche, Tafarodi et Swann Jr (2001) ont conclu que les dimensions de *self-liking* et de *self-competence* sont deux dimensions constitutives, à part égale, de l'estime de soi globale. Les deux valeurs sont interdépendantes, possédant une forte corrélation, mais contrairement à ce que d'autres auteurs défendent (dont Rosenberg, 1965 : voir Tafarodi et Swann Jr.), elles sont bien distinctes, ayant des causes, conséquences et corrélations à d'autres concepts fort différentes.

À la lumière de ces données, il est possible de supposer que la relation entre les valeurs affective et pragmatique de l'estime de soi est plutôt dynamique et circulaire que linéaire, l'une renforçant l'autre et vice-versa. Cette hypothèse fait du sens avec un grand nombre de conceptions multidimensionnelles plus récentes de l'estime de soi (Tafarodi et Swann Jr., 2001;

Marsh, Craven et Martin, 2006). De plus, plusieurs études (Epstein, 1979, Jackson, 1984, Mruk, 1983, Bartoletti et O'Brien, 2003 : voir Mruk, 2006) ont étayé la compréhension d'une relation dynamique entre la compétence et la valeur, montrant que l'estime de soi est un phénomène qui se vit, connectant de manière complexe des pensées, des émotions et des comportements qui s'unifient pour devenir l'expérience et la perception unique de l'individu. Ces recherches ont indiqué clairement que les sujets qui décrivent leur expérience d'estime de soi parlent simultanément de leur compétence et de leur valeur plutôt que de manière séparée. Ce constat est similaire à celui de la présente étude puisque les participantes ont parlé des différents effets sur leur estime de manière fluide, chaque effet semblant connecté à un autre. Par exemple, une participante dit se sentir moins coupable et s'accepter mieux, dans ses forces comme dans ses faiblesses. Elle mentionne aussi avoir plus de facilité à discuter avec les autres, dire ce qui en est, sans se mettre de barrières. Ces deux effets semblent effectivement s'influencer de façon dynamique : d'une part, en s'acceptant mieux, la participante arrive à s'exprimer davantage, et d'autre part, plus elle s'exprime sans se mettre de barrière, plus elle s'accepte telle qu'elle est, favorisant ainsi l'authenticité. D'ailleurs, la participante a également parlé faire preuve de plus d'authenticité. Voici l'exemple d'une autre participante qui dit se sentir mieux dans sa peau, vivre un sentiment de soulagement et de contentement intérieur (bien-être) et avoir plus confiance en ses capacités, du fait d'avoir compris quelque chose. Dans cet exemple, la valeur pragmatique (confiance) s'entremêle avec la valeur affective (bien-être), les deux effets semblant être vécus en même temps, et pouvant s'influencer mutuellement.

Apport des catégories émergentes

En plus d'avoir identifié des effets de la formation au journal créatif sur l'estime de soi, qui était l'objectif de recherche, l'étude a permis de mettre en évidence un autre effet, la « connaissance de soi » et certains mécanismes en relation aux changements de l'estime de soi, tels que les « conditions qui favorisent le changement » et le « processus de changement ». D'une part, ces résultats sont intéressants parce qu'ils dévoilent des informations enrichissant l'objectif premier de l'étude, et d'autre part parce que les données de ces catégories émergentes supportent et éclairent l'hypothèse de l'amélioration de la relation à soi-même citée plus haut comme l'effet le plus important de la formation.

Connaissance de soi. Les divers énoncés classés dans cette catégorie montrent que la formation au journal créatif a permis aux participantes de mieux se connaître à divers niveaux, selon leurs perceptions. Ce résultat n'est pas surprenant, corroborant avec l'étude de Larouche et Côté (2003), qui ont constaté une expansion de la conscience de soi attribuable au dessin, chez des femmes ayant participé à un programme d'éducation expérientiel. Ainsi, la « connaissance de soi » apparaît comme un effet de la formation au journal créatif mais également comme un pré-requis à l'augmentation de l'estime de soi, selon certaines données de la présente étude. En effet, deux participantes en font allusion dans la catégorie « processus de changement » : « la porte d'entrée c'est vraiment une meilleure connaissance de soi » et « à partir du moment où je reconnais qui je suis, je reconnais mes limites pis que je dis oui à ça; pour moi c'est de l'estime de soi, c'est de dire : bon ben je m'accepte comme ça, pis je vais faire en sorte de respecter mes besoins ». Dans ces énoncés, les participantes expriment clairement que la première étape à l'estime de soi est de se connaître. Cette idée est partagée par plusieurs auteurs, dont Larivey (2001), Reich (1971 : voir Larouche et Côté, 2003) et Larouche et Côté, ces derniers affirmant que « la conscience de soi est nécessaire à l'estime de soi, car il convient de se connaître afin de pouvoir s'accepter et s'apprécier » (p. 77). Selon Showers et Zeigler-Hill (2006), l'ensemble de la littérature sur le concept de soi rapporte un lien direct entre la connaissance de soi et l'estime de soi. Plusieurs études ont d'ailleurs montré qu'un concept de soi clair et bien défini (connaissance de soi) était associé à un haut niveau d'estime de soi (Baumgardner, 1990, Campbell, 1990, Campbell, Trapnell, Heine, Katz, Lavalley et Lehman, 1996 : voir Brandt et Vonk, 2006), et à une stabilité dans l'évaluation de soi (Kernis et Waschull, 1995 : voir Brandt et Vonk). De leur côté, Ryan et Brown (2006) soutiennent que pour développer une estime de soi authentique, il importe de cultiver la conscience de soi, c'est-à-dire une vision et une conscience ouverte et sans jugement de soi et de l'environnement.

Enfin, dans une logique similaire à celle qui unit la connaissance de soi et l'estime de soi, il nous apparaît évident qu'une meilleure connaissance de soi contribue à l'amélioration de la relation à soi-même, présentée précédemment comme un effet majeur de la formation au Journal créatif. En effet, certains énoncés suggèrent cette association, comme par exemple : « une meilleure connaissance de moi-même (...), une meilleure connaissance de moi dans mes limites pis (...) de quoi je dois m'occuper présentement dans ma vie. (...) mes vraies priorités apparaissent (...) c'est le vrai matériel qui émerge, (...) shu plus branchée à moi-même ».

Conditions qui favorisent le changement. Dans cette catégorie émergente, les participantes dévoilent de l'information précieuse par rapport à leur perception des conditions qui favorisent un changement de l'estime de soi. Ainsi, en plus de répertorier les effets de la formation sur l'estime de soi, cette recherche recèle des solutions, indices ou éléments susceptibles de favoriser le changement selon les participantes.

La sous-catégorie « appartenance à un groupe » dévoile l'importance d'être en groupe, pour recevoir du soutien, s'enrichir de la présence des autres et surtout relativiser ses difficultés en comparant son vécu avec d'autres. Ainsi, selon trois participantes, le fait d'être en groupe est un élément important de la formation et du cheminement avec le Journal créatif pour favoriser des effets positifs sur l'estime de soi.

La sous-catégorie des « conditions diverses » nous apprend que les conditions peuvent varier beaucoup selon les individus : un énoncé parle de conditions très concrètes et pratiques comme la régularité et le soutien, une autre condition semble d'ordre motivationnel (ne pas être plate) alors qu'une autre, le fait de créer, est carrément vitale en plus de favoriser l'estime de soi. Dans cet énoncé, la participante soulève une réflexion plus holistique par rapport à la créativité, qui pour elle représente une nourriture, indispensable à sa vie. Cette idée semble rejoindre les visions humanistes de Maslow (1978), Rogers (1968) et May (1975 : voir May, 1993) où la créativité est présumée comme une capacité de survie et une force de développement personnel. Plus particulièrement, l'énoncé semble illustrer la « créativité requise pour la réalisation de soi » citée par Maslow, qui réfère à une attitude existentielle et une tendance à s'actualiser. En effet, la participante semble accorder à la créativité une place très importante dans sa vie pour se réaliser et être, exister. Cet énoncé supporte une idée mentionnée précédemment, à l'effet que le Journal créatif se révèle être un outil intéressant pour cheminer et se réaliser dans une perspective humaniste d'actualisation de soi. Enfin, trois autres conditions diverses rapportées semblent renvoyer à la relation à soi-même, puisqu'elles amènent les participantes à être plus en contact avec elles-mêmes : dessiner les yeux fermés pour être connectée à ses émotions, « libérer des expériences qui étaient plus dans l'inconscient » et « la volonté d'aller à l'intérieur de soi ». D'autre part, les conditions groupées dans la sous-catégorie « médium non-menaçant » semblent également interpeller la relation à soi-même. C'est ainsi que le Journal créatif, du fait d'être un médium non menaçant, permet le laisser aller et l'introspection. Ce constat met en lumière un lien

entre la condition « médium non-menaçant », incitant l'introspection, et la « connaissance de soi », tous deux contribuant à l'amélioration de la relation à soi-même et à l'estime de soi.

Processus de changement. Cette nouvelle catégorie apporte des précisions sur le cheminement d'un changement de l'estime selon les perceptions des participantes, découvrant des données très utiles pour cette recherche. Certains énoncés attirent l'attention, de par l'intérêt de leur propos mais aussi car ils montrent également l'amélioration de la relation à soi. D'abord, il semblerait que le journal créatif permette à une participante de prendre une distance face à son vécu, d'objectiver ce qu'elle vit et aussi de baisser son niveau d'anxiété. Ensuite, une participante considère le journal comme un outil qui permet de libérer des vécus alors qu'une autre parle d'un personnage intérieur qui peut s'extérioriser de la sorte. Une participante dévoile une utilité de la pratique du journal, qui a eu comme effet pour elle de débloquent des désirs inconscients en leur donnant une place. Elle précise que ce déblocage se fait de manière inconsciente. Enfin, tel que discuté précédemment, deux énoncés ont été révélateurs quant à la présence de la connaissance de soi dans un processus d'augmentation de l'estime de soi. Tous ces énoncés évoquent des processus qui amènent les personnes à être davantage en relation avec des parties d'elles-mêmes, donc à améliorer la relation à elles-mêmes. Finalement, plusieurs énoncés relatifs aux blocages ont été groupés, témoignant de l'apparition de ceux-ci dans le processus mais aussi de leur utilité. Ces informations sont précieuses car elles peuvent servir d'avertissement face à des conséquences possibles de la formation et de la pratique du journal. En revanche, elles peuvent également être encourageantes puisqu'elles précisent l'importance de vivre et de traverser les blocages, ainsi que de faire confiance au processus.

