



1

## Contexte

- L'année 2020 fût difficile pour plusieurs d'entres nous. La pandémie reliée à la COVID-19 a bouleversé nos vies et a généré du stress chez les individus et les communautés, le Nunavik n'étant pas épargné.
- La pandémie et les conséquences qui y sont associées amènent plusieurs défis dans les communautés, notamment au niveau des liens sociaux et de l'isolement. Les difficultés reliées à la pandémie s'ajoutent aux enjeux déjà présents au Nunavik.

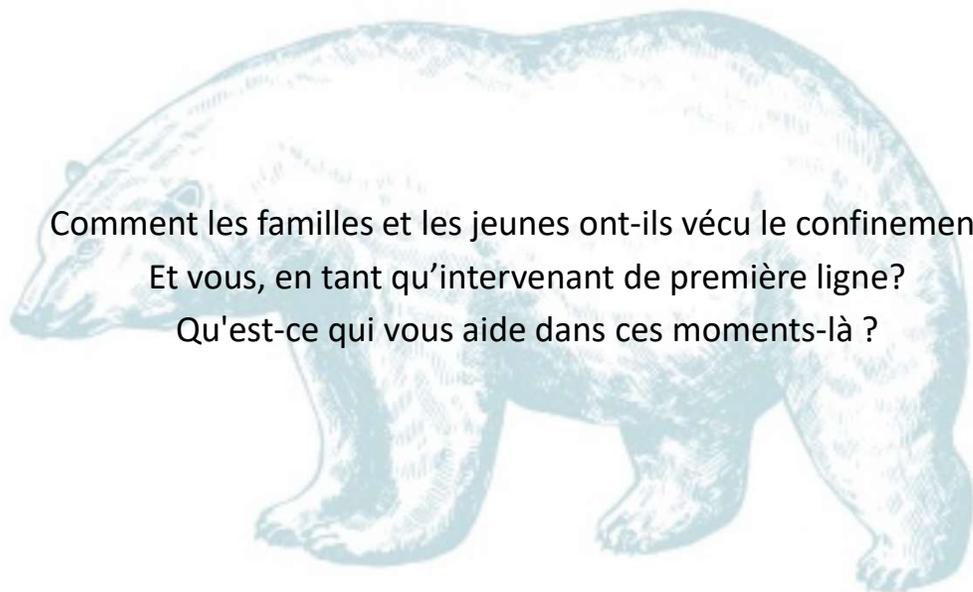


2

## Contexte

- Le confinement, une condition désormais reconnue comme stressante pour de nombreuses personnes qui en font l'expérience, peut être particulièrement difficile pour les ménages qui font déjà face à des dynamiques familiales difficiles avant le début de la pandémie.
- L'isolement et la distanciation sociale peuvent également avoir des répercussions sur la santé mentale, ainsi que sur d'autres sources de stress provoquées par la pandémie comme la peur, l'ennui, la frustration et la stigmatisation.
- Malgré ces défis, les gens font preuve de force et de résilience, et parfois de stratégies d'adaptation innovantes devant cette situation qui est nouvelle pour tout le monde.
- De plus, on a rapporté que des personnes ont trouvé des aspects positifs à l'isolement comme des circonstances ou des occasions agréables de consacrer plus de temps à des activités de ressourcement pour elles-mêmes ou pour la famille.

3



Comment les familles et les jeunes ont-ils vécu le confinement?  
Et vous, en tant qu'intervenant de première ligne?  
Qu'est-ce qui vous aide dans ces moments-là ?

4

## Utiliser l'art pour s'adapter et guérir

- Différentes stratégies existent pour faire face au stress. Parmi celles-ci, l'art comme acte de création et d'expression a démontré qu'il était capable d'apaiser l'expérience des personnes traversant des épreuves.
- L'art peut évoquer des émotions et des expériences et nous faire sentir liés aux autres par ce partage d'émotions et d'expériences. Il peut aussi stimuler la créativité et avoir un effet apaisant sur son public.

5

## Utiliser l'art pour s'adapter et guérir

- Pour les Inuit, les arts traditionnels, la culture, la spiritualité et la guérison sont interconnectés. Les approches autochtones de guérison comprennent les arts et la culture dans un modèle holistique de guérison qui englobe le monde physique, émotionnel, intellectuel et spirituel.
- L'art est, depuis longtemps, un outil thérapeutique utilisé par les peuples autochtones et non autochtones. Les arts et l'artisanat ont toujours fait partie intégrante de la culture inuit. L'art est utilisé dans de nombreux aspects de la vie quotidienne ; de la confection de vêtements à la décoration d'objets cérémoniels.

