

**La créativité : un outil à disposition  
de l'ergothérapeute pour stimuler  
l'insight chez les personnes  
souffrant de troubles bipolaires ?**

**Unité d'Intégration 6.5 - Semestre 6**

Evaluation de la pratique professionnelle et recherche

**Mémoire d'initiation à la recherche**

Sous la direction de Madame Claire JOLLY

LELOUP Justine

N° étudiant : P403

Promotion 2015-2018

Mai 2018



## ENGAGEMENT SUR L'HONNEUR

L'article 9 de l'arrêté du 5 juillet 2010 relatif au Diplôme d'Etat d'ergothérapie précise que les critères de réalisation et de validation du mémoire d'initiation à la recherche, comme toutes évaluations des Unités d'Enseignements, sont définis par chaque institut de formation en ergothérapie.

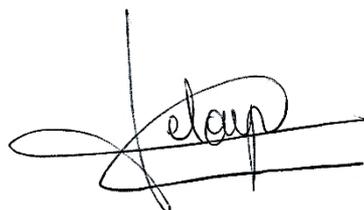
L'étudiant s'engage à respecter les consignes telles qu'elles ont été définies et énoncées par l'institut de formation en ergothérapie de l'IRFSS – Centre Val de Loire. Ces consignes intègrent les règles de non plagiat, telles qu'elles sont définies par le code de la propriété intellectuelle.

Je soussigné(e), LELOUP Justine, étudiant(e) en 3<sup>ème</sup> année à l'Institut de Formation en Ergothérapie de l'IRFSS – Centre Val de Loire, m'engage sur l'honneur à avoir mené(e) ce travail dans les règles édictées.

Je reconnais avoir été informée des sanctions et des risques de poursuites pénales qui pourraient être engagées à mon encontre en cas de fraude et/ou de plagiat avéré.

A Tours, le 15/05/2018

Signature :

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'J. Leloup', with a large, stylized flourish extending from the end of the name.

## Remerciements

Merci à ma directrice de mémoire, Claire Jolly, pour son soutien, ses conseils et ses encouragements tout au long de la réalisation de ce mémoire de recherche. Merci à elle de ne pas avoir fui face à ses abysses neuronaux et d'avoir bravé la tempête à mes côtés

Merci à l'ensemble des formateurs de l'IFE de Chambray-lès-Tours pour nous avoir transmis leur passion de l'ergothérapie afin qu'elle devienne nôtre. Tout particulièrement, merci à Emeric Offenstein pour sa disponibilité, son écoute et ses conseils avisés dans cette quête du mémoire.

*Il paraît qu'il faut avoir vécu l'épreuve du mémoire une fois pour pouvoir l'apprécier. Au bout de la troisième, on peut dire que la magie a opéré ?*

Merci à cette femme de m'avoir accueillie dans sa vie, l'espace de quelques heures, avec autant de gentillesse, d'honnêteté et de bonne humeur.

Merci à l'ensemble de mes camarades de classe pour leurs conseils, leur aide mais aussi les discussions riches et fructueuses, qui, une à une, nous ont permis d'avancer. Merci plus particulièrement à mes belettes, Marie & Anne, pour ces soirées Mem's burger, Mem's cisson, Mem's clette... qui, à défaut d'avoir fait fructifier nos sujets, ont émoustillé nos papilles. Tout simplement merci à elles pour leur soutien sans faille depuis ces 3 ans

Merci à mes compagnons de la forêt, Le gros champipi et Champignon C, AKA Loup & Clémence, d'avoir été aussi présents ces dernières semaines (on était à 2 doigts de la colocation virtuelle !). Merci pour ces conseils avisés, ces relectures, ce soutien et ces encouragements. Merci d'avoir lu sans critiquer mes monologues nocturnes. Merci pour cette bonne humeur, ces fous rires et ces découvertes musicales. Cette aventure n'aurait certainement pas été la même sans vous à mes côtés...

*A nous les Pays-Bas à dos de yack !*

Merci à Merleuh l'enchanteur, pour son soutien indéfectible depuis maintenant 6 ans. Merci de t'être transformé en bonne fée du logis pour m'accompagner dans cette dernière année. Merci pour ces karaokés et ces pas de danse improvisés, diurnes comme nocturnes. Tout simplement merci de marcher à mes côtés...

Merci à mes parents et à ma famille pour leur soutien tout au long de mon loooooong parcours étudiant. Merci de m'avoir suivi dans cette quête identitaire qui m'a permis de découvrir enfin un métier pour lequel, je l'espère, je ne me laisserais jamais de me lever.

*« La guérison ne consiste pas forcément à aller mieux,  
mais à abandonner tout ce qui n'est pas vous - toutes  
les attentes, toutes les croyances - et à devenir qui vous  
êtes »*

***Rachel Naomi Remen***

## Table des matières

Introduction .....	1
I) L'absence de conscience des troubles, une entrave à l'autonomie dans les troubles bipolaires .....	3
1) Les troubles bipolaires, une pathologie variable dans le temps .....	3
a) Caractéristiques sémiologiques .....	3
b) Troubles cognitifs et répercussions sur la vie quotidienne.....	4
c) La prise en soins thérapeutique.....	5
2) La conscience des troubles : un enjeu thérapeutique majeur.....	8
3) L'insight dans les troubles bipolaires, une problématique pour l'ergothérapeute ?.....	10
II) La créativité comme facteur d'insight .....	13
1) La conscience des troubles ou insight .....	13
a) Un concept aux multiples sens .....	13
b) Insight et substrat neurologique.....	14
2) Le DMN, un réseau neuronal indispensable pour la conscience de soi .....	16
a) Un problème de connectivité dans les troubles bipolaires ?.....	16
b) La plasticité cérébrale au sein du DMN .....	17
3) Approche multivariée de la créativité.....	18
a) La créativité, un concept tridimensionnel .....	18
b) Substrat neuronal de la pensée divergente en lien avec le DMN.....	20
4) L'autonomie dans les AVQ, un indicateur de l'insight.....	22
a) L'autonomie, un concept contextuel .....	22
b) La volition comme marqueur de l'insight.....	23
III) Modèle d'analyse .....	26
IV) Construction de l'investigation.....	28
1) Observer quoi : but de l'investigation ?.....	28
2) Sur qui : population cible ?.....	29
3) Comment : déroulement de l'investigation ?.....	29

a)	L'entretien de remise en situation comme outil de recueil .....	29
b)	Des exercices de pensée divergente comme traces matérielles .....	31
V)	Conduite de l'investigation .....	33
1)	Des difficultés d'accès à la population cible .....	33
2)	Rencontres avec Nathalie .....	34
a)	Présentation de la participante .....	34
b)	L'observation et l'entretien de 1 <sup>er</sup> niveau .....	35
c)	L'entretien de 2 <sup>nd</sup> niveau .....	36
VI)	Analyse des résultats en réponse à la problématique .....	37
1)	La réorganisation temporelle des matériaux bruts en préambule .....	37
2)	L'analyse du cours d'action comme outil de compréhension .....	38
a)	Qu'est-ce qu'une analyse du cours d'action ? .....	38
b)	Quels sont les facteurs influençant les processus volitionnels observés durant une activité de pensée divergente ? .....	39
3)	Le type de tâche module-t-il les facteurs influençant le processus volitionnel d'une action de pensée divergente ? .....	46
4)	Mise en perspective avec le modèle d'analyse .....	48
VII)	Discussion .....	49
1)	Retour sur la question de recherche .....	49
2)	Limites et biais de l'étude .....	50
3)	Et après ? .....	52
	Conclusion .....	54
	Bibliographie .....	I
	Liste des tableaux .....	VII
	Table des annexes .....	VII

## Introduction

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), « *la santé mentale est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté* » (OMS, 2018). Actuellement, elle constitue un réel enjeu socio-économique. En effet, une personne sur cinq sera un jour atteinte d'une maladie psychique au cours de sa vie, faisant des troubles psychiques et mentaux, la 3<sup>ème</sup> cause de pathologie dans la population française (Laforcade, 2016, p5). C'est pourquoi, il semble indispensable qu'un parcours adapté et efficient soit inscrit dans la démarche de prise en soins de ces personnes puisqu'en 2014, la santé mentale (maladies psychiatriques + traitements psychotropes) représentait 15% des dépenses de l'assurance maladie, soit la 2<sup>ème</sup> cause après les hospitalisations ponctuelles (PLFSS, 2017, p23). Depuis quelques années, des efforts considérables ont été réalisés pour tourner l'accueil des individus atteints de troubles psychiques vers une démarche extrahospitalière, permettant alors de réduire les coûts liés à des hospitalisations complètes trop nombreuses, mais aussi d'augmenter la qualité de vie de ces personnes (Laforcade, 2016, p10).

Selon Laforcade, « *Lorsque la guérison n'est pas possible, mieux vaut bien vivre sans être guéri qu'enfermé dans le soin en attendant une guérison qui ne viendra pas* » (Laforcade, 2016, p9). Cette phrase s'applique particulièrement bien au cas des personnes souffrant d'une affection de longue durée (ALD), définie par la Haute autorité de santé (HAS), et dont font parties les troubles bipolaires (HAS, 2016). En effet, appartenant à la famille des troubles de l'humeur et principalement caractérisés par des épisodes maniaques et dépressifs entrecoupés de périodes dites stables, le traitement de cette pathologie requiert généralement des hospitalisations liées à ces perturbations thymiques. La prise continue d'un traitement médicamenteux, en parallèle d'une vie saine, permet « *d'améliorer la qualité des intervalles libres* », mais aussi « *de réduire la fréquence, la durée et l'intensité des épisodes* » (Cherry for Life Science, 2016) C'est pourquoi, l'observance thérapeutique représente un enjeu majeur dans cette pathologie.

Pour autant, elle peut se révéler difficile lorsque la personne n'a pas conscience de ses troubles, ce qu'on peut qualifier en psychiatrie de « *défaut d'insight* » (Bourgeois, 2010, p2). Ainsi, lorsque l'environnement n'est plus aussi étayant qu'à l'hôpital, vis-à-vis de la prise du traitement, celui-ci peut rapidement être abandonné, la personne n'ayant pas conscience de sa nécessité.

De ce fait, le maintien à domicile, et par conséquent l'autonomie dans les Activités de la Vie Quotidienne (AVQ), des individus présentant ce trouble semble fortement compromis. En effet, l'absence de prise médicamenteuse se soldera de façon inéluctable par un épisode maniaque ou dépressif et ainsi, une hospitalisation.

Cette question de conscience des troubles est aujourd'hui au cœur de la prise en soins des personnes souffrant de troubles bipolaires (Besnier, 2008, p7). Cette dernière étant coordonnée par une équipe pluridisciplinaire où l'ergothérapeute trouve sa place, il semble intéressant de se questionner sur le rôle de celui-ci et ses moyens pour faire face à ce défaut de conscience.

L'objectif de ce travail est donc de se questionner sur les moyens dont dispose l'ergothérapeute pour faciliter l'insight, dont les répercussions directes portent sur l'observance médicamenteuse mais aussi l'autonomie de la personne.

Pour cela, nous expliciterons d'abord l'état des lieux réalisés sur les troubles bipolaires, ses répercussions sur la vie quotidienne, sa prise en soins et ses liens avec l'ergothérapie en cas de troubles de l'insight. Puis nous développerons les concepts nécessaires à l'analyse de notre question de recherche, soit l'insight, la créativité et l'autonomie, desquels découleront la problématique et le modèle d'analyse élaboré pour y répondre. Par la suite, nous décrirons l'investigation construite et conduite, et qui a permis d'obtenir des résultats qualitatifs que nous analyserons. Nous tenterons alors de répondre à la problématique. Pour finir, nous discuterons des conclusions posées et les mettrons en perspectives avec la question de recherche formulée.

**I) L'absence de conscience des troubles, une entrave à l'autonomie dans les troubles bipolaires**

**1) Les troubles bipolaires, une pathologie variable dans le temps**

**a) Caractéristiques sémiologiques**

Les troubles bipolaires, auparavant appelés psychose maniaco-dépressive, sont considérés comme une pathologie psychiatrique chronique dont la prévalence atteint 2,4% de la population française (HAS, 2014, p6). Anciennement inclus dans les troubles de l'humeur selon le DSM-IV (American psychiatric Association, 2000), ils peuvent se traduire par des fluctuations d'humeur dépassant en intensité ou en durée celles de l'humeur normale, entraînant alors des altérations fonctionnelles mais aussi de la souffrance (Jeuniaux, 2008, p1). Des variations du tableau clinique peuvent ainsi alterner :

Celles caractérisées par une humeur en expansion :

- *Episode maniaque* où agitation psychomotrice, tachypsychie<sup>1</sup>, logorrhée<sup>2</sup> et surestimation des capacités, entre autres, se côtoient (Jeuniaux, 2008, pp2-4)
- *Episode hypomaniaque* caractérisé par les mêmes symptômes que précédemment mais dans lequel la personne n'est pas soumise à l'impulsivité qui traverse son esprit. Aucune altération fonctionnelle n'est constatée (Jeuniaux, 2008, p5)

Celle définie par une humeur en baisse :

- *Episode dépressif* marqué par la dévalorisation, l'apathie et l'anhédonie<sup>3</sup>, les idées suicidaires, parmi d'autres symptômes (Jeuniaux, 2008, pp6-9). Cette phase n'est pas obligatoire pour porter le diagnostic de troubles bipolaires (Jeuniaux, 2008, p2)

Celle présentant une humeur mixte (positive et négative)

- *Episode mixte* défini par une alternance ou une simultanée de symptômes dépressifs, hypomaniaques et maniaques par périodes de quelques heures à quelques jours (Hasler *et al.*, 2015, p487 ; Jeuniaux, 2008, p4).

Celle où l'humeur revient à son niveau basal, et peut-être définie comme étant stable :

---

<sup>1</sup> Accélération du rythme de la pensée

<sup>2</sup> Débit de parole très élevé

<sup>3</sup> Respectivement perte d'intérêt et de plaisir

- *Euthymie* ou phase de stabilisation, entrecoupant souvent deux épisodes thymiques (Jeunieux, 2008, p2).

Actuellement, selon le DSM-V, les troubles bipolaires forment une catégorie à part entière sous l'intitulé « *Troubles bipolaires et apparentés* » (American psychiatric Association, 2013). Malgré ce changement d'appellation, caractériser les différents épisodes permet toujours d'identifier le type de troubles bipolaires dont la personne est atteinte (American Psychiatric Association, 2016, pp59-83). On retrouve ainsi :

- Type I : alternance d'épisodes maniaques, hypomaniaques et dépressifs entrecoupés de phases stabilisées ; la manie définissant ce type.
- Type II : alternance d'épisodes hypomaniaques et dépressifs entrecoupés de phases stabilisées ; l'absence de manie définissant ce type.

D'autres catégories appartiennent aux troubles bipolaires et font référence aux états mixtes (la cyclothymie), à ceux provoqués par une substance/un médicament ou une autre affection médicale, ou encore ne répondant pas aux différents critères ci-dessus. Pour autant, dans la suite du mémoire, nous nous intéresserons uniquement aux types I, les répercussions pouvant se révéler « *majeures et dommageables sur les plans affectifs, familiaux, sociaux et professionnels* » en raison des épisodes maniaques (Gay & Cuhe, 2008, p24).

## **b) Troubles cognitifs et répercussions sur la vie quotidienne**

Le trouble bipolaire est « *une des dix maladies les plus handicapantes, en raison de son taux élevé de morbidité et de la perte d'autonomie qu'il entraîne* » (Fouques, Braha-Zeitoun & Januel, 2013, p10). En effet, de par sa chronicité et son taux élevé de rechute, l'hospitalisation engendre des conséquences « *dramatiques* », selon Weber Rouget et Aubry (2007, p912), sur le fonctionnement social et occupationnel, mais aussi sur la qualité de vie de la personne et de son entourage. Plusieurs études, bien qu'anciennes, se sont ainsi accordées sur les difficultés fonctionnelles résiduelles rencontrées après une hospitalisation pour un état maniaque, que ce soit au niveau du statut occupationnel (Tohen *et al.*, 1990, cité dans Strakowski, Williams, Fleck & Delbello, 2000, p193) ou des répercussions fonctionnelles (eg Keck *et al.*, 1998, , et ce, malgré la récupération symptomatique (Rouget & Aubry, 2007, p12). Ceci pourrait être expliqué en partie par des troubles cognitifs (Sanches, Bauer, Galvez, Zunta-Soares & Soares, 2015, p477) présents dès

le 1<sup>er</sup> épisode. En effet, d'après plusieurs méta-analyses répertoriées par Sarron (2016, p58-63), une perturbation des fonctions exécutives, des capacités attentionnelles, de la vitesse de traitement de l'information et de la mémoire verbale sembleraient persister durant la phase de rémission clinique, chez 50 à 70% des personnes. La récupération cognitive serait donc incomplète à distance de l'épisode aigu. De même, la cognition sociale, et plus particulièrement la théorie de l'esprit et la perception des émotions (Sarron, 2016, p77), mais aussi la métacognition seraient également touchées. Ces déficits s'aggravaient durant les phases aiguës, bien que plus intensément pour les capacités mnésiques durant une dépression, et les fonctions exécutives lors d'un état maniaque (Goldberg & Chengappa, 2009, cité dans Fouques, Braha-Zeitoun & Januel, 2013, p11). Ainsi, plus une personne subissait de décompensations thymiques (qu'elles soient positives ou négatives) ayant nécessitées une hospitalisation, plus les déficits cognitifs résiduels seraient importants (Vrabie *et al.*, 2015, p2). Il existerait donc une variabilité intra-individuelle causée par le niveau thymique de la personne.

Pour autant, il semblerait que l'autonomie et l'indépendance de ces personnes se voient bouleversées, et ce, quelle que soit la phase de la pathologie. Cependant, comme l'a souligné un psychiatre interviewé lors d'un entretien, il est important de nuancer ces propos. En effet, il existe de grandes fluctuations interindividuelles concernant les répercussions de la pathologie, celles-ci étant dépendantes de l'entourage familial, du déficit cognitif, mais aussi du type de bipolarité (les types I se retrouvant souvent bien plus affectés). De ce fait, une personne avec des troubles cognitifs, vivant seule et venant d'être hospitalisée pour un état maniaque rencontrera des difficultés lors du retour à domicile.

La prévention des rechutes représente donc un enjeu majeur dans cette pathologie afin d'assurer qualité de vie et autonomie aux personnes qui en sont atteintes.

*Se pose ainsi la question de l'accompagnement de ces personnes. Comment favoriser leur autonomie et indépendance dans les activités de la vie quotidienne (AVQ) afin de permettre leur maintien au domicile ?*

### **c) La prise en soins thérapeutique**

Actuellement, la prise en soins de cette pathologie réside en une intervention chimiothérapique associée à des mesures psychologiques (Hasler *et al.*, 2008, pp488-

489). L'objectif, à long terme, étant de « *préserver les capacités d'adaptation, l'autonomie et la qualité de vie de la personne, [...] le niveau de fonctionnement social et professionnel, la vie affective et relationnelle, stabiliser l'humeur, prévenir les rechutes, dépister et traiter les comorbidités psychiatriques et somatiques, aider la personne à prendre conscience de la pathologie et accepter le traitement* » (Guelfi & Caria, 2016, p7)

Concernant le traitement médicamenteux, celui-ci doit pouvoir être adapté en fonction de la phase en cours. Ainsi, chaque « pôle » de la maladie nécessite sa propre stratégie thérapeutique. De façon générale, les thymorégulateurs, généralement pris à vie, sont indispensables pour stabiliser l'humeur lors d'un épisode et prévenir la rechute (Hasler *et al.*, 2015, pp487-489).

En parallèle, le recours à différentes approches éducatives et psychothérapeutiques permet de favoriser l'acceptation et l'observance de la personne dans son traitement, la compréhension du trouble, l'identification précoce des prodromes (les signes avant-coureurs de rechute) mais apportent aussi une aide pour vivre avec les symptômes résiduels (Guelfi & Caria, 2016, p9 ; Hasler *et al.*, 2015, p489 ; Weber Rouget & Aubry, 2007, p13). On trouve alors parmi elles :

- La psychoéducation recherchant l'adhérence au traitement, la compréhension de la pathologie et la reconnaissance des symptômes (Frank, Gonzalez & Fagiolini, 2006, p982)
- L'éducation thérapeutique permettant à la personne de connaître sa pathologie afin d'en prévenir les complications et rechute. Le but étant de développer des aptitudes d'auto-surveillance et de gestion des facteurs de stress (Guelfi and Caria, 2016, p9), sources d'*empowerment* ou capacité d'agir.
- Les psychothérapies :
  - o Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) travaillant sur les distorsions cognitives liées à la pathologie (Frank, Gonzalez & Fagiolini, 2006, p982)
  - o Les thérapies psychanalytiques cherchant à développer chez le patient une meilleure compréhension de ses pensées, ses états affectifs et ses réactions émotionnelles qui surgissent quotidiennement (Ferrero & Knauer, 2009, p79).

- Les thérapies focalisées sur la famille favorisant un environnement social étayant source de communication positive (Frank, Gonzalez & Fagiolini, 2006, p983)
- Les thérapies interpersonnelles et du rythme social développant la régularité des routines quotidiennes et plus particulièrement du cycle sommeil/éveil (Frank, Gonzalez & Fagiolini, 2006, p983), primordial dans cette pathologie
- L'entraide avec les associations d'utilisateurs, les groupes de paroles et les Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM), qui fournissent informations et soutien entre personnes souffrant d'une même pathologie (Guelfi and Caria, 2016, p9)
- La réhabilitation psychosociale avec notamment l'emploi assisté ayant pour objectif la réinsertion professionnelle et/ou le maintien des relations de travail avec les collègues, à l'aide d'un coach (Hasler *et al.*, 2015, p489)
- La remédiation cognitive qui, en réduisant les déficits cognitifs présents de façon continue dès le 1<sup>er</sup> épisode aigu, facilite la réinsertion sociale et l'autonomie des personnes (Fouques, Braha-Zeitoun & Januel, 2008, p11)

L'autonomie et l'indépendance des personnes se trouvent donc au centre de cette prise en soins réalisée en collaboration par différents professionnels, où l'ergothérapeute trouve sa place. Toutefois, pour la plupart des méthodes, cela implique que les participants soient stabilisés du point de vue thymique. En effet, l'utilisation des différents programmes de psychoéducation est préconisée durant la phase d'euthymie, et ce dès le début du traitement (Hasler *et al.*, 2015, p489). Elle permet ainsi une meilleure assimilation des informations fournies, et par conséquent, d'agir en tant que traitement prophylactique des rechutes en favorisant l'observance chimiothérapique (Rouget & Aubry, 2007, p13), enjeu crucial dans le maintien à domicile. Pour autant, il est fréquent que ce dernier se révèle difficile. Selon une psychiatre questionnée par courriel à ce propos, il apparaît qu'après un premier épisode maniaque, la personne doit d'abord surmonter ce dernier qui l'a beaucoup fatiguée. Puis, dans un second temps, affronter le monde de la psychiatrie (qui est une expérience singulière, parfois traumatisante (en particulier en cas de recours à la chambre d'isolement), mais aussi digérer le diagnostic de maladie chronique. En effet, bien qu'il puisse s'écouler entre 8 et 10 ans entre le premier épisode thymique majeur

et la pose du diagnostic, celui-ci est facilité en présence de symptômes maniaques (HAS, 2014, p8-9), leur distinction étant aisée.

Toujours selon la psychiatre, certaines personnes vont alors bien intégrer l'ensemble des informations fournies par l'équipe soignante, mais avoir tendance à tomber dans une dépression réactionnelle due à l'annonce, lors du retour à domicile, influant ainsi sur le degré d'autonomie. *A contrario*, d'autres vont rester dans le « *déni* » des troubles et présenter plus de risques quant à un arrêt rapide du traitement lors du retour au domicile, source de rechute et d'hospitalisation. Dans ce sens, une étude, réalisée auprès de personnes souffrant de schizophrénie, une autre pathologie psychiatrique chronique nécessitant un traitement au long terme, a démontré que le premier mois post hospitalisation pouvait être défini comme période critique (Mojtabai et al., 2002, p338). Enfin, les personnes qui ont pu être stabilisées et/ou bien étayées par leur famille et les professionnels parviennent généralement à reprendre leur vie en main en quelques semaines.

*Des interrogations concernant la prise en soins de ces personnes restant dans le déni de leurs troubles peuvent alors émerger. N'étant que peu de temps stabilisées, comment les professionnels peuvent-ils agir pour favoriser cette observance chimiothérapeutique, indispensable pour le maintien et l'autonomie au domicile ?*

## **2) La conscience des troubles : un enjeu thérapeutique majeur**

La conscience des troubles, ou insight en psychiatrie, est une caractéristique sémiologique que les médecins aliénistes ont commencé à observer cliniquement au début du XIXème siècle (Marková & Jaafari, 2009, p5). Étudiée d'abord autour de la schizophrénie, il faut attendre le début des années 1990 pour que l'étude de ce trouble auprès de sujets souffrant de troubles de l'humeur soit au cœur des recherches (Peralta & Cuesta, 1998, p55). Depuis, les études ont prouvé que l'insight variait de façon conjointe avec la modulation thymique. Ainsi, une faible conscience des troubles pouvait être retrouvée à la fois durant la phase dépressive et maniaque, bien que cette dernière soit plus marquée par ce déficit. En effet, lors d'une période de baisse thymique, l'insight ne réduit qu'en présence d'éléments psychotiques, soit des délires ou encore des hallucinations, restant relativement stable le cas contraire (Peralta & Cuesta, 1998, p3, Yen et al., 2007, p241).

Pour autant, ces troubles peuvent subsister à l'euthymie. En effet, selon l'étude de cohorte de Yen et *al.* (2007), il semblerait que l'insight retourne à son niveau basal après un épisode maniaque unique, mais qu'il diminue avec la répétition de ces augmentations thymiques. Il a ainsi associé cet appauvrissement de la conscience à une dégradation neurocognitive, causée par ces épisodes multiples. Depuis, d'autres études se sont accordées sur la corrélation entre une diminution de l'insight et des dysfonctionnements neurocognitifs qui persisteraient durant l'euthymie (eg Dias *et al.*, 2007), induisant par conséquent des altérations fonctionnelles.

C'est pourquoi, aujourd'hui, la facilitation de l'insight est au cœur de la prise en soins, et ce, quelle que soit la pathologie. Les professionnels de santé disposent ainsi de divers moyens d'intervention présentant tous un objectif spécifique : psychoéducatif, réadaptatif, thérapeutique ou médical (Bouvet, Ettaher & Diot, 2010, p472).

La psychoéducation s'impose aujourd'hui comme le moyen majeur pour faire face au défaut d'insight (Bourgeois, 2010, p6) et peut être utilisée dès la phase aiguë, selon un psychiatre interviewé, mais aussi lorsque la personne est stabilisée (Fleurant & Breuilh-Lanéelle, 2017). Pour autant, il semblerait que cette méthode ne permette pas à elle seule d'optimiser le niveau d'insight concernant l'observance du traitement (Bourgeois, 2010, p7).

La réadaptation psychosociale, elle, vise à « favoriser la responsabilité de la personne et le sentiment de contrôle qu'elle a sur sa vie ». Cette méthode débute alors quand le sujet est relativement stabilisé, le but étant de faciliter son autonomie au sein de son environnement quotidien (Bisson, Alexandre, Legris, Morissette & Ratel, 2006, p2).

Quant aux thérapies psychodynamiques, bien que basées sur les mêmes théories psychanalytiques, plusieurs variantes coexistent, chacune se distinguant par le sous-modèle auquel elle se réfère et sa durée (psychothérapie psychanalytique, adaptative, interpersonnelle...). De ce fait, leur indication diffère en fonction du type de pathologie (Canceil, Cottraux, Falissard & Flament, 2004, p49-62).

Depuis peu, la remédiation cognitive, champ de la réadaptation psychosociale, semble trouver sa place parmi ces interventions. Celle-ci consiste en « *un entraînement des fonctions cognitives durant lequel le patient apprend à être attentif, à résoudre des problèmes, à traiter les informations de manière efficiente et à mieux*

*les mémoriser* » (Fouques, Braha-Zeitoun & Januel, 2013, p11). Aujourd'hui, certaines structures extrahospitalières y ont recours pour favoriser l'insight et les capacités métacognitives, en stimulant la cognition sociale et la cognition de base (Fleurant & Breuilh-Lanéelle, 2017). Ainsi, l'essor de cette méthode pourrait se justifier dans le but de répondre à cet objectif. Pour autant, elle implique que la personne soit stabilisée du point de vue thymique afin que des bénéfices puissent être observés. En effet, selon Amado (2013), la remédiation cognitive est indiquée pour les personnes stabilisées, à distance d'un épisode aigu. De même, le programme devant être suivi pendant 3 à 6 mois, la motivation et l'investissement sont des caractéristiques indispensables à tout sujet souhaitant s'y engager.

De ce fait, le recours à cette méthode auprès des personnes récemment stabilisées et présentant un défaut d'insight, contrariant donc l'observance médicamenteuse, ne semble pas pertinent, la rechute en phase aiguë n'étant qu'une question de temps. Le suivi d'un tel programme sur du long terme semblerait difficilement réalisable.

### **3) L'insight dans les troubles bipolaires, une problématique pour l'ergothérapeute ?**

Lors d'un épisode maniaque, la personne ne dispose plus de ses capacités cognitives, entravant alors ses possibilités d'autogestion. De ce fait, l'hospitalisation est fréquemment envisagée en prévention de tout comportement à risque, d'accompagnement en cas d'isolement social ou encore de suspicion de non adhérence au traitement. Ainsi, le bien-être de la personne se retrouve au centre de la prise en soins (HAS, 2015, p47-48 ; Bellivier, 2011, p69). Cette institutionnalisation peut se traduire, selon un médecin psychiatre interviewé, comme une « *perte d'autonomie et d'interactions sociales* ». L'orientation vers un ergothérapeute paraît donc justifiée si l'on se réfère à la définition promue par l'ANFE (Association Nationale Française des Ergothérapeutes), « *L'objectif de l'ergothérapie est de maintenir, de restaurer et de permettre les activités humaines de manière sécurisée, autonome et efficace* » (ANFE, 2016).

Afin d'avoir une idée du travail exécuté sur le terrain par l'ergothérapeute pour faire face à ce trouble de l'insight, des données ont été collectées auprès de professionnels travaillant en santé mentale et d'étudiants ayant réalisé un stage dans ce domaine. Pour cela, un questionnaire informatif et des entretiens informels ont

permis d'interroger les pratiques actuelles en structures intra et extrahospitalières. Seules 7 réponses ont été recueillies, ce qui ne peut être représentatif d'un état des lieux des pratiques en France. De façon générale, il est important de constater que l'ergothérapeute, tout comme les autres professionnels, est sollicité pour faciliter l'insight, et ce, quelle que soit la pathologie. De ce fait, il s'inscrit dans une équipe pluridisciplinaire prenant en soins ce trouble. En intra-hospitalier, plusieurs ont déclaré accompagner la stabilisation des symptômes maniaques, par exemple au moyen d'activités contenant, structurantes, sociales ; le but étant d'engager la personne dans celles-ci. Pour une autre, la prise de conscience des troubles est favorisée par des activités de groupe ayant pour objectif de ramener la personne dans la réalité afin qu'elle réintègre les normes comportementales sociétales. Le cadre et le dialogue ont alors une haute importance. Concernant l'extrahospitalier, des mises en situation, de la réhabilitation psychosociale, ou encore des entretiens « *à distance de l'épisode fécond* » sont réalisés. De même, il est question d'employer des jeux de compétences ou le dixiludo®, un jeu de conversation, en favorisant la discussion sur les problèmes rencontrés au quotidien, leurs causes... L'un des ergothérapeutes souligne d'ailleurs que l'accent peut être mis sur une meilleure connaissance de soi et sur la vigilance à apporter aux prodromes. De même, afin de travailler sur la reprise de confiance en ses capacités tant pragmatiques que relationnelles, les activités médiatisées peuvent être employées.

En s'intéressant à ces dernières de façon plus approfondie, il apparaît que les médiations thérapeutiques, en santé mentale, soient empruntées par divers corps professionnels. En ergothérapie, les objectifs sont divers, et ce quel que soit le support employé, mais peuvent revenir, selon Klein (2016, p41), « *à sauvegarder et à restaurer une activité psychique chez le patient* ». De ce fait, elles participent à la prise en soins psychique de la personne, permettant « *un changement interne* », (Mutis-Launois, 2015), en se basant sur les théories psychodynamiques. Pour cela, l'enfant, à travers le jeu, puis plus tard l'adulte, via des activités artistiques ou culturelles, la religion, la vie imaginaire ou encore la créativité scientifique, vont éprouver des ressentis intenses, sources de satisfaction, grâce auxquelles ils ont conscience d'exister. En assimilant des éléments de la réalité externe dans leur réalité interne (=les pensées), tout en les maintenant séparés (Barthélémy, 2012, p10), le sujet peut travailler sur l'élaboration de son Moi, dans un environnement protégé, la salle d'ergothérapie, où

la création est permise. Ainsi, ces médiations thérapeutiques peuvent être pensées dans un cadre intra-hospitalier comme extrahospitalier (Barthélémy, 2012, p10).

A l'origine, elles furent d'abord empruntées dans un contexte psychothérapeutique auprès de patients psychotiques, et plus particulièrement de personnes souffrant de schizophrénie. Trois raisons principales étaient alors explicitées quant à leur recours : la fragilité narcissique de la personne, la difficulté à établir des relations d'objets non menaçantes pour l'intégrité du Moi et des troubles cognitifs importants (De Luca, 2009, p9). Par conséquent, leur utilisation auprès de personnes maniaques, dont les troubles cognitifs ne sont plus à démontrer, pourrait tout à fait se justifier. A noter toutefois que l'hyperactivité physique et psychique, symptomatique de cet épisode thymique, pourrait altérer tout le processus thérapeutique. De même, les médiations thérapeutiques sont contre indiquées auprès de « *personnes psychotiques en phase aiguë ou personnes n'ayant pas accès à la dimension métaphorique et d'introspection* » (Mutis-Launois, 2015). Or en phase maniaque, un déficit d'introspection peut être relevé (Schulz, 2016, p283) tout comme des éléments psychotiques (hallucinations, délires). Il serait donc préférable d'y avoir recours lorsque les personnes sont pré-stabilisées, c'est-à-dire en fin d'hospitalisation.