Les données concernant des blocages durant la formation et le cheminement avec le Journal créatif font penser au processus thérapeutique de changement. En effet, le concept largement répandu de résistance en psychothérapie peut amener bien souvent un individu à « bloquer » durant le processus thérapeutique. Selon Wachtel (1982 : voir Roquet-St-Arnaud, 2002), la résistance est un « conflit entre [le] désir sincère de changement et les peurs qu'il suscite » (p. 50) ou encore, « la résistance empêche l'expression de matériel qui pourrait menacer l'équilibre émotionnel » (Menninger, 1958 : voir Roquet-St-Arnaud, p. 51). Une participante illustre bien cette notion d'opposition ou de blocage au changement, dans le cadre de la formation

au journal créatif : « des nœuds, y a des affaires qui émergent que t'as pas le goût de voir, que t'as pas le goût... y peut y avoir des blocages (...) ça se fait, le processus ».

Estime de soi de valeur affective et pragmatique conférée par autrui

Il est frappant de voir à quel point ces deux catégories du cadre de référence préétabli sont faiblement représentées dans les résultats, avec seulement huit et six énoncés respectivement. Cependant, il faut noter que quatre des six participantes en font mention, ce qui indique que ces données ne sont pas sans intérêt. Selon ces énoncés, il semblerait que la présence et l'apport de pairs dans la formation contribuent à l'estime de soi des participantes. Plus spécifiquement, les participantes ont fait allusion à trois formes de renforcement social ayant un impact sur leur estime : l'appréciation de qui elles sont par les pairs, le renforcement et les compliments au niveau affectif et la reconnaissance extérieure des compétences. Ces résultats ne sont pas surprenants puisque selon Hamachek (1987), les rétroactions reçues des personnes significatives de l'entourage ont une influence sur les perceptions que l'individu entretient à propos de lui-même, donc sur son concept de soi. Et selon le modèle du concept de soi de L'Écuyer (1978), l'estime de soi est une des composantes du concept de soi, donc l'estime s'en trouve également impactée. Tafarodi et Swann Jr. (2001) vont aussi dans ce sens en soulignant que l'approbation et l'acceptation des autres, accompagnés d'encouragements, facilite le développement de l'estime de soi.

Il est aussi pertinent de noter que les allusions des participantes à une évaluation d'autrui ne renvoient qu'à leurs consœurs de la formation et jamais à quelqu'un de l'extérieur, de leur entourage. Ce résultat pourrait peut-être s'expliquer par la courte durée de l'entrevue et le fait que la question portait sur les effets de la formation, les participantes s'étant possiblement restreintes à ce cadre dans leurs réponses, ne voulant pas s'éloigner de la question. Peut-être que si des questions avaient été posées pour vérifier si leur estime de soi se confirmait par d'autres personnes de leur entourage, nous aurions eu plus de données dans ce sens. Aussi, étant donné le court laps de temps entre la fin de la formation et les entrevues, il est possible de supposer que l'estime des participantes était encore en cheminement au moment de la cueillette de données. Et puisque les changements d'estime ont été principalement vécus à travers des processus internes

(amélioration de la relation à soi-même), il se pourrait que les répercussions externes se fassent plus tard, expliquant ainsi le peu de référence à autrui des participantes au moment de l'étude.

Effet de la formation : un cas d'exception

Les données révèlent que la formation n'a pas eu que des effets positifs sur l'estime de soi d'une des participantes. Plus exactement, la participante se questionne quant aux limites des effets positifs perçus sur son estime, elle présente une incertitude quant aux effets et elle rapporte également une diminution de l'estime de soi. Ces résultats, divergents des autres participantes, sont abordés dans cette section de manière à en tirer des conclusions pertinentes pour l'étude.

D'abord, la participante rapporte des effets positifs de la formation mais ceux-ci semblent limités ou ne perdurant pas dans le temps. Les effets positifs répertoriés sont par exemple d'arriver à se calmer, de composer avec des émotions négatives, de nommer ses vécus et de s'exprimer davantage. L'effet est apaisant et évacuateur, et fait vivre un sentiment de bien-être selon la participante. Or, celle-ci mentionne également que ces différents impacts et sentiments ne durent pas. La participante rapporte aussi s'accepter davantage telle qu'elle est, être plus authentique, plus bienveillante envers elle-même et prendre plus soin d'elle en s'encourageant et en se réconfortant. Finalement, le soutien et le renforcement des autres membres du groupe ont été bénéfiques, mais encore une fois de manière limitée.

Ensuite, la participante présente des doutes quant aux effets sur son estime, ce qui a permis de faire émerger une nouvelle catégorie : l'« incertitude de l'effet de la formation sur l'estime de soi ». Donc, en dépit des impacts positifs nommés plus haut, la participante maintient des doutes quant à une augmentation de son estime d'elle-même.

Bien que l'expérience de cette participante soit différente des autres, il importe d'en tenir compte car ces résultats pourraient être représentatifs d'autres personnes dans la société. Il se pourrait que ces résultats soient en lien avec le bas niveau d'estime que la participante semblait s'accorder avant d'entreprendre la formation. Ainsi, en se basant sur les données de cette participante, il est permis de penser qu'un individu qui a préalablement une faible estime de soi ne verra peut-être pas son estime augmenter ou changer de façon durable suite à la formation au journal créatif. En revanche, il pourrait en tirer profit pour se sentir mieux, se connaître mieux,

s'accepter davantage, et s'accompagner en vue de cheminer par rapport à son estime tout en recevant du support.

Enfin, les résultats de cette participante révèlent un autre point important à considérer : celle-ci rapporte une diminution de l'estime de soi comme effet à la formation, tel que rendu dans la sous-catégorie « diminution de l'estime » de la catégorie « estime de soi de valeur affective conférée par soi ». Ces résultats peuvent amener à poser l'hypothèse qu'un individu possédant une faible estime de soi risque de rencontrer des blocages, d'être confronté à ses faiblesses et de sentir son estime baisser en réalisant la formation au Journal créatif. Dans ce sens, Goldman (2006) met en garde contre les désagréments possibles, tel que de réaliser ses faiblesses, qui peuvent précéder les bénéfices associés au développement de l'authenticité et de l'estime de soi. Le fait de rencontrer des blocages et de vivre une diminution de l'estime dans le processus créatif semble s'apparenter à des étapes rencontrées dans le processus thérapeutique. En effet, dans une démarche thérapeutique de changement, il est naturel de s'opposer à des résistances et des blocages et il est plausible d'ébranler certaines perceptions par rapport à soi-même ou de se sentir amoindri du fait de s'être mis à découvert et d'avoir contacté ses vulnérabilités. En dépit de cela, la participante mentionne l'importance du processus de traverser les blocages comme « chemin vers une voie meilleure » et elle précise deux conditions pouvant favoriser un changement bénéfique : la régularité de l'exercice du Journal créatif et un soutien constant dans ce processus.

Limites de la présente recherche

La présente recherche, de type exploratoire, cherchait à identifier les effets d'une formation au journal créatif et sa pratique sur l'estime de soi, en se fiant sur les perceptions des participantes. Une méthodologie qualitative a été utilisée, l'analyse de contenu, avec ses avantages et ses inconvénients. Ainsi, bien qu'elle soit moins précise que l'analyse quantitative et qu'elle présente une subjectivité inhérente au processus de codage, elle permet de mieux saisir le vécu profond des participantes, particularité d'une grande pertinence dans le cas de l'estime de soi, un concept très subjectif et complexe.

Certaines des limites de cette recherche peuvent être justement attribuables à la nature de la variable étudiée : l'estime de soi. En effet, puisque l'estime de soi dépend d'une évaluation subjective des individus vis-à-vis d'eux-mêmes, cela peut poser problème au niveau de la fiabilité

des données. Notons cependant que certains auteurs (Branden, 1995, Pelletier, 1971 : voir Larouche et Côté, 2003;) soutiennent que c'est l'opinion et l'évaluation que les individus font d'eux-mêmes qui importe, et que cette recherche poursuit l'objectif de vérifier la perception des individus.

Dans cette étude, la difficulté à généraliser les résultats représente probablement la limite la plus importante. En effet, en raison des limites de l'échantillon, de petite taille, composé uniquement de femmes et majoritairement de professionnels de la relation d'aide, il n'est pas possible de généraliser les résultats à la population globale. À cet effet, il est important de revenir sur la nature de cette étude, qui se veut davantage exploratoire, cherchant avant tout à identifier des effets perçus, par le biais du vécu des participantes. Ainsi, pour cette étude, le choix a été de sonder le terrain vis-à-vis des effets de la formation au Journal créatif, pour aller chercher un matériel davantage qualitatif, de manière à orienter de futures recherches et applications possibles à la méthode.

Une autre limite pourrait être imputable à la question d'entrevue qui comporte un biais du fait de dévoiler l'objectif de la recherche. En effet, cela a pu créer de la désirabilité sociale et influencer les réponses des candidates. Il serait recommandé de retravailler la question si c'était à refaire.