L'art est une langue en soi qui permet d'exprimer  
ce que les mots ne peuvent parfois pas exprimer

Castellano, 2010

6

## Utiliser l'art pour s'adapter et guérir

L'objectif est de créer un environnement sûr,  
un sentiment de sécurité interne et externe

- L'art est aussi la culture : L'utilisation de l'art permet à la personne de se connecter à sa culture;
- Opportunité de narration, de donner une voix;
- Renforcement de la résilience, en mettant l'accent sur les forces;
- Peut aider à rétablir la confiance (l'indulgence envers soi-même):
  - L'art peut être relationnel et aider à se connecter avec d'autres;
  - Apprendre des autres/des aînés;
  - Il peut aider à communiquer lorsque les mots ne fonctionnent pas ou ne sont pas suffisants.
- Permet de distancier les expériences douloureuses de soi-même/externaliser ce qui est à l'intérieur de soi.

7

Selon vous, quels peuvent être  
les bénéfices liés à l'utilisation  
de l'art en intervention?

8

## Utiliser l'art pour s'adapter et guérir

### Bénéfices



- Aide à traiter les traumatismes et le stress d'une manière non menaçante et tangible;
- Améliore le bien-être personnel : Les plaisirs intrinsèques de la création artistique;
- La créativité artistique est une expérience humaine partagée qui transcende le handicap ou l'environnement;
- Validation de l'expérience: exprimer et libérer des sentiments;
- Permission et acceptation des émotions (peur, inquiétude, colère, culpabilité, humiliation, tristesse, trahison);
- Créer et envisager un avenir;
- Augmenter l'estime de soi/sentiment de fierté;
- Encourager une prise de risque appropriée;
- Permet l'auto-exploration;
- Se concentrer sur le processus plutôt que sur les résultats : Libérer ces expériences lentement et en toute sécurité;
- L'art implique un sens du jeu : avantage pour les enfants ET les adultes.

Malchiodi, C., 1997, 2005, 2008

9

## Utiliser l'art pour s'adapter et guérir

### Attention

- Alors que l'art est un outil puissant pour aider les gens à faire face à l'adversité, nous devons garder à l'esprit que les images, comme les mots, sont puissantes et peuvent faire mal;
- La plupart d'entre-nous ne sommes pas des art-thérapeutes et nous devons faire attention à ce que l'art peut ouvrir : les gens peuvent être coincés avec des images;
- Nous devons être en mesure d'offrir un espace sûr et d'accompagner les enfants ou les jeunes. N'ouvrez pas quelque chose que vous ne pourrez pas fermer.



10

## Utiliser l'art pour s'adapter et guérir

Archibald, 2006; Archibald, Dewar, Reid & Stevens, 2012

- La culture protège les individus et les communautés en temps de crise;
- L'inclusion des **arts et de la culture** peut contrecarrer certains des dommages associés à l'histoire du Canada qui, par le passé, a interdit et a supprimé les arts, cérémonies, danses et rituels traditionnels;
- Créer des arts (musique, sculpture, narration, danse, dessin, etc.) plutôt que de parler d'un problème peut fournir une mesure de contrôle permettant aux individus de choisir quand et comment ils traiteront des significations contenues dans les images qu'ils font;
- L'art aide à prendre soin des différentes dimensions de la vie de la personne :



11

Avez-vous des expériences que vous aimeriez partager concernant l'utilisation de l'art en période difficile?

12

## L'art avec les enfants et les adolescents

- L'art peut aider les enfants à traiter les traumatismes via l'utilisation d'images.

*"Art expression is one way to communicate what is unspoken and unspeakable... By providing these children with the chance to express their inner worlds through art, we inevitably offer them the opportunity to release the inner monsters that torment them and ultimately rob them of trust, safety, happiness and a sense of wholeness."*

– Cathy Malchiodi

13

## L'art avec les enfants et les adolescents

- L'art offre aux enfants et aux jeunes l'occasion de se sentir en contrôle de l'environnement thérapeutique.

Pour être aidés, ils doivent sentir que:

- 1- Ils sont physiquement en sécurité;
- 2- Leurs sentiments sont sûrs et peuvent être accueillis;
- 3- Leurs pensées, mots et idées sont sûrs et peuvent être accueillis;
- 4- Les choses qu'ils fabriquent/créent sont sûres.

Comment faites-vous cela lors de vos interventions?

Malchiodi, 2015

14

## L'art avec les enfants et les adolescents

### Astuces pour le faire

#### Directif

- Ex. Dessine ta famille

#### Non-Directif

- Ex. Dessine ce que tu as envie de dessiner

- Selon le but de la séance, les objectifs du traitement et le confort de l'enfant, l'une ou l'autre approche est justifiée.
  - Cependant, une approche non-directive peut aider les enfants à exprimer d'autres sujets, pas seulement des sujets difficiles, et à s'ouvrir sur ce qui est important POUR EUX (pas vous).
- Permet de dialoguer avec l'art plutôt que l'intervenant (qu'est-ce qu'il essaie de communiquer ?)