Néanmoins, il apparaît selon les recherches effectuées, que le défaut d'insight soit étroitement lié à un dysfonctionnement neurocognitif. C'est pourquoi, il serait intéressant d'étudier de façon plus approfondie ces médiations thérapeutiques, et plus particulièrement le concept de créativité qui en représente les fondements, du point de vue cognitif et cérébral, afin d'en évaluer la pertinence face à ces troubles de l'insight. En effet, des recherches ayant démontré que la créativité, et plus particulièrement la pensée divergente, stimulerait des zones cérébrales atteintes en cas de défaut d'insight, tel que le cortex frontal et préfrontal (Borst, Dubois & Lubart, 2006, p10).

De ces réflexions découle donc la question de recherche suivante :

*Comment la créativité peut-elle favoriser l'insight des personnes souffrant de troubles bipolaires de type I afin de faciliter leur autonomie dans les AVQ ?*

## II) La créativité comme facteur d'insight

### 1) La conscience des troubles ou insight

#### a) Un concept aux multiples sens

Au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle, la perspective d'une « *folie avec conscience* » émergea des esprits scientifiques, impliquant alors le développement d'études autour du niveau de conscience dans les pathologies psychiques. Au XX<sup>e</sup> siècle, ce terme fut abandonné dans la clinique française au profit de celui d' « *insight* », emprunté aux psychanalystes de langue anglaise (Bouvet, Ettaher & Diot, 2010, p472), et signifiant littéralement « *regard vers l'intérieur* ». Pour autant, la définition de l'insight, au sens large du terme, a suscité de nombreux débats, « *sa délimitation étant différente selon les spécialités et sa considération hétérogène selon les auteurs et les courants de pensée* » (Markovà & Jaafari, 2009, p3). Nous allons donc définir les principales.

La *psychologie de la Gestalt*, ou psychologie de la forme, proclame une théorie concernant la perception du monde. Les Gestaltistes (M. Wertheimer, K. Koffka et W. Köhler), présuppose ainsi une analyse holistique des phénomènes psychologiques. Ils expliquent alors la découverte de la solution d'un problème comme étant due à la restructuration soudaine des données. Cette brusque illumination correspond à une expérience d'insight (Markovà & Jaafari, 2009, p51-52 ; Thomas, nd)

La *psychanalyse*, elle, trouve ses fondements dans les écrits de Freud qui basait ses études sur l'autoanalyse ou introspection, correspondant au fait d'être conscient de ses actes et pensées en y prêtant attention. Par ce biais, une meilleure compréhension de son activité mentale et l'élaboration d'une théorie sur sa manière d'être ou d'agir peut alors s'établir (Schlanger, 2001, p528). L'insight, dans sa définition psychanalytique, devient alors, selon Fievet (2014, p74) un « *phénomène ayant trait à la compréhension d'événements, de processus internes au patient, le plus souvent de mécanismes inconscients ou préconscients* ». Il joue ainsi le rôle de moteur d'un changement d'état chez la personne analysée, permettant l'intégration de nouvelles informations se rapportant au Soi, et qui posaient problèmes auparavant, de façon inconsciente (Markovà & Jaafari, 2009, p52).

En *psychiatrie clinique*, aucun consensus n'existe actuellement sur une explication commune de l'insight. En effet, celle-ci varie en fonction des auteurs mais aussi de

leur méthode d'évaluation employée durant leurs études, démontrant la complexité de ce concept et ses limites, mal définies (Marková & Jaafari, 2009, p72-83).

Toutefois, il semblerait qu'actuellement, selon 2 psychiatres interviewés, une définition soit partagée par les praticiens hospitaliers. Ainsi, l'insight caractériserait un phénomène multidimensionnel prenant en compte 5 domaines (Amador et al., 1993) : la conscience de la maladie, la conscience des symptômes, la conscience de nécessiter un traitement, la conscience des conséquences sociales et capacité du patient à attribuer une cause à la maladie ou aux symptômes.

Ainsi, un défaut d'insight proviendrait d'une altération du jugement spécifique à chacun des différents aspects cités ci-dessus, comme par exemple la nécessité d'un traitement (Marková & Jaafari, 2009, p224-225). En effet, actuellement, la conception de l'insight dans un sens large « renvoie à des jugements [...] complexes et [...] diversifiés formés par un individu sur son état perçu » (Marková & Jaafari, 2009, p295). Ainsi, deux étapes seraient nécessaires : d'abord une perception de son état changeant, qui par la suite, permettrait l'émission d'un jugement sur cet état même afin d'en donner du sens (Marková & Jaafari, 2009, pp295-296), dépassant alors la notion de simple conscience. De ce fait, les approches multidimensionnelles, telle que celle d'Amador vue précédemment, répondent à cette conceptualisation.

C'est pourquoi, dans la suite de ce travail, nous étudierons l'insight clinique selon la définition d'Amador et al. (1993), notre travail s'inscrivant dans la démarche de prise en soins d'une personne souffrant de troubles bipolaires au sein d'un établissement de santé mentale, donc de psychiatrie clinique.

## **b) Insight et substrat neurologique**

Selon Katz, Fleming, Keren, Lightbody & Hartman-Maeir (2002), un défaut de conscience des troubles, qu'il soit symptomatique d'une pathologie neurologique ou psychiatrique, aurait une origine double : une part neurologique qui expliquerait cette inconscience (« *unawareness* »), ainsi qu'une part psychologique qui induirait un déni vis-à-vis des incapacités (« *denial of incapacity* »). Dans la suite du mémoire, nous nous intéresserons uniquement aux origines neurologiques.

La recherche d'un corrélât neurologique à l'insight fut évoqué pour la première fois en 1914 par le professeur Babinski, avec l'introduction du terme « *anosognosie* » qui traduit l'« *absence de connaissance de son hémicorps controlatéral à la lésion*

*cérébrale* » (Jaafari & Senon, 2011, p38). Ce concept, toujours d'actualité, se rapportait donc au domaine neurologique et était employé lors de l'évaluation des conséquences après un Accident Vasculaire Cérébral (AVC), dans les démences *etc.* Depuis, des études ont proliféré dans le champ de la psychiatrie afin de déterminer une origine neurologique au phénomène d'insight, et plus particulièrement des fonctions neuropsychologiques impliquées (Fievet, 2014, p91).

Il a ainsi été démontré à plusieurs reprises que la perte d'insight semblait corrélée à une altération des fonctions exécutives, dépendantes du lobe frontal (Bourgeois, 2010, p5). Par exemple, l'étude de Larøi *et al.* (2000) a ainsi pu reconnaître une association significative entre un insight altéré et une atrophie du cortex frontal, chez 20 patients souffrant de schizophrénie. L'étude de Flashman *et al.* (2001) a elle aussi retrouvé des résultats similaires chez 15 personnes atteintes de cette même pathologie. D'autres recherches encore, ont permis de mettre en évidence une corrélation entre un défaut d'insight et une anomalie structurale.

Le peu d'études sur les troubles bipolaires incombe de s'intéresser aux résultats d'une autre pathologie, la schizophrénie, dont l'insight a pu être démontré comme étant semblable en phase aiguë par l'étude de Pini, Cassano, Dell'Osso & Amador (2001). Une autre a toutefois nuancé ces propos, arguant que la présence d'éléments psychotiques lors d'un épisode thymique était indispensable pour comparer le niveau de conscience (Yen *et al.*, 2002). Il est donc nécessaire de rester prudent face à la transposition des informations recueillies dans la littérature pour notre population cible. Néanmoins, les études semblent s'accorder sur une même origine frontale, et plus particulièrement préfrontale, des troubles de l'insight. En effet, la méta-analyse de Látalová (2012, p306) a conclu qu'une perturbation des fonctions exécutives et de la mémoire étaient corrélées à une altération de divers aspects de l'insight, les deux étant contrôlées par cette zone frontale (Richer & Boulet, 2002, pp1-3).

Pour autant, il semblerait qu'un réseau neuronal spécifique, dont une partie est située au niveau de cette zone d'intérêt, soit impliqué dans la conscience de soi : le réseau du mode par défaut (Default Mode Network = DMN).

## **2) Le DMN, un réseau neuronal indispensable pour la conscience de soi**

### **a) Un problème de connectivité dans les troubles bipolaires ?**

Chez l'Homme, l'état de repos est gouverné par un ensemble de réseaux neuronaux dont fait partie le DMN. De surcroît, ce dernier représente à l'heure actuelle le plus connu d'entre eux. Désactivé lorsque le sujet est engagé dans une activité orientée vers un but particulier (Mével *et al.*, 2010 ; Orliac, Joliot, Jaafari & Delamillieure, 2011), il serait impliqué dans la compréhension de soi et le traitement d'informations relatives au sujet même. De plus, il pourrait être considéré comme étant impliqué dans la rêverie, ainsi que dans le processus d'introspection (Buckner, Andrews-Hanna & Schacter, 2008). Enfin, d'après deux études de Finck *et al.* (2010, 2011), les régions du DMN pourraient être engagées de façon majeure dans la créativité, concept au centre de notre étude et que nous développerons dans la partie suivante.

Du point de vue anatomique, ce réseau est composé de plusieurs régions cérébrales, considérées comme les zones clés : le cortex cingulaire postérieur, le précuneus, le cortex préfrontal médian et dorsolatéral et le cortex cingulaire antérieur ventral. En parallèle, d'autres régions citées de façon aléatoire dans les études, semblent jouer un rôle : le cortex pariétal inférieur, le lobe occipital, le gyrus cingulaire médian, les gyri fusiforme et angulaire, et le lobe temporal médian (Mével *et al.*, 2010, p8).

Des études ont montré que ce réseau pouvait être altéré dans certaines pathologies neurologiques et psychiatriques, notamment dans les troubles bipolaires (Fievet, 2014, p75). Ses atteintes peuvent, soit concerner le volume des structures impliquées, soit la connectivité neuronale entre ces dernières ou avec des réseaux cérébraux annexes. L'étude d'Ongür *et al.* (2010) a permis de démontrer que durant une phase maniaque, il s'agissait du second cas. En effet, la connectivité dans le DMN se voyait réduite au niveau du cortex préfrontal médian, tandis qu'une activation neuronale se produisait dans le cortex pariétal, l'intensité étant fonction du degré de manie.

A ce jour, il n'existe que deux études ayant analysé le lien entre l'insight et le DMN, ce réseau indispensable à la compréhension de soi : celle de Liemburg *et al.* (2012) et celle de Gerretsen *et al.* (2014). Réalisées toutes deux chez des personnes souffrant de schizophrénie, les résultats sont toutefois contradictoires. Dans la

première, un insight faible serait corrélé à une diminution de la connectivité entre le cortex cingulaire antérieur et les autres régions du DMN antérieur (cortex préfrontal médian). Tandis que dans la seconde étude, une altération de la conscience de soi serait liée à une meilleure connectivité au sein du réseau avec le gyrus angulaire gauche et le cortex cingulaire postérieur. Nous avons donc analysé et comparé la méthode de ces deux recherches afin d'en juger la robustesse des résultats.

L'article de Liemburg *et al.* présente une étude de cas témoins (niveau de preuve à 3) alors que celui de Gerretsen *et al.* expose une simple étude de cas (niveau de preuve à 4). Pour la première, les effectifs des groupes expérimental et contrôle sont similaires en termes d'âge, genre et niveau d'éducation. De même, l'évaluation, au préalable, du niveau d'insight a permis de comparer la connectivité du DMN en fonction de celui-ci et de la présence ou non de la pathologie. Enfin, les parties antérieure et postérieure du réseau ont été analysées. Dans la seconde étude, la méthode manque de contrôle puisqu'aucun groupe témoin n'a été formé, et seule la partie postérieure du réseau d'intérêt fut explorée. Par conséquent, il semble difficile de contester les résultats concernant la partie antérieure du DMN. De ce fait, la méthode de Liemburg *et al.* présentant plus de robustesse et un plus fort niveau de preuve, nous admettrons ses conclusions pour la suite de notre travail. Soit, une diminution de la connectivité au sein du réseau antérieur du DMN, cortex préfrontal médian et cortex cingulaire antérieur, contenus dans le lobe frontal pour le premier et le lobe limbique pour le second (voir Annexe I), pourrait être responsable du manque d'insight.

En résumé, une connectivité amoindrie au sein du DMN perturberait le traitement des informations relatives au soi, responsable alors d'un insight déficient.

*Il semblerait donc pertinent de s'intéresser au remodelage neuronal de ce réseau, via le concept de plasticité cérébrale.*

## **b) La plasticité cérébrale au sein du DMN**

La plasticité cérébrale, définie pour la première fois en 1890 par le philosophe américain William James, correspond selon Rancillac (2016), à la capacité du cerveau de pouvoir se remodeler, et modifier son fonctionnement selon les expériences vécues par le sujet. Les neurones sont doués de cette propriété et accomplissent en moyenne 10000 connexions qui sont en perpétuel réajustement. La réorganisation peut alors s'effectuer au niveau moléculaire, cellulaire (synapses, prolongements dendritiques et

axonaux), ou encore du réseau neuronal en lui-même. Se dessine alors l'acquisition de nouvelles compétences (Rancillac, 2016).

Ce principe de plasticité cérébrale est particulièrement utilisé en rééducation neurologique, notamment après un Accident Vasculaire Cérébral (AVC). En effet, lorsque certaines régions cérébrales sont détruites lors d'un tel épisode, les neurones nécrosés ne sont plus fonctionnels. Il est alors nécessaire de restaurer la fonction atteinte en mettant en jeu d'autres zones voisines intactes qui pourraient alors la contrôler (Rancillac, 2016).

Concernant le DMN, plusieurs études se sont accordées sur l'efficacité de la méditation en tant qu'activité génératrice d'un remodelage neuronal au niveau structurel, avec une augmentation de l'épaisseur du cortex frontal supérieur et de l'insula (Lazar *et al.*, 2005) ou un accroissement de la connectivité au sein du cortex préfrontal médian (Jang *et al.* ; 2010).

Ainsi, il semblerait que la plasticité cérébrale puisse avoir lieu au sein du réseau DMN, et notamment au niveau du cortex préfrontal médian. Il serait donc intéressant d'étudier la créativité du point de vue neuronal afin de voir si, comme avec une activité de méditation, le remodelage neuronal pourrait s'effectuer.

### **3) Approche multivariée de la créativité**

#### **a) La créativité, un concept tridimensionnel**

La créativité est un domaine de recherche à part entière, abordé dans un grand nombre de disciplines scientifiques. De ce fait, il existe une multiplicité de définitions de ce concept. C'est pourquoi nous n'allons aborder que l'une d'entre elles, admise par une grande partie des chercheurs étudiant ce sujet : l'approche multivariée de la créativité (Borst, Dubois & Lubart, 2006, p6 ; Fürst, 2012, p20)

Selon Sternberg & Lubart (1995), cité par Borst, Dubois & Lubart (2006, p6), la créativité serait « *la capacité à réaliser une production qui soit à la fois nouvelle et adaptée au contexte dans lequel elle se manifeste* ». Ainsi, pour qu'une œuvre (artistique, littéraire ou scientifique) soit jugée comme étant créative, elle doit être innovante, à un degré plus ou moins élevé, et le créateur doit pouvoir s'accommoder des contraintes environnementales et de la situation. Il est donc indispensable d'en évaluer l'originalité et l'adaptation (Borst *et al.*, 2006, p6). Néanmoins, l'approche

multivariée s'est développée à partir de la psychométrie, laquelle proposait de mesurer la créativité, ou du moins, certaines variables cognitives associées (Fürst, 2012, pp22-23). De ce fait, elle relèverait de certains facteurs individuels (aptitudes intellectuelles, traits de personnalité...) et du contexte environnemental (familial, culture...) qu'il est indispensable de prendre en compte pour l'évaluer de façon holistique.

Plusieurs modèles provenant d'une approche multivariée existent actuellement. Pour autant, la plupart distingue trois constituants principaux : la personne, le processus et la production. Nous allons les expliquer succinctement, leur description pouvant faire l'objet d'une recherche à part entière.

La *personne* représente l'élément central. Elle fait référence à différents composants dont le niveau d'aptitude diffère selon les individus : des facteurs cognitifs (intelligence, connaissance), des facteurs conatifs (le style cognitif, la personnalité, la motivation), des facteurs émotionnels et enfin des facteurs environnementaux (la culture environnante étant d'une grande importance). Ceux-ci sont nécessaires à l'émergence de la créativité puisqu'ils déterminent le potentiel créatif de la personne dans divers domaines (art, littérature, sciences...).

Le *processus créatif*, lui, peut désigner, soit le déroulement et les étapes qui le constitue (le processus créatif en lui-même), soit les aptitudes cognitives nécessaires à l'exécution d'une tâche créative (Fürst, 2012, p26). Concernant le processus en lui-même, deux modèles permettent de l'expliquer. Le premier est un modèle séquentiel composé de 6 étapes allant de l'initiation jusqu'à l'aboutissement, et pouvant se chevaucher : rencontre d'un problème, préparation à la résolution, distanciation du problème, découverte d'une solution, vérification et adaptation de la solution, communication de la création (eg Cropley & Cropley, 2012, p14 ; Fürst, 2012, pp26-27). Le second modèle propose une explicative itérative du processus créatif. En effet, certains auteurs proclament que la créativité provient d'une alternance entre un mode de pensée productif, la génération d'idées (dans laquelle on retrouve la pensée divergente) et un mode de pensée critique, la sélection, qui permet d'évaluer et sélectionner les idées (Fürst., 2012, pp27/49-52).

Concernant les aptitudes cognitives, huit capacités intellectuelles ont été distinguées comme étant indispensables à tout acte créatif : la capacité à identifier et définir le problème, l'encodage sélectif, la comparaison sélective (analogie, métaphore), la combinaison sélective, la pensée divergente, l'auto-évaluation de la progression vers

la solution du problème et la flexibilité cognitive (Lubart, Mouchiroud, Tordjman & Zenasmi, 2003).

La pensée divergente correspond à un « *processus mental permettant de produire un grand nombre de propositions à partir d'une situation donnée. Ce qui implique la capacité à associer des mots, des idées, dérivant d'un seul stimulus. Ce serait la phase initiale du processus créatif* » (De Montalembert & Besançon, 2016, p6). Selon Guilford (1967), elle implique de la fluidité (une variabilité d'idées importante répondant au même problème), de la flexibilité (la capacité à alterner entre différents points de vue afin de suggérer des solutions hétéroclites), de l'originalité (les réponses sont inhabituelles) et de l'élaboration (la capacité à se détacher de l'information pour apporter des détails et conséquences) (De Montalembert & Besançon, 2016, p4 ; Dosnon, 1996, p12). De nombreuses études ont ainsi trouvé une corrélation positive entre le niveau de créativité et l'aptitude de pensée divergente, démontrant que cette dernière pourrait être la composante centrale de la créativité. Néanmoins, il apparaît que tout comme la créativité, les capacités de pensées divergente soient spécifique à la tâche (eg Baer, 1996, p196). Du point de vue neuronal, il semblerait que les réseaux du lobe frontal soient impliqués dans son contrôle (Borst *et al.*, 2006, p10).

*Par conséquent, l'utilisation de cette aptitude cognitive pour le développement de l'insight clinique pourrait être une piste à explorer, puisque sollicitant des réseaux neuronaux potentiellement impliqués dans la conscience des troubles.*

La *production*, quant à elle, est le résultat du processus créatif, lui-même influencé par les caractéristiques de la personne et son potentiel créatif. On en distingue deux types (Fürst, 2012, pp27-31) : des productions ponctuelles réalisées dans un contexte donné à un moment *t* et des activités et accomplissements créatifs effectués durant la vie quotidienne

Le concept de créativité auquel nous allons nous référer dans la suite du travail peut ainsi être résumé par un schéma (voir Annexe II).

## **b) Substrat neuronal de la pensée divergente en lien avec le DMN**

Actuellement, de nombreuses études ont tenté de répondre à la question de l'origine neuronale de la pensée divergente. Dès les années 1960, Zangwill (1966) proposait une origine frontale, une lésion ou un dysfonctionnement dans ce lobe

provoquant une atteinte de cette fonction. Depuis, de plus récentes recherches ont confirmé cette hypothèse (eg Carlsson, Wendt & Risberg, 2000), et approfondi les connaissances sur ce sujet. En effet, selon Gonen-Yaacovi et al. (2013), cité par De Montalembert & Besançon (2016, p4), le cortex préfrontal serait divisé en plusieurs aires dont chacune répondrait spécifiquement à une tâche de créativité. Par exemple, en cas de fluidité des idées, les parties ventrale et dorsale s'activeraient.

Plusieurs études ont pointé l'importance du cortex préfrontal inférieur (CPI), une région associée au contrôle de la récupération mnésique (Badre & Wagner, 2007) et des processus exécutifs centraux (Aron, 2007). De même, il semblerait que le DMN, impliqué dans la pensée spontanée, soit engagé (Andrews-Hanna, 2012). Ainsi, la littérature s'accorde sur le fait que ces deux zones cérébrales, aux fonctions diamétralement opposées (processus cognitif contrôlé et processus spontané), puissent collaborer pour permettre l'élaboration de la pensée divergente lorsque la créativité est en jeu. Le DMN serait responsable de la génération d'idées face à la rencontre d'un problème, évaluées ensuite par le CPI (Ellamil, Dobson, Beeman & Christoff, 2012). Ainsi, en cas de défaut d'originalité, ces idées seraient inhibées par cette même zone cérébrale qui permettrait alors la récupération mnésique, nécessaire à la mise en œuvre de nouvelles idées au contenu sémantique différent. Néanmoins, ces rôles restent encore hypothétiques, des controverses subsistant à ce sujet pour des raisons théoriques.

En parallèle, les résultats d'une étude ont montré que la connectivité fonctionnelle entre le CPI et le DMN présentait une corrélation positive avec les capacités de pensée divergente. Ainsi, plus ces dernières étaient élevées, plus ces réseaux neuronaux étaient liés (Beaty *et al.*, 2014). De même, l'étude de Takeuchi *et al.* (2012) a permis de montrer que la créativité, et plus particulièrement la pensée divergente, était associée à la connectivité au sein du DMN. Ainsi, plus les capacités créatives seraient importantes, plus les régions de ce réseau seraient liées. Néanmoins, ces conclusions n'ayant été argumentées qu'au travers d'une unique étude de cas, la seule reportée dans la littérature, il est important de rester vigilant vis-à-vis de la robustesse des résultats, le niveau de preuve restant faible.

Pour résumer, il semblerait que l'insight et la pensée divergente disposent d'un réseau neuronal commun du point de vue fonctionnel : le DMN. Ce dernier présentant une connectivité amoindrie en cas de perturbation de la conscience des troubles, il

semblerait pertinent d'user de la créativité, qui, à travers la pensée divergente, permettrait d'augmenter les liens au sein même de ce réseau neuronal.

Néanmoins, par soucis d'anticipation de la phase d'investigation, il est indispensable de trouver des indicateurs permettant de faire référence à une amélioration de l'insight. La phase exploratoire nous ayant montré qu'une conscience des troubles était facteur de maintien au domicile, et par conséquence d'autonomie dans les AVQ, nous allons nous intéresser à ce concept.

#### **4) L'autonomie dans les AVQ, un indicateur de l'insight**

##### **a) L'autonomie, un concept contextuel**

Dans la littérature ergothérapique, l'autonomie signifie « *la capacité d'agir conformément à sa propre volonté* » (Reed & Sanderson, 1983, p237 [Traduction par Meyer, 2014, p117]). Ainsi, elle traduit une notion de choix dans les activités réalisées par la personne, mais aussi de contrôle environnemental. Creek (2007), cité par Meyer (2014, p117), rajouta la dimension de manifestation d'idées et de jugement à cette définition. Ce dernier permet d'évaluer la nécessité de s'en remettre à une tierce personne lorsque son propre degré d'expertise n'est pas suffisant pour émettre un choix pertinent et adapté.

Aussi, cette volonté peut être contrainte par notre état individuel, comme nos capacités propres, mais aussi par l'environnement extérieur. Par exemple, pour illustrer ce dernier critère, il est admis que l'institutionnalisation en milieu psychiatrique fermé contribue à la privation d'autonomie chez l'individu (Meyer, 2014, p118). Pour autant, l'hospitalisation étant une phase transitoire dans la vie d'une personne, il est indispensable de souligner le caractère fluctuant de la volonté, celle-ci étant un état déterminé par la personne, les circonstances, l'environnement (Jacobs & Jacobs, 2001), mais aussi les activités et occupations considérées.

En résumé, retenons la définition de l'autonomie, émise par le Cadre Conceptuel du groupe Terminologie (CCTE), comme étant « *La liberté de faire des choix en considérant des éléments internes et externes, et d'agir en fonction de ceux-ci.* »

## b) La volition comme marqueur de l'insight

L'autonomie est une capacité ne pouvant pas s'observer directement puisque n'étant pas assimilée à une notion de performance dans les activités. Néanmoins, il est possible de l'évaluer au travers des décisions prises par la personne et des activités menées en conséquence. Dans ce sens, il apparaît que l'autonomie, envisagée dans une action spécifique, soit un effet de la volition (Meyer, 2014, p123), une composante indispensable dans tout processus décisionnel.

Dans le sens courant, la volition<sup>4</sup> peut être assimilée à une « *manifestation de la volonté* ». Dans la littérature ergothérapique, ce concept a principalement été employé par Kielhofner dans son Modèle de l'Occupation Humaine (MOH). Celui-ci, en collaboration avec Burke (1980), l'a définie comme « *une forte incitation qui motive une occupation* » ([Traduction] Meyer, 2014, p152). Aujourd'hui, elle peut être vue comme la « *capacité de choisir de faire ou de continuer à faire quelque chose en ayant conscience que la réalisation de cette activité est volontaire* » (Mignet, 2015, pp97-107). Les choix comportementaux sont ainsi régis par cette composante énergétique, qui se distingue de la motivation de par son caractère conscient. Dans cette théorisation, la notion de processus volitionnel dépend d'un ensemble de caractères spécifiques à l'individu et de connaissances sur soi. Ces derniers peuvent être répertoriés selon trois grandes catégories : les valeurs, les intérêts et la causalité personnelle (Kielhofner, 2002).

Les *valeurs* concernent l'importance et le sens donné aux activités, et sont influencées par la culture environnante. Elles évoquent des sentiments puissants d'importance, de sécurité, de valeur/mérite, d'appartenance et de but/objectif (Kielhofner, 2008, pp39-42)

Les *intérêts*, quant à eux, représentent le caractère plaisant et satisfaisant des activités, influençant ainsi les préférences et, par conséquence, les choix occupationnels. Cela peut ainsi concerner les dimensions corporelles, physiques, intellectuelles, esthétiques et sociales (Kielhofner, 2008, p42-46).

---

<sup>4</sup> Volition. (s.d.). Dans *Dictionnaire Larousse en ligne*. Repéré à <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/volition/82465?q=volition#81494>

Enfin, la *causalité personnelle* porte sur les connaissances et pensées que le sujet détient sur son efficacité et ses capacités pour réaliser une activité (Mignet, 2015, pp97-107). Elle implique deux composantes :

- La conscience des capacités (*sense of capacity*) : celui-ci permet, au moyen d'une conscience active, l'évaluation de ses propres habiletés physiques, intellectuelles et sociales (Kielhofner, 2008, p35-38). Ainsi, en cas de perturbation de ce sens, il est difficile pour une personne de se voir comme étant capable de réaliser une action (Molnar, 1989 cité dans Kielhofner, 2008, p37), altérant ainsi l'*agir* et par conséquent, le sentiment de capacités (Kielhofner, 2008, p37). Se dessine alors un cercle vicieux.
- Le sentiment d'efficacité (*self-efficacy*) : celle-ci présuppose d'abord des capacités de *self-control* pour contenir ses émotions et pensées, étape indispensable pour les prises de décision et mises en action efficaces (Kielhofner, 2008, p38). De même, on retrouve une corrélation positive entre le sentiment d'efficacité et l'effort fourni pour atteindre l'objectif initial. Ainsi, il a été démontré que le rôle de patient pouvait lui-même contribuer à l'affaiblissement du sens d'auto-efficacité (Goffman, 1961 cité dans Kielhofner, 2008, p38). De ce fait, des hospitalisations à répétitions peuvent être sources d'altération des responsabilités incombant aux occupations quotidiennes. Il est alors possible d'observer des doutes concernant la capacité à régir sa propre vie chez ces personnes, pouvant donc générer hétéronomie et dépendance vis-à-vis de ces activités (Kielhofner, 2008, pp38-39)

Il est donc nécessaire de disposer de facultés d'auto-évaluation afin d'émettre un jugement en adéquation avec ses aptitudes réelles. En effet, la surestimation de ses propres capacités comme l'exagération de ses limitations peuvent avoir des répercussions importantes sur l'*agir*, en raison d'une énergie non propice au bon déroulé de l'activité (Kielhofner, 2008, p39). Des capacités de jugement de soi et de ses capacités semblent donc indispensables.

Les valeurs, intérêts et causalité personnelle présentent ainsi des relations dynamiques interdépendantes permettant de comprendre la volition présente chez une personne. De même, ils influencent le processus volitionnel en lui-même, qui peut être observé par l'analyse directe des étapes le constituant : l'anticipation, le choix, l'expérimentation et l'interprétation de ses comportements occupationnels (Meyer,

2014, p152). Il apparaît donc que l'énergie de l'*agir* soit indissociable de l'engagement cognitif, intellectuel et physique de la personne, et ce, à toutes les étapes du processus volitionnel. Ainsi, en cas de désinvestissement volitionnel, la conscience liée à l'activité semble altérée (Kielhfoner, 2008, p46)

Se pose ainsi la question de l'intégrité de ces capacités chez les personnes souffrant d'un trouble de l'insight, dans le sens clinique du terme. En effet, la perception et le jugement relatifs au soi semblant altérés, il est possible que la causalité personnelle puisse être biaisée, celle-ci nécessitant aussi des capacités de jugement. Cela induirait alors un dysfonctionnement de la volition, responsable d'une hétéronomie.

En émettant l'hypothèse que les capacités de jugement, au sein du concept d'insight et de causalité personnelle, soient sous tendues par une fonction cognitive et donc une zone cérébrale communes, il est possible que la créativité puisse développer les deux à la fois.

Dans le cadre de ce travail de recherche en ergothérapie, l'étude de la causalité personnelle semble plus réalisable du point de vue pratique, puisqu'elle peut être plus facilement appréhendée. En effet, une action étant inhérente à un processus volitionnel complet, allant de l'anticipation jusqu'à l'interprétation, l'observation et l'analyse d'une personne, durant une activité créative de pensée divergente, permettrait de comprendre comment la volition influe sur le processus volitionnel mis en jeu. Par conséquent, il serait possible de savoir si les aptitudes de jugement de soi et de ses capacités sont impliquées dans un tel contexte de créativité. Dans le cadre de notre hypothèse, s'il s'avérait que c'était le cas, cela indiquerait qu'une stimulation de l'insight s'effectuerait en parallèle de l'activité (voir Annexe III pour un schéma récapitulatif du cheminement réflexif).

De ces recherches conceptuelles découle donc la problématique suivante :

*Comment la volition, et plus particulièrement la causalité personnelle, peut-elle influencer le processus volitionnel impliqué dans une action de pensée divergente et favoriser l'amélioration de l'insight ?*

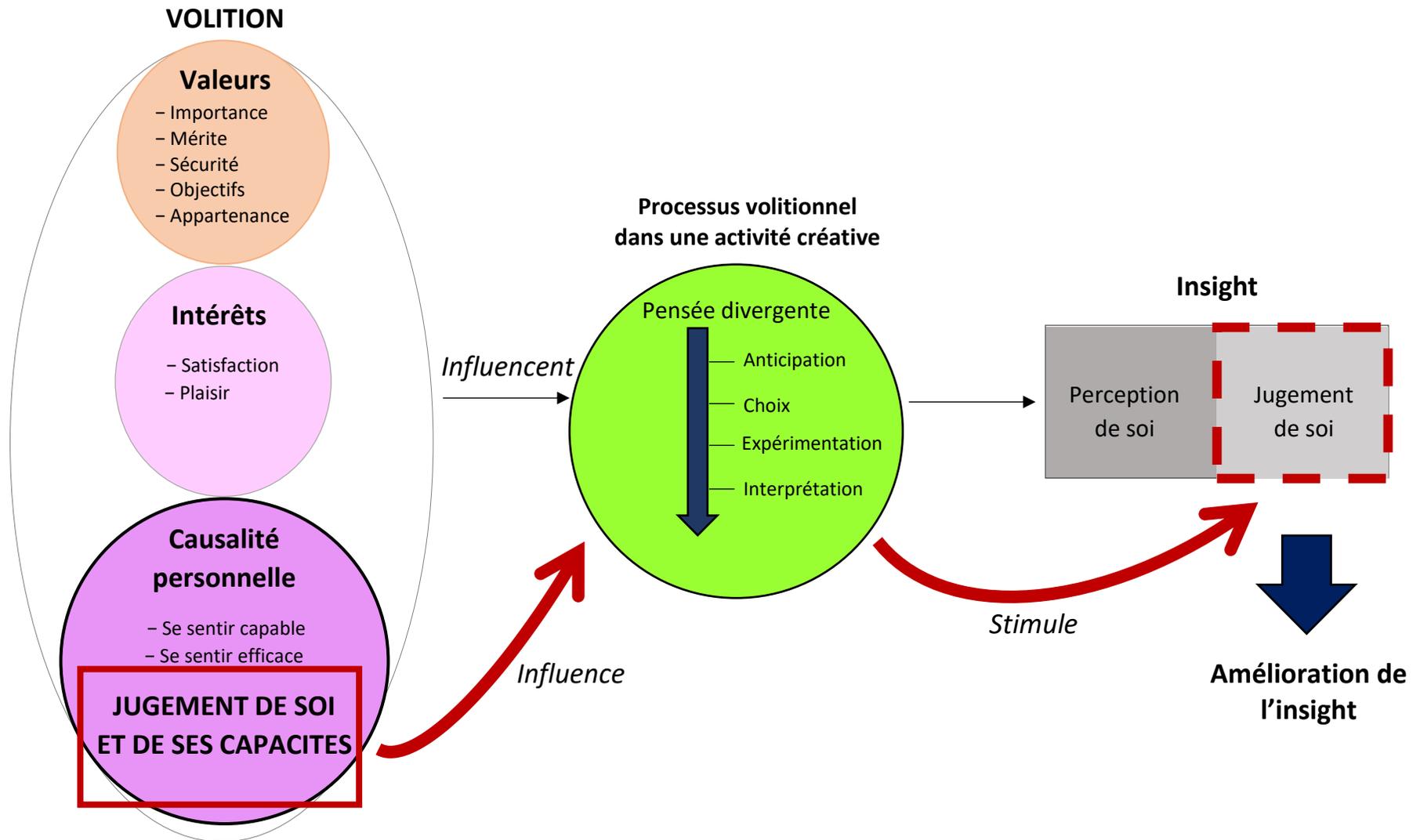
### III) Modèle d'analyse

Le cheminement conceptuel de ce travail peut s'inscrire dans une approche biopsychosociale des troubles bipolaires. En effet, bien que l'autonomie dans les AVQ ne puisse répondre à l'aspect social de celle-ci, elle peut néanmoins être considérée comme un facteur sous-tendant la participation à la citoyenneté. De même, l'amélioration de l'insight du point de vue neurologique et ses répercussions sur la conscience de soi s'inscrivent dans les dimensions biologique et psychique.