Mentionnons aussi comme limite que les participantes n'ont été interrogées qu'une fois, peu après la fin de la formation, alors que le concept d'estime de soi fluctue dans le temps. Les effets répertoriés ne représentent donc qu'un moment précis de l'évolution de l'estime des participantes, selon leur perception, et n'apportent pas d'information sur la suite du processus ni sur le maintien de ces effets. Aussi, tel que mentionné plus haut, nous avons dû nous fier au jugement des participantes pour évaluer un changement ou une évolution de leur estime, puisqu'aucune donnée n'a été prélevée avant la formation.

Enfin, terminons en notant que certaines variables non-contrôlées telles que les caractéristiques personnelles des participantes (expériences antérieures avec la créativité, cheminement personnel et thérapeutique, etc.) n'ont pu être tenu en compte dans l'analyse, ce qui aurait été pertinent.

CONCLUSION

Cette recherche avait pour objectif d'identifier les effets perçus d'une formation au Journal créatif, une méthode créative, sur l'estime de soi. Les résultats de l'analyse révèlent que la formation et la pratique du Journal créatif sur une période d'un an ont eu des effets positifs sur l'estime de soi pour la majorité des participantes, du moins d'après leur vécu relaté peu de temps après la formation. Plus spécifiquement, l'effet principal émergeant des données recueillies a été une amélioration de la relation à soi-même, qui amène les participantes à s'estimer davantage. C'est ainsi que selon les participantes, le Journal créatif favorise une meilleure connaissance de soi, une plus grande acceptation de soi, le développement d'amour et de bienveillance envers soi ainsi qu'un accroissement de la confiance en soi, de l'affirmation et de l'expression de soi et enfin de la capacité à passer à l'action. Les données ont aussi révélé des conditions qui favorisent le changement et des aspects du processus de changement, toujours selon la perception des participantes. Enfin, les résultats ont soulevé des incertitudes quant aux effets de la formation sur l'estime, des effets positifs momentanés et une diminution de l'estime, en partie à cause des obstacles rencontrés dans le cheminement, d'après le vécu d'une participante.

Quoiqu'exploratoire, cette recherche se révèle pertinente pour le domaine de la pratique professionnelle. D'abord, cette recherche met en relief le pouvoir de la créativité, plus spécifiquement le pouvoir de la méthode du Journal créatif, sur l'estime de soi et sur le développement personnel. Cela permet de supposer que l'enseignement des techniques du Journal créatif, donné sous forme d'ateliers pour des personnes présentant des lacunes d'estime de soi ou des problèmes de santé mentale pourrait contribuer à faire cheminer leur estime de soi. De futures recherches seraient alors pertinentes pour établir les meilleures conditions possibles pour un programme de ce genre. Ensuite, les résultats de l'étude soulèvent l'hypothèse que la formation au Journal créatif représente un atout intéressant pour des personnes exerçant dans le domaine de la relation d'aide. D'une part puisqu'elle semble favoriser un cheminement personnel, essentiel à la pratique professionnelle puisque le thérapeute est l'outil premier dans la thérapie, et d'autre part car elle donne des outils qui peuvent être utilisés dans le travail avec les clients.

Pour terminer, puisque cette recherche se voulait exploratoire et qu'elle présente certaines limites, nous aimerions faire des recommandations pour des recherches ultérieures. Il serait pertinent de faire suite à cette étude en modifiant l'échantillon : prendre un échantillon de plus

grande taille, cibler un autre type de population, avec un échantillon plus représentatif de la population générale ou en vue d'appliquer la méthode au niveau clinique, par exemple avec des personnes souffrant de troubles de santé mentale ou de carence d'estime de soi. Il serait également intéressant de tenir compte du facteur temps et d'inclure un pré-test et un post-test, pour vérifier l'évolution des effets et leur maintien. Aussi, un groupe contrôle pourrait être utilisé. Enfin, il serait intéressant d'évaluer les effets de la formation au Journal créatif sur la créativité et sur la pratique professionnelle.

Références bibliographiques

Agence de santé publique du Canada (2003). *Foire aux questions de l'Unité de la promotion de la santé mentale*. [Internet]. Disponible : (http://www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/mhp-psm/faq_f.html).

André, C. et Lelord, F. (2002). *L'estime de soi. S'aimer pour mieux vivre avec les autres*. Paris : Éditions Poches Odile Jacob.

Bacus-Lindroth A. et Romain, C. (1992). *Développez votre créativité*. Allier, Belgique : Marabout.

Baldwin M. (2004). *Données de référence de la recherche universitaire sur l'estime de soi*. [Internet]. Disponible : (http://www.selfesteemgames.mcgill.ca/www_fr/resources/index.htm)

Bednar, R. L., Wells, M. G. et Peterson, S. R. (1989). *Self-esteem: paradoxes and innovations in clinical theory and practice*. Washington : American Psychological Association.

Beer, U. et Url, W. (1973). *Épanouissement de la créativité*, (F.-X. Bernard, trad.) Sherbrooke : Éditions Paulines (volume original publié en 1972).

Bernèche, R. (1993). *Modèle multifactoriel de la motivation à créer*. Document inédit, disponible : Centre d'activités et de références psychodynamique et humaniste du département de psychologie de l'Université du Québec À Montréal.

Bernèche, R. (1999). *Individu créateur et entraînement à la créativité*. Document inédit, Département de psychologie, Université du Québec À Montréal.

Bloch, H. (Éd.). (2002). *Grand dictionnaire de la psychologie*. Paris : Larousse.

Branden, N. (2003). *L'estime de soi, une force positive : un regard sur notre ressource psychologique la plus importante*, (C. Laberge, trad.) Montréal : Sciences et Culture (volume original publié en 1992).

Brandt, A. C. et Vonk, R. (2006). Who do you think you are? On the link between self-knowledge and self-esteem. Dans M. H. Kernis (Éd.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (p. 224-228). New-York: Psychology Press.

Brown, R. T. (1989). Creativity : What are we to measure ? Dans J. A. Glover, R. R. Ronning et C. R. Reynolds (Éds), *Handbook of creativity* (p. 3-32). New York: Plenum Press.

Buckmaster, L. R. et Davis, G. A. (1985). ROSE : A measure of self-actualization and its relationship to creativity. *The Journal of Creative Behavior*, 19 (1), 30-37.

Camp, G. C. (1994). A longitudinal study of correlates of creativity. *Creativity Research Journal*, 7 (2), 125-144.

Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W. H. Freeman and Company.

Courcy, F. (2003). *Diagnostic organisationnel*. Document inédit, Département de psychologie, Université de Sherbrooke.

Cropley, A. J. (1990). Creativity and mental health in everyday life. Dans M. A. Runco et R. Richards (Éds.). (1997). *Eminent creativity, everyday creativity, and health* (p. 231-246). Greenwich : Ablex Publishing Corporation.

D'Unrug, M.-C. (1974). *Analyse de contenu et acte de parole. De l'énoncé à l'énonciation*. Paris : Éditions Universitaires.

De Saint Paul, J. (2004). *Estime de soi, confiance en soi : s'aimer, s'apprécier et croire en soi*. Paris : InterÉditions.

Demers, Y. (1984). *Étude des effets d'un entraînement à la créativité sur la tolérance à l'ambiguïté, l'anxiété et le potentiel créateur*. Mémoire de maîtrise inédit, Université du Québec à Montréal.

Demory, B. (1984). *La créativité en pratique et en action*. Montréal : Éditions Agence d'Arc Inc.

Desbiens, J. (1983). *Étude exploratoire des effets d'un entraînement à la créativité sur le concept de soi et la créativité*. Mémoire de maîtrise inédit, Université du Québec à Montréal.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.

Direction de santé publique de Montréal (2002). *Estime de soi et compétences - Information aux professionnels*. [Internet]. Disponible : (www.santepub-mtl.qc.ca/jeunesse/domaine/competence/estimeso.html).

Dowd, E. T. (1989). The self and creativity: Several constructs in search of a theory. Dans J. A. Glover, R. R. Ronning et C. R. Reynolds (Éds), *Handbook of creativity* (p. 233-250). New York and London : Plenum Press.

Fortin, B. (1999). *L'estime de soi*. [Internet]. Disponible : (www.acsm-ca.qc.ca/coffres-a-outils/1999/estime-de-soi.pdf).

Garneau, J. (1999). *La confiance en soi*. [Internet]. Disponible : (<http://www.redpsy.com/infopsy/confiance.html>).

Glover, J. A., Ronning, R. R. et Reynolds, C. R. (1989). *Handbook of creativity*. New York and London : Plenum Press.

Goldman, B. M. (2006). Making diamonds out of coal: The role of authenticity in healthy (optimal) self-esteem and psychological functioning. Dans M. H. Kernis (Éd.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (p. 132-139). New-York: Psychology Press.

Goldsmith, R. E. et Matherly T. A. (2001). Creativity and self-esteem: A multiple operationalization validity study. *The Journal of Psychology*, 122 (1), 47-56.

Greenberg, J., Pyszczynski, T. et Solomon, S. (1986). The causes and consequences of a need for self-esteem : A terror management theory. Dans R. F. Baumeister (Éd.), *Public self and private self* (p. 189-212). New-York: Springer-Verlag.

Grenier, C. (1983). *Vers une méthodologie de l'évaluation qualitative de l'estime de soi du client en situation thérapeutique*. Mémoire de maîtrise inédit, Université de Montréal.

Hamachek, D. E. (1987). *Encounters with the self*. New-York: CBS College Publishing.

Harris, J., Pryor, J. et Adams, S. (1997). *The challenge of intercoder agreement in qualitative inquiry*. Document inédit, University of Texas at Austin. [Internet]. Disponible : (<http://emissary.wm.edu/templates/content/publications/intercoder-agreement.pdf>).