Les enfants veulent souvent plaire aux adultes et ne veulent pas leur faire de mal: ils peuvent avoir peur de parler parce qu'ils ne veulent pas vous faire de mal ni à leurs parents.  
Il est important de pouvoir accueillir ce qu'ils ressentent et disent

Malchiodi, 2015

15

## L'art avec les enfants et les adolescents

### Astuces pour le faire

- Offrir un environnement sans jugement;
- Afficher l'intérêt;
- Ne supposez pas ce que représente l'image/la sculpture: réservez votre interprétation ou hypothèses;
- Écouter activement;
  - « Que voulez-vous partager », « Parlez-moi de votre création/image »...
- Ne pas fournir de bonnes ou mauvaises étiquettes;
- Faites l'éloge des efforts et des détails: couleurs, lignes, perspective.

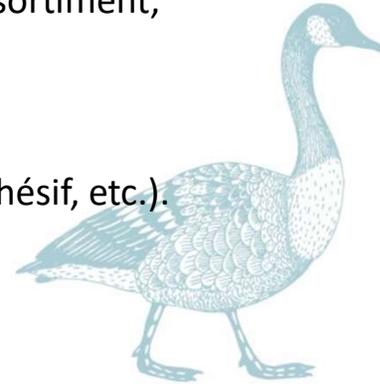
Jouer est aussi un acte créatif ! Parfois, il est plus facile pour les enfants de « parler » au travers d'un personnage.

16

## L'art avec les enfants et les adolescents

### Astuces pour le faire

- Essayez de fournir:
  - Espace confortable et adapté (petite table, directement sur le sol);
  - Marionnettes ou poupées (si possible, un assortiment, multiculturel);
  - Livres pour enfants;
  - Blocs (*Legos*);
  - Matériel d'art (colle, papier, stylos, ruban adhésif, etc.).



17

## Projet *Debout ensemble à travers l'art*

- Le projet *Debout ensemble à travers l'art, sanannguanitigut makitaqatigiinniq* en inuktitut, se propose de témoigner de l'expérience de la pandémie de coronavirus (COVID-19) parmi les Inuit du Nunavik par le biais de témoignages artistiques, en utilisant le pouvoir expressif et évocateur de l'art. En faisant appel à la créativité, le projet souhaite favoriser le bien-être des personnes et des communautés face à la pandémie.
- Les artistes du Nunavik qui participent au projet créent des œuvres d'art inspirées par les multiples facettes de l'expérience de la pandémie, tels que les événements et les émotions liés à la situation, et les stratégies utilisées pour y faire face.
- Pour voir le projet: <https://atautsikut.com/debout-ensemble-a-travers-lart/>

18

## Bibliographie

- Archibald, L., Dewar, J., Reid, C., & Stevens, V. (2012). *Dancing, singing, painting, and speaking the healing story: Healing through creative arts*. Aboriginal Healing Foundation.
- Archibald, L. (2006). Final Report of the Aboriginal Healing Foundation, Volume III: Promising Healing Practices in Aboriginal Communities. Ottawa, ON: Aboriginal Healing Foundation. *healing story: Healing through creative arts*. Aboriginal Healing Foundation.
- Castellano, M. Brant (2006). Final Report of the Aboriginal Healing Foundation, Volume I: A Healing Journey: Reclaiming Wellness. Ottawa, ON: Aboriginal Healing Foundation.
- Dufrene, P. (1990). Utilizing the arts for healing from a Native American perspective: implications for creative arts therapies. *Canadian Journal of Native Studies* 10(1):121–131
- Malchiodi, C. (1997). *Breaking the Silence: Art Therapy with Children from Violent Homes*. New York: Brunner Mazel.
- Malchiodi, C. (2005). *Using Art in Trauma Recovery with Children*. Monograph published by the National Institute for Trauma and Loss in Children.
- Malchiodi, C. (2008). *Creative Interventions with Traumatized Children*. New York: Guilford Press.
- Malchiodi, C. (March 6, 2012). *Trauma-informed expressive arts therapy*. New York: Sussex Publications/ Psychology Today.
- Moon, B.L. (2007). *The Role of Metaphor in Art Therapy*. Springfield, IL: Charles C Thomas Publisher, Ltd.

19



Atautsikut  
Community of Practice / Communauté de pratique

L'art comme allié  
en temps difficile:  
L'art pour guérir

Institut de recherche / Research Institute  
Centre universitaire de santé McGill / McGill University Health Centre

CIHR IRSC  
Canadian Institutes of Health Research / Institut de recherche en santé du Canada

REGIE REGIONALE DE LA SANTE / REGIONAL HEALTH SERVICES BOARD / SOCIÉTÉ DE SERVICES DE SANTÉ

20