Parmi les modèles les plus récents, on retrouve la Classification Internationale du Fonctionnement du handicap (OMS, 2001) dans laquelle l'interaction entre une personne et son environnement, à travers les activités et la participation, conduit à des situations de handicap (voir Annexe IV). Néanmoins, il apparaît que la volition n'y soit pas prise en compte. Or, elle se trouve au centre de notre investigation, ses composantes et le processus volitionnel d'une action de pensée divergente étant les objets de notre observation. C'est pourquoi il serait pertinent de s'intéresser à un modèle la considérant.

Le MOH de Kielhofner répond à ces critères puisque la volition est l'une des caractéristiques inhérente à l'Être dans un contexte occupationnel (voir Annexe V). Toutefois, il semble que ce modèle soit trop complet pour l'analyse de notre étude car il comporte l'Être (les déterminants), l'Agir (l'expression) et le Devenir (le résultat) d'un comportement occupationnel. Or nous ne nous intéressons qu'au premier, à travers la volition, comme facteur influençant le processus volitionnel d'une action de pensée divergente. Il semble donc judicieux de créer un nouveau modèle afin que celui-ci puisse permettre de répondre au mieux à notre problématique.

Dans le modèle d'analyse construit, les trois composantes de la volition (valeurs, intérêts et causalité personnelle) influent sur le processus volitionnel d'une action de pensée divergente, représenté ici par les quatre étapes le constituant (anticipation, choix, expérimentation et interprétation). Néanmoins, l'analyse de l'observation, résidera dans le fait de comprendre dans quelle mesure cette influence se répercute sur ces dernières. De ce fait, si les capacités de jugement, retrouvées initialement dans la causalité personnelle, rentrent en jeu, alors cela signifierait que leur emprunt durant une activité créative de pensée divergente stimulerait simultanément l'insight. Notre hypothèse étant que ces aptitudes soient sous tendues par une même fonction cognitive.



#### **IV) Construction de l'investigation**

Dans le but de pouvoir soumettre le modèle d'analyse à la réalité du terrain, un dispositif d'observation a été construit afin de répondre à plusieurs objectifs (Van Campenhoudt, Marquet & Quivy, 2017, pp203-204) :

- Tester les hypothèses
- Rechercher un principe de réalité
- Explorer une situation pouvant amener des éléments inattendus

Il est ainsi nécessaire de répondre à trois questions avant de se lancer dans la récolte des données : observer quoi ? ; sur qui ? ; comment ? (Van Campenhoudt, Marquet & Quivy, 2017, p205)

##### **1) Observer quoi : but de l'investigation ?**

L'objectif de l'investigation porte sur la compréhension des processus volitionnels mis en jeu durant la réalisation de trois exercices de créativité, impliquant chacun une dimension spécifique de la pensée divergente. Nous chercherons ainsi à établir :

- Les étapes du processus volitionnel
- les facteurs volitionnels ayant influencé l'exécution de l'activité

Chaque exercice sera analysé individuellement dans le but de comparer les facteurs influant sur les processus volitionnels et ainsi rendre compte de l'impact du type de tâche sur ces derniers.

De ce fait, chaque solution fournie par le participant sera appréhendée comme une activité particulière de pensée divergente, sous tendue par diverses actions et donc processus volitionnels. Il sera ainsi question de retrouver, pour chacune d'entre elles, les phases :

- d'anticipation : étape cognitive
- de choix : étape cognitive
- d'expérimentation : donner une solution
- d'interprétation : analyser le résultat – étape cognitive

Certaines de ces étapes ne pouvant être perçues visuellement puisque présentant un déroulé cognitif, nous aurons recours à l'observation et à l'entretien afin de relever des données qualitatives relatives aux informations recherchées.

Aussi, nous tenterons de comprendre dans quelle mesure les composantes de la volition peuvent influencer le processus volitionnel

Le but de l'investigation est donc d'observer une personne en activité et d'en recueillir des traces matérielles (ici, les solutions données aux exercices), afin de pouvoir permettre l'explicitation des informations recherchées dans le discours du participant, au travers de deux entretiens de remise en situation.

## **2) Sur qui : population cible ?**

Dans l'idéal, il aurait été intéressant de pouvoir réaliser une étude de cas témoins afin de comparer les résultats entre des personnes saines et atteintes. Néanmoins, en raison du temps imparti imposé par la date butoir du rendu de ce travail, nous l'effectuerons uniquement sur ces dernières. De ce fait, l'étude sera conduite auprès d'une personne souffrant de troubles bipolaires. Les critères de participation sont les suivants :

### Critères d'inclusions :

- Personne souffrant de troubles bipolaires de type I
- Etat clinique stabilisé
- Bonnes capacités d'expression orales
- Pas de troubles cognitifs majeurs (moins de 5 hospitalisations)

### Critères d'exclusion :

- Personne présentant un état clinique non stabilisé
- Pas d'éléments psychotiques observables
- Discours incohérent

## **3) Comment : déroulement de l'investigation ?**

### **a) L'entretien de remise en situation comme outil de recueil**

Afin de comprendre l'activité cognitive du participant ayant régi le déroulé des exercices, et plus particulièrement les solutions proposées, deux entretiens de remise en situation ont été réalisés.

Ces derniers ont été établis par Donin et Theureau en 2003 lors d'une étude sur la composition d'une œuvre musicale, bien que ses origines soient plus anciennes (Theureau, 2010, p302). Ils impliquent alors l'utilisation de traces matérielles, comme témoins de l'activité passée, permettant ainsi d'obtenir l'expression de la conscience préreflexive, définie par le fait de « *montrer, mimer, simuler, raconter et commenter son activité – ses éléments comme son organisation temporelle complexe – à un observateur-interlocuteur* » (Theureau, 2010, p291). De plus, il s'agit aussi, *a posteriori* de cette explicitation, d'interroger la conscience réflexive du participant à propos de son activité cognitive et des informations qu'il a pu prodiguer (Theureau, 2010, p312). Cette méthode d'entretien implique donc trois étapes :

- Une phase d'observation de la personne durant la réalisation d'une activité afin de recueillir des traces matérielles qui serviront de support aux entretiens
- Un entretien dit de « *premier niveau* » permettant d'obtenir la conscience préreflexive de l'individu relative à l'activité suivie, au moyen de ces traces matérielles
- Un entretien dit de « *second niveau* » ou « *analytique* » favorisant l'analyse de l'individu concernant l'activité effectuée, au travers des traces matérielles et des verbatim fournis lors du premier entretien

Il est ainsi nécessaire d'accomplir un décalage temporel entre ces différentes étapes afin de faciliter l'expression de cette conscience préreflexive, dépendante « *des conditions de la mémorisation et du rappel* » de l'activité réalisée (Theureau, 2010, p295). C'est pourquoi, l'emprunt des traces matérielles comme outil de remise en situation, est essentiel dans de tels entretiens.

Dans le cadre de notre étude, les différentes étapes se dérouleront lors d'une rencontre directe avec la personne ou par messagerie instantanée visuelle, en fonction de la proximité géographique. La première option est néanmoins recherchée afin d'éviter tout biais qui serait dû à une distance physique, contraignant la familiarisation mutuelle entre l'investigateur et le participant. Celle-ci étant, nécessaire pour limiter la gêne occasionnée par l'observation qui se répercuterait alors sur l'activité (Theureau, 2010, p302).

Détaillons maintenant les différentes phases de l'investigation.

Etape 1 : Observation de la personne durant la réalisation d'exercices de pensée divergente. Une grille d'observation, rendant compte de traces verbales ou de comportements notables, sera alors remplie afin de guider l'entretien de premier niveau.

Etape 2 : Entretien de remise en situation de premier niveau où la feuille d'exercice, sur laquelle sont écrites les réponses, est utilisée comme trace matérielle : le participant doit alors expliciter son activité cognitive au moment de l'activité. Afin de favoriser la réminiscence, il est demandé à la personne de réexpliquer la consigne, et d'énoncer les solutions proposées.

Etape 3 : Entretien de remise en situation de second niveau : il est alors question de revenir sur les informations explicitées durant la première entrevue et d'analyser l'activité cognitive de la personne de façon plus approfondie, en ajoutant des éléments réflexifs provenant d'une conscience *a posteriori* de la réalisation des exercices.

Idéalement, un décalage temporel de quelques jours devrait s'écouler entre les différentes étapes afin de permettre une préparation optimale des différents entretiens, le second étant dépendant des explicitations du premier, et ce dernier, des observations réalisées. Néanmoins, en fonction de l'éloignement géographique, les étapes d'observation et d'entretien de 1<sup>er</sup> niveau pourront être réalisées le même jour. Ce dernier nécessite toutefois une élaboration rigoureuse, au préalable, d'un guide d'entretien.

### **b) Des exercices de pensée divergente comme traces matérielles**

Afin de recueillir des traces matérielles exploitables pour les entretiens de remise en situation, des exercices de pensée divergente ont été proposés au participant. Les solutions fournies par celui-ci étaient alors conservées pour les entrevues qui suivaient et présentées lors de ces dernières.

Les exercices soumis proviennent d'évaluations créées par des psychologues, et qui permettent d'évaluer différentes dimensions de la pensée divergente (la fluidité, la flexibilité et l'élaboration ; l'originalité pouvant être mesurée subjectivement par l'évaluateur de par les réponses données).

• *Exercice 1 : Alternate Uses Task* de J.P. Guilford (1967)

Dans cet exercice, il est demandé au participant, de donner un maximum d'utilisation possible de divers objets, durant le laps de temps accordé.

De ce fait, cela implique de la fluidité idéationnelle de la part du participant, puisque cela concerne le fait d'« engendrer des idées conformément aux exigences de la consigne, par exemple énumérer les utilisations possible d'une brique » (Dosnon, 1996, p12).

La consigne donnée est ainsi la suivante :

« Donner le maximum d'utilité possible pour les objets suivants (2min par objet) »

- Trombone
- Brique
- Cuillère

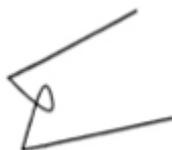
• *Exercice 2 : Torrance Test of Creative Thinking* de Ellis Paul Torrance (1960's)

Dans cet exercice, le participant est amené à compléter une ébauche afin d'en faire un dessin simple. Ceci sera devra être répété afin d'en réaliser un maximum durant le temps imparti (16 ébauches identiques fournies).

De ce fait, cela implique de la flexibilité spontanée qui correspond au fait de « produire une diversité d'idée dans une situation peu structurée » (Dosnon, 1996, p12)

La consigne donnée est ainsi la suivante :

« Compléter la trace ci-dessous pour en faire un dessin simple qui n'exige aucune élaboration majeure (5min pour réaliser le plus de dessins différents) »



• *Problème de la bougie* de Karl Duncker (1945)

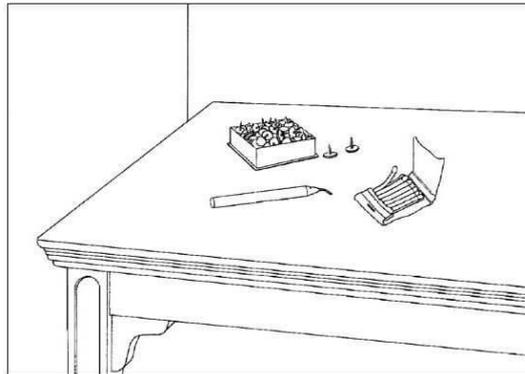
Dans cet exercice, il est demandé au participant de résoudre un problème dans lequel il doit expliciter les étapes permettant d'allumer une bougie, tout en évitant un écoulement de cire sur la table, à partir de la situation initiale présentée sur l'image.

Cela fait appel à la dimension d'élaboration de la pensée divergente qui consiste à « aller au-delà de l'information donnée, en introduisant des détails ou des

*conséquences, par exemple en précisant les étapes d'un plan de travail » (Dosnon, 1996, p12).*

La consigne donnée est ainsi la suivante :

*« Vous êtes en possession d'une bougie, d'une boîte de punaises en carton et d'allumettes. On vous demande de fixer la bougie au mur, et de l'allumer sans que la cire coule sur la table. Comment faire ? Détailler les étapes à l'écrit ou en dessin »*



## **V) Conduite de l'investigation**

### **1) Des difficultés d'accès à la population cible**

L'investigation s'est déroulée sur une période 2 mois, depuis la recherche de participant, jusqu'à la réalisation de l'observation et des entretiens. Initialement, l'investigation portait sur deux entretiens d'autoconfrontation, une variante de celui de remise en situation, et nécessitant une vidéo comme trace matérielle. Il était alors demandé au participant de réaliser un jeu de mime auprès de pairs, une activité requérant de la flexibilité spontanée pour l'acteur et de la fluidité idéationnelle pour celui qui devine.

Dans ce but, un feuillet d'information fut diffusé au sein d'une structure extrahospitalière afin d'accéder à la population cible (voir Annexe VI). Néanmoins, malgré les différentes autorisations reçues (Direction des Soins, Cadre de santé, médecin chef), la demande ne put aboutir en raison du peu de patients accueillis atteints de troubles bipolaires. La recherche s'est alors étendue, début avril, aux personnes n'étant pas obligatoirement intégrées dans un parcours institutionnel, ce qui permettait ainsi d'éviter la course aux autorisations. Le feuillet d'information fut transmis auprès de différents GEM mais restèrent, en vain, sans réponse.

Par la suite, le dispositif d'investigation fut quelque peu modifié afin d'éviter l'enregistrement vidéo du participant, celui-ci pouvant être source de réticence à la participation. C'est pourquoi, il fut décidé d'utiliser des exercices de pensée divergente dans le but d'obtenir des traces matérielles écrites, facteur d'anonymat. Une nouvelle demande fut diffusée sur les réseaux sociaux, et plus particulièrement dans ceux traitant des troubles bipolaires.

C'est ainsi qu'une femme, à la mi-avril, répondit positivement à l'annonce et accepta d'être le sujet de cette investigation.

## **2) Rencontres avec Nathalie <sup>5</sup>**

### **a) Présentation de la participante**

Dans le but de recueillir des informations concernant la participante et permettre la familiarisation mutuelle entre l'observateur et le participant, diverses questions ont été posées en préambule de l'entretien de 1<sup>er</sup> niveau. De même, des informations supplémentaires ont été apportées durant les entrevues ou de façon informelle.

Ainsi, Nathalie est une femme de 48 ans, mère de trois enfants, grand-mère de trois petits-enfants, et vivant avec son mari et son fils. Sa famille lui fournit un étayage majeur dans son combat contre la maladie, son diagnostic de troubles bipolaires de type II étant posé depuis 10 ans. Par ailleurs, elle a déjà subi 16 hospitalisations en raison de décompensations thymiques. Elle oscille entre des périodes de travail et de chômage, ces derniers faisant souvent suite à une rechute. C'est notamment en travaillant auprès de personnes en situation de handicap qu'elle a pris conscience de sa pathologie « *Je me suis dit que ma bipolarité elle est toute petite par rapport à ce que j'ai vécu avec ces personnes-là* ». Depuis sa dernière rechute, elle a choisi de tout arrêter pour prendre soin d'elle et de sa santé. Elle occupe aujourd'hui ses journées par des activités domestiques, la garde ponctuelle de ses petits-enfants ou encore du coloriage. Dans un futur proche, elle souhaiterait démarrer la peinture. Enfin, elle se décrit comme extravertie, « *fofolle* » et ayant conservé son « *esprit d'enfant* ».

---

<sup>5</sup> Par soucis d'anonymat, le prénom a été modifié

Il apparaît donc que Nathalie ne correspond pas entièrement aux critères d'inclusion définis, son trouble bipolaire n'étant pas un type I. De même, les multiples hospitalisations effectuées pourraient être révélatrices de troubles cognitifs. Ces derniers risqueraient alors d'entraver le bon déroulé des entretiens et l'expression de la conscience préreflexive. Néanmoins, au vu du peu de réponses obtenues pour participer à cette étude, nous avons choisi de réaliser l'investigation auprès de cette femme, volontaire, en gardant en tête les biais que cela pouvait représenter.

### **b) L'observation et l'entretien de 1<sup>er</sup> niveau**

Ces deux étapes ont toutes deux été réalisées le même jour, par soucis pratique, Nathalie résidant à plus de 180km de la ville où l'observatrice réalisait son stage de formation clinique. Elle a ainsi accepté d'effectuer l'investigation au sein de son domicile, dans l'espace salon.

Après une brève présentation mutuelle et l'explicitation de précision concernant le sujet d'étude, le formulaire de consentement a été signé par les deux parties (la participante et l'observatrice), chacune en conservant un exemplaire (voir Annexe VII). Il a alors été convenu que Nathalie recevrait une copie numérique de ce travail de mémoire, une fois terminé. Suite aux explications, nous avons pu procéder à la réalisation des exercices de pensée divergente. Ces derniers ont été présentés individuellement, au préalable de son exécution. De cette manière, la participante n'anticipait pas les réponses des exercices suivant et restait concentrée sur la tâche à effectuer.

En parallèle, une observation du comportement et des attitudes de Nathalie a été effectuée. Ainsi, hormis des secousses frénétiques du pied relevées lors du 1<sup>er</sup> exercice, aucun élément intrigant n'a pu être relevé. Néanmoins, il est important de souligner que l'environnement était bruyant du fait d'échanges entre le mari et le fils de la participante. Pour autant, celle-ci affirma que cela ne l'avait aucunement perturbée puisqu' étant concentrée sur la tâche à effectuer.

Une fois les exercices achevés, nous avons procédé à l'entretien de 1<sup>er</sup> niveau en s'appuyant sur les traces matérielles, les réponses aux exercices (voir Annexe VIII), et en suivant la grille d'entretien préparée au préalable (voir Annexe IX). Celle-ci avait été pensée de manière à pouvoir relever des informations concernant la volition de la personne durant l'activité, mais aussi des éléments qui renseigneraient sur les étapes

du processus volitionnel. Ainsi, 4 catégories avaient été établies (valeurs, intérêts, causalité personnelle, processus volitionnel), chacune pouvant être renseignée par des questions ciblées. Ces dernières avaient été construites grâce aux indicateurs relevés durant la phase conceptuelle. Par exemple, pour interroger les valeurs de la personne, il fut question d'évoquer des sentiments d'importance, de mérite, de sécurité *etc.*

Cet entretien fut soumis à un enregistrement audio, accepté au préalable par la participante, et se déroula pendant environ 45min.

### **c) L'entretien de 2<sup>nd</sup> niveau**

L'entretien de 2<sup>nd</sup> niveau fut réalisé trois jours après la première rencontre. Il se déroula dans des conditions similaires, soit au domicile de Nathalie, dans son salon. De même, l'environnement pouvait être qualifié de bruyant en raison des conversations entretenues entre son mari et son fils. Il est à noter que ce jour-là, la participante semblait perturbée par des préoccupations personnelles qui ont d'ailleurs entaché la continuité des échanges. Néanmoins, cela n'a pas altéré leur qualité ni celle de l'entrevue, qui fut orientée grâce au suivi d'un guide d'entretien préparé en amont (voir Annexe X), tout en s'appuyant de nouveau sur les traces matérielles.

Le guide fut construit sur le même modèle que le premier, dans le but de répondre aux mêmes objectifs (relever des informations concernant le processus volitionnel et la volition de la personne durant l'activité). C'est pourquoi les catégories choisies lors du premier, tout comme les indicateurs utilisés, furent repris afin de pouvoir approfondir certains verbatim énoncés par la participante durant la première rencontre, tout en amenant d'autres éléments d'analyse. Par exemple, cela pouvait être « *Vous m'avez dit que les exercices permettaient de voir ce dont on était capable, et que pour vous c'était « moyen moyen ». Dites m'en plus... »*

Cet entretien fut lui aussi soumis à un enregistrement audio, accepté au préalable par la participante, et se déroula pendant environ 60min.

## **VI) Analyse des résultats en réponse à la problématique**

L'étape d'analyse des résultats est celle permettant de rejeter ou non les hypothèses formées au préalable, mais aussi de mettre en évidence d'autres éléments auxquels le chercheur ne s'attendait pas. L'objectif est donc double (Van Campenhoudt, Marquet & Quivy, 2017, p266) :

- « *la vérification empirique* » des hypothèses formulées
- l'interprétation des éléments nouveaux recueillis afin de suggérer des pistes de recherches et perspectives à cette étude

### **1) La réorganisation temporelle des matériaux bruts en préambule**

Dans un premier temps, les deux entretiens réalisés ont été retranscrits intégralement afin de recueillir les verbatim, utilisés comme matériaux bruts (voir Annexes XI et XII). Ces derniers sont en effet indispensables pour permettre l'analyse qualitative des entrevues et ainsi répondre aux objectifs posés.

Pour rappel, le but premier est de comprendre l'influence de la volition, et plus particulièrement de la causalité personnelle, sur le processus volitionnel d'une action de pensée divergente. De même, nous souhaitons comparer les résultats des différents exercices, afin d'appréhender si le type de tâche réalisé (fluidité, flexibilité et élaboration), implique la mise en jeu de facteurs hétéroclites.

De ce fait, les retranscriptions ont été réorganisées afin de pouvoir retrouver chronologiquement les différents processus volitionnels s'étant succédés au fil des exercices, mais aussi lors de la restitution de chaque réponse. En effet, l'ordre des questions de l'entretien ayant pu différer de celui des exercices. De plus, étant donné que des éléments de la conscience préreflexive et réflexive se retrouvaient simultanément dans les deux entretiens, un croisement de ces derniers a pu être effectué, évitant alors de les analyser séparément. Ainsi, trois retranscriptions ont été obtenues, chacune correspondant à la conscience préreflexive d'un exercice particulier, et respectant son déroulé chronologique.

Concernant le premier exercice, douze séquences de verbatim ont été relevées correspondant aux douze réponses fournies par la participante.

Pour le second exercice, neuf séquences ont été formées pour les neuf dessins réalisés.

Enfin, pour le dernier exercice, une séquence unique de verbatim a pu être notée, étant donné que la consigne n'impliquait pas la restitution d'une multitude de réponses comme pour les deux premiers, mais plutôt l'élaboration d'un enchaînement logique. En parallèle, les verbatim plus généraux correspondant à la conscience réflexive ont été regroupés afin de permettre une meilleure compréhension des éléments pré-réflexifs. Par exemple, elle a choisi de dessiner un loup (pré-réflexif) parce qu'elle adore les animaux, ils lui apportent du bien-être (réflexif).

## **2) L'analyse du cours d'action comme outil de compréhension**

### **a) Qu'est-ce qu'une analyse du cours d'action ?**

L'utilisation d'une méthode analytique « *construite* » et « *stable* » est essentielle dans la recherche en sciences sociales. Cela permet au « *chercheur d'élaborer une interprétation qui ne prenne pas pour repères ses propres valeurs et sa subjectivité* » (Van Campenhout, Marquet & Quivy, 2017, p299). En effet, il est évident qu'un traitement qualitatif des données relatives à l'expression de la conscience pré-réflexive et réflexive du sujet, puisse être à risque d'un manque d'objectivité. C'est pourquoi, une analyse de contenu, et plus particulièrement structurale à proprement dite, semble indispensable dans le cadre de cette étude. Celle-ci consiste « *à mettre au jour la structure d'ensemble du texte, les principes sous-jacents d'organisation entre ses éléments, le système de relations entre eux* » (Van Campenhout, Marquet & Quivy, 2017, p302). De ce fait, il paraît pertinent de l'employer puisqu'elle permet de pouvoir comprendre le « *système de relations* » entre les étapes des processus volitionnels, et les facteurs influençant.

Parmi ces méthodes, on retrouve l'analyse anthropologique cognitive de l'activité ou analyse du cours d'action. Largement développée par Theureau, dès le début des années 1990 (Theureau, 1992 ; cité dans Theureau, 2000, p1), celle-ci est décrite en termes de cours d'action, c'est-à-dire « *des périodes d'activité humaine continues et à court terme* ». Elle repose sur deux hypothèses principales :

- *L'hypothèse de l'enaction* : l'acteur est en perpétuelle interaction asymétrique avec son environnement, puisque le premier prélève des informations pertinentes du second, à chaque instant  $t$ , afin d'adapter sa réponse. Ainsi, l'environnement, de par la réponse comportementale de la personne, et l'organisation interne de celle-ci se voient bouleversés. Pour autant, bien que

cette dernière dépend de l'activité de l'acteur, elle peut être considérée comme anticipatrice puisqu'elle « *sélectionne avec une certaine avance ses perturbations et ses réponses possibles* » (Theureau, 2010, p291). De ce fait, l'activité présente une organisation temporelle complexe, rendant impossible sa compréhension depuis une observation extérieure (Theureau, 2010, pp290-291).

- *L'hypothèse de la conscience préreflexive* : une personne peut, lorsque des conditions favorables sont réunies, expliciter l'organisation temporelle complexe de son activité. Néanmoins, la narration n'est possible que lorsqu'une prise de conscience de la transformation environnementale et interne a été effectuée. Celle-ci présuppose alors un changement dans l'activité (Theureau, 2010, p291).

Ainsi, une telle méthode d'analyse implique l'observation et l'enregistrement du comportement d'un acteur durant une activité. Ceci dans le but de pouvoir en comprendre l'organisation temporelle complexe au moyen d'une explication du préreflexif de l'individu, permise au moyen des traces matérielles de l'activité, symboles de cette prise de conscience. Elle permet alors de « *confronter les différents cours d'action dans une même situation et [...] étudier ainsi l'articulation collective de ces cours d'action* » (Theureau, 2000, p5). En découle une véritable analyse d'activité.

### **b) Quels sont les facteurs influençant les processus volitionnels observés durant une activité de pensée divergente ?**

Dans le but de répondre à cette interrogation, une reconstitution des différents processus volitionnels consécutifs a été réalisée à partir des retranscriptions. Approfondissons-les maintenant pour chaque exercice.

#### • Exercice 1

Pour l'exercice 1, 27 processus volitionnels ont été repérés pour les 12 réponses données (voir Annexe XIII). Pour rappel, un processus volitionnel est nécessaire à la réalisation d'une action, et se constitue de 4 étapes : anticipation, choix, expérimentation et interprétation.

L'analyse de la retranscription a démontré que l'explicitation d'une solution, la tâche demandée, impliquait deux actions distinctes : une première de réflexion

générale « Réfléchir à une réponse », et une seconde correspondant à l'écriture de la réponse donnée. Une troisième était nécessaire lorsqu'un nouvel objet était évoqué puisqu'elle représentait l'écoute de la consigne. Néanmoins, nous ne la développerons pas ici puisque n'impliquant aucune action de pensée divergente.

Concernant la première, l'expérimentation correspond au fait de réfléchir à une utilisation possible de l'objet. De ce fait, elle implique de penser à une multitude de potentiel emploi de ce dernier, évoquant alors la nécessité d'avoir recours à la pensée divergente et plus particulièrement à la fluidité idéationnelle. Le choix, lui, fait référence à la stratégie choisie pour trouver une solution, tandis que l'anticipation, coïncide avec l'état d'esprit du sujet face à l'exercice demandé. Enfin, l'interprétation peut être vue comme l'évaluation subjective de la stratégie.

Pour Nathalie, cette action de réflexion précédant celle de la solution a été similaire pour chaque réponse donnée. En effet, ce premier exercice fut inconfortable pour la participante, de par la présence d'une observatrice extérieure inconnue. Ainsi, elle qui est habituellement originale, s'est restreinte, craignant d'être jugée si ses réponses ne correspondaient pas à la normalité « *Si je vais au-delà de l'originalité, c'est sûr que j'ai peur qu'on me juge* ». En effet, des expériences passées ont été sources de souffrance pour elle, celle-ci ayant été cataloguée en raison de son extraversion et de son originalité. Aujourd'hui, elle brime ces comportements puisqu'elle refuse de subir à nouveau ces critiques négatives « *Je ne veux pas le revivre* ». C'est pourquoi, elle a choisi de cantonner ses réponses à des emplois usuels de l'objet, basés sur ses propres expériences et habitudes « *Je ne suis pas allée au plus loin de moi-même* ». De ce fait, hormis pour le cas de l'ouverture de porte qu'elle a tenté mais sans succès, et l'enfilage des chaussures au moyen d'une cuillère qui n'a pas été explicité durant l'entretien, toutes les réponses données portent sur des utilisations efficaces qu'elle a déjà expérimentées.

Ainsi, il semblerait que l'étape d'expérimentation, donc de pensée divergente, dans cette action soit influencée par l'expérience (positive comme négative), les habitudes et la causalité personnelle (efficacité et capacité). Nathalie cherchant des réponses au travers de souvenirs, ses propres expérimentations ayant été, pour la plupart, efficaces.

Concernant la deuxième action, Nathalie a mis en place la même stratégie pour toutes les réponses données. En effet, l'étape d'anticipation est associée à la remémoration d'une expérience ou d'une habitude dans lequel, l'objet demandé, est impliqué. Le

choix est alors guidé par ce souvenir réaliste dans lequel elle avait été efficace. Par la suite, l'expérimentation survient, en accord avec les valeurs de la participante, pour qui, la spontanéité est importante. De ce fait, l'écriture de la réponse se doit d'être quasi simultanée avec l'étape de choix. Enfin, un jugement de la réponse mais aussi d'elle-même est effectué lors de l'interprétation, exercice qu'elle a réalisé en raison de la présence d'une personne extérieure « *Dès que j'ai ce manque de confiance* ». Ainsi, un sentiment de fierté est éprouvé par la participante lorsqu'elle juge la solution comme étant « *bonne* ». De même, bien que pouvant être ambivalent avec l'inconfort vécu durant cet exercice, satisfaction, investissement et facilité ont pu être exprimés par Nathalie.

Ainsi, il semblerait que l'étape d'anticipation, donc de pensée divergente, de cette action soit influencée par l'expérience (positive comme négative) mais aussi les habitudes.

- Exercice 2

Pour cet exercice, 25 processus volitionnels (dont un pour l'écoute de la consigne) ont été relevés pour 9 dessins réalisés : une comète, des pieds, des fleurs, un bonhomme, un loup, un cochon, une perceuse, une porte de maison et une épingle à linge (voir Annexe XIV). De prime abord, il semblerait que différentes stratégies aient été utilisées par Nathalie. Analysons-les une par une.

Concernant les dessins représentant une comète, une porte et une pince à linge, trois actions successives ont été nécessaires pour chacun : un premier de réflexion, un second de dessin spontané sans objectif précis, et un troisième relatif au dessin final effectué. Ayant été mise en confiance entre le premier et le second exercice, elle estime pouvoir se montrer telle qu'elle est puisqu'elle ne sera pas jugée par l'investigatrice (étape d'anticipation). Ainsi, elle décide de ne plus se restreindre au niveau des possibilités « *C'est la confiance qui s'est installée, et là voilà tu te dis, bon allez je me lâche* ». La participante met alors en avant qu'elle a adopté une stratégie habituelle (étape de choix) en commençant d'abord par une réflexion sur les dessins possibles « *Je regarde, qu'est-ce que je pourrais faire ?* ». Ceci correspond donc à l'étape d'expérimentation de cette action, et fait référence à un processus de flexibilité spontanée puisqu'elle imagine toutes les possibilités dans une situation peu structurée. L'interprétation, ici, concerne le ressenti face à cette option de liberté dans ses dessins.

Néanmoins, il s'avère que cette première action n'ait pas été source d'inspiration. C'est pourquoi elle a choisi d'initier des traits au hasard (choix), à partir de l'esquisse, puisqu'elle doit réaliser un dessin qui soit dans la mesure de ses capacités (anticipation). L'étape d'expérimentation de cette action fait ainsi référence à une action de pensée divergente, et plus particulièrement de flexibilité spontanée, puisque le sujet produit une multitude d'éléments dans une situation peu structurée (l'esquisse de dessin). Enfin l'interprétation correspond elle aussi à une action de flexibilité spontanée. En effet, il s'agit d'associer les traces initiées pour construire une représentation « *En commençant à faire, après quand j'ai vu les traits, ça m'est venue à me faire penser à une comète* ». De ce fait, la personne doit adopter différents points de vue pour en sélectionner un qui sera dessiné dans l'action suivante.