Helson, R. (1999). Personality. Dans M. A. Runco et S. Pritzker (Éds.), *Encyclopedia of creativity*, Volume 2 (p. 361-371). San Diego : Academic Press.

Holm-Hadulla, R. M. (2003). Psychoanalysis as a creative shaping process. *International Journal of Psychoanalysis*, 84, 1203-1220.

Jacques, D. (1972). *Estime de soi et créativité chez le délinquant*. Mémoire de maîtrise inédit, Université de Montréal.

Jobin, A.-M. (2002). *Le journal créatif : À la rencontre de Soi par l'art et l'écriture*. Montréal : Éditions du Roseau.

Kalliopuska, M. (1989). Empathy, self-esteem and creativity among junior ballet dancers. *Perceptual and motor skills*, 69, 1227-1234.

Kemple, K. M., David, G. M. et Wang, Y. (1996). Preschoolers' Creativity, Shyness, and Self-Esteem. *Creativity Research Journal*, 9 (4), 317-326.

Kováč, T. (2004). Creativity and its intrapsychic bounds. *Psychology Science*, 46, 199-205.

Lalancette, M. (2005). *Art-Thérapie-Présentation*. [Internet]. Disponible : (www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=art_therapie_th).

Lamirande, L. (1981). *L'utilisation de la thérapie par l'art pour favoriser l'évolution de l'estime de soi*. Mémoire de maîtrise inédit, Université du Québec à Montréal.

Lamoureux, C. (1984). *L'estime de soi, le style de gestion et le lien entre ces deux variables chez les superviseurs bancaires*. Thèse de doctorat inédite, Université de Montréal.

Landry, Y. (1983). *Créer, se créer: vers une pratique méthodologique de la créativité*. Éditions Québec/Amérique.

Larivey, M. (2002). *L'estime de soi*. [Internet]. Disponible : ([http:// www.redpsy.com /infopsy/estime.html](http://www.redpsy.com/infopsy/estime.html)).

Larouche, M. et Côté, R. (2003). L'expansion de la conscience de soi et de l'estime de soi par le dessin chez les adultes. *Revue québécoise de psychologie*, 24 (2), 75-87.

Le Blanc, J.-G. (1990). *Changement de l'estime de soi perçue par des homosexuels adultes participant à un groupe de discussion*. Mémoire de maîtrise inédit, Université de Montréal.

L'Écuyer, R. (1978). *Le concept de soi*. Paris : Presses universitaires de France.

L'Écuyer, R. (1990). *Méthodologie de l'analyse développementale de contenu. Méthode GPS et concept de soi*. Sillery : Presses de l'Université du Québec.

Lescarbeau, R. (1994). *L'enquête feed-back*. Montréal: Les Presses de l'Université de Montréal.

Lessard-Hébert, M., Goyette, G. et Boutin, G. (1990). *Recherche qualitative : fondements et pratiques*. Montréal : Éditions Agence D'Arc Inc.

Macinnes, D. L. (2006). Self-esteem and self-acceptance: An examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 13, 483-489.

MacKinnon, D. W. (1978). *In search of human effectiveness: Identifying and developing creativity*. Buffalo: Creative Education Foundation.

Manheim, A. R. (1998). The relationship between the artistic process and self-actualisation [special issue on art therapy and research]. *Art Therapy: journal of the American Association*, 15 (2), 99-106.

Marsh, H. W., Craven R. G., et Martin, A. J. (2006). What is the nature of self-esteem? Unidimensional and multidimensional perspectives. Dans M. H. Kernis (Éd.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (p. 16-24). New-York: Psychology Press.

Martindale, C. (1989). Personality, situation and creativity. In J. A. Glover, R. R. Ronning & C. R. Reynolds (Éds), *Handbook of creativity* (p. 211-232). New York and London : Plenum Press.

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper and Row.

Maslow, A. H. (1963). The creative attitude [résumé légèrement modifié]. *8th National Assembly of the Canadian Society for Education Through Art*. New York: Psychosynthesis Research Foundation Inc., reprint No.10.

Maslow, A. H. (1978). *Vers une psychologie de l'être*, (Mesrie-Hadesque, trad.) Paris : A. Fayard (volume original publié en 1968).

May, R. (1993). *Le courage de créer : de la nécessité de se remettre au monde*, (M.-L. Constant, trad.) Montréal : Le Jour éditeur (volume original publié en 1975).

Mruk, C. J. (1999). *Self-esteem : Research, theory, and practice* (2^e éd.). New York : Springer Publishing Company.

Mruk, C. J. (2006). Defining self-esteem : An often overlooked issue with crucial implications. Dans M. H. Kernis (Éd.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (p. 10-15). New-York: Psychology Press.

Organisation Mondiale de la Santé. (2001). *Rapport sur la santé dans le monde – La santé mentale : Nouvelle conception, nouveaux espoirs*. [Internet]. Disponible : (<http://www.who.int/whr/2001/fr/index.html>).

Poletti, R. et Dobbs, B. (1998). *L'estime de soi, un bien essentiel*. Saint-Julien-en-Genevois : Éditions Jouvence.

Portelance, C. (2005). *Relation d'aide et amour de soi : l'approche non-directive créatrice en psychothérapie et en pédagogie*. Montréal : les Éditions du Cram.

Poupart, J., Deslauriers, J.-P., Groulx, L.-H., Laperrière, A., Mayer, R. et Pires, A. P. (1997). *La recherche qualitative. Enjeux épistémologiques et méthodologiques*. Montréal : Gaëtan Morin éditeur.

Rhodes, C. (1990). Growth from deficiency creativity to being creativity. Dans M. A. Runco et R. Richards (Éds.). (1997). *Eminent creativity, everyday creativity, and health*. Ablex Publishing Corporation.

Richards, R. (1999). Everyday creativity. Dans M. A. Runco et S. Pritzker (Éds.), *Encyclopedia of creativity*, Volume 1 (p. 683-687). San Diego : Academic Press.

Roquet-St-Arnaud, L. (2002). Résistance ou persistance? *Interactions*, 6(1), 49-62.

Rogers, C. R. (1968). *Le développement de la personne*, (E.L. Herbert, trad.) Paris : Bordas (volume original publié en 1961).

Rowland, G. E. (2002). *Every child needs self-esteem: Creative drama builds self confidence through self expression*. Thèse de doctorat inédite, The Union Institute. Sur Proquest [Internet]. Disponible : (<http://proquest.umi.com/pqdweb?index=0&did=726359041&SrchMode=1&sid=1&Fmt=13&VInst=PROD&VType=PQD&RQT=309&VName=PQD&TS=1141933764&clientId=48948>).

Runco, M. A., Ebersole, P. et Mraz, W. (1991). Creativity and self-actualization. Dans A. Jones et R. Crandall (Éds.), *Handbook of self-actualization [Special Issue]*. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6 (5), 161-167.

Runco, M. A. (1999) Self-actualization. Dans M. A. Runco et S. Pritzker (Éds.), *Encyclopedia of creativity*, Volume 2 (p. 533-536). San Diego : Academic Press.

Runco, M. A. (2004a). Creativity. *Annual Review of Psychology*, 55, 657-687.

Runco, M. A. (2004b). Everyone has creative potential. Dans R. J. Sternberg, E. L. Grigorenko et J. L. Singer (Éds.), *Creativity : From potential to realization* (p. 21-30). Washington : American Psychological Association.

Ryan, R. M. et Brown, K. W. (2006). What is optimal self-esteem? The cultivation and consequences of contingent vs. true self-esteem as viewed from the self-determination theory perspective. Dans M. H. Kernis (Éd.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (p. 125-131). New-York: Psychology Press.

Salomé, J. (2006). *À propos de l'estime de soi*. [Internet]. Disponible : (www.nouvellescles.com/Chroniques/Salome/EstimeSoi.htm).

Santé Canada (2002). *Rapport sur les maladies mentales au Canada*. [Internet]. Disponible : (www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmacc/index_f.html).

Sauvé, L. (1986). *Les influences de l'entraînement à la créativité sur l'évolution du concept de soi des femmes déprimées*. Mémoire de maîtrise inédit, Université du Québec à Montréal.

Scott, G., Leritz, L. E. et Mumford, M. D. (2004). The effectiveness of creativity training: A quantitative review. *Creativity Research Journal*, 16 (4), 361-388.

Société canadienne pour la Classification internationale des déficiences, incapacités et handicaps (1988). *Définition estime de soi*. [Internet]. Disponible : (www.med.univ-rennes1.fr/sisrai/dico/396.html).

Showers, C. J. et Zeigler-Hill, V. (2006). Pathways among self-knowledge and self-esteem: Are they direct or indirect? Dans M. H. Kernis (Éd.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (p. 216-223). New-York: Psychology Press.

Tafarodi, R. W. et Swann Jr., W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem : Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31, 653-673.

Wells, L. E. et Marwell, G. (1976). *Self-esteem : Its conceptualization and measurement*. Beverly Hills : Sage Publications.

Wikipédia (2006a). *Estime de soi*. [Internet]. Disponible : (http://fr.wikipedia.org/wiki/Estime_de_soi) (consultée le 16 février 2006).

Wikipédia (2006b). *Popular psychology*. [Internet]. Disponible : (http://en.wikipedia.org/wiki/Popular_psychology) (consultée le 4 mai 2006).

Annexes

Annexe 1

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Titre du projet

Impact d'une formation au Journal créatif sur l'estime de soi de femmes.

Responsable du projet

Julie Lacroix, étudiante au doctorat en psychologie de l'Université de Sherbrooke, est responsable de ce projet. Ce projet de recherche est réalisé sous la direction de Louise Langdeau, professeure au département de psychologie de l'Université de Sherbrooke. Vous pouvez joindre la responsable, Mme Langdeau, en composant le 819-821-8000 poste 62201 et l'étudiante responsable, Julie Lacroix, au 514-845-0938 ou par courriel : julielacroix@hotmail.com, pour toute information supplémentaire ou tout problème relié au projet de recherche.

Objectif et buts du projet

L'objectif de ce projet est d'identifier, de décrire et d'analyser les effets perçus d'une formation à la méthode du « journal créatif » sur l'estime de soi, chez des femmes qui ont participé à une formation sur cette méthode.

Justification du choix du groupe

Un groupe formé au Journal créatif par Mme Anne-Marie Jobin, conceptrice et formatrice à cette méthode, a été sélectionné pour la présente recherche. La cohorte XXX a été choisie puisque plus récemment formée, afin d'éviter un délai trop long entre la fin de la formation et la participation à la présente étude.

Nature de ma participation

Il est entendu que votre participation à ce projet consistera à prendre part à une entrevue individuelle d'environ 30 minutes. Cette entrevue aura lieu à l'endroit qui vous convient, selon vos disponibilités. Vous aurez à répondre à des questions sur l'impact de la formation au journal créatif sur votre estime de soi. Cette entrevue sera enregistrée sur bande audio.

Avantages pouvant découler de ma participation

Votre participation à ce projet de recherche vous donnera l'occasion de réfléchir sur l'impact de la formation au journal créatif sur votre estime de soi. Cette réflexion pourrait vous apporter une meilleure intégration et appropriation de votre expérience. De plus, votre participation permettra d'apporter des connaissances sur les effets d'une méthode créative spécifique : le Journal créatif.

Inconvénients et risques pouvant découler de la participation

Vous aurez à donner de votre temps pour la durée de l'entrevue. Il se pourrait, lors de l'entrevue, que le fait de parler de votre estime de soi et de votre expérience vous amène à vivre une situation difficile. Dans ce cas, nous pourrions vous fournir le nom d'une ressource professionnelle qui pourra vous donner le support nécessaire.

Droit de retrait de participation sans préjudice

Il est entendu que votre participation au projet de recherche décrit ci-dessus est tout à fait volontaire et que vous restez, à tout moment, libre de mettre fin à votre participation sans avoir à motiver votre décision, ni à subir de préjudice de quelque nature que ce soit. Advenant que je me retire de l'étude, je demande que les documents audio ou écrits qui me concerne soient détruits :

Oui

Non

Confidentialité des données

Les données recueillies seront conservées, sous clé, pour une période n'excédant pas 5 ans. Après cette période, les données seront détruites. Aucun renseignement permettant de vous identifier ne sera transmis. Ces données ne serviront qu'aux fins de la présente recherche.

Résultats de la recherche et publication

Vous serez informé des résultats obtenus dans cette recherche et vous devez savoir que l'information recueillie pourra être utilisée pour fins de communication scientifique et professionnelle. Dans ces cas, rien ne permettra de vous identifier.

Identification du Comité d'éthique et de la recherche de la Faculté des lettres et sciences humaines

Pour tout problème éthique concernant les conditions dans lesquelles se déroule votre participation à ce projet, vous pouvez en discuter avec la responsable du projet, Mme Louise Langdeau ou expliquer vos préoccupations à Mme Dominique Lorrain, présidente du comité d'éthique de la recherche de la faculté des lettres et sciences humaines, en communiquant par l'intermédiaire de sa secrétaire, Sylvie Duguay, en composant le numéro suivant : 819-821-8000 poste 62644, ou par courriel : Sylvie.Duguay@usherbrooke.ca.

Consentement libre et éclairé

Je, _____, déclare avoir lu le présent formulaire. Je comprends la nature et le motif de ma participation au projet.

Par la présente, j'accepte librement de participer au projet.

Signature de la participante : _____

Fait à _____, le _____ 200X.

Déclaration de l'étudiante responsable

Je, JULIE LACROIX, certifie avoir expliqué à la participante intéressée les termes du présent formulaire, avoir répondu aux questions qu'elle m'a posées à cet égard et lui avoir clairement indiqué qu'elle reste, à tout moment, libre de mettre un terme à sa participation au projet de recherche décrit ci-dessus. Je m'engage à garantir le respect des objectifs de l'étude et à respecter la confidentialité.

Signature du responsable du projet : _____

Fait à _____, le _____ 200X.

Annexe 2

Description de la formation sur le Journal créatif

Le Journal créatif : formation de 150 heures destinée aux intervenants-es en relation d'aide et autres professionnels-les

École le jet d'Ancre
avec Anne-Marie Jobin, ATPQ

Le Journal créatif

Le journal créatif est une approche dynamique fondée sur une combinaison des forces de l'art-thérapie et de l'écriture créative. C'est un journal intime non conventionnel où le dessin spontané et l'écriture se côtoient et interagissent de façon à maximiser l'accès au monde intérieur et aux richesses qui s'y trouvent. Des jeux de création sont intégrés à la méthode afin de stimuler le processus créateur et de contrer les blocages.

À qui s'adresse cette formation?

- Professionnels de la santé et des services sociaux;
- Conseillers et thérapeutes;
- Professeurs et éducateurs;
- Autres professionnels, etc.

Pré-requis :

- Formation et/ou expérience en relation d'aide;
- Avoir fait un atelier d'introduction au journal créatif (ou autre entente)

Objectifs de la formation*:

- Acquérir les connaissances théoriques et méthodologiques de base sur la méthode du journal créatif
- Acquérir l'habileté de préparer et d'animer des ateliers de journal créatif
- Faire l'expérience intensive de la pratique du journal créatif pendant une année

* Avertissement :

Cette formation ne peut en aucun cas remplacer une formation en relation d'aide ou en art-thérapie.

Contenu en 6 volets (Six fins de semaine) :

VOLET I : Introduction et techniques de base (18 heures)

- L'histoire des journaux intimes
- Historique (différentes approches du journal intime, domaines qui ont contribué au journal créatif, différentes approches au niveau de la psychologie)
- Introduction sur l'art-thérapie
- Introduction sur l'écriture créative
- Introduction sur la créativité
- Le journal créatif selon Anne-Marie Jobin : influences les plus importantes
- Le journal créatif selon Anne-Marie Jobin – les clés
- Le journal créatif selon Anne-Marie Jobin – les techniques
- Le journal créatif selon Anne-Marie Jobin – le travail
- Introduction sur l'aspect jeu
- Références (pour l'ensemble de la formation)

VOLET II : Créativité, écriture et art-thérapie (15 heures)

- Contributions au domaine de l'écriture créative
- Quelques notions de créativité et leurs impacts
- Les techniques d'écriture du journal créatif
- Différentes approches en art-thérapie
- Journal créatif et art-thérapie
- Variantes du dessin spontané dans le journal
- Qualités des médiums artistiques
- Exploration des créations – généralités
- Exploration des créations – questions spécifiques
- Exploration des créations – journal créatif
- Trois exemples de listes de questions
- Quelques symboles courants
- Les couleurs

VOLET III : Applications pratiques et animation de groupe (15 heures)

- Le mariage dessin-écriture
- Différentes combinaisons de techniques
- Pour donner des ateliers de journal créatif
- Le journal créatif : différents types d'ateliers
- L'éthique
- L'animation d'un groupe de journal créatif
- Problèmes particuliers et interventions possibles
- La relation d'aide
- Règles de base pour une communication saine
- Applications pratiques selon les clientèles : généralités

- Applications pratiques selon les clientèles
- Le journal créatif en intervention individuelle
- Préparation d'un atelier : les étapes
- Le journal créatif : différentes approches

VOLET IV : Approfondissement des techniques : la métaphore, les personnages, la poésie, les rêves et l'état de relaxation (15 heures)

- Le pouvoir de la métaphore : fondements théoriques
- Histoires et personnages : différentes approches
- Les histoires dans le journal créatif
- Les personnages dans le journal créatif
- Le journal créatif selon le dialogue intérieur
- La poésie dans le journal créatif
- Les rêves : généralités
- Les rêves : différentes techniques
- L'état de relaxation

VOLET V : Approches psychologiques et autres outils (15 heures)

- Le journal créatif selon une approche gestaltiste
- Les mandalas
- Applications concrètes de diverses théories au journal
 - ✓ approche focusing
 - ✓ analyse transactionnelle
 - ✓ approche de psychosynthèse

VOLET VI : Intégration à d'autres modalités artistiques; aspects professionnels et conclusion

(22 heures)

- Autres modalités artistiques et journal créatif
- Exemples de combinaisons

Stage et processus personnel (50 heures)

Format :

L'aspect théorique est toujours accompagné d'exercices pratiques et de réflexion sur la pratique. Des lectures et travaux pratiques sont exigés entre les rencontres. Le stage est organisé par l'étudiant-e en fin d'année – avant le dernier volet - et doit être d'une durée approximative de 15 heures. La supervision se fait par téléphone et lors des partages en ateliers.

Un certificat est émis à la fin de la formation.