Cette dernière action révèle une action de pensée divergente, et plus particulièrement de flexibilité spontanée, la personne devant visualiser une comète qu'elle sera capable de dessiner avant de pouvoir l'entreprendre, « *Est-ce que vous réfléchissiez à la difficulté du dessin avant de le commencer ? Oui. [...] Je ne suis pas très forte en dessin* » (anticipation). Ainsi, plusieurs possibilités s'offrent à elle mais elle n'en choisit qu'une seule (choix), celle qu'elle va dessiner (expérimentation). Enfin, l'interprétation survenant par la suite permet de comparer le dessin réalisé avec celui imaginé. Pour le cas de la porte, celle-ci n'ayant pas abouti, cette étape correspond à une relativisation des difficultés ressenties, lui permettant alors de continuer l'exercice.

Ainsi, dans le cadre de ces dessins, il semblerait que certaines étapes d'expérimentation et d'interprétation, donc de pensée divergente, aient été influencées par la causalité personnelle, principalement par le sentiment de capacité. Nathalie cherche en effet des dessins qu'elle soit capable de faire. De même, les intérêts, les expériences mais aussi les habitudes guident l'interprétation des premières esquisses réalisées.

En parallèle, le pied a été exécuté en seulement deux actions. Tout d'abord une action de réflexion, similaire à celle explicitée précédemment, puis celle de réalisation du dessin choisi. Ici, Nathalie n'a pas eu besoin de dessiner au hasard, une expérience vécue, remémorée dès le début, ayant influencé son choix de dessin « *J'ai vu sur Facebook qu'avec des cailloux on pouvait faire des petits pieds. Et ça m'a fait penser à ça* ». De ce fait, l'étape d'anticipation de l'action « *Dessiner des pieds* » est caractérisée par la survenue de ce souvenir, mais aussi la projection de celui-ci en tant

que dessin. Il correspond ainsi à une action de pensée divergente de type flexibilité spontanée puisque la participante doit envisager ce souvenir sous divers angles pour le faire correspondre à l'esquisse initiale. Les autres étapes, quant à elles, concernent la décision de dessiner les pieds d'une façon particulière qu'elle puisse exécuter (le choix), la réalisation du dessin (l'expérimentation), et enfin, la comparaison avec l'image initiale (interprétation). Il semblerait donc que l'étape d'anticipation puisse être gouvernée par l'expérience.

Deux autres dessins, quant à eux, ont été réalisés au moyen d'une seule action. C'est le cas des fleurs, mais aussi du cochon. En effet, pour le premier, les habitudes de Nathalie l'ont conduit à réaliser ce dessin, et ce, machinalement « *dès que je vois des traits comme ça, c'est plus fort que moi il faut que je fasse des fleurs* ». Ainsi, l'unique action de pensée divergente s'est déroulée durant l'expérimentation. La participante, bien qu'ayant toujours produit la même trace, a réorganisé l'esquisse chaque fois qu'elle a dessiné une fleur. De ce fait, l'ajout de l'une d'entre elles, placée à un endroit différent, peut être vu comme une idée venant compléter cette production peu organisée.

Quant au cochon, ce sont les intérêts de Nathalie qui ont conduit à la réalisation de ce dessin. En effet, les animaux représentent pour elle une source de bonheur « *C'est un refuge oui. C'est un bien-être* ». De ce fait, l'exécution d'un premier dessin animalier l'a engagée dans l'anticipation d'un autre, puisqu'elle détient de nombreuses représentations relatives à ce sujet en raison de son attrait. De la même façon que pour le dessin du pied, cette étape d'anticipation peut être considérée comme une action de flexibilité spontanée.

Ainsi, il semblerait que les habitudes et intérêts influencent aussi les étapes d'expérimentation et d'anticipation.

Les dessins du bonhomme et de la perforeuse ont été exécutés selon un procédé opératoire sensiblement identique. D'abord une phase de réflexion pour envisager différentes possibilités à partir de l'esquisse donnée, correspondant à une action de pensée divergente comme explicitée précédemment. Puis, un premier jet répondant à une idée fixe a d'abord été réalisé (suite à des traces sans signification pour la perforeuse, directement après l'étape de réflexion pour le bonhomme). Ainsi,

une glace a précédé le bonhomme, tandis que pour la perforeuse, il s'agissait d'une pelle. L'interprétation ayant conduit à une insatisfaction de la participante, « Elle ne me convenait pas » (la glace), « je l'ai ratée » (la pelle), un processus de pensée divergente s'est remis en marche afin de trouver une représentation qui correspondrait plus au dessin initié. De ce fait, cette action de flexibilité spontanée se produit simultanément pendant la phase d'interprétation du premier dessin, et la phase d'anticipation du second. Nathalie se remémore alors ses expériences (ici négatives pour le bonhomme, « *J'ai été violée à l'âge de 14 ans. Je pense que c'est ce fameux bonhomme qui revient d'ailleurs très fréquemment dans mes cauchemars* »). Quant à la perforeuse, puisque s'agissant d'un objet usuel, le souvenir d'une expérience a pu conduire à son évocation. Pour la phase d'anticipation, il s'agit d'imaginer ces références, sous forme de dessin qu'elle soit capable de réaliser. Elle arrêta ensuite son choix sur l'un d'entre eux (choix), qu'elle dessina (expérimentation) et compara avec la représentation initiale (interprétation).

Ainsi, les étapes d'anticipation et d'interprétation du processus volitionnel ont été influencées par des expériences (positive comme négative) mais aussi la causalité personnelle (sentiment de capacité).

Enfin, le dessin du loup a lui nécessité quatre actions successives. De la même manière que pour le bonhomme et la perforeuse, deux dessins ont précédé celui choisi au final. Ainsi, la réalisation d'un œil, puis de deux oreilles ont conduit à l'évocation d'un loup, en raison de l'intérêt de Nathalie pour les animaux « *j'ai fait un œil. Et là de suite les oreilles « Oh ça ferait un chien ! ». C'est venu spontanément.* »

De ce fait, en adéquation avec ce qui a été explicité précédemment à travers tous les dessins analysés, les étapes d'anticipation, d'expérimentation et d'interprétation ont été influencées par les intérêts et la causalité personnelle (sentiment de capacité).

- Exercice 3

Dans cet exercice, 12 processus volitionnels se sont succédés (dont un concernant l'écoute de la consigne). A l'inverse des deux premiers exercices, tous ont contribué à la même activité : trouver comment allumer la bougie sans que la cire ne coule sur la table. Il apparaît, après coup, que la participante et l'observatrice aient

omis le fait que la bougie devait être fixée au mur. C'est pourquoi, dans la suite de l'analyse, nous n'en tiendrons pas en compte.

Nathalie, de par sa réussite aux exercices précédents malgré le temps limité « *j'étais fière de moi parce que c'est rare que j'y arrive* », a choisi de renforcer le cadre de l'exercice en s'imposant un temps. Ainsi, dans un élan de défi, elle a voulu se prouver qu'elle était capable de le faire, bien qu'elle ait horreur du temps puisqu'il l'effraie « *j'ai horreur qu'on me mette un temps* », « *J'ai peur du temps parce qu'il va trop vite* ». C'est pourquoi, elle s'est retrouvée bloquée en début d'exercice car ce cadre temporel lui a infligé une pression supplémentaire. Néanmoins, la persévérance et la patience, qui font parties de ses valeurs, lui ont permis de se remotiver, et de poursuivre l'exercice.

Elle a alors opté pour la projection comme stratégie de résolution « *C'est ce que j'aurais tenté* ». De même, elle a fait appel à ses expériences et habitudes pour trouver des solutions qui puissent être efficaces. En effet, le choix de planter la bougie dans une punaise plate, pouvant d'après elle servir de soutien, est influencé par ses propres souvenirs. Elle savait pertinemment qu'elle ne tiendrait pas droite sans support puisqu'elle l'avait déjà expérimenté « *Parce que c'est vrai qu'une bougie, pour la faire tenir debout toute seule, c'est pas évident.* ». De même, l'utilisation de la languette du carton plutôt que de la boîte de punaises est guidée par ses habitudes mais aussi ses valeurs. En effet, le désordre est contraire à ces dernières, puisque selon elle « *il faut pas renverser les punaises sur la table, ça se fait pas* », « *Chaque chose a sa place, et chaque place a sa chose* ». Ainsi, à l'instar de l'emprunt d'un carton, dans une situation de vie réelle, pour éviter une tâche sur le sol, Nathalie choisit de déchirer cette languette de boîte d'allumettes pour la mettre sous la bougie, et d'ainsi prévenir d'un dépôt de cire sur la table.

La participante a donc été capable de construire un plan d'actions permettant de conduire à la situation demandée : une bougie allumée dont la cire ne coule pas sur la table. Il s'avère ainsi que des actions de pensée divergente de type élaboration ont été réalisées. Si l'on considère que chaque élément apporté à la stratégie de résolution puisse être considéré comme l'une d'entre elles, alors l'anticipation relative à leur utilisation peut être considérée comme une action de pensée divergente. En effet, c'est lors de cette étape que Nathalie se représente une solution possible qu'elle choisit de suivre ou non par la suite. L'expérimentation, elle, consiste à écrire la

réponse sur la feuille tandis que celle d'interprétation implique l'évaluation de la solution choisie. De ce fait, l'étape d'anticipation semble être influencée, dans le cadre de cet exercice, par l'expérience, les valeurs mais aussi la causalité personnelle (efficacité et capacité puisqu'elle se base sur des situations qu'elle a réalisés et qui ont fonctionné).

### 3) Le type de tâche module-t-il les facteurs influençant le processus volitionnel d'une action de pensée divergente ?

L'analyse précédente a montré que durant la succession d'actions nécessaires à l'exécution des exercices, la participante avait utilisé la pensée divergente pour trouver ses réponses. Plus exactement, des étapes d'expérimentation d'actions de pensée divergente (et donc de réalisation) ont coïncidé avec certaines des actions nécessaires pour la recherche de solution. Illustrons ceci, avec un exemple concret.

Tableau 1 : Exemple de concaténation des processus volitionnels d'une action de pensée divergente et d'une action nécessaire à la résolution de l'exercice

		Anticipation	Penser de façon divergente
		Choix	
Dessiner une comète qui tombe	Anticipation	Expérimentation	
	Choix	Interprétation	
	Expérimentation		
	Interprétation		

Dans l'analyse, nous évoquerons systématiquement l'étape d'expérimentation de pensée divergente lorsque nous aborderons cette dernière. Ainsi, de la fluidité idéationnelle a été retrouvée à des étapes d'expérimentation et d'anticipation, de la flexibilité spontanée à des étapes d'anticipation (représenté ci-dessus), d'expérimentation et d'interprétation, et enfin de l'élaboration au niveau de certaines étapes d'anticipation.

Puisque deux actions ayant eu lieu en même temps, nous pouvons supposer que les mêmes facteurs aient influé sur les étapes simultanées. Ainsi, il semblerait que les actions de pensée divergente aient été influencées par les expériences (positives comme négatives), les habitudes, les valeurs, les intérêts et la causalité personnelle

(efficacité et capacité). Récapitulons maintenant les résultats obtenus pour chaque dimension de pensée divergente.

Tableau 2 : Récapitulatif des processus volitionnels d'action de pensée divergente et des facteurs les influençant

	<b>Fluidité idéationnelle</b>	<b>Flexibilité spontanée</b>	<b>Elaboration</b>
<b>Etapes du processus volitionnel</b>	Anticipation Expérimentation	Anticipation Expérimentation Interprétation	Anticipation
<b>Facteurs influençant</b>	Expérience Habitudes Causalité personnelle (efficacité et capacité)	Causalité personnelle (capacité) Expérience Habitudes Intérêts	Expérience Habitudes Causalité personnelle (capacité et efficacité) Valeurs

Ces tableaux montrent que chaque dimension de la pensée divergente, pour cette participante, est influencée par une association de facteurs, différente les unes des autres. Néanmoins, l'expérience, les habitudes et la causalité personnelle semblent influencer, et ce, quel que soit le type de tâche impliquée. Pour autant, l'implication de la causalité personnelle diffère entre les trois. En effet, le sentiment d'efficacité et la conscience des capacités sont évoqués lors d'un exercice de fluidité idéationnelle et d'élaboration, tandis que seule la conscience des capacités semble mise en jeu lors d'un exercice de flexibilité spontanée.

Toutefois, il est possible que la nature de la tâche demandée (écrire ou dessiner) ait pu influencer ces résultats. En effet, le dessin requière des compétences particulières qui, pour cette participante, ne sont pas acquises (se jugeant elle-même d'un faible niveau pour cette activité) De ce fait, il semble logique que pour cet exercice, la conscience des capacités prime sur le sentiment d'efficacité, puisqu'avant de pouvoir juger son dessin comme étant réussi, il faut être en mesure de pouvoir le dessiner. *A contrario*, dans les deux autres exercices, la recherche d'efficacité dans les solutions prenait tout son sens puisque n'impactant pas l'écriture, une activité maîtrisée par le sujet. De même, il est important de nuancer ces propos étant donné le faible échantillon de l'investigation. Celui-ci ne pouvant être représentatif d'une population, ces conclusions faites ne peuvent être généralisées.

#### **4) Mise en perspective avec le modèle d'analyse**

Le modèle d'analyse construit émettait l'hypothèse suivante : si la causalité personnelle, impliquant des aptitudes de jugement de soi et de ses capacités, influençait le processus volitionnel d'une action de pensée divergente, alors cela signifiait que les capacités de jugement de soi nécessaires à l'insight étaient elles aussi stimulées. L'insight clinique s'améliorait alors.

L'analyse des résultats a montré que toutes les composantes de la volition influençaient le processus volitionnel d'une action de pensée divergente. Néanmoins, en fonction du type de tâche (flexibilité, fluidité ou élaboration), tous les facteurs n'influaient pas de façon similaire. En effet, les intérêts sont cantonnés aux tâches de flexibilité, tandis que pour les valeurs, il s'agit de l'élaboration. La causalité personnelle, quant à elle, se retrouve impliquée dans les actions des trois dimensions de pensée divergente, bien que quelques nuances aient pu être soulignées.

De même, il semblerait que l'expérience et les habitudes soient aussi des facteurs influant le processus volitionnel d'une action de pensée divergente. Pour autant, nous pouvons dire qu'elles concernent indirectement la causalité personnelle. En effet, une expérience pourra être considérée comme étant positive si le sentiment d'efficacité et la conscience des capacités sont jugés suffisants. Réciproquement, cette expérience améliorera par la suite la causalité personnelle dans sa globalité. De façon analogique, un geste ou comportement ne pourra devenir une habitude que si la personne est en capacité de le faire et si elle se considère comme étant efficace dans cette action. De même, cette habitude renforcera le sentiment de causalité personnelle par la suite. Ainsi, l'expérience/les habitudes et la causalité effectuent une influence réciproque l'une sur l'autre.

Par conséquent, il semblerait que la causalité personnelle ait un grand rôle à jouer dans les activités de pensée divergente, et ce, quelle que soit la dimension impliquée. De ce fait, si les capacités de jugement de soi nécessaires pour l'insight et la causalité personnelles étaient bel et bien sous tendues par une même fonction cognitive, alors l'emploi d'une telle activité permettrait d'améliorer l'insight clinique des personnes souffrant de troubles bipolaires de type I.

## VII) Discussion

### 1) Retour sur la question de recherche

Ce travail de recherche portait sur la facilitation de l'insight chez les personnes souffrant de troubles bipolaires de type I. Plus particulièrement, nous nous sommes intéressés au rôle et aux moyens dont disposait l'ergothérapeute pour répondre à cet objectif. La créativité semblait ainsi une piste intéressante à explorer, de par son emploi fréquent dans le domaine de la santé mentale, mais aussi sa localisation cérébrale commune avec l'insight. Cette étude s'est ainsi construite autour d'une question recherche :

*Comment la créativité peut-elle favoriser l'insight des personnes souffrant de troubles bipolaires de type I afin de faciliter leur autonomie dans les AVQ ?*

Les résultats de cette étude ont montré que des actions de pensée divergente étaient influencées par toutes les composantes de la volition. Plus particulièrement, la causalité était impliquée dans toutes les étapes d'expérimentation d'une action de pensée divergente. Ainsi, si les capacités de jugement de soi de la causalité personnelle et d'insight étaient sous tendues par une même fonction cognitive, alors l'utilisation d'une activité de pensée divergente permettrait de stimuler l'insight, et d'ainsi favoriser son amélioration.

Pour rappel, la pensée divergente est une fonction cognitive qui se trouve au cœur de la créativité, un processus pouvant être facilement mobilisé lors de la réalisation d'activités médiatisées. Ainsi, il semblerait que l'ergothérapeute dispose d'un outil lui permettant de participer à l'accompagnement thérapeutique d'une personne souffrant de troubles bipolaires de type I, dans la prise de conscience de ses troubles. Cette dernière étant facteur d'observance thérapeutique, indispensable pour la stabilisation de l'état thymique, elle favorise la prévention des rechutes, synonymes d'hospitalisation. Par conséquence, l'autonomie dans les AVQ est préservée.

Il semblerait donc que la créativité puisse favoriser l'insight des personnes souffrant de troubles de type I afin de faciliter leur autonomie dans les AVQ. Pour cela, elle stimulerait une zone cérébrale, altérée en cas de défaut d'insight, qui, grâce à la

plasticité cérébrale, pourrait se développer. La conscience des troubles se verrait alors améliorée.

De même, en parallèle, il serait intéressant d'étudier de façon plus approfondie le réseau DMN. En effet, nous avons vu que la connectivité au sein de celui-ci était altérée en cas de défaut d'insight, tandis que la pensée divergente, elle, permettait au contraire de la développer. Ainsi, plusieurs interrogations peuvent se poser :

- La pensée divergente peut-elle permettre le développement cérébral de l'insight ?
- Si oui, le réseau DMN comporte-t-il la ou les zones cérébrales régissant les capacités de jugement de soi ?

Ainsi, la présente recherche effectuée pourrait servir d'étude pilote quant à une potentielle étude neuronale d'imagerie cérébrale, ayant pour objectif de répondre à ces questions.

## **2) Limites et biais de l'étude**

Les conclusions tirées de l'analyse des résultats de ce travail de recherche méritent d'être modulés. En effet, plusieurs biais ont pu être constatés dans cette étude. Détaillons-les un par un.

Concernant l'échantillon, celui-ci n'est constitué que d'une seule personne puisque l'accès à la population cible fut compliqué. De ce fait, il ne peut être représentatif de cette dernière.

De même, la participante ne répond pas à tous les critères d'inclusion car elle souffre d'une bipolarité de type II, et ses nombreuses hospitalisations présupposent la présence de troubles cognitifs. De ce fait, les résultats de cette recherche ne peuvent être généralisés puisque se basant sur une seule étude de cas. Il serait donc nécessaire de continuer l'investigation avec d'autres participants répondant aux critères d'inclusion, afin que les résultats puissent gagner en robustesse. Ainsi, cela permettrait de confirmer ou non les premières conclusions élaborées.

Néanmoins, le but de l'investigation était de comprendre les facteurs influençant le processus volitionnel d'une action de pensée divergente. De ce fait, il se pourrait que le type de pathologie n'influence pas ou peu les résultats, la réalisation de l'étude auprès de personnes souffrant de troubles bipolaires de type I permettant uniquement

de conserver le contexte initial de la recherche. Ainsi, il pourrait être pertinent de réaliser une étude de cas témoins afin de rendre compte de cette hypothèse.

Concernant l'investigation en elle-même, quelques critiques peuvent être émises. En effet, le choix de l'entretien de remise en situation a été contraint par la difficulté d'accès à la population cible et le rôle que l'enregistrement vidéo pouvait jouer dedans. Par conséquent, il avait été choisi d'user de traces matérielles écrites pour les entretiens. Or il semblerait que cette méthode doive être adoptée « *lorsque l'observation ou l'enregistrement du comportement est impossible pour des raisons diverses* », principalement des plages temporelles trop longues et/ou discontinues (Theureau, 2010, p302). Ainsi, les traces fournies à l'acteur lors des entretiens n'étaient peut-être pas suffisantes pour faciliter l'expression de la conscience pré-réflexive, qui, comme le montre la retranscription des entretiens, ont souvent été entachés par des éléments réflexifs. De plus, cela peut aussi être dû au questionnement de l'observateur qui n'a pas resitué la participante, chaque fois que cela se produisait, et qui, par « *un questionnement inadapté* », a pu dé-situer la personne en l'interrogeant sur des généralités plutôt que sur l'activité (Theureau, 2010, p296). Enfin, l'emploi de nombreuses questions fermées mais aussi de propositions de la part de l'observateur, ont pu influencer les réponses du participant. Néanmoins, cela fut imposé par le fait que la participante présentait des difficultés à rester concentrée sur le sujet et à répondre aux questions posées. Ainsi, ces dernières étaient souvent répétées afin de s'assurer du contenu des réponses, qui, par moment, étaient sources de confusions. C'est pourquoi, les informations explicitées par le sujet ont pu parfois être soumises à une interprétation, biaisant alors l'analyse des résultats. Mais ceci représente un des biais des études qualitatives, qui, lorsque des méthodes « *construites* » et « *stables* » ne sont pas suivies correctement, alors l'interprétation des résultats peut être influencée par les valeurs et la subjectivité du chercheur (Van Campenhoudt, Marquet & Quivy, 2017, p299)

### 3) Et après ?

Comme dit précédemment, ce travail pourrait servir d'étude pilote pour de futures recherches d'imagerie neuronale sur le DMN. Néanmoins, afin que ces résultats puissent être représentatifs, il serait indispensable de la poursuivre.

Il pourrait alors être intéressant d'effectuer une étude de cas témoins afin de comparer les résultats entre des personnes souffrant de troubles bipolaires (2 catégories : type I et type II) et des sujets sains. Ainsi, cela permettrait d'évaluer l'impact ou non de la pathologie sur les facteurs influençant les processus volitionnels d'une action de pensée divergente. De cette façon, nous pourrions mesurer de façon plus précise le rôle de la causalité personnelle sur cette dernière. De même, cela permettrait de s'ouvrir à de nouvelles perspectives, et d'ainsi appréhender l'utilisation de la pensée divergente auprès de personnes souffrant d'autres pathologies psychotiques.

Il s'agirait alors de reprendre la même méthode d'investigation que celle utilisée dans ce travail, et de la réaliser auprès de ces différents publics. Par exemple, 10 personnes atteintes de troubles bipolaires de type I, 10 de type II et 10 saines. L'objectif étant d'avoir des échantillons similaires entre les 3 groupes afin de pouvoir les comparer. Si aucune différence significative n'était avérée, alors nous pourrions l'entreprendre auprès d'autres populations, par exemple les personnes souffrant de schizophrénie, que l'on retrouve en grand nombre dans les structures hospitalières de santé mentale.

Aussi, nous pourrions envisager de modifier l'investigation en ayant recours aux entretiens d'auto-confrontation, ces derniers pouvant faciliter l'expression de la conscience pré-réflexive pour des activités temporellement courtes, et donc, prévenir de toute forme d'interprétation subjective de l'observateur. Il s'agirait alors d'user d'une activité requérant de la pensée divergente, et dans l'idéal, de différentes dimensions. Dans ce sens, le jeu de mime, soumis à un cadre et des consignes particulières, pourrait répondre à ces critères. En effet, il semble que mettre en scène un mot, au sein d'une saynète, nécessite des capacités d'élaboration afin de pouvoir créer une situation temporellement construite et logique. De même, imaginer de prime abord cette dernière, sans aucune autre indication que le mot à faire deviner, requière des aptitudes de flexibilité spontanée puisqu'une quantité de possibilités, dans une situation peu structurée, peuvent être envisagée par la personne. Enfin, pour la

personne recherchant le mot mystère, il s'agit d'user de ses capacités de fluidité idéationnelle pour proposer diverses solutions, adaptée à la situation mimée.

Ainsi, si la pensée divergente s'avérait être facilitatrice de l'insight clinique des personnes souffrant de troubles bipolaires de type I, alors nous pourrions entreprendre des études complémentaires afin de généraliser l'emprunt de la créativité auprès de différents publics psychiatriques.

## Conclusion

Ce travail d'initiation à la recherche portait sur la facilitation de l'insight chez les personnes souffrant de troubles bipolaires de type I au moyen de la créativité, et plus spécifiquement de la pensée divergente. En effet, du point de vue neuronal, celle-ci semblait présenter une origine cérébrale commune avec l'insight, et qui pourrait être localisée au niveau du DMN, le réseau du mode par défaut. L'objectif recherché étant de permettre, à long terme, l'autonomie dans les AVQ de ces personnes atteintes. Nos recherches nous ont conduits à nous intéresser à la volition comme indicateur de l'autonomie, et plus particulièrement au lien entre l'insight et la causalité personnelle, les deux nécessitant des capacités de jugement de soi. L'hypothèse étant que celles-ci régissent ces aptitudes d'autoévaluation dans les deux cas, de par une fonction cognitive commune. Ainsi, si l'on pouvait observer une action de pensée divergente influencée par la causalité personnelle, alors cela signifiait qu'en parallèle, il y avait une stimulation neuronale de l'insight.

Des entretiens de remise en situation ont donc été réalisés auprès d'une femme souffrant de troubles bipolaires. Une observation de la participante durant la réalisation de trois exercices de pensée divergente avait d'abord été réalisée afin de récolter des traces matérielles, indispensables pour les entretiens.

Par la suite, l'analyse du cours d'action de Theureau a été effectuée dans le but d'identifier les facteurs influençant le processus volitionnel d'une action de pensée divergente. De même, une comparaison des résultats entre les exercices a été pratiquée pour pouvoir appréhender l'impact du type de tâche demandée, sur ces éléments influant.

Nous avons alors pu constater que la pensée divergente était une action similaire à une autre, puisque son processus volitionnel était influencé par la volition. De même, il semblerait que la causalité personnelle soit impliquée, et ce, quel que soit le type de tâche initiée.

Ces résultats ouvrent alors des perspectives de recherche quant à une potentielle étude neuronale traitant de ce DMN, de l'origine commune entre l'insight et la pensée

divergente, mais aussi de la zone cérébrale gouvernant ces capacités de jugement de soi.

A terme, il serait intéressant d'étendre cette recherche à d'autres populations, dans le but de permettre l'emprunt de la créativité, par les ergothérapeutes, à d'autres populations psychiatriques dont l'insight peut tout aussi bien être altéré.

Ce travail d'initiation à la recherche est un exercice ressource dans la formation en ergothérapie puisqu'il participe à la transition occupationnelle de l'étudiant devenant professionnel. Il lui permet alors d'acquérir des compétences, telles que la réflexion, la remise en question, la communication ou encore les habiletés relationnelles, qu'il pourra transposer dans sa pratique professionnelle.

Aussi, bien qu'il soit vecteur de déséquilibre occupationnel et de restriction de participation sociale, ce travail exigeant une assiduité et un engagement important pour parvenir à son aboutissement, il permet cependant de s'initier à un domaine professionnel particulier : celui de la recherche en sciences sociales. Pour moi, il m'a fait redécouvrir cet univers qui me semblait familier de par mes expériences passées. En effet, j'ai pu l'appréhender sous une autre facette, avec une vision plus utilitariste, plus humaine, en adéquation avec les valeurs prônées par l'ergothérapie, Par conséquent, ce travail m'a convaincue d'envisager la poursuite de cet exercice de recherche dans un futur plus ou moins proche. Ce sujet d'étude nécessitant d'être approfondi, ses applications pouvant être source de bénéfices pour la pratique ergothérapique en santé mentale, il serait facile de le projeter dans un travail de thèse doctorale, en parallèle d'une activité professionnelle. En effet, il me semble difficile, aujourd'hui, de concevoir l'ergothérapie sans participer à son développement scientifique, l'un ne pouvant subsister sans l'autre.

*« Pour ce qui est de l'avenir, il ne suffit pas de le prévoir  
mais de le rendre possible »*

**Antoine de Saint-Exupéry**

## Bibliographie

Amado I. (2013). Remédiation cognitive : pourquoi en a-t-on besoin et quelles sont ses applications en psychiatrie ?. Dans Le Huffington post. Repéré à [http://www.huffingtonpost.fr/isabelle-amado-md-phd/quest-ce-que-la-remediation-cognitive\\_b\\_3728095.html](http://www.huffingtonpost.fr/isabelle-amado-md-phd/quest-ce-que-la-remediation-cognitive_b_3728095.html)

Amador, X.F., Strauss, D.H., Yale, S.A., Flaum, M.M., Endicott, J., Gorman, J.M. (1993). Assessment of insight in psychosis. *American journal of psychiatry*, 150 (6): 873-882.

American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.)* Washington, DC: American Psychiatric Association.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)* Washington, DC: American Psychiatric Association.

American Psychiatric Association (2016). *Mini DSM-5 : Critères diagnostiques (5è éd. ; traduction française coordonnée par M-A. Crocq & J-D. Guelfi, dirigée par P. Boyer, M-A. Crocq, J.D. Guelfi, C. Pull, M-C. Pull-Erpelding)*. Paris, France : Elsevier Masson.

Andrews-Hanna, J.R. (2012). The brain's default network and its adaptive role in internal mentation. *The Neuroscientist*, 18, 251–270.

ANFE, 2016. L'ergothérapie : la profession. Dans ANFE. Repéré à <http://www.anfe.fr/l-ergotherapie/la-profession>

Aron, A.R. (2007). The neural basis of inhibition in cognitive control. *The Neuroscientist*, 13, 214–228.

Badre, D., Wagner, A.D. (2007). Left ventrolateral prefrontal cortex and the cognitive control of memory. *Neuropsychologia* 45, 2883–2901.

Baer J. (1996). The effects of task-specific divergent thinking training. *Journal of creative behavior*, 30, (3), 183-187.

Barthélémy S. (2012). De l'objet transitionnel à la transitionnalité en psychiatrie. *Santé Mentale*, 166, 10

Beaty, R.E., Benedek M., Wilkins R.W., Jauk E., Fink A., Silvia P.J.,..., Neubauer A.C. (2014). Creativity and the default network: A functional connectivity analysis of the creative brain at rest. *Neuropsychologia*, 64 :92-100

Bellivier F. (2011). Critères d'hospitalisation d'un patient présentant un trouble bipolaire de l'humeur. Urgences 2011. 5e congrès de la Société française de médecine d'urgence. Paris: SFMU, p69

Besnier N. (2008). Le trouble bipolaire : pathologie des cognitions et des émotions, *L'information psychiatrique*, 84, 129-135.

Bisson J., Alexandre H., Legris L., Morissette R., Ratel S. (2006). *Pour une vision de la réadaptation psychosociale et du rétablissement : Cadre de référence de la direction des*

*services de réadaptation et d'hébergement dans la communauté. Hôpital Louis-H. Lafontaine.* Montréal, QC : Hôpital Louis-H. Lafontaine.

Borst, G., Dubois, A. and Lubart, T. I. (2006). *Structures et mécanismes cérébraux sous-tendant la créativité: une revue de la littérature.*

Bourgeois M-L. (2010). *Insight et conscience de la maladie en psychopathologie.* EMC (Elsevier Masson SAS, Paris), Psychiatrie, 37-032-A-20

Bouvet, C., Ettaher, N., Diot, E. (2010). Insight, dépression, estime de soi et satisfaction de vie chez des personnes souffrant de schizophrénie. *L'évolution psychiatrique*, 75, 471–483.

Buckner, R.L., Andrews-Hanna, J.R., Schacter, D.L. (2008). The brain's default network. *Annales of the New-York Academy Sciences*, 1124 : 1-38.

Canceil O, Cottraux J, Falissard B., Flament M. (2004). *Psychothérapie: trois approches évaluées.* Paris, France : Institut national de la santé et de la recherche médicale, 49-62.

Carlsson, I., Wendt, P. E., Risberg, J. (2000). On the neurobiology of creativity: Differences in frontal activity between high and low creative subjects. *Neuropsychologia*, 38, 873-885.

Cherry for Life Science (2016). Traitements médicamenteux, dans Troubles Bipolaires. Repéré à <https://www.troubles-bipolaires.com/prise-en-charge-du-patient/traitements-medicamenteux/>

Cropley, D. H., Cropley, A. J. (2012). A psychological taxonomy of organizational innovation: Resolving the paradoxes (manuscript version).

De Luca M. (2009). Thérapies à médiation : ergothérapie, sociothérapie et médiations groupales. EMC (Elsevier Masson SAS, Paris), *Psychiatrie*, 37-820-C-10.

De Montalembert, M., & Besançon, M. (2015). Le cerveau créatif. *L'Essentiel de Cerveau & Psycho*, 22, 22-26.

Dosnon, O. (1996). Imaginaire et créativité : éléments pour un bilan critique. *Pratiques*, 89, 5-24.

Ellamil, M., Dobson, C., Beeman, M., Christoff, K. (2012). Evaluative and generative modes of thought during the creative process. *NeuroImage*, 59, 1783–1794.

Ferrero F., Knauer D. (2009). Psychothérapie d'inspiration psychanalytique. Dans F.Ferrero & J-M Aubry (dir), *Traitements psychologiques des troubles bipolaires.* Paris : Elsevier Masson.

Fievet P-A. (2014). Impulsivité et conscience de la maladie chez le patient bipolaire : revue de littérature et proposition d'études clinique de corrélation (Thèse de doctorat non publiée). Université de Bretagne occidentale : Brest.

Fink, A., Grabner, R.H., Gebauer, D., Reishofer, G., Koschutnig, K., Ebner, F. (2010). Enhancing creativity by means of cognitive stimulation: evidence from an fMRI study. *Neuroimage*. 52:1687--1695.