Maximum de 14 étudiants-es

Annexe 3

Grille de résultats de l'analyse de contenu

1. Estime de soi de valeur pragmatique conférée par soi (87)

1.1 Capacité de passer à l'action (21)

- aller vers les gens, beaucoup pour aller vers les gens (1)
- ça [le journal] m'a aidé énormément [à ouvrir le centre] (1)
- J'ai tout rechangé ma chambre (...) je mets en action dans ma vie concrètement (1)
- j'ose beaucoup plus (1)
- oser dans tous les domaines (1)
- On fait juste ce qu'on veut [parce qu'on sait ce qu'on veut] (2)
- un impact concret dans la réalité. (...) des actions (2)
- J'vas être plus courageuse, (...) je fais des actes de courage, ben ça me renforcit. (3)
- J'vas moins fuir, dans une situation (...) j'me dis après, ben t'es capable de le faire. (3)
- je me sens plus capable (...) j'ai le mouvement de fuir (...) y a une autre partie de moi qui va dire : ben voyons (nom), tu peux le faire, vas-y, essaie le. (3)
- passer à l'action aussi, (...) j'vas me mobiliser aussi [pour prendre soin, présence] (4)
- j'ai pris des décisions (...) arrêter de m'imposer certaines choses (...) j'ai fais des choix professionnels (6)
- réduire beaucoup mon rythme de travail (...) j'ai fait l'espace pour que ça se passe (6)
- je niais beaucoup, je minimisais [état physique] (...) faire des choix aussi en conséquence (6)
- me donner des outils, j'ai besoin d'avoir un espace créatif (6)
- m'a amené aussi à faire de l'art-thérapie (6)
- y a eu un gros nettoyage, j'dirais que j'suis encore dans le nettoyage [besoins, limites] (6)
- je vais faire en sorte de respecter mes besoins (6)
- avant je mangeais toujours la même chose pour déjeuner, (...) j'me suis mis à changer ça, à varier ça (6)
- la décision d'avoir un chien (...) j'avais écrit dans ma nouvelle que mon personnage principal avait un chien noir, pis j'ai adopté c'te chien là (6)
- me donner des moyens [pour écrire des histoires malgré les limites] (...) ça a ouvert beaucoup d'espace pour [essayer, inventer, tester] (6)

1.2 Affirmation et expression de soi (18)

- c'est plus facile d'en parler. Tsé là, des fois quand qu'on a moins d'estime, on a de la difficulté à s'exprimer, (...) Ça sort plus facilement ce que j'ai à dire face au journal parce que j'ai assimilé. (1)
- dans mon domaine professionnel, je m'affirme davantage (1)
- quand j'écris, j'leur dis tout le temps : écoutez, j'fais pleins de fautes, (...) pis je dédramatise beaucoup. (1) [capacité de l'exprimer à la classe]
- apprendre à dire non. (2)
- apprendre à savoir ce qu'on veut pis vraiment le dire (2)
- j'ai plus de facilité à discuter avec les gens de n'importe quoi, j'ai pas de barrières (2)

- j' dis ce qui en est [plus de tabou, l'image n'est plus importante] (2)
- je sais ce que je veux, j'suis capable de le dire, j'suis capable de me manifester, d'avoir des goûts (2)
- Plus expressive (3)
- expression de mes opinions, une ouverture, (...) participer et donner mon point de vue (4)
- expression de soi (4)
- la communication interpersonnelle, la qualité de la communication, dire les choses plutôt que laisser aller (4)
- Nommer ce qui va pas, (...) m'exprimer plus (5)
- j'ai besoin beaucoup d'espace (...) je vis dans un environnement où j'en ai pas beaucoup (...) j'ai à mettre des limites beaucoup plus claires (...) l'affirmer aux autres sans colère, sans frustration (...) répondre à ce besoin (6)
- plus capable d'affirmer aussi l'espace que j'ai besoin (6)

Expression de talent artistique (3)

- ça l'a comme été chercher le manque, la pointe, le manque que j'avais face à la p'tite fille qui avait pas été nourrie là, parce qu'elle avait pas assez de talent là-dedans [écriture, dessin] (1)
- aye : J'suis capable moi de faire ça moi. [dessin original, beau] (3)
- j'trouve que j'ai un certain talent pour le dessin (6)

1.3 Se donner la permission (13)

- j' fais plein de fautes, c'est pas ma force, [mais je m'arrête pas pour ça] pis je dédramatise beaucoup (1)
- ça m'a vraiment fais comme wow! J'peux écrire de la façon que je veux (1)
- c'est que ça l'a permit d'écrire, d'oser écrire, ça m'a permis d'oser dessiner pendant un an, vraiment de, consécutif (1)
- mon objectif c'est beaucoup de me laisser aller, (...) y en a moins [conformité] (3)
- Plus spontanée (3)
- j' me vois être capable d'être plus spontanée admettons avec mes enfants, avec mon chum, être plus ouverte (3)
- j' me suis dit : tu vois, t'es capable de faire quelque chose qui est toi pis qui te ressemble (3)
- favoriser un espace créatif qui m'appartient à moi uniquement... de m'accorder ce temps là (6)
- j'ai retrouvé mon p'tit coté excentrique (...) c'est comme plus libre, je dirais beaucoup plus de liberté (6)
- être plus spontanée (...) suivre mes vraies envies, (...) moins de rigidité, plus de souplesse (6)
- faire mon barbeau, de me permettre de le faire, (...) je m'apercevais que ma main était pas mal plus sûre que je pensais, pis j' me suis mis à me donner cette permission là de faire des choses (...) y avait une permission de donnée (6)
- d'arrêter de m'imposer d'autre chose tsé... d'aller plus vers la facilité naturelle de mes talents (6)
- j' me permette de dire que : oui, y peut y avoir un chien dans ma vie là... euh ça c'est le genre de chose que j' me serais pas permis du tout, du tout. Ça a fait un bien terrible (...) une permission. (6)

1.4 Confiance en soi (10)

- ça m'a donné beaucoup de confiance (1)
- d'aller, de profiter de mes couleurs. Tsé de pouvoir entrer, de dire : bon, on va faire un jeu (...) (1)
- J'me sens plus sûre de moi (1)
- J'suis certaine ça va leur faire du bien [journal créatif] (1)
- j'ai pas peur d'oser leur faire essayer des choses parce que j'ai travaillé beaucoup, beaucoup avec le journal (1)
- une meilleure connaissance de soi (...) dans des activités, des choses, (...) de voir que aye! J'suis capable (...) que je peux créer ça sans modèle (...) ça augmente la confiance pis l'estime parce que la création a part vraiment de moi. (3)
- un espoir, vers quelque chose, c'est un but que j'avais, pis j'arrivais pas, jamais, à le concrétiser (4)
- confiance dans mes capacités, (...) de l'ordre professionnel, (...) d'habilités que je voulais me donner dans l'enseignement (4)
- Capacité d'enseigner, de faire de l'animation, face à un groupe, ça touche plus l'ordre de la confiance en moi (4)
- j'aime beaucoup écrire des histoires (...) m'a donné plus de confiance (6)

1.5 Compétences intra-personnelles (9)

- de la maîtrise de soi (2)
- on est pas responsable de tout là (...) on a pas de pouvoir là dedans, (...) mettre les choses en perspective, (...) clarifier ça, d'enlever ce poids là, de diminuer cette importance là. (2)
- voir qu'est-ce que j'ai à améliorer (...) où est ce que je peux aller puiser (...) pour essayer de balancer, d'équilibrer sa vie (2) [autorégulation]
- Tu me poses la question, j'ai l'impression que j'y ait déjà répondu (...) si je me laisse aller là-dedans là, j'vas me mettre dans mon énergie là, à rapetisser, pis là, le jugement va partir. Pis avoir de l'empathie, c'est juste ben : peut-être que j'suis pas capable de répondre à la question de Julie mais (...) [capacité d'arrêter le jugement] (3)
- cette partie là, bienveillante (...) a été en mesure d'intervenir (...) je le ferai pas [jugement], pis j'arrête le mouvement. (3)
- dessins que je fais, un bonhomme que je fais souvent (...) ça m'apporte un calme, (...) va m'amener un bien être intérieur (...) ça va enlever le négatif. (5)
- rester moins longtemps dans une émotion négative (5)
- être capable de sortir plus rapidement de ma fragmentation (5)
- être capable de plus nommer les choses (5)

1.6 Capacité d'exercer une prise en charge (9)

- à deux ou trois reprises, j'ai pris ma voiture pour aller à des endroits toute seule pis tsé, j'ai été capable d'y aller. (...) j'ai fait comme : wow! J'suis capable toute seule. (1)
- je sens qu'en tant que personne, (...) J'suis capable de m'autosuffire (1)
- shui capable d'aller jusqu'au bout, pis j'vais me débrouiller, j'vais trouver un moyen pour y aller, y arriver, facque c'est ça que je sens, j'ai pu besoin des autres. (1)
- ça met en perspective tout le pouvoir qu'on a sur notre vie (2)

- trouver un chemin dans ces choix là, à éclairer la situation, ça me donne de l'assurance, parce que j'arrive à voir qu'est-ce que je veux (...) je vois que la réponse, c'est pas les autres qui l'ont, que c'est vraiment moi à travers le travail que je fais dans le journal. (2)
- [Julie : ça vous donne du pouvoir] oui, du pouvoir, (...) à se débrouiller par soi-même, être autonome (2)
- de l'assurance (2)
- un changement au niveau de la perception de la vie (...) on est pas une victime, (...) on a du pouvoir quand on prend conscience que notre attitude peut influencer beaucoup de choses. (2)
- j'ai vraiment changé beaucoup, on dirait que je suis pu du tout la même personne. Je suis pleine d'assurance (2)

1.7 Développement d'outils et de possibilités illimitées (7)

- je suis remplie de trésors (1)
- j'avais tous les outils pour travailler (1)
- j'ai tout fait ce que j'ai appris depuis 13 ans. [se sent pleine] (1)
- C'est que ça m'a donné des outils, pleins d'autres outils (1)
- j'ai tout fait avec ça (1)
- Ça me permet vraiment là, de faire tout ce que je veux (rire). J'ai comme l'impression là que c'est ça, c'est comme illimité. [ce que je peux offrir dans mes ateliers] (1)
- je peux proposer à tous les organismes (1)

2. Estime de soi de valeur affective conférée par soi (80)

2.1 Amour et bienveillance envers soi (22)

- j'ai refait ma chambre parce que je voulais avoir une chambre de princesse (...) j'veux pas rester dans une chambre sale de même (...) si je vis là-dedans, c'est que j'ai pas une bonne estime de moi (...) c'est mon intimité, c'est mon reflet. (1)
- je reste un être humain à travers tout ça. Pis ça, c'est important de rester humaine à travers tout ça (1)
- ça nous permet d'être humain envers soi-même [malgré les défauts] (2)
- empathie envers soi-même aussi (2)
- je suis beaucoup plus tolérante envers moi-même (2)
- on s'aperçoit que tout le monde est au même point. Parce que c'est en groupe (...) les gens ont tous les mêmes problèmes (...) ça dédramatise beaucoup, (...) on n'est pas mieux, pis on n'est pas pire (2)
- des gens (...) dans le domaine de la psychologie, moi je l'étais pas, pis malgré qui étaient dans ce domaine là, ils avaient toutes les mêmes genres de problèmes (2)
- je m'aime plus (...) j'ai plus de cœur pour moi je dirais (rire) (3)
- c'est pas grave que ça soit pas parfait [en référence à «j'ai plus de cœur pour moi» : elle se tape moins dessus] (3)
- avoir de l'empathie (...) j'suis pas capable de répondre à la question de Julie mais je reste une personne intègre, intelligente euh, sensible (3)
- un personnage bienveillant à l'intérieur de moi, comme une partie bienveillante. (3)
- moins de jugement, je me juge moins moi (3)
- prendre soin, me porter plus d'attention, être plus près de moi, donner plus d'importance supposons à des émotions, des expériences, (...) c'est important. (4)

- plus de présence et d'écoute (4)
- personnage d'un parent plus aimant, pis qui va me reconforter, m'encourager, (...) me dire que j'suis bonne, que c'est normal que j'ai des doutes, des questionnements (5)
- je le crois pas le bon parent qui est en moi (5)
- le fait d'être en groupe, d'avoir des gens qui partagent ce qui vivent (...) de voir que t'es pas tout seul (...) avec des bibittes, (...) à voir noir, (...) à te questionner, à douter [c'est plus rassurant] (5)
- prendre soin de moi davantage (6)
- me respecter (6)
- le respect de mon état physique que je niais (...) ça m'a amené à dire : ben oui, t'en as des limites (6)
- le respect de mon espace (...) d'accepter que j'ai besoin d'un espace pour me ressourcer autant intérieur qu'extérieur (6)
- une meilleure connaissance de moi-même, donc de mes limites (6)

2.2 Acceptation de soi (15)

- j'm'en fais pu vraiment là, j'fais mes dessins comme je les fais (...) pis je dédramatise beaucoup (1)
- on s'enlève beaucoup de culpabilité, ça objective, les traits qu'on accepte pas de soi, là on va les accepter (2)
- De m'accepter comme je suis, de connaître mes forces, de connaître mes faiblesses, pis d'y aller avec ce que j'ai, pis de m'améliorer tout en connaissant mon potentiel (2)
- y comprend, tout est clair, tout s'éclaire, donc la culpabilité s'en va [grâce à l'acceptation de soi] (2)
- (Julie) plus de respect pour vous-même, plus d'acceptation de qui vous êtes. Oui (3)
- m'accepter comme je suis (5)
- De voir que j'ai différentes sous-personnalités, (...) ça veut pas dire que parce qu'on a cette sous-personnalité là qu'on est ça, pis qu'on va rester ça (...) fait du bien à long terme (5)
- m'accepter dans mes défauts, dans mes faiblesses, dans tout ça, d'avoir le droit d'être authentique finalement, pis quand je me permets ça, ça devient moins lourd (5)
- accepter que je peux être triste, de la vivre ma tristesse (5)
- une acceptation plus grande de mes limites j'dirais, de qui j'suis comme personne. (6)
- mon univers intérieur, mes angoisses, mes peurs, euh, mes blessures, mes désirs, mes rêves [acceptation] (6)
- un aspect excentrique (...) mis de côté beaucoup, qui a émergé (...) j'me suis permis de suivre ça, de retrouver ça (6)
- j'accepte que oui, j'ai certaines forces (...) mettre mon attention sur ces forces là. (...) je m'imposais beaucoup, donc non-estime de moi, donc non-reconnaissance de moi-même (...) accepter que c'est pas moi ça (...) pis que j'ai rien à me prouver, je dois juste aller vers mes forces, (...) on peut pas tout faire dans la vie (6)
- je dis oui à moi-même, j'accepte qui je suis moi, pis comment que j'arrête de juger ça. (6)
- plus d'acceptation que j'peux pas tout contrôler [plus de spontanéité et moins de rigidité] (6)

2.3 Sentiment de bien-être (11)

- ça me fait du bien, j'ai l'impression de relaxer, d'être au paradis avec le journal. [vs son travail de chercheur] (1)

- notre attitude est beaucoup plus positive (2)
- me fait voir ceux qui m'entourent pis moi là, d'une manière plus positive. (3)
- très satisfaisant (...) libération intérieure (...) comme un soulagement intérieur d'avoir compris, d'avoir saisi quelque chose, qui pour moi était lourd (...) ça a créé comme une espèce de liberté, une espèce de soulagement, de contentement intérieur (4)
- je me sens mieux intérieurement, je me sens mieux dans ma peau (4)
- au moment où je créais, ça m'encourageait (...) [ex :] je suis arrivée complètement fragmentée, (...) je voyais que noir, (...) j'suis sortie de mon weekend, pis mes dessins étaient complètement le contraire, (...) c'était positif, (...) ça m'avait fait beaucoup de bien (5)
- effet apaisant ou évacuateur, évacuer les émotions négatives (5)
- ça [état, humeur] redevient positif [effet évacuateur] (5)
- je vais me sentir bien (...) pas de souffrance intérieure (...) un bien être intérieur, un calme (...) pas d'anxiété ou de stress (5)
- peut m'apaiser, diminuer ma colère (5)
- ça va pas durer nécessairement éternellement ce sentiment de bien-être. (5)

2.4 Plaisir et vitalité (11)

- j'ai le goût de faire des ateliers pour m'amuser là maintenant (1)
- mon estime est meilleure parce que je joue, ça passe par le jeu, je joue beaucoup. Je ris énormément (rire) (1)
- je ris, (...) j'trouve ça l'fun, j'trouve ça léger (1)
- C'est beaucoup dans le rire (1)
- c'est drôle (...) je fais le dessin pis j'ouvre mes yeux, c'est toujours comme une surprise. (...) c'est comme l'enfant (3)
- les yeux peuvent se trouver dans les oreilles, pis c'est drôle (3)
- augmenté ma capacité d'éprouver du plaisir (...) c'est extrêmement plaisant (3)
- une partie plus joueuse, j'suis moins sérieuse (3)
- j'ai beaucoup plus d'énergie (...) Je sens que j'ai beaucoup de joie de vivre, beaucoup plus de joie de vivre (1)
- en terme corporel (...) y a une élévation de (...) ma vitalité (3)
- quelque chose de plus pétillant en moi (4)

2.5 Authenticité (8)

- j'ai pas peur d'oser, oser dans être ce que je suis (1)
- ça me permet d'être ce que je suis pis d'aller, d'aller, de profiter de mes couleurs (...) je peux oser être ce que je suis (1)
- tu te sens vraiment plus certaine de toi, plus capable d'être toi.(julie) : Oui, c'est ça (1)
- je peux me dévoiler à travers ce médium là (1)
- capacité de pouvoir être moi en me jugeant de moins en moins. (3)
- être plus authentique (5)
- être plus moi-même, plus authentique, de plus me connaître (5)
- je me sens à l'aise dans toutes les situations, j'connais ma valeur, j'connais mes défauts, y a pas rien qui est tabou, avant c'était plus l'image (...) maintenant ça me dérange pas du tout, (...) c'est vraiment dans l'authenticité, on est plus authentique, c'est ça. (2)

2.6 Diminution de l'estime (5)

- m'insulter, (...) m'autodétruire, me rabaisser, (...) par l'écriture (...) je me sens vraiment «beurk», (...) dessiner du noir, (...) c'est négatif, (...) c'est lourd à porter, j'ai déjà pas d'estime de moi, (...) je focusse dessus, (...) m'amener dans un creux (5)
- j'me sens diminuée, je me sens pas bonne, j'me sens moche, j'me sens nulle, *name it*, je les ai toute. (5)
- ce coté là qui est pas aidant (...) c'est comme un personnage en moi [malveillant, diminuant] (5)
- prendre conscience de mes blocages [considération négative] (5)
- une baisse d'estime de moi (...) un poids lourd [blocages, bibittes] (5)

2.7 Reconnaissance intérieure (3)

- un ancrage en moi, une perception de l'importance de mes expériences émotionnelles, de ma sensibilité, y a comme une reconnaissance qui est plus marquée. (4)
- j'aime beaucoup écrire des histoires (...) m'a donné plus de (confiance pis) de reconnaissance de cette partie là de moi qui a été très présente quand j'étais enfant, mais qui a été mis de coté (6)
- reconnaître mes compétences, ce que j'aime faire, dans quoi je suis bonne, (...) mes compétences sont aussi valables que n'importe quelles autres (...) ça a changé une perception, ça a changé une croyance que j'avais. (6)

2.8 Sentiment de créer quelque chose de beau (3)

- j'me dis, aye! C'est original tsé : ce qui rend ça beau, c'est que c'est original, (...) Aye: ça c'est moi ça (3)
- que la création vient de moi, et c'est relié certain à comme un aspect beauté (3)
- c'est comme une expérience immédiate entre le dessin pis mon senti (...) c'est beau (3)

2.9 Sentiment de plénitude (2)

- ça l'a bouclé une boucle. Je me suis sentie pleine. (1)
- je me sens plus complète [accès à une partie de ma personnalité] (4)