Fink, A., Koschutnig, K., Benedek, M., Reishofer, G., Ischebeck, A., Weiss, E.M., Ebner, F. (2011). Stimulating creativity via the exposure to other people's ideas. *Human Brain Mapping*

- Flashman L.A., McAllister T.W., Johnson S.C., Rick J.H., Green R.L., Saykin A.J. (2001). Specific frontal lobe subregions correlated with unawareness of illness in schizophrenia : a preliminary study. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 13, 255-257.
- Fleurant E. & Breuilh-Lanéelle M. (2017). *Travail sur l'insight à partir d'outils de psychoéducation et de remédiation cognitive : Témoignage du Réseau Réhab du CH Niort*. Communication présentée au 9<sup>e</sup> congrès de l'AFRC, Poitiers, France.
- Fouques I.C., Braha-Zeitoun D., Januel D. (2013). La remédiation cognitive au profit des patients bipolaires : une étude de cas. *Etudes et pratiques en psychologie*, 1 (1), 8-23
- Frank, E., Gonzalez, J. M., & Fagiolini, A. (2006). The importance of routine for preventing recurrence in bipolar disorder. *American Journal of Psychiatry*, 163, 981–985.
- Fürst G. (2012). Approche multivariée de la créativité: structures de personnalité et dynamiques de processus (Thèse de doctorat non publiée). Université de Genève, Genève.
- Gay C., Cuche H. (2008). Les états maniaques. *Santé mentale*, 127, p22-26.
- Gerretsen, P., Menon, M., Mamo, D.C., Fervaha, G., Remington, G., Pollock, B.G., Graff-Guerrero, A. (2014). Impaired insight into illness and cognitive insight in schizophrenia spectrum disorders : Resting state functional connectivity. *Schizophrenia Research*, 160, 43-50.
- Guelfi J-D., Caria A. (2016). Les troubles bipolaires [brochure]. Paris : Psycom, 12p.
- Guilford, J. P. (1967). *The Nature of Human Intelligence*. New York: McGraw-Hill.
- HAS (2014). Troubles bipolaires : repérage et diagnostic en premier recours.
- HAS (2015). Patient avec un trouble bipolaire : repérage et prise en charge initiale en premier recours
- HAS (2016). Actes et prestations – affection de longue durée n°23 : Troubles bipolaires
- Hasler, G., Preisig, M., Müller, T., Kawohl, W., Seifritz, E., Holsboer-Trachsler, E., Aubry, J.M., Greil, W. (2015). Troubles bipolaires : mises à jour 2015. *Swiss Medical Forum-Forum Médical Suisse*, 15 (20-21) :486-494.
- Jaafari N., Senon J-L. (2011). Insight et capacité à consentir aux soins. *Santé Mentale*, 161, 38-43.
- Jacobs, K., Jacobs, L. (2001). *Quick reference dictionary for occupational therapy* (3rd ed.). Thorofare, NJ: Slack.
- Jang J.H., Jung W.H., Kang D-H., Byun M.S., Kwon S.J., Choi C-H., Kwon J.S., (2010). Increased default mode network connectivity associated with meditation, *Neurosciences Letters*.
- Jeunieux L., 2008. Le trouble bipolaire : Le connaître pour mieux le reconnaître. Repéré à [http://www.espace-socrate.com/pdfs/a\\_letroublebipolaire.pdf](http://www.espace-socrate.com/pdfs/a_letroublebipolaire.pdf)

Katz N., Fleming J., Keren N., Lightbody S., Hartman-Maeir A. (2002). Unawareness and/or denial of disability: Implications for occupational therapy intervention. *Canadian Journal of occupational therapy*, 69 (5).

Kielhofner, G. (2002). *Model of human occupation: theory and application* (3rd edition). Baltimore, M.D. : Williams and Wilkins.

Kielhofner, G. (2008). *Model of human occupation: theory and application* (4th edition). USA, Philadelphia : Lippincott, Wiliard & Wilkins

Klein, F. (2016). Ergothérapeute, pour quoi faire ? Dans H. Hernandez (dir), *Ergothérapie en psychiatrie : De la souffrance psychique à la réadaptation* (2è ed, pp37-54). Louvain-la-Neuve, Belgique : De Boeck Supérieur.

Laforcade M. (2016). Rapport relatif à la santé mentale. Ministère des affaires sociales et de la santé.

Larøi F., Fannemel M., Rønneberg U., Flekkøy K., Opjordsmoen S., Dullerud R, Haakonsen M. (2000). Unawareness of illness in chronic schizophrenia and its relationship to structural brain measures and neuropsychological test. *Psychiatry Resaearch*, 100, 49-58.

Látalová K. (2012). Insight in Bipolar Disorder. *Psychiatric Quarterly*, 83: 293–310

Lazar S.W., Kerr C.E., Wasserman R.H., Gray J.R., Greve D.N, Treadway M.T, (...), Fischl B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness, *Neuroreport*, 16, 1893–1897.

Liemburg, E., Van der Meer, L., Swart, M., Curcic-Blake, B., Bruggeman, R., Knegtering, H., Aleman, A. (2012). Reduced connectivity in the self-processing network of schizophrenia patients with poor insight. *Plos One*, 7 (8).

Lubart, T. I., Mouchiroud, C., Tordjman, S., & Zenasni, F. (2003). *Psychologie de la créativité*. Paris: Armand Colin.

Marková I.S, Jaafari N. (2009). *L'insight en psychiatrie*. Paris, France : Editions Doin

Mevel, K., Grassiot, B., Chételat, G., Defer, G., Desgranges, B., Eustache, F. (2010). Le réseau cérébral par défaut : rôle cognitif et perturbations dans la pathologie. *Revue. Neurologique* , Elsevier Masson, 166 (11), 859–872.

Meyer, S. (2014). *De l'activité à la participation* (1<sup>ère</sup> ed., 2<sup>e</sup> tirage). Louvain-la-neuve, Belgique : De Boeck solal.

Mignet, G. (2015). Motivation, volition et engagement : éclairage du Modèle de l'occupation humaine. Dans Marie-Chantal Morel, M-C., Trouvé, E., Offenstein, E., Quevillon, E., Riguet, K., Hernandez, H., Ung, Y., et Gras, C. (dir), *L'activité humaine : un potentiel pour la santé ?* (pp 97-108). Paris, France : De Boeck solal.

Mojtabai, R., Lavelle, J., Gibson, P.J., Sohler, N.L., Craig, T.J., Carlson, G.A., Bromet, E.J. (2002). Gaps in Use of Antipsychotics After Discharge by First-Admission Patients With Schizophrenia, 1989 to 1996. *Psychiatric services*, 53 (3), 337-339

Mutis-Launois M. (2015). Activités et médiations : médiations thérapeutiques. Dans ergopsy. Repéré à <http://www.ergopsy.com/mediations-therapeutiques-a403.html>

OMS (2001). *Classification Internationale du Fonctionnement, du handicap et de la santé*. Genève : OMS.

OMS (2018). La santé mentale: renforcer notre action. Dans Organisation mondiale de la santé. Repéré à <http://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Öngür D., Lundy M., Greenhouse I., Shinn A.K., Menon V., Cohen B.M., Renshaw P.F. (2010). Default mode network abnormalities in bipolar disorder and schizophrenia. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 183, 59-68.

Orliac, F., Joliot, M., Jaafari, N., Delamillieure, P. (2011). Insight et neuro-imagerie : l'apport de l'étude des réseaux du repos. *Annales Médico-Psychologique Revue Psychiatrique*.

Peralta V., Cuesta M.J. (1998). Lack of insight in mood disorders. *Journal of Affective Disorders*, 49, 55–58

Pini, S., Cassano, G.B., Dell'Osso, L., Amador, X.F. (2001). Insight Into Illness in Schizophrenia, Schizoaffective Disorder, and Mood Disorders With Psychotic Features. *American Journal of Psychiatry* ; 158:122–125

PLFSS (2017). Annexe 7 – Ondam et dépenses de santé.

Rancillac A. (2016). Plasticité, comment le cerveau se transforme. Dans Sciences humaines. Repéré à [https://www.scienceshumaines.com/plasticite-comment-le-cerveau-se-transforme\\_fr\\_36116.html#profil](https://www.scienceshumaines.com/plasticite-comment-le-cerveau-se-transforme_fr_36116.html#profil)

Richer, F., Boulet, C. (2002). Les lobes frontaux et le contrôle cognitif. *Revue québécoise de psychologie*, 23 (2).

Sarron, P-Y. (2016). Les plaintes en cognition sociales chez les patients euthymiques, souffrant d'un trouble de l'humeur bipolaire : étude du lien avec la qualité de vie (Thèse de doctorat non publiée). Université François Rabelais, Tours.

Sanches M., Bauer I.E., Galvez J.F., Zunta-Soares G.B., Soares J.C., (2015). The Management of Cognitive Impairment in Bipolar Disorder: Current Status and Perspectives. *American Journal of Therapeutics*, 22, 477–486

Schlanger J. (2001). Introspection, rétrospection, prospection, *Revue de métaphysique et de morale*, 4 (32) : 527-541.

Schulz P. (2016). *Traitements des troubles psychiatriques selon le DSM-5 et la CIM-10*. Bruxelles, Belgique : De Boeck supérieur.

Sternberg R. J., Lubart T. I. (1995). *Defying the crowd: Cultivating creativity in a culture of conformity*. New York: Free Press.

Strakowski, S.M., Williams, J.M., Fleck, D.E., Delbello, M.P. (2000). Eight-month functional outcome from mania following a first psychiatric hospitalization, *Journal of Psychiatric Research*, 34, 193-200

Takeuchi, H., Taki, Y., Hashizume, H., Sassa, Y., Nagase, T., Nouchi, R., Kawashima, R. (2012). The Association between Resting Functional Connectivity and Creativity, *Cerebral Cortex*, 22, 2921-2929

- Theureau, J. (2000) Activité, représentation de l'activité et... gestion, in Lorino ed., *Enquêtes de gestion, à la recherche du signe dans l'entreprise*, L'Harmattan, Paris, 295-325
- Theureau, J. (2001). Analyse du cours d'action & conception centrée sur le cours d'action, version française de « Course-of-action analysis & course-of-action centered design », à paraître en 2003 in E. Hollnagel ed., *Handbook of cognitive task design*, Lawrence Erlbaum Ass. (31 p.)
- Theureau, J. (2010). Les entretiens d'autoconfrontation et de remise en situation par les traces matérielles et le programme de recherche « cours d'action », *Revue d'anthropologie des connaissances*, 4 (2), 287-322.
- Thomas D. (nd). Histoire-perception : Gestalt théorie ou psychologie de la forme. Dans carnets2psycho. Repéré à <https://carnets2psycho.net/theorie/histoire2.html>
- Van Campenhoudt, L., Marquet, J., Quivy, R. (2017). *Manuel de recherche en sciences sociales* (5è ed). Paris, France : Dunod.
- Vrabie M., Marinescu V., Talaşman A., Tăutu O., Drima E., Micluţia I. (2015). Cognitive impairment in manic bipolar patients: important, understated, significant aspects. *Annals of general psychiatry* : 14-41.
- Weber Rouget B., Aubry J.M. (2007). Efficacy of psychoeducational approaches on bipolar disorders: A review of the literature. *Journal of Affective Disorders*, 98 :11–27
- Yen C-F, Chen C-S, Ko C-H, Yen J-Y, Huang C-F (2007). Changes in insight among patients with bipolar I disorder: a 2-year prospective study. *Bipolar Disorders*: 9, 238–242.
- Yen, C.-F., Chen, C.-S., Yeh, M.-L., Yen, J.-Y., Ker, J.-H., Yang, S.-J.(2002). Comparison of insight in patients with schizophrenia and bipolar disorder in remission. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 190, 847–849.

## Liste des tableaux

Tableau 1 : Exemple de concaténation des processus volitionnels d'une action de pensée divergente et d'une action nécessaire à la résolution de l'exercice .....	46
Tableau 2 : Récapitulatif des processus volitionnels d'action de pensée divergente et des facteurs les influençant.....	47

## Table des annexes

Annexe I : Schéma représentant les cortex et lobes cérébraux.....	VIII
Annexe II : Schéma récapitulatif du concept de créativité .....	IX
Annexe III : Schéma récapitulatif du cheminement conceptuel .....	X
Annexe IV : Classification Internationale du Fonctionnement du Handicap (CIF).....	XI
Annexe V : Modèle de l'Occupation Humaine .....	XII
Annexe VI : Feuillet d'information à destination de la population cible .....	XIII
Annexe VII : Contrat de consentement pour l'investigation.....	XIV
Annexe VIII : Traces matérielles utilisées pour les entretiens de remise en situation	XVI
Annexe IX : Guide d'entretien de l'entretien de 1 <sup>er</sup> niveau .....	XX
Annexe X : Guide d'entretien de l'entretien de 2 <sup>nd</sup> niveau.....	XXII
Annexe XI : Retranscription de l'entretien de 1er niveau .....	XXIV
Annexe XII : Retranscription de l'entretien de 2 <sup>nd</sup> niveau.....	XXXI
Annexe XIII : Tableau synthèse de l'analyse de l'exercice 1 .....	XLI
Annexe XIV : Tableau synthèse de l'analyse de l'exercice 2.....	XLVI
Annexe XV : Tableau de synthèse de l'analyse de l'exercice 3.....	LII

## Annexe I : Schéma représentant les cortex et lobes cérébraux

6

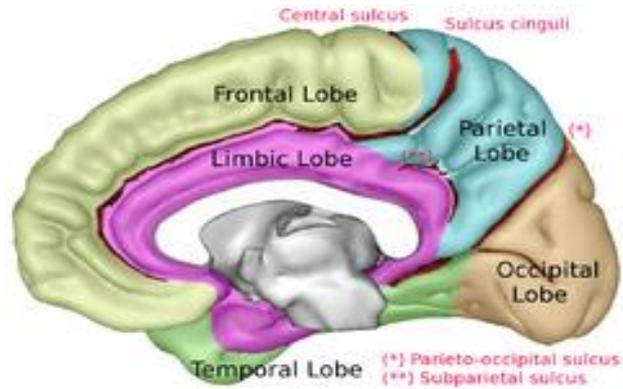


Figure 1 : Schéma des lobes cérébraux (Wikiwand, nd)

7

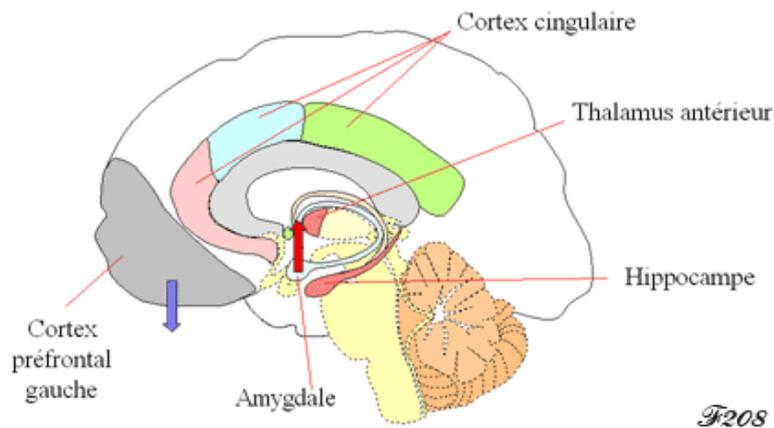


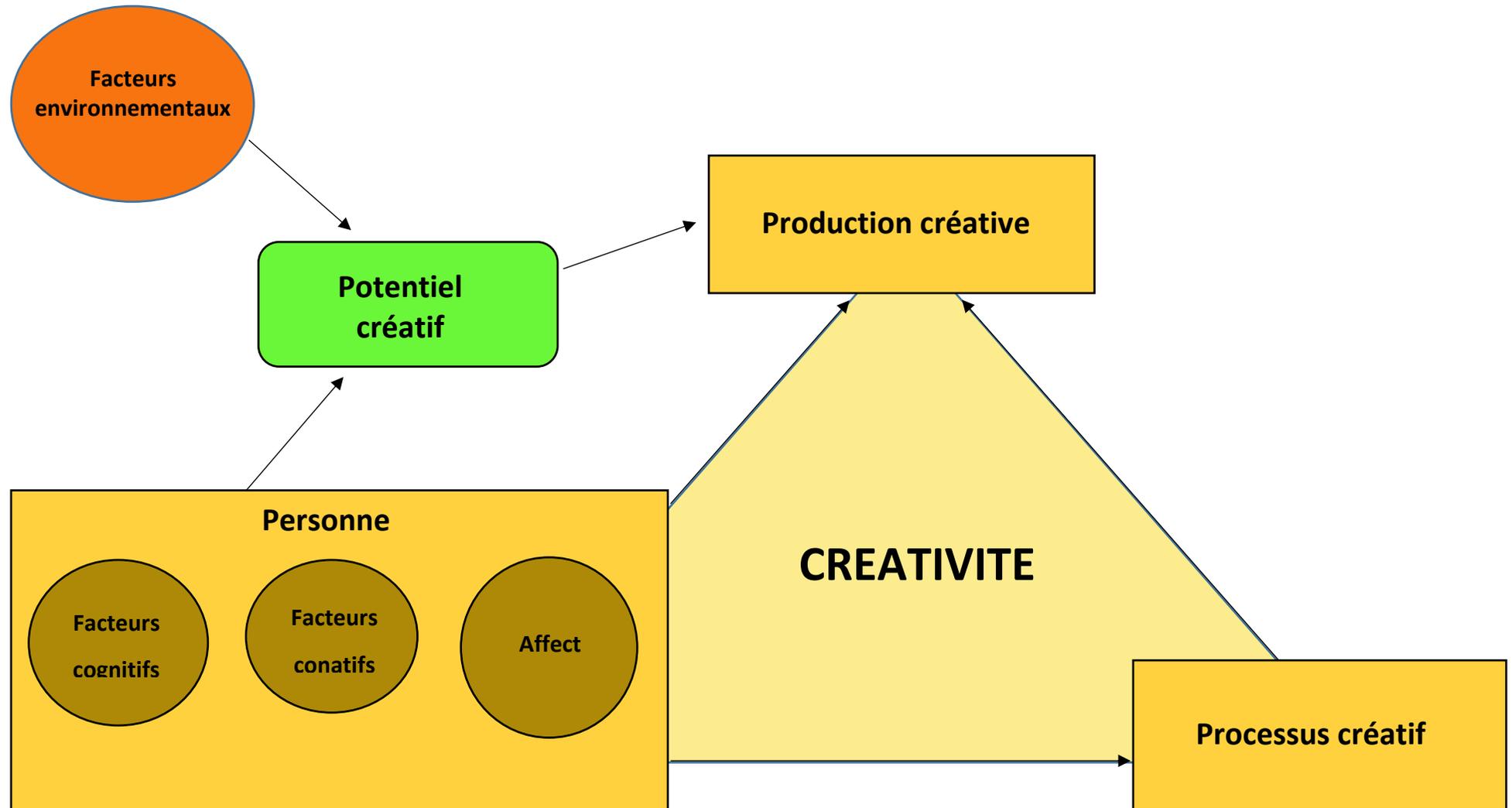
Figure 2 : Schéma des cortex cérébraux (Jissé, 2013)

<sup>6</sup> Wikiwand (nd). Lobe limbique. Dans Wikiwand. Repéré à [http://www.wikiwand.com/fr/Lobe\\_limbique](http://www.wikiwand.com/fr/Lobe_limbique)

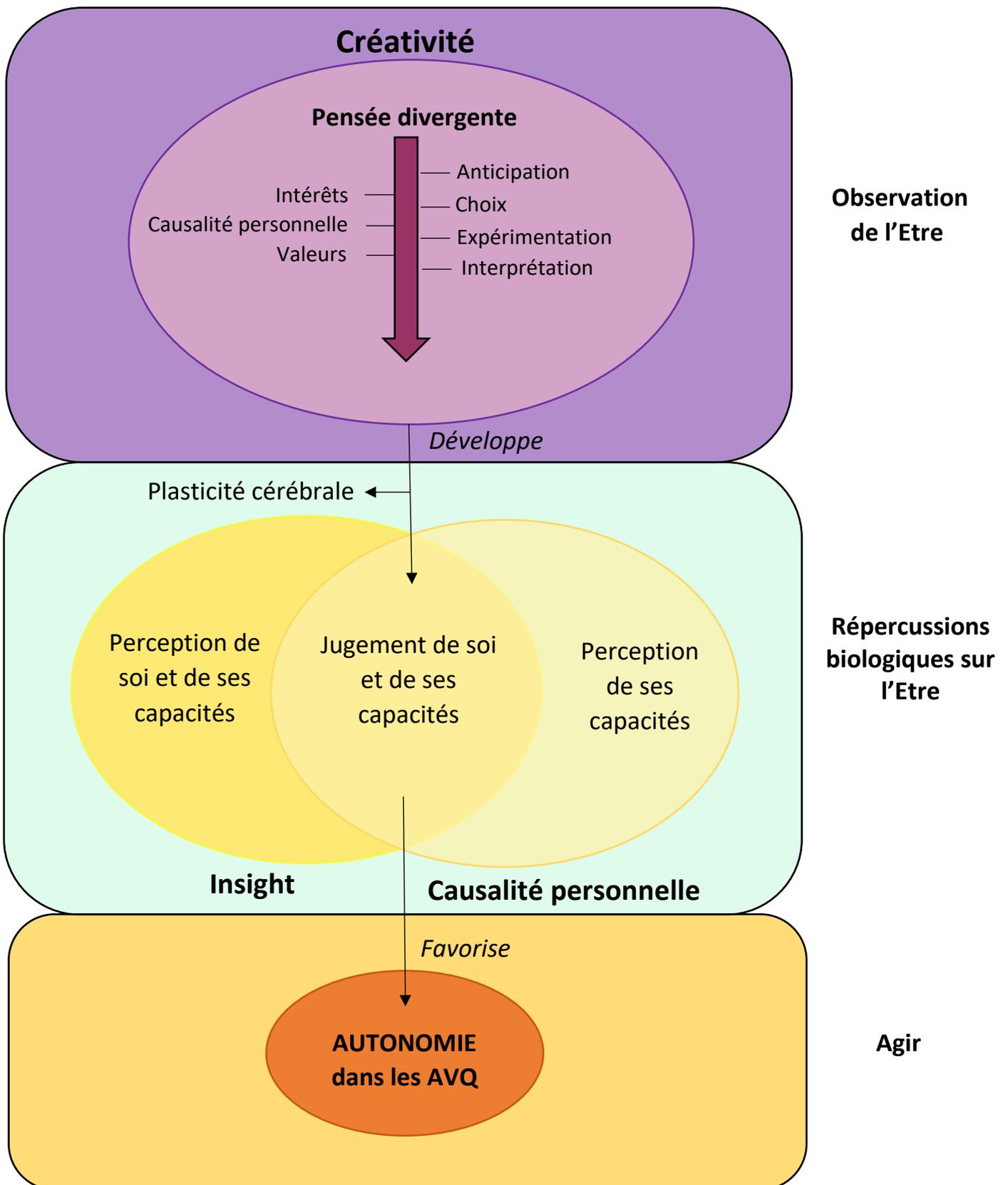
<sup>7</sup> Jissé, R. (2013). Conscience sociale et sommeil paradoxal. La conscience revisitée. Dans *Sommeil paradoxal et activité cérébrale*. Repéré à [http://www.sommeil-paradoxal.com/livre3-page/07-suppression\\_dialogue.html](http://www.sommeil-paradoxal.com/livre3-page/07-suppression_dialogue.html)

**Annexe II : Schéma récapitulatif du concept de créativité**

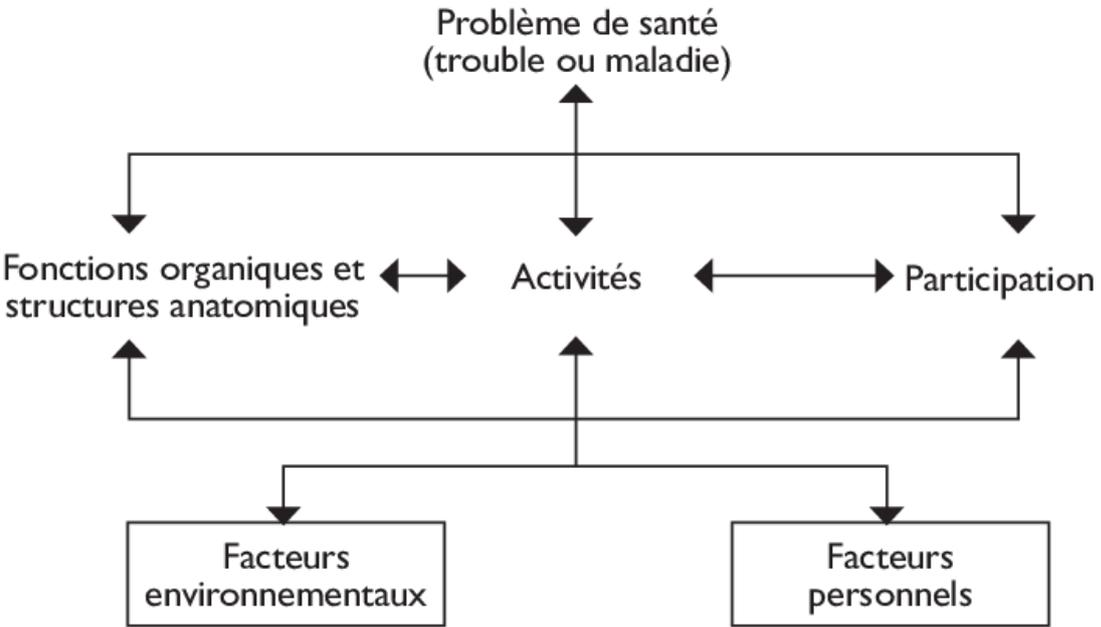
*(Inspiré du Modèle simplifié de la créativité (Fürst, 2012) et de l'approche multivariée de la créativité selon Lubart et al. (2003))*



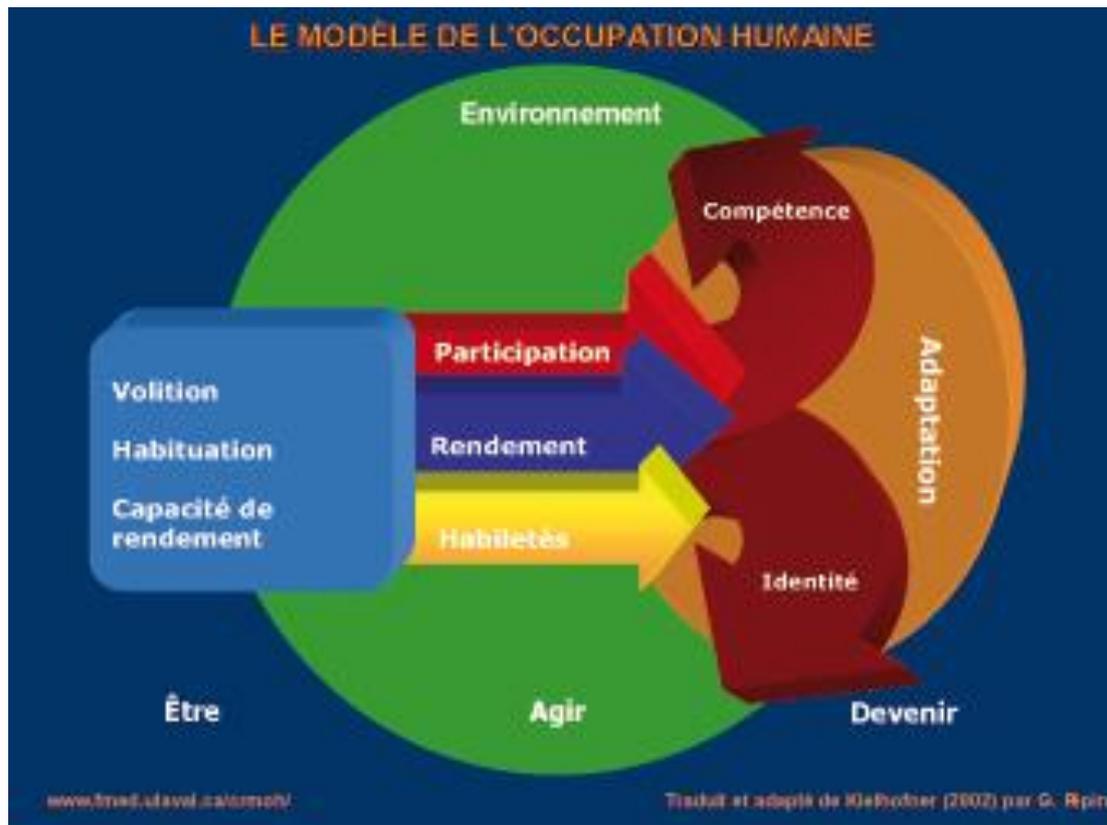
### Annexe III : Schéma récapitulatif du cheminement conceptuel



**Annexe IV : Classification Internationale du Fonctionnement du Handicap (CIF)**



## Annexe V : Modèle de l'Occupation Humaine



## **Annexe VI : Feuillelet d'information à destination de la population cible**

### **Feuillelet d'information**

Etudiante en troisième année d'ergothérapie à l'Institut de Formation en Ergothérapie de Tours, je réalise actuellement un mémoire d'initiation à la recherche portant sur l'utilisation de la créativité, et plus particulièrement de la pensée divergente, comme outil facilitateur de l'insight (conscience de la pathologie) chez les personnes souffrant de troubles bipolaires de type I.

C'est donc dans ce cadre que je me permets de solliciter votre participation.

Le consentement et une participation active étant attendus, il est indispensable de prendre le temps de lire et de comprendre les renseignements qui vont suivre avant d'accepter de collaborer à cette étude.

Ce feuillelet d'informations a pour objectif d'explicitier le but de cette étude, mais aussi la procédure et les étapes qui en découlent.

En cas d'une quelconque incompréhension ou d'un questionnement, n'hésitez pas à me contacter pour éclaircir ces différents points.

#### Objectifs et déroulement de l'étude

Afin de répondre à ma problématique, j'ai choisi de m'intéresser au vécu d'une personne à travers une action de pensée divergente (fait de donner plusieurs alternatives possibles face à un problème) durant un jeu de mime. Pour cela, plusieurs étapes sont nécessaires :

- 1- Observation et filmage de la personne durant le jeu : il est alors demandé à celle-ci d'être le plus naturel possible
- 2- Entretien d'auto-confrontation avec la personne dans lequel des séquences du film précédemment enregistré seront diffusées : celle-ci doit alors expliquer son vécu, son ressenti, ses agissements etc...en se basant uniquement sur ce qu'elle voit sur la vidéo.
- 3- Entretien d'analyse de l'entretien d'auto-confrontation : il est alors question de revenir sur les informations explicitées précédemment et d'analyser l'activité de la personne de façon plus approfondie.

La première étape de l'investigation se déroulera au sein du GEM habituellement fréquentée par la personne. Pour les suivantes, le lieu pourra être déterminé avec le participant. Les différentes phases de l'étude se succéderont sur une période de 7 à 10 jours. Chaque entretien peut être estimé à une durée d'environ une heure. Ils seront enregistrés et filmés afin de faciliter leur analyse et exploitation..

Toute participation à ce projet est volontaire, ainsi, il est possible de refuser. Aussi, chacun est libre de se retirer à n'importe quel moment, sans avoir à donner une quelconque justification, en me communiquant son arrêt.

Toutes les informations seront recueillies dans le plus strict anonymat. De ce fait, tout élément susceptible de fournir des éléments de réponses concernant l'identité de la personne sera supprimé.

Concernant le droit à l'image, celui-ci peut être refusé malgré la participation à l'étude. De ce fait, l'utilisation des vidéos tiendra uniquement à leur analyse et elles ne pourront être diffusées. De même, il sera possible de détruire les vidéos après un certain délai. Il est alors nécessaire de me faire parvenir cette décision.

Merci d'avance

LELOUP Justine

Etudiante en troisième année

Institut de Formation en Ergothérapie de Tours

## Annexe VII : Contrat de consentement pour l'investigation

# Accord de mise à disposition de moyens dans le cadre d'un mémoire de Diplôme d'Etat d'Ergothérapie

**OBJET DE L'ACCORD** : autorisation à observer une personne durant la réalisation de trois exercices de pensée divergente, puis à l'interviewer à deux reprises.

**MOTIF** : réalisation d'une recherche dans le cadre d'un mémoire d'initiation à la recherche prenant en compte le processus volitionnel mis en jeu durant une action de pensée divergente.

**PERIODE** : Avril 2018

### **Article 1** : La présente convention règle les rapports entre,

Madame **Justine LELOUP**, résidant à .....et étudiante au sein de l'Institut de Formation en Ergothérapie de la Croix-Rouge, dont le siège est à Chambray-lès-Tours au 6 avenue du Pr Alexander Minkowski, 37170, et

Et \_\_\_\_\_, résidant à \_\_\_\_\_

**Article 2** : Le présent document définit les règles de l'accord suivant lesquels se dérouleront les temps de présence de Mme LELOUP auprès de la personne interrogée mais aussi l'usage des informations qui seront recueillies par Mme LELOUP lors de sa présence.

**Article 3** : Mme LELOUP réalise ce travail d'investigation dans le cadre de son mémoire d'initiation à la recherche nécessaire à l'obtention du diplôme d'état d'ergothérapeute et ayant pour objet d'étude « *l'emploi de la créativité, et plus particulièrement de la pensée divergente, comme outil facilitateur de l'insight chez les personnes souffrant de troubles bipolaires de type I* ». Aussi l'objectif fixé est de pouvoir recueillir une quantité non déterminée de données empiriques dont l'analyse sera à même d'offrir des éléments de compréhension sur le processus volitionnel mis en jeu durant une action de pensée divergente.

**Article 4** : Mme LELOUP signe cet accord à titre individuel. La responsabilité de l'IFE-IRFSS Centre Val de Loire ne saurait être visée.

**Article 5** : Le temps nécessaire à la réalisation de cette étape de la recherche doit comprendre deux rencontres :

- Une première rencontre où il s'agira d'observer la personne interrogée durant 3 exercices de pensée divergente (environ 20min), puis de mener un entretien, à partir des réponses écrites/dessinées, auprès d'elle (environ 45min).
- Une deuxième rencontre (à J+4 maximum) avec la personne interrogée afin de mener un autre entretien, en partant des informations données au premier (environ 45min).

L'ensemble de ces interventions seront menées au cours du mois d'avril 2018.