3. Estime de soi de valeur pragmatique conférée par autrui (6)

3.1 Reconnaissance extérieure (6)

- y savent ben que j'ai ben d'autres choses [que d'écrire sans fautes] (1)
- c'était tous des professionnels (...) j'me sentais p'tite à comparer à eux (...) Pis à la fin de tout, quand j'ai fait mon atelier de présentation personnelle pis qu'y ont fait : wow, tu connais tout ça, tsé, comme t'en connais des choses (1)
- c'était l'fun de pas se sentir inférieure face à des gens qui avaient peut-être plus d'expérience ou plus d'années de... ça faisait du bien ça au niveau de l'estime. Ça a été bon. (1)
- ça m'a fait du bien par exemple d'avoir du soutien, (...) on me disait : ah t'es bonne, (...) me lancer des fleurs, tsé de le recevoir (5)
- y disent : ben regarde tes dessins (...) j'ai regardé, pis c'est vrai, j'ai vu, (...) y avait des gros changements (2)
- le fait qu'on me dit que j'ai changé beaucoup au bout de l'année, du début à la fin, c'est vrai que j'étais pas pareille, j'étais plus renfermée au début. Puis alors que maintenant, (...) shui pas du tout renfermée (...) a vraiment ouvert à c'te niveau là. (2)

4. Estime de soi de valeur affective conférée par autrui (8)

4.1 Appréciation de la personne (4)

- j'étais reconnue à travers ce groupe là (...) y avaient appris à me connaître, tsé, y avait un lien qui s'était créé, (...) pis c'était intéressant, j'étais intéressante (1)
- voir qu'il y a des gens qui tiennent à toi, pour qui t'es (5)
- tu nous as vraiment fait du bien (...) c'est comme si j'venais de prendre ma place pis que je venais de montrer que oui, le journal me permettait d'oser être ce que j'étais (1)
- ça a vraiment ressorti [aspect excentrique] pis les gens se sont aperçu de ça, de dire : ah, t'es rayonnante (...) j'trouve ça l'fun parce que dans le fond, j'ai envie de leur dire : ça, c'est vraiment moi ça, tsé, ça c'est vraiment moi. J'suis pas en train de jouer un rôle là, j'suis comme ça, c'est ça, ça fait partie de ma nature : spontanée (6)

4.2 Renforcement (4)

- ça m'a fait du bien par exemple d'avoir du soutien, (...) on me disait : (...), t'es belle, (...) me lancer des fleurs, tsé de le recevoir (5)
- effet réparateur (...) comme un bon parent, ça vient de l'extérieur, quelqu'un qui te donne des choses positives [commentaires positifs, soutien] (5)
- je suis quelqu'un qui accepte les compliments, je les reçois mais c'est comme si je les ressens pas, (...) j'suis pas capable de les intégrer, de vraiment les ressentir pis qui fasse comme c'est vraiment vrai, c'est vraiment bon [impact momentané de l'effet] (5)
- les gens ont dit que j'avais beaucoup changé, y ont vu un changement énorme, y ont dit t'es pas la même personne (...) j'étais surprise (...) j'étais contente de voir que j'avais progressé (2)

5. Conditions (15)

5.1 Appartenance à un groupe (5)

- c'est dédramatisant, fait que ça, c'est bon pour l'estime. (1)
- ça l'augmente l'estime de soi de voir qu'on n'est pas isolé, qu'on fait parti d'un groupe pis que tout le monde a les mêmes problèmes. (2)
- les commentaires des gens (...) le partage, (...) ça va toujours chercher des résonances chez soi (...) ça nous trouve des réponses à nous-mêmes. (2)
- tu t'aperçois que y a rien de grave, que tout est correct, qui y a pas de problème [grâce au groupe-dédramatisation] (2)
- c'est plus rassurant [de pas être seule à vivre des choses] (5)

5.2 Médium non-menaçant (4)

- ça fait pas peur. C't'un médium qui fait beaucoup moins peur. C'est vraiment une introspection avec toi-même (1)
- C'est pas menaçant. (1)
- il y a beaucoup moins de vulnérabilité (1)
- le journal créatif, c'est ludique, c'est un jeu, pis vu que c'est un jeu, les gens se mettent pas de barrières, alors ils se laissent aller (...) pis la première chose qui s'aperçoivent, c'est qui font une introspection (...) y a un coté ludique qui fait que tout est possible (2)

5.3 Conditions diverses (6)

- libérer des expériences qui étaient plus dans l'inconscient (4)

- [pour être] bénéfique, faudrait que j'en fasse tout le temps, pis que je sois soutenue (5)
- c'est pas plate, parce que moi, y faut pas que ça soit plate (1)
- Pour moi, le journal y rentre dans tout, tout ce que je fais, je fais du journal. Le journal est... me permet de créer, la créativité pour moi, c'est ma nourriture, si je créé pas, je meure. C'est aussi vital que ça (1)
- avec les yeux fermés, (...) c'est plus le bas de la poitrine qui se connecte à la main. Pis l'expérience ici est pas la même affaire que si je me connecte à mon cerveau (...) y a pas de jugement là. (3)
- ça demande pas des techniques d'écriture, ça demande pas de savoir dessiner, ça demande juste la volonté d'aller à l'intérieur de soi (2)

6. Processus de changement (14)

6.1 Blocages (5)

- Puis, ça libère les blocages, vite, facile, (...) t'es capable quasiment de te thérapiser à travers ce processus là. (1)
- j'ai compris, qu'est-ce qui était dans le chemin. (4)
- blocages (...) les vivre (...) essayer de les traverser, pour moi, c'est un chemin vers une voie meilleure (5)
- des nœuds, y a des affaires qui émergent que t'as pas le goût de voir, que t'as pas le goût... y peut y avoir des blocages (...) ça se fait, le processus (6)
[demande du travail] (6)
- énergie a fait en sorte que j'ai pu être malade (...) parce que l'énergie a commencé à circuler, j'ai pu toucher à mes nœuds (...) malade pour que des vieilles affaires ont émergé pour guérir (...) mouvement plus vers la guérison (...) des vieilles blessures qui étaient là pis qui ont été réactivées dans le but de les guérir (6)

6.2 Divers aspects du processus (9)

- ça met les choses en perspective, ça l'objective les problèmes, donc ça les mets au dehors de soi, on a une distance par rapport à ça, on se sent pas, (...) on est pas le résultat (2)
- enlever de l'inquiétude (...) parce qu'on trouve des réponses, baisser l'anxiété, une soupape aussi. (2)
- si on est stressé, (...) ça dédramatise beaucoup, (...) un impact concret dans la réalité. (...) un état pis des actions (2)
- J'ai beaucoup plus d'outils enh, le journal, ça l'amène des outils pour libérer ce qu'on vit en dedans. (1)
- la porte d'entrée c'est vraiment une meilleure connaissance de soi (3)
- c'est dur à décrire, en mots là, tu le vis quand tu créé (5)
- c'est plus ce côté-là [s'insulter, s'autodétruire, se rabaisser et focuser là-dessus] qui est pas aidant, mais je trouve qu'il est nécessaire parce que c'est comme un personnage en moi pis y faut qui sorte. (5)
- À partir du moment où je reconnais qui je suis, je reconnais mes limites pis que je dis oui à ça, pour moi c'est de l'estime de soi, c'est de dire : bon ben je m'accepte comme ça, pis je vas faire en sorte de respecter mes besoins [lien entre l'affectif et le pragmatique] (6)
- le chien fait beaucoup le lien entre nous (...) ça a fait comme un déblocage, pis ça part vraiment de la pratique du journal, pis à un moment donné, j'ai allumé que oups, c'était déjà là,

dans mon inconscient c'te désir là. Pis à un moment donné, c'est comme si j'y ai fait de la place, comme inconsciemment là, c'est inconscient que les circonstances ont fait ça, là. (6)

7. Connaissance de soi (10)

- Le journal m'a permis de m'intérioriser pis de me dire : bon, qu'est-ce que je veux ? comme chambre de princesse ? (1)
- ça clarifie des traits de la personnalité (...) on les comprend (2)
- y a toutes sortes de facteurs qui fait qu'on est ce qu'on est pis ces facteurs là, on s'en rend compte (2)
- y comprend, tout est clair, tout s'éclaire, donc la culpabilité s'en va [grâce à prise de conscience] (2)
- les relations avec les autres c'est beaucoup mieux, parce qu'on sait ce qu'on veut (2)
- avant je connaissais pas mes goûts, je savais pas ce que je voulais, ça a clarifié un paquet d'affaires (2)
- une meilleure connaissance de moi comme dans des activités, des choses, des traits de crayon, des textes (...) (3)
- mon univers intérieur, mes angoisses, mes peurs, euh, mes blessures, mes désirs, mes rêves [conscience, connaissance] (6)
- comment moi je veux m'exprimer, comment moi je veux travailler (6)
- une meilleure connaissance de moi-même (...) une meilleure connaissance de moi dans mes limites pis (...) de quoi je dois m'occuper présentement dans ma vie. (...) mes vraies priorités apparaissent (...) c'est le vrai matériel qui émerge, (...) j'suis plus branchée à moi-même (6)

8. Incertitude quant à l'effet de la formation sur l'estime de soi (5)

- Je dirais que c'est un bon outil pour augmenter l'estime de soi; personnellement, est-ce que ça m'a aidé à ce niveau là... un peu. (5)
- je crois que oui, mais je ne suis pas sûre à 100% [des effets sur l'estime de soi] (5)
- j'ai vraiment l'impression d'avoir vraiment une minuscule estime de moi-même, j'en ai vraiment pas beaucoup, (...) l'a sûrement augmenté, mais pas de là à dire oui je me sens bien aujourd'hui, je me fais confiance, je fais confiance à la vie [le soutien, commentaires positifs] (5)
- c'est tous des éléments [soutien, commentaires positifs] qui peuvent augmenter l'estime de soi, mais personnellement, est-ce que ça l'a augmenté, je sais pas. (5)
- si ça l'a fait pour moi, je le sais pas (...) c'est vraiment dur à dire [si le soutien a augmenté son estime] (5)