L'accord pourra être rompu par l'une ou l'autre des parties par simple courrier signé et envoyé à l'autre partie.

**Article 6** : Le temps et les dates de présence de Mme LELOUP auprès de la personne interrogée sont décidés en accord avec cette dernière, selon les possibilités de chacun. Les dates seront ainsi fixées au fur et à mesure de l'accompagnement.

**Article 7** : Mme LELOUP reconnaît avoir souscrit un contrat de RESPONSABILITE CIVILE auprès du....., société d'assurance dont le siège est situé

**Article 8** : Dans le cadre de cette recherche, et pour s'assurer d'une récolte efficace des données empiriques, Mme LELOUP utilisera des modalités d'enregistrement (audio). Ces modalités seront définies au préalable avec la personne interrogée et en accord avec celle-ci.

**Article 9** : La personne interrogée, en l'occurrence ici....., autorise Mme LELOUP à utiliser les réponses/dessins des exercices dans le cadre de présentation en soutenance, congrès, séminaires, colloques et autres conférences, ainsi que pour illustrer un écrit dans un article de revue ou un ouvrage. Aucune utilisation autre (commerciale, réseaux sociaux, etc.) de ces traces écrites ne sera réalisée.

**Article 10** : Les documents de synthèse écrits par Mme LELOUP (mémoire, article, chapitre d'ouvrage, présentation en séminaires et conférences, etc.) seront entièrement anonymisés, si bien qu'aucune information ne permettra d'identifier la personne ayant participé de près ou de loin à ce travail de recherche.

**Article 11** : Mme LELOUP s'engage à faire parvenir en temps voulu, un exemplaire de son mémoire finalisé. Relevant des articles L.111-1 et L.123-1 du code de la propriété intellectuelle, aucun autre droit sur le travail de recherche de Mme LELOUP ne pourra être recherché.

**Article 12** : Toute modification de cet accord devra faire l'objet d'un avenant. Il peut être mis fin à cet accord par l'une ou l'autre des parties en cas de manquement aux obligations établis par ce documents.

Document établi en 2 exemplaires à St Avertin, le

**LU ET APPROUVÉ**

**Madame .....**  
*Signature*

**Justine LELOUP**  
*Signature*

## Annexe VIII : Traces matérielles utilisées pour les entretiens de remise en situation

### Exercices de pensée divergente

#### Exercice 1

Imaginez et écrivez le maximum d'utilité possible pendant 2min pour chaque objet suivant.  
Soyez créatif !

- Branchette :

à l'attacher des papiers.  
pour ouvrir un porte  
pour tenir un gobelet

- Cuillère

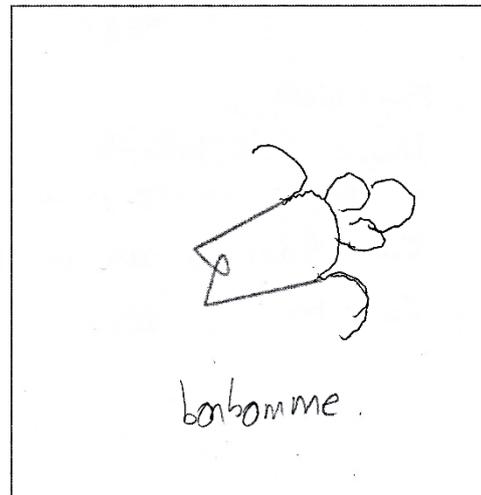
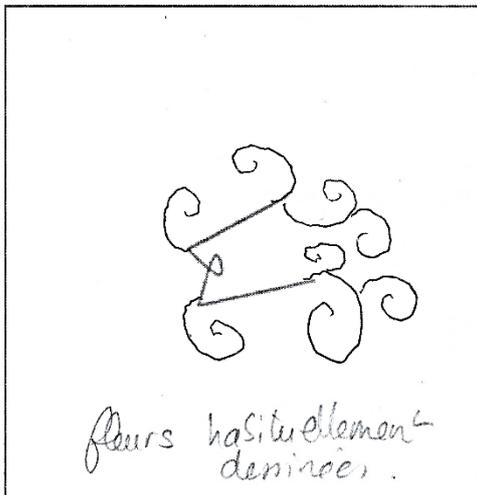
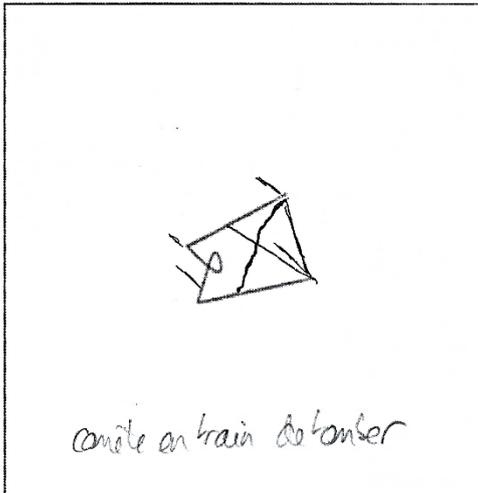
manger, tuer un araignée  
me gratter le dos.  
m'aider à mettre une chaussure.  
remuer le café

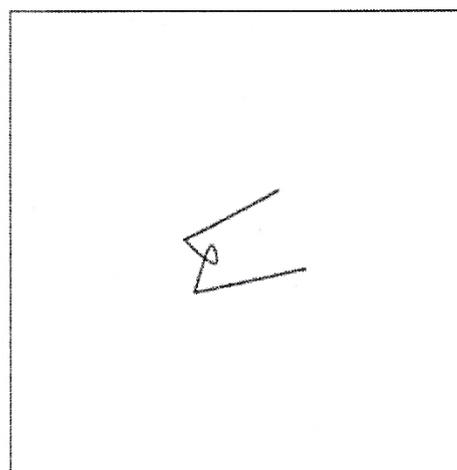
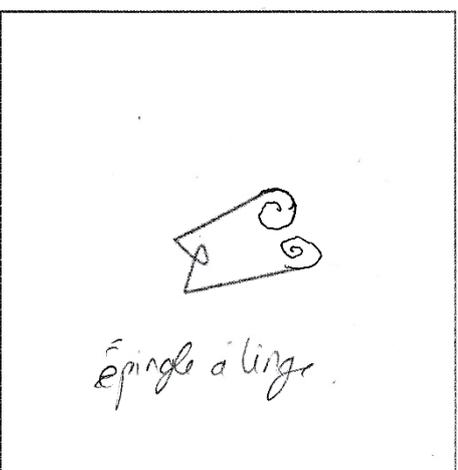
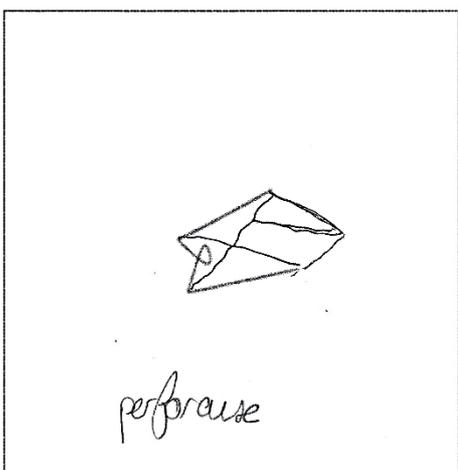
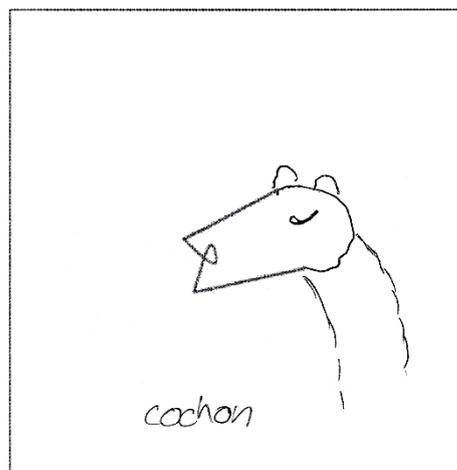
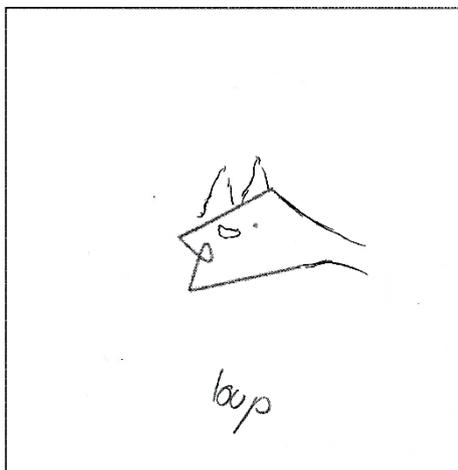
- Brique

faire des bordures.  
m'en servir pour peser un pot.  
Construire un niche.  
Construire une maison.

## Exercice 2

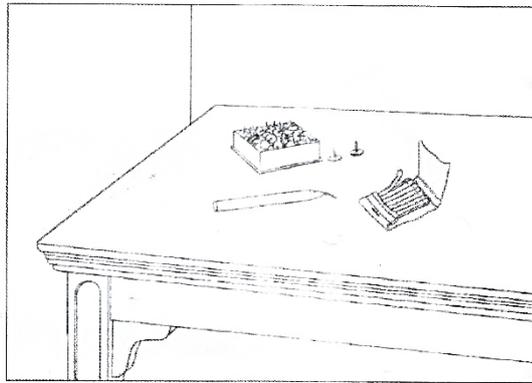
Complétez les traces ci-dessous pour en faire un dessin simple qui n'exige aucune élaboration majeure. Vous avez 5min pour réaliser le plus de dessin différents.





### Exercice 3

Vous êtes en possession d'une bougie, d'une boîte de punaises en carton et d'allumettes. On vous demande de fixer la bougie au mur, et de l'allumer sans que la cire coule sur la table. Comment faire ? Détailler les étapes à suivre à l'écrit.



mettre la punaise à l'envers enfoncer  
~~mettre~~ la bougie dans la punaise  
et allumer :  
couper le carton de la boîte d'allumettes  
et le placer sous la bougie -

## **Annexe IX : Guide d'entretien de l'entretien de 1<sup>er</sup> niveau**

« Cet entretien a pour objectif de récolter des informations qui me seront utiles pour mon travail d'initiation à la recherche, réalisé dans le cadre du diplôme d'état d'ergothérapeute. Le but étant d'analyser les processus mentaux qui surgissent chez une personne lorsqu'elle réalise une activité mettant en jeu la pensée divergente. Ici, il s'agit des 3 exercices de créativité que vous venez de faire. Nous allons maintenant nous entretenir pendant environ 30 à 45min, s'il survient un quelconque empêchement, n'hésitez pas à me prévenir. Je vais vous poser plusieurs questions afin de guider la conversation. Vous n'êtes pas obligé de me répondre et pouvez interrompre l'entretien si vous le souhaitez. L'objectif n'est pas de vous juger, aussi soyez le plus spontané possible dans vos réponses. L'idée est que vous réussissiez à me faire comprendre quelle a été votre démarche lorsque vous avez réalisé les exercices.

Avant de commencer, avez-vous des questions ? »

### Questions préalables :

- Quel âge avez-vous ?
- Quel est votre diagnostic de troubles bipolaires ?
- Depuis quand votre diagnostic a-t-il été posé ?
- Quel est votre rapport vis-à-vis des activités créatives ?

Concept		Indicateurs	Questions
Volition	Valeurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evoque des sentiments d'<i>importance</i>, de <i>mérite</i>, de <i>sécurité</i>, d'<i>appartenance</i>, d'<i>objectif/but</i></li> </ul>	<p>Comment avez-vous choisi les réponses données ?</p> <p>Ont-elles un sens particulier ?</p> <p>Répondaient-elles un objectif particulier, en dehors de celui imposé par la consigne ?</p>
	Intérêts	<ul style="list-style-type: none"> <li>• caractère <i>plaisant</i> et <i>satisfaisant</i> de l'activité. Peut concerner les dimensions <i>corporelles</i>, <i>physiques</i>, <i>intellectuelles</i>, <i>esthétiques</i> et <i>sociales</i></li> </ul>	<p>Avez-vous ressenti de la satisfaction durant la réalisation des exercices ?</p> <p>Comment choisissiez-vous de changer de dessin/réponses ?</p>
	Causalité personnelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentiment de <i>capacité</i> pour réaliser l'action. Concerne les habiletés <i>physiques</i>, <i>intellectuelles</i> et <i>sociales</i></li> <li>• Sentiment d'<i>efficacité</i> dans l'<b>action</b> : corrélation positive avec l'<i>effort fourni</i></li> </ul>	<p>Avez-vous éprouvé des difficultés pour réaliser un ou des exercices ?</p> <p>Etiez-vous plus à l'aise avec l'un d'entre eux ?</p> <p>Vous êtes-vous senti investi dans la tâche ?</p>
	Processus volitionnel :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>anticipatioN</i> : penser à la suite avant de faire une action</li> <li>• <i>choix</i> : étape cognitive</li> <li>• <i>expérimentatioN</i> : donner une solution, faire un dessin</li> <li>• <i>interprétatioN</i> : observation de sa propre réponse/de son dessin, des réactions de l'investigatrice</li> </ul>	<p>Avez-vous donné un ordre particulier à vos réponses ?</p> <p>Pensiez-vous aux suivantes avant d'en donner une ?</p> <p>L'enchaînement des idées s'est-il fait selon un ordre particulier ? Aviez-vous mis en place une stratégie ?</p>

## **Annexe X : Guide d'entretien de l'entretien de 2<sup>nd</sup> niveau**

« Cet entretien a pour objectif de récolter des informations qui seront complémentaires à celles récoltées lors de l'entretien de lundi. Le but étant le même, celui d'analyser les processus mentaux qui surgissent chez une personne lorsqu'elle réalise une activité mettant en jeu la pensée divergente. Ici, il s'agit des 3 exercices de créativité que vous avez fait lundi. Nous allons maintenant nous entretenir pendant environ 30 à 45min, s'il survient un quelconque empêchement, n'hésitez pas à me prévenir. Je vais vous poser plusieurs questions afin de guider la conversation. Vous n'êtes pas obligé de me répondre et pouvez interrompre l'entretien si vous le souhaitez. L'objectif n'est pas de vous juger, aussi soyez le plus spontané possible dans vos réponses. L'idée est de revenir sur ce que vous m'avez dit lors du premier entretien, et d'approfondir certains points.

Avant de commencer, avez-vous des questions ? »

Concept		Indicateurs	Questions
Volition	Valeurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evoque des sentiments d'<i>importance</i>, de <i>mérite</i>, de <i>sécurité</i>, d'<i>appartenance</i>, d'<i>objectif/but</i></li> </ul>	<p>L'originalité est-elle importante pour vous ?</p> <p>Vous avez choisi de dessiner des objets concrets, et de ne pas faire de l'art abstrait. Pouvez-vous m'expliquer ce choix ?</p> <p>Vous avez dit à plusieurs reprises que les exercices reflétaient votre Moi. Est-ce que vous pourriez m'en dire un peu plus ?</p>
	Intérêts	<ul style="list-style-type: none"> <li>• caractère <i>plaisant</i> et <i>satisfaisant</i> de l'activité. Peut concerner les dimensions <i>corporelles</i>, <i>physiques</i>, <i>intellectuelles</i>, <i>esthétiques</i> et <i>sociales</i></li> </ul>	<p>Vous m'avez dit avoir apprécié les 3 exercices. Pourriez-vous m'expliquer la raison ?</p> <p>Au début de l'exercice 3, vous avez été bloquée. Qu'est-ce que cela a provoqué chez vous ? Avec le recul, pensez-vous que le fait de vous avoir imposé un temps ait pu être lié à cette difficulté ?</p>
	Causalité personnelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conscience des <i>capacités</i> pour réaliser l'action. Concerne les habiletés <i>physiques</i>, <i>intellectuelles</i> et <i>sociales</i></li> <li>• Sentiment d'<i>efficacité</i> dans l'action : corrélation positive avec l'<i>effort fourni</i></li> </ul>	<p>A la vue des différentes consignes énoncées, vous êtes-vous sentie capable de réaliser les exercices ? Pensez-vous que cela à jouer sur votre investissement ?</p> <p>Qu'est-ce qui vous a poussé à abandonner votre idée de donner des réponses originales ?</p> <p>Dans l'exercice 1, vous avez choisi des objets qui avaient un sens, qui vous parlaient car ils faisaient référence à une expérience positive. L'efficacité de l'utilisation était-elle importante pour vous ?</p> <p>Avez-vous jugez les réponses chaque fois que vous en aviez terminé une ? Pour les dessins, comparez-vous à votre dessin imaginé ?</p> <p>Vous m'avez dit que les exercices permettaient de voir ce dont on était capable, et que pour vous c'était « moyen moyen ». Dites m'en plus...</p> <p>Vous avez choisi de dessiner des objets concrets, et de ne pas faire de l'art abstrait. Pouvez-vous m'expliquer ce choix ?</p> <p>A deux reprises, vous avez changé de dessin en cours de route car il ne vous convenait pas. Un jugement positif de votre dessin était-il indispensable ?</p> <p>Vous avez dessiné des images que vous pouviez imaginer. Auriez-vous une explication à cela ?</p> <p>Au début de l'exercice 3, vous avez été bloquée. Qu'est-ce que cela a provoqué chez vous ? Avec le recul, pensez-vous que cela ait pu jouer sur l'investissement mis en jeu dans cet exercice ?</p> <p>Dans l'exercice 3, vous m'avez révélé que vous vous êtes projeté dans la situation, comme si vous y étiez vraiment pour résoudre le problème. Pour quelle raison ? En quoi cela vous a-t-il aidé ?</p>
	Processus volitionnel :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>anticipation</i> : penser à la suite avant de faire une action</li> <li>• <i>choix</i> : étape cognitive</li> <li>• <i>expérimentation</i> : donner une solution, faire un dessin</li> <li>• <i>interprétation</i> : observation de sa propre réponse/de son dessin</li> </ul>	<p>Aviez-vous réfléchi à la difficulté du dessin avant de le réaliser ? Cela-a-t-il influencé votre choix ?</p> <p>Y'a-t-il un exercice qui vous a semblé plus compliqué lorsque vous avez découvert la consigne (exercice 3) ? Quelle a été votre réaction ?</p>

## Annexe XI : Retranscription de l'entretien de 1er niveau

- Justine** : L'entretien va avoir pour objectifs de récolter des informations qui vont être utiles pour pouvoir après analyser, pour mon mémoire. Le but va être d'analyser tous les processus mentaux qui se sont passés...
- 5 **Nathalie** :oui
- J** : lorsque vous avez décidé de choisir telle ou telle solution, de faire tel ou tel dessin. Donc en fait on va essayer de retranscrire un petit peu tout ça. Lorsque vous avez réalisé ces 3 exercices de pensée divergente.
- 10 **J** : Donc on va faire un entretien de 30 à 45min, je ne sais pas exactement, ça dépend à quel point on approfondi la chose, si vous avez des choses que vous avez envie de me dire particulièrement ou pas.
- N** : Mmmh (acquiesce)
- 15 **J** : Si vous avez un empêchement quelconque, n'hésitez pas à me le dire, on interrompt, y'a pas de soucis. Je vous poserai plusieurs questions qui vont avoir pour but de guider la conversation. Après pour moi l'idéal c'est que vous parliez vraiment de ce que..., ce à quoi vous avez pensé ou quoique ce soit sans que j'ai à guider. C'est vraiment pour recentrer sur certains points en fait que j'aimerais élucider. Si vous n'avez pas envie de répondre aux questions, bah ne le faite pas (rire). L'objectif moi c'est pas de vous juger, absolument pas.
- 20 **J** : Soyez le plus spontané dans vos réponses.
- N** : oui oui oui
- J** : voilà. L'idée c'est que vous puissiez me faire comprendre votre démarche lorsque vous avez réalisé les exercices.
- 30 **N** : D'accord.
- J** : Vous avez des questions ?
- N** : Non ça va.
- J** : OK. Je vais juste vous poser quelques petites questions au préalable auxquelles vous m'avez déjà plus ou moins répondu. Du coup, votre âge s'il vous plaît.
- 35 **N** : Alors, j'ai 48 ans.
- J** : D'accord. Donc votre diagnostic de troubles bipolaires, vous m'avez dit que c'est un type II c'est ça ?
- 40 **N** : Voilà
- J** : Et du coup depuis quand vous êtes diagnostiquée ?
- N** : ça fait maintenant... ça fait 10 ans.
- J** : D'accord... OK... Et du coup j'aimerais bien connaître votre rapport par rapport aux activités créatives, est-ce que vous en faites, est-ce que c'est quelque chose qui vous plaît, je sais pas... Quel est votre rapport vis-à-vis des activités créatives ?
- 45 **N** : Euh.... Ce que je fais comme...
- J** : ouais ! Est-ce que déjà vous en faites oui ?
- 50 **N** : Non.
- J** : D'accord... C'est pas, c'est pas grave hein !
- N** : Je suis pas, ouais je suis franche alors.
- J** : D'accord, y'a pas de soucis.
- N** : Avant j'en faisais, mais maintenant non.
- 55 **J** : D'accord, vous faisiez quoi avant ?
- N** : Alors j'ai travaillé pendant 10 ans dans une usine. Ensuite, bon ben quand on m'a diagnostiqué ma maladie j'ai arrêté. Et puis quand j'ai repris un petit peu, là j'ai voulu repartir travailler parce que je suis assez tête de mule. Et je suis allée dans aide... aide-ménagère.
- 60 **J** : D'accord
- N** : Et après ma patronne, m'a fait passer, m'a fait revenir à l'école en fait pour passer l'examen de... pour être auxiliaire de vie et après m'occuper des handicapés.
- 65 **J** : OK, super.
- N** : Et c'est grâce à ça... grâce à ça que je me suis... remontée finalement. Je me suis dit que ma bipolarité elle est toute petite par rapport à ce que j'ai vécu avec ces personnes-là.
- 70 **J** : D'accord.
- N** : Bon et puis après je suis retombée de nouveau, et là je fais plus d'activités parce que j'ai décidé de me consacrer vraiment à ma santé, à remonter correctement pour pouvoir après reprendre quelque chose, mais à mi-temps quoi. Je ne referai pas... Je baisse les armes.
- 75 **J** : Ouais, mais après c'est votre santé qui...
- N** : Je n'ai pas le choix... Donc faut accepter, à un moment donné faut l'accepter. Il faut se mettre comme moi dans une situation de travail... Même si c'est... bénévoles. Travailler justement avec d'autres personnes handicapées, c'est s'apercevoir, parfois, que notre handicap n'est pas aussi importance que ce qu'on a l'air de faire valoir.
- 80 **J** : ça a été une prise de conscience en fait avec...
- N** : oui... Il y a aussi beaucoup mon mari. J'ai une chance extraordinaire... Qu'il ait... Qu'il ait vécu des moments très difficiles. Il s'est retrouvé avec son travail et son papa qui était malade d'un cancer...gérer les enfants, le ménage, son bureau, ce qu'il a subi entre me faire interner, mes tentatives de suicide... Ce qui n'a pas été facile non plus.
- 85 **J** : Bien sûr.
- N** : Mais grâce à lui et grâce à mes enfants, grâce à mes enfants surtout. Ils ont essayé de chercher un petit peu, de comprendre un petit peu. Ils ont vu mon psychiatre, ils ont pu discuter avec... Et c'est là que... Parce qu'au début ils étaient pas du tout... Ils comprenaient pas du tout, ils étaient tous contre moi, c'était dans ma tête, c'est moi qui le faisais exprès. Et c'est vrai que ça n'a pas été facile pour eux. Même si je leur parlais, je leur expliquais ce que m'avait expliqué le psy, et eux.. « Mais non, arrête de prendre ces médicaments... ». Bon j'en ai ralenti, on m'en a retiré énormément. Maintenant je ne me retrouve plus qu'avec l'Effexore, le Depakote, les deux plus importants, et après un cachet pour dormir si au cas...Mais après, par contre, pour les peurs, l'anxiété tout ça, je prends plus.
- 90 **J** : Bien sûr.
- N** : Mais grâce à lui et grâce à mes enfants, grâce à mes enfants surtout. Ils ont essayé de chercher un petit peu, de comprendre un petit peu. Ils ont vu mon psychiatre, ils ont pu discuter avec... Et c'est là que... Parce qu'au début ils étaient pas du tout... Ils comprenaient pas du tout, ils étaient tous contre moi, c'était dans ma tête, c'est moi qui le faisais exprès. Et c'est vrai que ça n'a pas été facile pour eux. Même si je leur parlais, je leur expliquais ce que m'avait expliqué le psy, et eux.. « Mais non, arrête de prendre ces médicaments... ». Bon j'en ai ralenti, on m'en a retiré énormément. Maintenant je ne me retrouve plus qu'avec l'Effexore, le Depakote, les deux plus importants, et après un cachet pour dormir si au cas...Mais après, par contre, pour les peurs, l'anxiété tout ça, je prends plus.
- 95 **J** : Ok, d'accord... Vous avez vraiment un soutien familial qui est très très...
- N** : Enorme... Et c'est ce qu'il faut d'ailleurs. Sinon on ne s'en sort pas...
- 100 **J** : D'accord.
- N** : Alors ce que je veux dire beaucoup, c'est que quand on commence un travail comme ça, c'est surtout surtout... et ça je le dirai jamais assez... C'est retirer tout ce qui est négatif autour de nous... Voilà... Que du positif.
- 105 **J** : Que du positif.
- N** : Prendre que du positif. Les amis même si c'était des « amis », parce qu'on a jamais de vrais amis, mais faut pas hésiter et... jeter. Surtout jeter. Ne pas garder et se refaire de nouvelles connaissances, mais surtout ne pas... Voilà.
- 110 **J** : D'accord. C'est quelque chose dont vous avez pris conscience depuis votre dernière rechute ?
- N** : Ah oui !
- J** : Très bien... Et donc maintenant pour occuper vos journées, comme vous ne travaillez plus, qu'est-ce que..
- 115 **N** : Alors je m'occupe beaucoup de la maison, je fais mon ménage (rire) ! Parce que bon je suis manico-dépressive aussi donc... voilà. Et après mes petits-enfants.
- 120 **J** : D'accord.

- N** : Voilà, je garde mes petits-enfants de temps en temps, ce qui me permet d'occuper mes journées.
- J** : OK. Vous avez combien de petits-enfants ?
- N** : J'en ai 3.
- 140 **J** : 3 petits enfants. D'accord... Vous faites quoi, vous jouer avec eux ?
- N** : Oh oui. Oh ben oui je suis un peu fofolle (rire).
- J** : (rire) On l'est tous un petit peu...
- N** : Oui mon esprit enfant n'est pas parti, il est resté.
- 145 **J** : OK. Bon... et bah très bien. C'est une belle petite introduction hein (rire)..., que je vous connaisse un petit peu mieux aussi, c'est important. Alors du coup, on va passer au premier exercice. Donc c'était celui avec... avec les objets. Donc est-ce que vous pouvez déjà me redire, hop je vous laisse vos réponses pour qu'on puisse en parler. Est-ce que vous pouvez déjà me redire la consigne. Qu'est-ce que c'était, qu'est-ce que vous deviez faire ?
- N** : Alors avec un trombone... Qu'est-ce qu'on peut faire avec un trombone.
- 155 **J** : Ouais...
- N** : Bon attacher des papiers, pour ouvrir une porte (rire), pour faire tenir une jupe parce que ça, ça m'est déjà arrivé.
- 160 **J** : D'accord, donc vous vous êtes basée sur quelque chose que vous aviez déjà vécu.
- N** : Voilà.
- J** : Et du coup c'est quelque chose qui avait marché à l'époque ?
- 165 **N** : oui ! ça m'avait bien dépanné (rire) !
- J** : D'accord, OK très bien (rire). Et les autres réponses...
- N** : Alors cuillère...
- J** : ...comment vous les avez choisies ?
- 170 **N** : La cuillère, je m'en sers pour manger, je m'en suis servie pour tuer une araignée... je me suis grattée le dos, bon et puis après je m'en sers pour remuer le café quoi.
- J** : Donc c'est vraiment que des choses qui sont basées sur ce que... enfin sur ce que vous avez vécu.
- 175 **N** : Ouais, voilà.
- J** : D'accord. Donc pour l'instant, chacune des réponses, c'est vraiment basé sur.. des choses qui ont été efficaces
- 180 **N** : ouais
- J** : sur lesquelles vous avez réussi à...
- N** : (rire) voilà.
- J** : D'accord, OK.
- N** : après brique, alors pour faire des bordures...
- 185 **J** : Donc les bordures c'est dans le jardin c'est ça ?
- N** : ouais, je mets les briques oui...Après, pour mettre des pots dessus, des pots de fleurs. Après construire une niche, et construire sa maison.
- J** : Tout à fait. Du coup, est-ce que vous pourriez m'expliquer un petit peu comment vous avez choisi vos réponses ? Hormis le fait que c'était basé sur ce que vous aviez vécu. Est-ce que y'a d'autres choses qui sont rentrées en compte pour choisir vos réponses ?
- 190 **N** : Non pas forcément, c'est venu un peu comme ça quoi. Oui après c'est à peu près ce que je... j'ai fait avec quoi.
- 195 **J** : D'accord. Et pour la brique aussi du coup c'était... ?
- N** : Ouais ! Oui parce que les briques je m'en suis servie. J'ai fait au début qu'on est arrivé ici (rire).
- 200 **J** : D'accord ! Donc j'ai choisi 3 bons objets ! Parfait !
- N** : J'avais des briques et je m'en suis servie.
- J** : D'accord. Donc au final c'est que des objets qui avaient un sens un petit peu pour vous...
- N** : Oui.
- 205 **J** : ... qui vous parlez.
- N** : Oui.
- J** : D'accord...Est-ce que vous vous êtes fixé un objectif en dehors de celui de répondre à la question ? Est-ce que c'était par exemple vous dire, je ne sais pas, faut que je fasse le plus de mots possible ?
- 210 **N** : non, non, là franchement non. Je me pose plus ce genre de questions. Ça vient, ça vient, ça vient pas tant pis. Avant je serais frustrée, mais non. Maintenant non.
- J** : Donc vous êtes plutôt satisfaite au final de ce que vous avez répondu ?
- 215 **N** : Oui, ça va.
- J** : D'accord, et durant l'activité en elle-même, lorsque vous avez écrit les mots, est-ce que les réponses que vous avez données, est-ce que vous étiez satisfaite des réponses que vous donniez ? est-ce que vous vous êtes dit « Oh, faudrait que ce soit un peu plus original » ?
- 220 **N** : oui c'est ce que je me suis dit aussi mais bon après j'arrivais pas à trouver l'originalité donc... (rire). Je suis une personne spontanée quoi, je suis comme ça, vous me prenez comme ça et puis voilà (rire). Je ne vais pas changer pour plaire.
- 225 **J** : Et bien c'est parfait. D'accord. Du coup, dès que vous aviez une réponse en tête, vous l'écriviez ?
- N** : Voilà
- 230 **J** : Et après vous en cherchiez une autre ?
- N** : Oui
- J** : Est-ce que..., du coup on a dit que vous aviez fait référence à des expériences, des épisodes de votre vie que vous aviez déjà vécus en fait. Est-ce qu'il y a d'autres stratégies que vous auriez pu mettre en place ou pas ?
- 235 **N** : euuuh (réfléchit)
- J** : Ou est-ce que vous avez cherché uniquement dans ce que vous aviez vécu ?
- 240 **N** : Non j'ai vraiment cherché dans ce qui m'avait servi. Après j'ai pas cherché à quoi ça pourrait...
- J** : D'accord. Est-ce que vous avez éprouvé une quelconque difficulté sur cet exercice ?
- N** : non, non.
- 245 **J** : D'accord. Est-ce que vous avez été à l'aise ?
- N** : oui ça va.
- J** : D'accord. Et par rapport aux 2 autres, est-ce que vous avez été... est-ce qu'il y a un exercice qui a été plus compliqué que l'autre ?
- 250 **N** : non aucun non.
- J** : Vous vous êtes sentie à l'aise sur tous les exercices ?
- N** : oui, oui.
- J** : OK très bien. Vous vous êtes senti investie dans la tâche ?
- 255 **N** : oui, enfin moi je trouve (rire)
- J** : Très bien. Moi je demande vraiment à ce que vous répondiez au moment de la tâche, comment vous vous êtes sentie. C'est vraiment pendant l'exercice, comment vous vous êtes sentie, qu'est-ce que vous avez pensé, qu'est-ce que... que je comprenne comment sont arrivées ces réponses-là en fait.
- 260 **N** : Non moi j'ai trouvé ça sympa, et puis ça permet un petit peu de voir de quoi on est capable. Même si c'est bon, moyen moyen (rire).
- 265 **J** : là vous me dites ça avec du recul en relisant vos réponses ?
- N** : oui parce que c'est vrai que c'est pas des réponses...après voilà, il y en a peut-être qui sont plus originales. Mais bon...

- 270 **J** : C'était pas un critère que je vous ai forcément...  
**N** : Voilà  
**J** : Voilà. Donc sur le coup c'était quand même « Bon ça va, j'ai fait le travail ».  
**N** : Voilà
- 275 **J** : OK, très bien. Est-ce que vous avez donné un sens, un ordre particulier à vos réponses, à ce que vous avez cherché à...  
**N** : non, du tout.  
**J** : non c'est vraiment la réponse qui arrivait en 1<sup>er</sup>...
- 280 **N** : la première, et puis bon la 2<sup>ème</sup> est arrivée, voilà.  
**J** : D'accord. Donc du coup, vous avez pas pensé, « oh bah là par exemple pour le trombone, je vais déjà penser au bureau, puis je vais penser à ce que je pourrais » en faire en cuisine ». Est-ce que...  
285 **N** : non j'ai pas pensé à ça du tout.  
**J** : C'était vraiment spontané, je sors une réponse.  
**N** : voilà.  
**J** : Donc pas de stratégie en place particulière ou quoique ce soit.
- 290 **N** : non, du tout  
**J** : Y'a pas de soucis, je cherche simplement à comprendre comment... y'a pas de problème. D'accord, alors on va passer sur le 2<sup>ème</sup> exercice. Donc est-ce que vous pouvez me redire ce que vous deviez faire ?
- 295 **N** : Alors des dessins.  
**J** : vous avez commencé par ceux-là.  
**N** : Ouais, alors là j'ai fait un petit peu de l'art (rire). Oui une comète qui est en train de tomber.  
**J** : je peux marquer en dessous comme ça...
- 300 **N** : oui !  
**J** : Ok très bien... OK  
**N** : des pieds, des pieds à qui il manque des doigts (rire)  
**J** : et oui (rire)... Ensuite...  
**N** : Là j'aime bien faire des dessins de petites fleurs qui roulent comme ça
- 305 **J** : Donc... Ouais donc on va dire que c'est des fleurs que vous avez l'habitude de faire.  
**N** : Voilà.  
**J** : Ok, ensuite.
- 310 **N** : là c'est un bonhomme  
**J** : D'accord. La tête du coup, là ?  
**N** : oui (rire)  
**J** : je cherche le sens (rire). D'accord, ensuite.  
**N** : Alors là j'ai fait un loup, là j'ai essayé de faire un cochon mais il est un petit peu raté.
- 315 **J** : Mais c'est votre cochon  
**N** : C'est mon petit cochon (rire). Alors ça c'est ce qu'on se sert pour faire les trous dans les feuilles.  
**J** : ah oui ! Une perceuse !
- 320 **N** : oui !  
**J** : très bien... d'accord.  
**N** : (soupire) alors là je sais même pas ce que j'ai fait...  
**J** : J'ai l'impression que c'est sur celui-là que vous aviez un petit peu plus de mal.
- 325 **N** : oui, j'ai pas su... ouais, là je bugg.  
**J** : est-ce que vous vous souvenez un petit peu ce qui s'est passé à ce moment-là ?  
**N** : j'ai voulu faire une porte, comme une maison, mais... ouais...
- 330 **J** : d'accord. On va dire début de porte, enfin c'est une sorte de...  
**N** : début de porte oui
- J** : début de porte de maison... et est-ce qu'à ce moment-là vous avez fait un petit peu fait attention à ce qui se passait, est-ce que vous avez entendu plus de bruit, est-ce que... ? Est-ce que, je sais pas, votre mari qui parlait avec votre fils qui aurait pu vous perturber ?
- 335 **N** : Non c'est...  
**J** : c'est l'inspiration qui...
- 340 **N** : même pas, y'a des moments où ça bugg (rire).  
**J** : Blackout (rire), ok !  
**N** : Voilà. Là c'est une épingle à linge.  
**J** : ok ! Et après du coup le chronomètre s'est éteint. Très bien, alors. Du coup je vais vous reposer un petit peu le même type de questions pour comprendre comment vous en êtes arrivée à faire ces dessins. Donc du coup est-ce que vous savez un petit peu comment... comment vous avez choisi au départ de commencer par la comète en fait ?
- 345 **N** : ça m'est venue en fait comme ça. En commençant à faire, après quand j'ai vu les traits, ça m'est venue à me faire penser à une comète.  
**J** : D'accord. Donc en fait c'était plutôt, vous avez dessiné un petit peu au hasard si je comprends bien
- 350 **N** : ouais  
**J** : et après ça vous a fait penser à tel objet.  
**N** : Voilà  
**J** : et donc après est-ce que après vous avez rajouté... des éléments du dessin ? C'est le dessin en lui-même qui vous a fait penser à...  
**N** : non c'est le dessin qui m'a fait penser à...  
**J** : D'accord. Vous vous êtes pas dit « Là ça commence à ressembler à une comète donc je vais rajouter des petits traits »
- 355 **N** : ouais  
**J** : C'est vraiment c'était...  
**N** : Voilà  
**J** : D'accord. Ok très bien. Et donc du coup, comment vous êtes passée du premier dessin au deuxième ? Comment vous vous êtes dit « Bah celui-là il est terminé, je passe au suivant ».
- 360 **N** : euh... bah après je suis passée au suivant quoi. J'avais fini ma comète donc.  
**J** : oui vous saviez que c'était votre comète, vous aviez la comète en tête...
- 365 **N** : voilà  
**J** : et donc vous passiez au suivant. D'accord.  
**N** : et là j'ai pensé à faire des petits pieds. Parce que j'ai vu sur Facebook qu'avec des cailloux on pouvait faire des petits pieds. Et ça m'a fait penser à ça.
- 370 **J** : D'accord. Donc c'est encore une expérience que vous avez vécu qui... Très bien. Et donc pareil là, comment vous avez, vous êtes passés... Vous vous êtes dit « celui-là est terminé... »
- 375 **N** : « Donc je passe à l'autre. »  
**J** : ça a été la même stratégie mise en avant à chaque fois ?  
**N** : voilà.  
**J** : D'accord. Et est-ce que, parce que là vous m'aviez dit que c'est en commençant à dessiner que vous vous êtes dit que ça pouvait ressembler à une comète donc vous avez dessiné la comète
- 380 **N** : Mmmh (acquiesce)  
**J** : on est d'accord que... ?
- 385 **N** : oui c'est ça.  
**J** : celui-là vous aviez déjà l'idée du pied en tête avant que vous le dessiniez ?  
**N** : oui

- 400 **J** : et pour les autres ? Du coup comment ça s'est passé ?  
**N** : et les autres, et bien ensuite, dès que je vois des traits comme ça, c'est plus fort que moi il faut que je fasse des fleurs  
**J** : D'accord, donc ça s'est lié à vos habitudes en fait ?
- 405 **N** : ça c'est mes habitudes.  
**J** : C'est les habitudes, d'accord.  
**N** : et puis là après c'est pareil, je crois que j'ai un petit peu, machinalement... Au départ j'étais partie pour faire une glace et puis comme j'ai vu qu'elle était ratée, j'ai dit tiens je vais faire un bonhomme.
- 410 **J** : D'accord. Donc en fait vous avez un petit peu jugé entre temps votre dessin et donc comme il vous plaisait pas vous avez...  
**N** : Tout à fait.
- 415 **J** : Donc ça c'est pour le bonhomme, je me mets des petits rappels hein (rire).  
**N** : voilà (rire)  
**J** : D'accord, non mais c'est intéressant, c'est très intéressant.
- 420 **N** : Ensuite là par contre j'ai de suite vu un loup. Et après j'ai de suite vu un cochon. Pourquoi ? Comment ? Comme ça...  
**J** : Comme ça, bien sûr. OK donc vous saviez déjà que vous vouliez d'abord dessiner le loup et après le...  
425 **N** : ouais. Alors là j'étais d'abord partie pour faire la pelle d'un tracteur, et puis après je l'ai ratée donc... et puis là après j'ai vu « Ahaa ça fait penser au trombone »  
**J** : à la perceuse  
**N** : à la perceuse pardon.
- 430 **J** : De la même façon que pour le bonhomme en fait. Vous vous êtes arrêtée, vous avez regardé votre dessin « Oh, ça ressemble pas à ce que je veux »...  
**N** : ouais (rire)  
**J** : donc je fais autre chose ! (rire)
- 435 **N** : (rire) et là par contre j'ai buggué. J'étais prête pour faire une porte et puis...ça y ressemble un peu mais bon. (rire)  
**J** : Mais ça s'est vu du coup que vous aviez plus de mal, enfin vous êtes restée plus longtemps à..., vous aviez moins d'inspiration, enfin c'était...  
440 **N** : oui  
**J** : D'accord, et donc du coup comment vous vous êtes dit « bon bah celui-là j'abandonne un petit peu, je passe à l'autre ? »
- 445 **N** : Parce que quand j'affronte un problème, enfin quand j'ai un problème devant moi, je préfère le laisser et passer à autre chose. Et après s'il faut que j'y revienne réfléchir, après, et ben je préfère... ça c'est ma façon de voir les choses. Quand il y a vraiment un gros, un gros...  
450 Un obstacle, plutôt que de le franchir bêtement et stupidement, et me ridiculiser, je préfère stopper et aller de l'avant.  
**J** : Vous étiez déjà en train d'anticiper le jugement que moi j'aurais pu avoir sur votre dessin ? C'est ça qui... ?
- 455 **N** : Non même pas, pas forcément, c'est mon truc à moi quoi. C'est mon obstacle à moi donc je m'estime que bon c'était à moi de le faire. Mais bon je bloque, je bloque. Et puis bon, avant je me serais dit « T'es nulle ». Voilà, que maintenant non je ne me le dis plus. Bon bah là, « t'as une difficulté, t'y arrives plus, c'est pas grave, y'a pire, tu passes à autre chose ».  
460 **J** : oui c'est vraiment vous vous êtes pas sentie capable de continuer, « J'arrête, c'est pas grave, je passe au suivant. »
- 465 **N** : voilà. Alors qu'avant je n'aurais jamais, jamais accepté, je serais restée là. (rire)
- J** : « c'est la porte, je ferai la porte » (rire)  
[Échanges personnels avec son mari]  
**J** : d'accord et donc du coup...  
470 **N** : Et là j'ai pensé de suite à une pince à linge.  
**J** : D'accord, donc comme les autres réponses, vous avez pensé à la pince et puis...  
**N** : voilà  
**J** : donc en fait c'est quoi, c'est quand vous aviez l'image vierge comme ça, soit vous voyiez quelque chose et du coup vous la dessiniez ?  
475 **N** : oui voilà  
**J** : D'accord. Et tant que vous ne voyiez pas quelque chose, vous n'allez pas commencer à la...  
480 **N** : non  
**J** : D'accord. Ok, non mais très bien. Du coup, est-ce que c'est un exercice qui vous a plu ?  
**N** : Oui  
**J** : Vous vous êtes sentie satisfaite durant le...  
485 **N** : Oui. Oui parce que ça prouve que c'est moi. C'est mon moi.  
**J** : Oui ça reflète qui vous êtes en fait.  
**N** : Qui je suis vraiment.  
**J** : D'accord, super. Et du coup est-ce que vous avez été plus à l'aise avec les dessins qu'avec les mots ?  
490 **N** : Les deux pareils.  
**J** : Les deux pareils. Il n'y a pas eu forcément d'exercice qui a été plus facile pour vous ?  
**N** : non, non.  
495 **J** : D'accord. Et du coup est-ce que vous vous êtes sentie investie, enfin « Il faut que je le fasse », « j'ai envie de le faire ».  
**N** : oui j'avais envie de le faire, je trouve sympa ces trucs-là (rire). Mais il m'arrive de colorier !
- 500 **J** : C'est vrai ?  
**N** : mais oui (rire) ! Quand ça me pique, je m'achète des feutres, des cahiers pour colorier et voilà, j'aime bien... Je suis restée un petit peu enfant. Mais en même temps le dessin, enfin le coloriage permet... tout ce qui est dessin, coloriage, ça permet de nous canaliser, de ne plus penser à rien, de se vider la tête.  
505 **J** : Donc là ça a été un petit peu ça aussi le...  
**N** : oui !  
**J** : ça vous a fait penser à ça ?  
510 **N** : oui !  
**J** : D'accord. Bon bah super.  
**N** : On oublie. Hop !  
**J** : On se concentre sur la tâche et...D'accord. Super. Et donc du coup vous coloriez habituellement, c'est quelque chose que vous faites assez régulièrement ?  
515 **N** : Oui j'aime bien. J'aime bien faire de temps en temps un petit coloriage.  
**J** : vous coloriez des dessins tout fait ?  
**N** : des fleurs... Là je suis en train de voir si je ne vais pas me mettre à peindre. Ça me titille depuis quelques temps. Et quand je vois ces... enfin maintenant ils font des trucs super, c'est vrai que ça me tenterait.  
**J** : D'accord, oui ça vous fait envie.  
**N** : Oui.  
525 **J** : oui super. D'accord.  
**N** : Même si je ne sais pas dessiner mais bon des fois. Hop ! Je ne sais pas.  
**J** : Faut se lancer et puis...  
**N** : De l'abstrait, et puis voilà.

- 530 **J** : C'est ça. C'est vrai que des fois quand on voit les tableaux de Picasso on peut se demander s'il sait dessiner (rire).  
**N** : Tout à fait (rire) !  
**J** : D'accord ! Donc du coup il n'y avait pas d'ordre particulier dans vos...  
535 **N** : non.  
**J** : Non. Est-ce que vous avez pensé un petit peu... bah je vais d'abord dessiner... je sais pas là c'était plus... vous avez dessiné deux animaux de suite. Est-ce que vous vous êtes dit, « bah là je me lance à faire...je regarde du côté des animaux ? »  
540 **N** : oui j'adore les animaux, alors... D'ailleurs ça se voit.  
**J** : Je vois, il y en a quelques-uns oui (rire).  
**N** : Il y en a encore deux autres. Bon le furet il est plus là (rire)... Oui j'aime bien les animaux donc.  
545 **J** : on retrouve vos intérêts en fait un petit peu, c'est ça ?  
**N** : oui. Là les animaux pour moi, c'est un refuge aussi. C'est un refuge oui. C'est un bien-être qui peut m'apporter donc.  
550 **J** : Je suis complètement d'accord avec ça donc... (rire). D'accord, et donc du coup est-ce que c'est des objets qui, qui sont usuels pour vous, c'est des choses que vous avez l'habitude d'utiliser ?  
**N** : non.  
555 **J** : Non ce n'est pas forcément... oui enfin une comète en même temps...  
**N** : Bon si à part l'épingle à linge, si.  
**J** : Oui D'accord (tousse). Pardon, donc hormis les animaux qui faisaient références à vos intérêts habituels, de la vie de tous les jours, y'avait pas forcément de...  
560 **N** : Non  
**J** : D'accord. C'est des idées comme ça qui vous sont venues.  
565 **N** : oui voilà. Ça me vient...  
**J** : Est-ce que vous vous êtes aidé un petit peu de...de ce que vous pouviez voir dans votre environnement ? Là je ne sais pas, sur votre buffet ou quoique ce soit.  
**N** : non.  
570 **J** : vous étiez concentrée sur la tâche.  
**N** : oui concentrée sur ce que je faisais. Oui c'est vrai que j'aurais pu...  
**J** : ah non c'était... pas du tout. Il y en a qui pourrait le faire, d'autres pas.  
575 **N** : Non moi non  
**J** : Vous étiez sur votre dessin et c'est ce qui vous arrivait en tête qui...  
**N** : Tout à fait.  
**J** : Et du coup, est-ce que vous pensiez, avant même d'avoir fini par exemple votre loup, vous avez pensé à votre cochon ?  
580 **N** : Oui après oui, de suite. Quand j'étais, j'ai fini ça j'ai dit « tiens ! ». Le temps que je faisais ça, j'étais en train de penser au cochon.  
585 **J** : Vous étiez déjà en train de penser au cochon. Ok ! Est-ce que c'est arrivé à d'autres moments ?  
**N** : Non.  
**J** : C'est juste ces deux-là qui se sont suivis ? D'accord. Ok. Et est-ce que vous savez un petit pourquoi est-ce...  
590 est-ce que le cochon serait arrivé en tête avant même d'avoir fini le loup ?  
**N** : Je ne sais pas.  
**J** : Non ? Est-ce que c'est deux idées que vous avez eu en même temps ?  
595 **N** : Non elle m'est venue, celle-là le cochon, il m'est venue le temps que je finisse.
- J** : OK, donc peut être pendant que vous l'avez dessiné... vous vous êtes dit « Ah ? ça ressemble aussi à un cochon » (rire).  
600 **N** : Oui peut-être aussi (rire).  
**J** : Non il n'y a pas de (bruitage)... il n'y pas forcément de... D'accord. Donc pas forcément de stratégie mise en place ou quoique ce soit.  
**N** : Du tout.  
605 **J** : C'est vraiment ce qui vous venait spontanément.  
**N** : Voilà, spontanément.  
**J** : Donc comme...  
**N** : comme les réponses voilà.  
**J** : Comme les réponses oui. Tout le reste vous avez utilisé vraiment la même stratégie tout au long. Que ce soit en dessin ou avec les mots, c'était pareil.  
610 **N** : oui.  
**J** : D'accord, OK. Donc c'est quand même très basé, au final, sur ce que vous vous vivez dans...  
615 **N** : Oui, dans mon quotidien.  
**J** : Des choses qui sont positives pour vous ?  
**N** : Oui. Toute façon même si c'est négatif...comment dire... Les erreurs qu'on peut faire, peut nous permettre d'aller de l'avant, et justement ne pas les reproduire. Moi je vois les choses comme ça maintenant. Les erreurs que j'ai pu commettre, je ne les regrette absolument pas parce qu'elles m'ont servies à être plus forte aujourd'hui. Et aller de l'avant et puis se dire qu'on ne va pas refaire ce qu'on a fait. On va essayer de faire mieux.  
620 **J** : Vous apprenez de...  
**N** : de s'améliorer quoi. Changer, se changer on peut pas. Mais s'améliorer oui. C'est ce que je dis à mes enfants du moins (rire).  
**J** : C'est une belle façon de voir les choses en même temps.  
630 **N** : Voilà parce que quand avec leur compagnon. Mon fils non ça va avec sa compagne. Mais mes filles oui, elles veulent tout changer. Non on ne change rien. On améliore mais on ne change rien.  
635 **J** : On vit avec et on améliore.  
**N** : Voilà.  
**J** : D'accord, très bien. Ok, du coup on va passer au dernier exercice. C'était la bougie.  
**N** : Oui ! (rire). Alors celle-là elle était bonne.  
640 **J** : Alors est-ce que vous pouvez me rappeler un petit peu ce que vous deviez faire ?  
**N** : Alors je devais mettre une bougie contre le mur c'est ça ?  
**J** : Alors ouais la consigne que je vous avais donné c'était...  
645 **N** : avec une punaise mais, il faut allumer la bougie, mais il faut pas que... la bougie coule. Et donc moi, là c'est vrai que je n'ai pas eu le truc. Alors que je l'avais devant mes yeux (rire). Mais bon. Non moi j'ai vu, hop couper le carton et mettre la bougie dans le pique de la punaise.  
650 **J** : oui c'est vrai que c'est la première chose que vous vous êtes dite, parce que ça a quand même était assez rapide au final votre... Comment vous avez un petit peu pensé, comment vous avez réfléchi à ça ?  
655 **N** : la première des choses quand j'ai vu la punaise à l'envers, c'était logique de prendre la punaise euh la bougie, et de la planter dans la punaise.  
**J** : Donc vous vous êtes basée sur ce que vous avez vu.  
**N** : Voilà. Et d'allumer la bougie. Mais après c'est vrai que j'ai dit « mais elle va couler », et oui (rire) ! Donc ouais après c'est quand j'ai vu ce carton que j'ai dit « ah mais on peut le mettre dessous ». Je me suis basée oui sur ce que j'ai vu là.  
660

- J** : Sur ce que vous avez vu. Donc là ce que vous avez vu sur l'image, c'est ce qui vous a inspiré, au final, pour trouver les solutions.
- N** : Voilà.
- J** : D'accord... est-ce que vous vous êtes basée un petit peu sur des choses que vous auriez pu...
- 665 **N** : Non.
- J** : Du tout. L'exercice, alors contrairement aux autres...
- N** : ah ouais ! Alors là non surtout, sur le coup j'étais « Ah ! » (rire).
- J** : Il y a un problème, on retourne à l'école ! (rire). « Elle m'embête avec sa bougie » (rire).
- 670 **N** : C'est pour ça que... Bon après ouais, c'est quand j'ai vu le dessin que j'ai un petit peu essayé de... C'est ce que j'ai tendance à faire d'ailleurs dans la vie !
- J** : de ?
- 680 **N** : Quand y'a un truc comme ça, je suis là, je regarde, qu'est-ce que je pourrais faire ? Comment je pourrais le faire ? Comme je pourrais faire ça ? Oui...
- J** : Donc c'est une stratégie au final que vous utilisez habituellement ?
- 685 **N** : Oui.
- J** : D'accord. Et donc du coup vous avez commencé par la punaise. Vous avez vu... en fait vous avez déjà regardé l'ensemble de l'image ?
- N** : En fait j'ai pas pris le temps parce que je suis sûre que si j'avais pris le temps, il me serait peut être venu à l'idée de vider les punaises de la boîte. Mais bon là c'est vrai que je voulais faire, je ne sais pas pourquoi je voulais faire vite, j'en sais rien. Mais bon.
- 690 **J** : D'accord. Donc c'était votre...là vous aviez un objectif, vous vous étiez fixé un objectif en plus si je comprends bien.
- 695 **N** : Oui, oui.
- J** : Donc par rapport aux autres comme le temps était imposé...
- 700 **N** : Voilà.
- J** : Et du coup est-ce que vous vous êtes dit, comme c'était aussi un temps assez rapide les exercices d'avant...
- N** : Oui peut-être aussi, non ! Je ne sais pas. Là j'étais, ouais...
- 705 **J** : Bon vous vous êtes dit « celui-là je le fais rapidement ».
- N** : voilà (rire).
- J** : D'accord, très bien. Donc du coup vous avez commencé par regarder... comment vous avez fait ?
- 710 **N** : le dessin. Et c'est de là quand j'ai vu les punaises, c'est cette idée qui m'est venue de mettre la bougie comme ça.
- J** : D'accord, est-ce que c'est quelque chose que vous aviez déjà fait ?
- 715 **N** : Non du tout. Je sais que, oui, ça paraît évident. Mais...
- J** : et pourquoi ça paraîtrait évident ? Qu'est-ce qui ferait que ça serait évident en fait ? De mettre la punaise dans...
- 720 **N** : Pour qu'elle tienne ?
- J** : Oui.
- N** : Parce que c'est vrai qu'une bougie, pour la faire tenir debout toute seule, c'est pas évident.
- 725 **J** : Vous aviez déjà essayé ?
- N** : Oui ! (rire)
- J** : Donc vous saviez déjà que...(rire). Non mais c'est très bien, moi je...
- N** : oui oui. Et ce jour-là je vous promets, j'avais pas bu, j'avais pas fumé, j'avais rien fait. Et les gosses ils me
- 730 regardaient « Mais maman, qu'est-ce que tu fais ? » (rire).
- J** : Donc le bougie ne tient pas toute seule debout.
- N** : non.
- 735 **J** : D'accord, donc c'est quelque chose que vous avez vécu au final ?
- N** : oui aussi.
- J** : Donc vous vous êtes basée aussi un petit peu sur ce que...
- 740 **N** : oui, oui. Voilà c'est ça.
- J** : Donc du coup vous saviez ça, vous saviez que la bougie ne pouvait pas tenir toute seule donc il fallait un moyen pour la faire tenir debout.
- N** : ouais, ouais.
- 745 **J** : Et pourquoi la punaise du coup ?
- N** : Bah disons que c'est logique vu que la punaise elle est plate donc ça peut faire un soutien sous la bougie. Donc ouais c'est un peu logique. C'est ce que j'aurais tenté.
- 750 **J** : Pour le faire, vous vous êtes projetée en fait comme si vous deviez... ?
- N** : oui voilà.
- J** : Vous êtes Nadine, « je suis face à ma table avec ma punaise, qu'est-ce que je ferais ? » (rire).
- 755 **N** : Voilà, et je le ferais ! J'essaierais. Voilà.
- J** : D'accord, OK. Est-ce que ça vous a semblé compliqué du coup à... comme exercice ?
- N** : Non, non.
- J** : Non ?
- 760 **N** : Il y a pire. Il y a toujours pire (rire).
- J** : Bien sûr. Mais est-ce que du coup est-ce que ça a été plus facile, moins facile que les autres exercices, ou pareil ?
- N** : Non moi j'ai pas trouvé plus. Non, pareil.
- 765 **J** : D'accord. Est-ce que c'est quelque chose qui vous...
- N** : Voilà, il faut réfléchir un petit peu et puis voilà. Mais après c'est pas dramatique quoi. Ce n'est pas... ça va...
- J** : D'accord, et est-ce que du coup c'est quelque chose qui vous a plu ?
- 770 **N** : Oui. Oui parce que comme je vous dis tout à l'heure, c'est vraiment bien parce que ça nous permet de... de voir qui on est vraiment.
- J** : Donc même du coup à travers cet exercice là ?
- N** : ah ouais.
- 775 **J** : et du coup comment vous pouvez, enfin qu'est-ce qui... qu'est-ce qui vous fait dire ça avec cet exercice-là ?
- N** : Ben disons que... ça me permet de...de résoudre une solution.
- 780 **J** : Ouais. Et donc ça, ça montre qui...
- N** : qui je suis.
- J** : Ouais ? Parce que c'est ce que vous tentez de faire du coup ?
- 785 **N** : ouais j'aime bien. Résoudre les solutions. Mais dans le... Pas dans le conflit ni... voilà j'aime bien que ça soit dans la douceur. Et l'intelligence (rire).
- J** : D'accord. Et du coup, là c'est ce que vous avez essayé de faire ici ?
- N** : Voilà c'est ça.
- 790 **J** : Ouais donc c'est vraiment vous, vos valeurs, vous essayez de les retranscrire dans...
- N** : Voilà c'est ça ouais.
- J** : D'accord OK. Du coup il n'y a pas forcément d'ordre particulier qui est venu en tête.
- 795 **N** : Non

**J** : Non, c'est vous avez vu la bougie, vous vous êtes dit « Elle tient pas debout » (rire).

**N** : oui ça je confirme (rire)

800 **J** : Et donc du coup après, quand on a repris ensemble le fait que la cire allait couler, qu'est-ce qui fait que vous avez pensé au carton ?

805 **N** : Ben disons que quand j'ai vu la boîte de... la petite boîte là, que j'ai vu ce truc dépasser, j'ai dit « Bah oui, tu déchires et tu mets la bougie dessus ». C'est forcément, voilà.

**J** : Donc c'est quelque chose que vous aviez déjà fait aussi ?

810 **N** : Oui ça oui. Pareil, c'est des petits trucs, voilà, tu... quand t'as pas de lumière, la dernière minute, tant que tu cherches... Tu prends un carton, tu prends un truc (rire).

**J** : Non mais c'est une petite astuce.

815 **N** : Eh, toujours pareil. Ça revient bien à mon truc d'être maniaque. Parce que moi j'aime pas qu'il y ait une tâche sur mon sol, je n'aime pas qu'il y ait un truc par terre. C'est plus fort que moi quoi. C'est vrai que soit je vais prendre ma main, soit je vais prendre un carton, une boîte d'allumettes pour mettre dessous pour pas que ça coule.

820 **J** : Donc en fait le carton vous parle. C'est quelque chose que...ouais.

**N** : Voilà.

825 **J** : D'accord. Très bien. Et donc du coup c'est vrai que au final, la boîte de punaises, vous vous êtes pas du tout dit « On peut enlever les punaises ».

**N** : Du tout (rire).

**J** : D'accord. Vous ne l'avez pas du tout en fait, enfin...pas assimilé, mais c'est pas du tout quelque chose que vous avez pris en compte au final ?

830 **N** : Non pas du tout. Non, j'ai vu les punaises donc il faut pas renverser les punaises sur la table, ça se fait pas (rire).

**J** : (rire) Vous vous êtes dit ça ?

**N** : oui ! (rire)

835 **J** : D'accord, OK ! Non mais très bien. Faut que ça soit rangé dans la petite boîte (rire). D'accord, je comprends.

**N** : Chaque chose a sa place, et chaque place a sa chose (rire).

840 **J** : D'accord, très bien ! C'est vrai que du coup on retrouve du Nadine, c'est vrai vrai (rire).

**N** : Voilà (rire).

**J** : Ouais d'accord, donc c'est pour ça du coup que vous vous êtes pas du tout dit...

**N** : Voilà.

845 **J** : OK ! Et bah très bien. Est-ce qu'il y a autre chose, du coup, que vous aimeriez me rajouter sur le...votre ressenti durant l'activité en elle-même ? Parce que là je parle... enfin je cherche vraiment à avoir pour l'instant ce que vous avez éprouvé au moment de l'activité ?

850 **N** : Ben écoutez, moi j'ai vraiment apprécié. Parce que ça montre, comme je vous ai dit encore tout à l'heure, ça nous permet de voir qui on est vraiment et ça prouve bien que... Voilà, ça nous aide à dire, bah finalement « t'es toi ». oui c'est moi, c'est..., j'ai pas de mots exacts

855 pour mettre dessus.

**J** : Comme... Allez-y comme vous voulez.

**N** : Ouais je me retrouve dans tout ce que j'ai fait. Je me retrouve dedans quoi. Voilà c'est exactement ce que... je fonctionne comme ça dans la vie quoi.

860 **J** : Et bah super ! Très bien. Bon et bien je pense que ça va être bien, ça va être bon. Je vais coup

## Annexe XII : Retranscription de l'entretien de 2<sup>nd</sup> niveau

- Justine** : Aujourd'hui, on va faire un deuxième entretien pour récolter des informations qui vont être complémentaires à ce dont on a pu discuter lundi. Toujours le même but : analyser vos processus mentaux lors des exercices de pensée divergente que vous avez faits. Donc on va faire encore un entretien pendant environ 30 à 45min, tout dépendra des questions, des réponses... S'il y a un empêchement, n'hésitez pas à me le dire. S'il y a des questions auxquelles vous n'avez pas envie de répondre, n'hésitez pas non plus à me le dire. Donc toujours, l'objectif, ce n'est pas de vous juger, donc soyez le plus spontané possible. L'idée va être de revenir sur certains points, certaines choses que vous m'avez dites lundi et d'en discuter un peu plus pour approfondir. Est-ce que vous avez des questions avant de commencer ?
- Nathalie** : Non.
- J** : Non. Alors...C'était dans l'exercice 1. Il me semble que vous m'avez parlé d'originalité. Vous trouviez que vos réponses n'étaient pas assez originales. Est-ce que l'originalité c'est quelque chose qui est important pour vous ? Est-ce que c'est une sorte de valeur pour vous ? Est-ce que c'est quelque chose que vous auriez aimé...
- N** : En général, je suis... comment dire... ouais je suis plus originale que ça. Et... j'ai du mal à m'expliquer... J'arrive pas, j'arrive pas à trouver les mots.
- J** : Faites simplement sinon, il n'y a pas de... ça va peut-être revenir à force.
- N** : Ouais j'arrive... là je ne suis pas allée au plus loin de moi-même. J'ai pas... pourquoi, comment je ne sais pas. Mais d'habitude je suis quelqu'un d'assez originale.
- J** : D'accord. Est-ce que c'est la difficulté de l'exercice ?
- N** : Non... Non pourtant je ne l'ai pas trouvé plus difficile que d'autres.
- J** : Est-ce que peut-être le fait que moi je sois là ça aurait pu... ça aurait pu influencer peut-être ?
- N** : Peut-être ouais. Peut-être la timidité parce que je suis quelqu'un de timide en général. Et j'aime pas...  
[DRING DRING, le téléphone sonne]
- J** : Allez-y je vais mettre sur pause.
- [**Nathalie** répond au téléphone pendant plusieurs minutes]
- J** : Donc du coup, on parlait de l'originalité, du fait que peut-être vous n'aviez pas réussi à aller jusqu'à... à justement être originale dans vos réponses du fait d'une certaine timidité ?
- N** : Oui, c'est vrai que je suis timide. Ça ne se voit peut-être pas comme ça, mais si si si (rire).
- J** : C'est sûr que ce n'est pas évident de...
- N** : Il y a des moments où je suis un peu plus gênée que d'autre.
- J** : D'accord. Et donc du coup, vous pensez... comment ça aurait pu influencer sur vos réponses ? Est-ce que vous vous êtes dit... Comment dire... Vous vous êtes dit « Elle pourra juger peut-être mes réponses, elle va me dire je suis complètement fofolle » ? Je ne sais pas moi, c'est...
- N** : Oui peut-être ouais. Tout ça... Oui on se pose des questions ouais comme ça.
- J** : Mais vous avez conscientisé ces choses durant le... ?
- N** : Ouais ouais.
- J** : Et donc du coup, c'est pour ça que vous vous êtes dirigée sur des choses plus...
- N** : Voilà
- J** : ...Au final quotidiennes.
- N** : Quotidienne oui.
- J** : C'est quelque chose sur lequel vous avez pensé sur le coup ?
- N** : Oui. Parce que disons que en plus, le truc, c'est qu'avant, j'étais très excentrique. J'étais une personne hyper excentrique. Que ça soit en habits, que ça soit maquillage, que ça soit... J'étais très très excentrique. Et tout ça je l'ai banni. Du jour au lendemain où mes petits-enfants sont arrivés, j'ai dit « Maintenant tu es une mamie, maintenant tu dois... être correcte, maintenant tu dois être un peu plus présentable ». Donc l'excentricité, tout ça, c'est banni, voilà.
- J** : D'accord. Vous vous forcez du coup à ne plus être excentrique ou ... ?
- N** : Oui.
- J** : Oui. Vous auriez envie mais vous vous dites non...
- N** : Des fois j'ai envie, mais non c'est plus pour moi, c'est plus de ton âge (rire).
- J** : D'accord, OK.
- N** : Voilà. Même si on me dit « Oui, mais on ne vieillit pas, faut pas vieillir ». C'est pas le fait que je vieillisse, c'est le fait que je suis une autre personne. Je suis devenue plus mature. J'ai arrêté de me dire... « Il faut quand même vivre avec ton âge, pas avec l'âge d'adolescent ». Tout ça c'est terminé donc voilà. Je suis reconstruite d'une autre manière.
- J** : D'accord. Et donc du coup ça se serait... se serait vraiment une partie de vous qui se serait projetée dans les réponses que...
- N** : Oui. Oui, oui. C'est pour ça que je vous dis... ça révèle la personne, le progrès que j'ai pu faire. Ça m'a révélé ça.
- J** : Une sorte de...quand vous avez vu...
- N** : Je ne suis plus la Nathalie que j'ai été auparavant. C'est la nouvelle Moi.
- J** : D'accord. Et du coup vous avez eu cette prise de conscience, à la fin de l'exercice par exemple ?
- N** : Oui, pendant et à la fin de l'exercice.
- J** : Pendant et à la fin de l'exercice. Vous vous êtes dit, là...
- N** : Et là je me suis, j'étais fière de moi en fait (rire). Pour la première fois de ma vie, je suis fière de moi. Parce que

- ça prouve que j'ai énormément fait de progrès, mais en bien. Voilà...
- 110 **J** : C'est intéressant.  
**N** : Si, si c'est vraiment un exercice qui est très, très intéressant... Parce que même après, j'y ai repensé et tout, et c'est là que... c'est le fait de...  
**J** : Les exercices vous ont fait réfléchir après ?
- 115 **N** : Ah ouais. Ouais, ouais. Ils m'ont fait vraiment du bien parce que franchement ça m'a permis d'analyser mon Moi en fait, et de dire, « t'as fait un progrès, mais... un pas de géant ». C'est... Des fois mon psy me le disait, mais là franchement je le vois. Que je ne le voyais pas.
- 120 **J** : Ok. Ouais, c'est, c'est...C'est vraiment...Et du coup vous pensez que les trois exercices vous ont permis de...  
**N** : Oui  
**J** : Dans les trois vous vous êtes reconnue ?
- 125 **N** : Dans les trois.  
**J** : D'accord. Parce que c'est vrai que ce sont des exercices qui sont un peu différents au final. C'est pas les mêmes choses qui sont recherchées.  
**N** : Oui voilà c'est ça....
- 130 **J** : Là par exemple, comment vous expliqueriez... Comment vous retrouveriez votre Moi ? (montre l'exercice 3)  
**N** : Là j'ai trouvé mon Moi parce que là, comme je vous disais, la boîte d'allumettes il est hors de question de mettre les allumettes sur le... Voilà, ça fait désordre. Donc il y a toujours cette maniaquerie en moi quand même. Et là (montre l'exercice 1) il y a la sagesse qui est là, la sagesse qui s'est mis.
- 135 **J** : D'accord, donc dans l'exercice 1. Et du coup dans l'exercice des dessins ?  
**N** : Et là, et bah ça finit de... de me...de finaliser en fait la progression du travail que j'ai pu faire sur moi.  
**J** : D'accord. Est-ce que vous pouvez m'en dire un petit peu plus sur... ?
- 140 **N** : Alors parce que là c'est les animaux, c'est moi.  
**J** : Oui, c'est vos intérêts ça.  
**N** : Voilà. Et... Après tous les petits trucs que j'ai pu faire... C'est... Voilà tout ça c'est moi. Tout ça c'est...  
**J** : C'est des expériences que vous vivez ?
- 145 **N** : Voilà. La comète c'est... En plus je suis très...très... J'adore les étoiles. J'adore tout ce qui est l'au-delà. Ça j'adore ça. Ça c'est... Voilà c'est...  
**J** : Au final c'est que des choses qui ont un sens pour vous, que vous avez dessinées.
- 150 **N** : Oui.  
**J** : D'accord. Donc c'est des... un sens qui serait plus positif pour vous ?  
**N** : C'est-à-dire que... Ah oui c'est positif parce que finalement... tous les obstacles qu'on me donne à faire, en fait, j'arrive à les faire. Je ne recule plus. Je vais devant l'obstacle. Même si je fais n'importe quoi, voilà, je le fais.  
**J** : D'accord. Donc sur le coup, vous vous êtes dit « C'est bien **Nathalie**, tu as réussi » ?
- 155 **N** : Oui.  
**J** : Vous vous êtes sentie efficace.  
**N** : Ouais (rire).  
**J** : C'est chouette, non c'est bien. D'accord... Et du coup, si on revient un petit peu sur ces dessins, donc... vous avez vraiment choisi de dessiner au final des objets qui existent, vous n'avez pas fait de l'art abstrait.
- 170 **N** : Non.  
**J** : Est-ce que vous pouvez m'expliquer un petit peu ce choix ?...Pourquoi à votre avis ?
- 175 **N** : Pourquoi ? Déjà, bah j'ai essayé de... Ouais non c'est... les dessins me sont venus comme ça. C'est-à-dire que quand on me donne un problème à faire, j'avais tendance à rester bloquée, et à dire « ça y'est, on va se moquer de moi si je fais n'importe quoi ». Et que maintenant, je me dis, je vais dessiner ça, et puis si on se moque, on se moque, j'en ai rien à foutre. Voilà. Tout me coule maintenant. On peut me critiquer, on peut me dire n'importe quoi, tout me coule.
- 180 **J** : D'accord. Et du coup, enfin ce qui est intéressant, c'est de voir que là, c'est l'exercice 2 ça. Par rapport à l'exercice 1 des mots, vous me disiez que justement vous aviez peut-être un petit peu peur que je vous juge sur l'originalité de...  
**N** : ouais !
- 185 **J** : Comment vous pourriez m'expliquer un peu cette évolution au travers des... ? Parce que c'est vrai que c'est un petit peu... pas un peu contradictoire on va dire...  
**N** : L'originalité, c'est-à-dire que si je vais au-delà de l'originalité, c'est sûr que j'ai peur qu'on me juge. Parce que je suis, comme je vous ai dit j'étais excentrique, donc ça peut choquer certaine personne. Alors qu'en fait, mon excentricité que j'avais, ce n'était pas pour choquer mais c'était parce que j'étais bien, moi, comme ça. Voilà. Moi je me suis toujours habillée, je m'étais... je me faisais des maquillages assez excentriques parce que j'aimais ça. Voilà. Et j'ai tellement été... si vous voulez...on m'a mis une étiquette  
**J** : on vous a catalogué oui.
- 190 **N** : Voilà. Et ça, ça m'a tellement fait mal, on m'a jugée la dessus. Et que j'étais pas plus méchante qu'une autre en fait.  
**J** : Bien sûr.  
**N** : C'était un masque que je me mettais. Et ce masque il fallait le faire tomber. Et ça, ça a été très, très dur pour moi, de le faire tomber. De dire « mais non, regardez je suis moi ».  
**J** : C'est qu'une apparence...  
**N** : C'est qu'une apparence quoi. Ça j'en ai souffert énormément.  
**J** : Donc c'est marrant, du coup que vous...  
**N** : Et je ne veux pas le revivre. Je ne veux pas le revivre. Donc c'est pour ça que... ben maintenant voilà...si je ne suis pas mariée, je ne suis pas mariée. Si je suis pas habillée, je suis pas habillée. Comme là, j'aurais fait toute une esclandre, il aurait fallu que j'aie m'habiller, me maquiller, si je vous reçois, faut pas qu'elle me voit... Non maintenant, voilà, je me montre telle que je suis.
- 195 **J** : Comment vous retrouveriez votre Moi ? (montre l'exercice 3)  
**N** : Là j'ai trouvé mon Moi parce que là, comme je vous disais, la boîte d'allumettes il est hors de question de mettre les allumettes sur le... Voilà, ça fait désordre. Donc il y a toujours cette maniaquerie en moi quand même. Et là (montre l'exercice 1) il y a la sagesse qui est là, la sagesse qui s'est mis.
- 200 **J** : D'accord, donc dans l'exercice 1. Et du coup dans l'exercice des dessins ?  
**N** : Et là, et bah ça finit de... de me...de finaliser en fait la progression du travail que j'ai pu faire sur moi.  
**J** : D'accord. Est-ce que vous pouvez m'en dire un petit peu plus sur... ?
- 205 **N** : Alors parce que là c'est les animaux, c'est moi.  
**J** : Oui, c'est vos intérêts ça.  
**N** : Voilà. Et... Après tous les petits trucs que j'ai pu faire... C'est... Voilà tout ça c'est moi. Tout ça c'est...  
**J** : C'est des expériences que vous vivez ?
- 210 **N** : Voilà. La comète c'est... En plus je suis très...très... J'adore les étoiles. J'adore tout ce qui est l'au-delà. Ça j'adore ça. Ça c'est... Voilà c'est...  
**J** : Au final c'est que des choses qui ont un sens pour vous, que vous avez dessinées.
- 215 **N** : Oui.  
**J** : D'accord. Donc c'est des... un sens qui serait plus positif pour vous ?  
**N** : C'est-à-dire que... Ah oui c'est positif parce que finalement... tous les obstacles qu'on me donne à faire, en fait, j'arrive à les faire. Je ne recule plus. Je vais devant l'obstacle. Même si je fais n'importe quoi, voilà, je le fais.  
**J** : D'accord. Donc sur le coup, vous vous êtes dit « C'est bien **Nathalie**, tu as réussi » ?
- 220 **N** : Oui.  
**J** : Vous vous êtes sentie efficace.  
**N** : Ouais (rire).  
**J** : C'est chouette, non c'est bien. D'accord... Et du coup, si on revient un petit peu sur ces dessins, donc... vous avez vraiment choisi de dessiner au final des objets qui existent, vous n'avez pas fait de l'art abstrait.

- J** : D'accord, très bien. Donc c'est vrai que du coup, c'est ce qui se retrouve dans l'exercice là. Mais là du coup comme vous me disiez dans l'exercice 2, bah...qu'au final...c'est ce que vous venez de me dire, que... bah que vous vous en foutiez un petit peu au final. C'est ça que j'essaye de vous faire pointer en fait. Dans l'exercice 1, vous aviez un petit peu peur, et dans l'exercice 2...
- N** : Et après je me suis lâchée.
- J** : D'accord. Ouais donc on voit vraiment la différence, OK !
- N** : Voilà.
- J** : Donc il y a une sorte de libération en fait, entre...
- N** : Ouais.
- J** : Et est-ce que vous savez un petit peu, qu'est-ce qui aurait pu...faire ?
- N** : Ben le fait que vous m'ayez mis peut être en confiance. C'est la confiance qui s'est installée, et là voilà tu te dis, « Bon allez je me lâche ».
- J** : C'est parti (rire) !
- N** : C'est parti (rire)
- J** : Je montre qui je suis (rire).
- N** : Voilà.
- J** : Ok très bien.
- N** : Oui c'est toujours pareil. Quand il y a une personne qui nous met en confiance, de suite, voilà.
- J** : Oui et puis c'est plus facile de se libérer.
- N** : C'est plus facile oui.
- J** : OK, d'accord. Ouais donc en fait c'est comme si vous vous sentiez un petit peu, en sécurité si je puis dire ?
- N** : Oui voilà. Une sécurité oui. Ça prouve que je recherche toujours la sécurité.
- J** : D'accord. Très bien. Dans tous les...
- N** : Non mais c'est vrai que c'est vachement intéressant, je dis, mais c'est un truc de fou quoi. Arriver à faire des trucs comme ça, pour dire, whouah !
- J** : C'est bien ! Mais justement c'est la discussion derrière qui permet de faire révéler certaines choses.
- N** : Voilà c'est ça !
- J** : Tout à fait. D'accord... Donc maintenant, on va parler un peu des exercices en eux-mêmes. Donc vous m'aviez dit que vous aviez vraiment... enfin que vous aviez apprécié les trois exercices.
- N** : Ouais.
- J** : Est-ce que vous pourriez m'expliquer un peu la raison ? Parce que vous m'aviez dit que ça vous avait permis de voir que ça reflétait votre Moi. Mais du coup... comment dire... comment cet intérêt pour les exercices s'est un peu exprimé ? Est-ce que c'était de l'intérêt intellectuel ? Est-ce que c'était, vous vous disiez « Oh, c'est bien, j'ai fait des beaux dessins » (rire).
- N** : Non c'est quand même assez intellectuel. Parce que ça permet...ça permet de nous creuser un peu plus... la tête. Voilà, trouver des idées... C'est arriver à faire quelque chose de nous-même, se libérer. Se libérer et puis en même temps ça nous permet de ne plus penser... de plus penser aux soucis. Déjà c'est... voilà,
- 280 se concentrer sur quelque chose... J'arrive pas à trouver les mots...
- J** : Allez-y, c'est pas...
- N** : Si quelque part c'est intellectuel, parce que bon il faut quand même arriver à faire des exercices... avec ta tête déjà, il faut que tu réfléchisses. Et puis voilà, il faut trouver qu'est-ce que tu vas pouvoir bien dire parce que tu vas vouloir bien faire. Toujours pareil, en te disant, « Bon allez essayes de te dire, t'es pas jugée, t'es toi ». Voilà.
- J** : C'est quelque chose qui a été compliqué du coup ?
- N** : Non. Non. Au départ, il y a une petite angoisse, j'avoue.
- J** : Bien sûr, c'est tout à fait normal.
- N** : Comme tout le monde hein. Et après, bon ben non. Après ça va tout seul.
- J** : C'est vrai que vous aviez l'air très concentrée durant les...
- N** : Ouais ! (rire).
- J** : Ouais c'est vrai. Parce que c'est vrai que y'avait quand même un bruit de discussion...
- N** : Ouais, mais en général quand... là aussi c'est pareil, quand je travaille, dans tous les travaux que j'ai pu faire, c'est voilà... Le travail, c'est le travail. Faut qu'il soit fait, faut qu'il soit fini quoi. Voilà, après il peut me parler, on peut me... pffft (bruit de bouche ; rire).
- J** : Je fais le truc et je suis concentrée.
- N** : Je suis concentrée, voilà. Ce qui n'est pas évident des fois, mais on y arrive quand même.
- J** : Ok, très bien. Et du coup, au début de l'exercice 3, donc c'est celui où vous avez un petit peu bloqué.
- N** : Oui là j'ai bloqué.
- J** : Qu'est-ce que ça a provoqué du coup chez vous, le fait d'avoir été bloquée ? Parce que c'est vrai que les deux premiers exercices, vous avez tout de suite... trouvé les réponses.
- N** : Ouais là... comment dire... J'ai bloqué... Parce qu'en fait c'était... Celui-là était quand même un peu plus difficile que les autres.
- J** : Oui, oui. C'est autre chose.
- N** : Voilà, c'est autre chose. Là il faut quand même se creuser un peu plus. Et alors le fait de prendre une bougie, de l'accrocher au mur sans que la cire coule, on essaye de visualiser mais... (rire).
- J** : On ne voit pas (rire).
- N** : On ne voit pas. Et puis bon, après c'est vrai que j'ai trouvé le truc quand j'ai vu deux punaises comme ça à l'envers. C'est vrai que j'ai eu l'idée de dire « Tiens je vais prendre et je la mettrai là ». Alors que quelqu'un d'autre aurait dit «Moi je vide la boîte et je mets la bougie dedans » (rire).
- J** : Mais c'est pas évident ! C'est vrai que j'avais vu... c'était reporté...Enfin les résultats de l'étude avaient montré que les gens ne pensaient pas forcément dès le départ à vider la boîte de punaises. Peut-être que si dès le début, il y avait eu les punaises de renversées sur la table, peut-être que vous auriez pensé directement à mettre la bougie.

**N** : Voilà. La petite ampoule aurait sauté de suite. Que là, non. Là je pense que c'est un piège quand même. Un truc comme ça...

**J** : C'est pour faire réfléchir exactement.

**N** : C'est pour faire réfléchir.

**J** : Tout à fait. Mais en fait, tous les exercices que je vous ai donné c'est des tests qui sont utilisés en psychologie.

345 **N** : C'est des tests. D'accord.

**J** : Qui font travailler du coup la pensée divergente.

**N** : ça fait un peu comme les enfants quand on leur fait dessiner, ça fait pareil. C'est la même... Moi des fois je vois mon petit-fils maintenant qui commence à dessiner, je regarde ses dessins... Il y a un hic là. Il y a un problème là. Là c'est pour ça, je me suis permis d'en parler avec ma fille. Je lui ai montré le dessin, je me basais déjà avec eux, je me basais déjà aux dessins qu'il faisait. C'est comme ça que je voyais s'ils étaient pas bien ou bien. Ça c'est quelque chose qui est très important, ce que je vous disais même pour les bipolarités. Pour ceux qui sont atteints de bipolarité. Justement c'est des personnes qui ne semblent plus penser. Quand on est comme ça, on ne sait plus penser. On n'a plus... On ne pense plus à rien. On n'a plus d'idées, on n'a plus rien, on n'a plus d'issues. On n'a plus... toutes les portes nous sont fermées. On voit qu'un tunnel noir, c'est tout. Et c'est vrai que ce genre de test, là ça te met devant le fait accompli, et ça te fait travailler davantage sur toi-même. Et ça permet justement de dire « Pourquoi je voyais plus d'issue alors qu'en fait... ».

**J** : Il y en a ?

**N** : Il y en a. Il y en a quoi. Donc ça prouve bien que tout problème, il y a une solution. Moi ça m'a appris ça moi. Ça nous ouvre les yeux, les ouïes, il y a tout qui se révèle.

**J** : Ouais vous avez vraiment fait une vraie projection dans les...

**N** : Ah ouais. Il y a tout qui se révèle à nous.

375 **J** : Est-ce que vous imaginez un petit peu comment ça se fait que vous avez réussi à projeter autant ?

**N** : C'est mon expérience je pense. Mon expérience, j'ai tellement souffert dans ce trou noir, et qu'il fallait que j'en sorte à tout prix. Et c'est vrai que j'ai tellement travaillé sur moi-même parce que je voulais sortir de ce tunnel noir. Il me fallait retrouver la Nanou que j'étais. Il fallait que je redevienne...que je redevienne celle qui était mais pas dans le sens où je l'ai été quand même. Là il faut que je revienne, mais avec une maturité, une sagesse... et l'exemple. Je dois être un exemple pour ceux qui croient qu'ils sont fichus. Voilà. Et continuellement je me bats tous les jours, c'est pour ça que j'essaye de travailler là-dessus pour essayer de voir justement avec mon psy, de voir si je peux donner des exemples et leur prouver que notre maladie n'est pas un handicap. C'est se battre tous les jours. C'est arriver à dire « Si elle, elle y est arrivée, moi je peux ». Voilà.

385 **J** : C'est intéressant oui. Vous participez à tout ce qui va être des groupes d'entraide mutuelle, des GEM, des choses comme ça pour...

**N** : Non pas trop non, parce que je ne sais pas où aller taper en fait. Voilà. Et là je vais essayer d'en discuter

avec mon docteur parce que j'aimerais bien qu'il me donne des adresses.

400 **J** : C'est vrai qu'un discours comme ça, c'est quand même important aussi de l'entendre de la part d'autre personne.

**N** : Voilà. Et là je vous dis j'ai commencé à ouvrir mon site sur Facebook, et je voudrais justement arriver à ce que ces personnes viennent en parler parce que bon déjà, t'en parles pas. Parce que comme je vous disais, la plupart de ces personnes estime que personne ne peut les comprendre parce que c'est vrai que c'est tellement difficile... Tellement dur à vivre que quand les personnes nous voient dans cet état là, ils disent « Bon ben elle en fait exprès, elle s'écoute, ses médicaments qu'elle prend ». Surtout pas, c'est un truc qu'il ne faut surtout pas dire. Non, non les médicaments, il y a certains médicaments qui peuvent être beaucoup de trop mais il faut être patient. Même s'il faut les prendre, il faut les prendre. Et tu sais que quand même, tu vas diminuer dans ces médicaments, mais qu'il y en a deux qui vont te rester à vie. En fait, si vous voulez, c'est un cancer... c'est un cancer qui vous ronge toute une vie mais qui vous laisse vivre. Donc ça il faut dire que quand même, on a une chance inouïe de pouvoir vivre, de pouvoir marcher, de pouvoir se servir de nos mains. Voilà. Qu'un cancer, bon c'est quoi, un cancer tu sais pas si tu vas en guérir, si tu vas en mourir. Que là c'est, voilà. Faut dire, oui c'est comme un cancer qui te ronge petit à petit, mais c'est à toi de dire non, il ne va pas me ronger. Moi il ne va pas m'avoir. Voilà, il faut toujours aller de l'avant. Et même si on a des contrariétés, bon ben c'est sûr que quand on a des contrariétés comme là en ce moment j'en ai. Bon je suis un petit peu plus fatiguée, je vais être... je vais moins parler parce que ça va me travailler donc voilà. Je vais penser, ruminer. Et puis tout d'un coup (tape sur la table), je vais taper, Hop ! Non, non, non tu ne repars pas dans ce truc là, c'est pas tes histoires même si ça te concerne. Mais voilà t'es là pour aider. Il faut toujours se remettre toujours. Même si on a pas envie. Il faut toujours. J'ai une chance inouïe, c'est que mon mari sait quand il peut me bousculer et quand il peut pas. Mais lui, il a travaillé avec moi. Voilà. ça aussi j'aimerais lancer des appels là-dessus. Dire aux concubins, c'est dur pour eux. C'est clair, ça je reconnais que mon mari il en a énormément souffert. Mais de ce côté-là, je souhaiterais quand même que les conjoints puissent accompagner leur épouse ou leur époux, et discuter avec le psy. Voir ce que le psy leur dit. Ça c'est très important. Et dire « bon ben là, elle a besoin d'être secoué ou il a besoin d'être secoué, là il faut y aller ». Voilà, il faut pas avoir peur. Moi mon mari des fois...il tire les rideaux, il lève les volets, il m'attrape, il me lève, « Tu vas à la douche », maintenant on fait ci, on fait ça. Même si ça me plait pas et si je vais rouspéter, ça fait rien, ça va me passer.

**J** : D'accord. Vous avez vraiment un soutien familial important.

455 **N** : Ah oui

**J** : D'accord. Et puis là en fait... ce que vous me dites au final c'est que vous, dans vos valeurs, c'est aller devant, ne pas se laisser abattre, j'y vais et je vais y arriver.

**N** : Voilà.

- 460 **J** : Ouais, d'accord. Donc c'est vrai quand vous me parlez des problèmes, de la façon dont vous avez réfléchi, même par rapport à la porte là que vous me disiez, bah...
- N** : la porte
- 465 **J** : La porte c'était très ouais. Ça s'est retrouvé au final...
- N** : La porte, j'arrivais pas à ouvrir.
- J** : C'est vrai. Donc du coup c'est vraiment vos valeurs qu'on retrouve dans...
- N** : Ouais
- 470 **J** : D'accord. Et donc du coup je vais revenir un petit peu à l'exercice 3, donc le fait que vous ayez bloqué. Donc vous m'avez dit que vous vous étiez imposé un temps vous-même.
- N** : Oui !
- 475 **J** : Avec le recul, est-ce que vous pensez, bah le fait de vous être imposé un temps, ça ait pu...
- N** : ça m'a fait un blocage.
- J** : C'est ça qui vous a bloqué.
- N** : Oui. Parce que j'ai horreur... En plus je le sais, j'ai horreur qu'on me mette un temps.
- 480 **J** : Ah bah c'est super pour les autres exercices, j'ai bien fait (rire)
- N** : ça, c'est pour ça que j'y suis arrivée. Et c'est pour ça que j'étais fière de moi parce que c'est rare que j'y arrive.
- 485 **J** : Parce que j'ai peur du temps. Alors est-ce que c'est ça ?
- J** : Est-ce que c'est pour ça du coup que vous auriez... ?
- N** : Oui. J'aurais pas dû me mettre un temps.
- J** : Et ça vous a, ouais... D'accord. Et donc qu'est-ce qui s'est passé ? Vous savez que d'habitude vous n'y arrivez pas, donc là vous vous êtes dit « Il y a le temps ».
- 490 **N** : Je sais pas du tout. Je sais pas du tout... Je suis en train de... Pourquoi je me suis mis un temps... Parce que je voulais peut être me prouver que je pouvais aller très rapidement, ça aussi c'est possible. Parce que
- 495 j'aime bien aussi me lancer ce genre de défi. Oui je suis... j'adore les défis (rire). Après...
- J** : Donc selon vous c'est quand même le fait... vous vous êtes d'abord mis, imposé un temps dès le début.
- N** : Ouais.
- 500 **J** : Vous avez découvert la consigne, vous vous êtes imposée un temps et vous avez bloqué.
- N** : Et j'ai bloqué.
- J** : C'est pas, vous avez bloqué, du coup « Bah je vais me mettre un temps comme ça je vais... ». Enfin...
- 505 **N** : Ben disons que j'ai vu l'image, donc je me suis mis un temps, là de suite. Pourquoi, comment, je sais pas. Et après ben... ouais j'ai bloqué.
- J** : Vous vous êtes mis une pression supplémentaire.
- N** : Voilà.
- 510 **J** : Et donc du coup, est-ce que, au final, l'exercice a pas forcément, a peut-être moins été agréable à réaliser que les deux autres ? Ou pas forcément ?
- N** : Non j'ai trouvé ça rigolo quoi.
- J** : D'accord, donc même si il y avait cette pression en plus, c'était pas...
- 515 **N** : Ouais, ouais parce que je suis quand même quelqu'un d'assez, de ce côté-là... Comme là j'en rigole parce que franchement, pourquoi j'ai pas eu cette idée. Voilà, je vais en rire longtemps de ma bêtise. Le pire c'est que voilà, c'est pour ça que bon ben non, voilà.
- 520 Pourquoi je me suis mis un temps et ouais, je sais en plus que si je me mets un temps, je bloque. Mais comme je vous dis, je n'aime pas les temps et je n'aime pas... J'ai peur du temps. C'est vrai j'ai peur d'avancer. J'ai
- 525 peur, comment on dirait ça, j'ai peur du temps... J'ai peur du temps parce qu'il va trop vite oui.
- J** : C'est rigolo du coup de vous avoir, ouais...
- N** : Ouais, le temps va trop vite, et ça me fait peur des fois ouais.
- 530 **J** : D'accord. Et du coup est-ce que vous vous êtes dit « Oh je vais pas être capable de réussir » malgré ce temps ? Ou justement, vous vous êtes « je me mets un temps, et je me montre que je suis capable de le faire ».
- N** : Alors j'ai eu, la première truc c'est que j'ai.. j'ai dit « oui je vais pas y arriver, c'est pas possible, je vais pas trouver d'idées ». Et après ouais j'ai dit « non, non mais tu dois le faire, tu dois essayer, tu dois trouver cette solution ».
- J** : Tout ça après avoir imposé le temps ?
- 540 **N** : Ouais. Bah oui je m'étais lancée donc maintenant fallait finir, c'est toujours pareil.
- J** : D'accord, OK. Ouais donc vous étiez... vous aviez vraiment envie de fournir les efforts qu'il fallait pour pouvoir...
- 545 **N** : Ouais... ça prouve bien que je suis quand même restée têtue (rire).
- J** : Comme dans la vie (rire)
- N** : Voilà ! Je suis têtue. Je lâche rien. Je suis comme un lion avec son steak comme on dit (rire).
- 550 **J** : Je trouverais comment allumer cette bougie (rire) ! D'accord... Et donc du coup on a parlé de la consigne de l'exercice trois mais maintenant, quand vous avez découvert les trois consignes, est-ce que vous vous êtes dit « Oui, je vais être capable de réaliser ces exercices ».
- 555 **N** : Oui.
- J** : Est-ce que du coup vous pensez que le fait de se sentir capable, vous vous êtes jugée comme étant capable de le faire au final.
- N** : Avant je ne me sentais pas capable. Voilà, pour moi j'étais quelqu'un qui était capable de rien. Bon maintenant je suis plus sûr de moi. Voilà, déjà, je suis davantage sûre de moi. Donc je me dis « Si t'es capable ».
- J** : Et donc du coup, vous pensez que le fait...
- 565 **N** : Parce que le fait que j'ai passé, excusez-moi je vous coupe.
- J** : Non mais allez-y, il n'y a pas de soucis.
- N** : Le fait que j'ai passé des caps bien plus difficiles que ça, je me dis que ça, pour moi, c'est rien.
- 570 **J** : Oui c'est un exercice, qui n'a pas d'importance en plus donc..
- N** : voilà.

**J** : D'accord. Ouais donc ouais... En fait vous avez vu la consigne, vous vous êtes dit « Bah c'est bon, je peux y arriver, je suis en capacité de le faire ».

575

**N** : Tout à fait.

**J** : Est-ce du coup vous pensez que le fait de se sentir capable ça ait pu jouer sur votre investissement ?

**N** : Oui

580 **J** : Parce que vous m'avez dit quand même... Oui ?

**N** : Oui. Oui c'est très important de se sentir capable. C'est très, très important parce que si tu ne te sens pas capable de pouvoir y arriver, c'est grave. C'est grave, c'est que là tu n'as plus confiance en soi, c'est que les progrès ne sont pas là. Donc là ça prouve bien quand même, ouais s'il y a un progrès. Toujours pareil, ça nous montre les progrès.

585

**J** : Oui donc du coup quand vous comparez à...

**N** : Oui

590 **J** : D'accord.

**N** : ça nous remet toujours en question. Ça voilà, ça nous remet en question.

**J** : OK....Je vais revenir à l'exercice 1 du coup. Vous avez utilisé en fait des... Enfin vous avez donné des utilisations d'objets que vous aviez déjà utilisé...

595

**N** : Oui

**J** : Enfin que vous aviez déjà expérimenté dans la vie quotidienne. Est-ce que c'était quelque chose de voulu de donner des utilisations où vous étiez sûre que ça marchait ?

600

**N** : Non.

**J** : Non ? Comment du coup...

**N** : Non j'ai vu le mot trombone donc de suite ça m'a fait penser à ça. Donc voilà. Sauf la porte, ça j'avoue que la porte j'ai pas tenté de le faire.

605

**J** : D'accord OK. Donc c'est pas que...

**N** : Ah non, parce que moi j'étais pas voleuse (rire). Je sais même pas pourquoi j'ai eu ça...

**J** : Non mais des fois c'est ce qu'on voit à la télé.

610

**N** : Mais là par contre j'ai pensé à... à mon petit-fils la fois qu'il s'était quand même enfermé dans les toilettes. Parce que j'avais oublié d'enlever la clé et... Il a six ans mais bon... il est assez virulent. Et il avait rien trouvé de mieux que de s'enfermer dans les toilettes. Donc c'est vrai que ça m'a un peu... Donc j'ai trouvé un trombone et j'ai essayé de... (rire).

615

**J** : Et ça a marché ?

**N** : Non (rire) ! C'est pour ça que je vous dis que je ne ferais pas une bonne voleuse. Voilà. Et la jupe, ouais la jupe c'était ma... ma fermeture, le bout s'était cassé. Et j'avais quand même, donc dans mon sac, je sais plus j'avais trouvé un trombone et j'ai pu le tourner et remonter ma jupe heureusement ! Parce que j'étais embêtée (rire). Là je peux pas retourner au resto c'est pas possible (rire).

625

**J** : D'accord, donc au final ça reste quand même des utilisations, même si elles ont pas toutes été... pas positives... mais si elles ont pas forcément marché, c'était des choses quand même que vous avez...

630

**N** : Oui

**J** : D'accord. Et est-ce que chaque fois que vous donniez une réponse, vous vous êtes dit « Oh bah ça c'est une bonne réponse ». Est-ce que vous avez jugé les réponses ou pas ?

635 **N** : Oui, je juge toujours mes réponses et de fois je me dis « C'est un peu bête ce que t'as mis », mais bon.

**J** : D'accord. Et donc si vous jugez la réponse, vous pensez que vous vous jugez vous-même ?

**N** : Oui.

640 **J** : Ouais ? Et donc du coup, qu'est-ce que ... qu'est-ce que vous vous dites à ce moment-là ?

**N** : Et là je me dis « T'es bête » (rire). Ouais des fois ouais. Ah mais il m'arrive des fois de manquer de confiance encore. C'est humain. Voilà, donc ouais ça m'arrive.

645

**J** : Du coup, ce que vous me dites, à chaque fois que vous avez écrit une réponse, vous avez jugé la réponse et en même vous vous jugiez vous-même. Et en fonction de la réponse, soit c'était quelque chose de positif, soit quelque chose de négatif ?

650

**N** : Oui.

**J** : Oui ? Il y a des fois où vous vous êtes dit « Oh bah c'est bien, bonne réponse ! ».

**N** : Oui, il y a des...oui il y a. Comme avec à ça, la cuillère, oui j'ai tué une araignée. Oui. Donc c'est quand même positif ! (rire).

655

**J** : D'accord, c'était quelque chose de positif pour vous de... OK.

**N** : Ah oui ça aussi, je la prenais, pour me gratter le dos.

660

**J** : Et par rapport aux dessins ? Un peu le même principe, est-ce que vous avez jugé votre dessin après... chaque fois que vous en aviez terminé un ?

**N** : Non, non. Alors là pas du tout.

665

**J** : Du coup il se terminait quand, on en avait parlé lundi, une fois qu'il correspondait à l'image que vous aviez au départ, dans votre tête ?

**N** : Oui.

**J** : Vous vous dites « ça ressemble ». En fait, c'était un peu une comparaison entre ce que vous aviez imaginé en tête.

670

**N** : Oui voilà, ouais ouais. Oui alors le dessin, franchement non. Là franchement ça m'est venu, j'ai pensé, j'ai fait un œil. Et là de suite les oreilles « Oh ça ferait un chien ». C'est venu spontanément.

675

**J** : Vous aviez pas forcément l'image en tête ?

**N** : Non.

**J** : D'accord, parce que du coup on avait, vous m'aviez dit que pour ces deux-là vous aviez pensé à des animaux, d'abord au loup.

680

**N** : Quand j'ai fait les yeux. Quand j'ai commencé par les yeux, là ça m'a fait penser au loup. De suite.

**J** : D'accord, donc là du coup vous avez continué...

685

**N** : Et donc là après, j'ai dit « Tiens là, je pourrais faire un cochon ». Il est raté mon cochon mais bon. Je ne suis pas très forte en dessin.

**J** : C'est pas ce que je demandais de toute façon d'avoir des œuvres d'art donc...

- N** : Et là je voulais faire une pelle oui. Ça me venait spontanément.
- 695 **J** : Une fois que vous commenciez le dessin...
- N** : Voilà
- J** : Que du coup vous aviez une image d'un objet qui arrivait en tête.
- N** : Voilà.
- 695 **J** : D'accord, donc j'avais pas compris ça au premier entretien. En fait je pensais que vous m'aviez dit, que vous pensiez à un objet quand voyiez l'image vierge...
- N** : Non, non. C'est au fur et à mesure que je fais avec le crayon, et là je me dis « Ah bah tiens, ça ressemble.. ».
- 700 **J** : A ça...
- N** : Ouais, Ouais.
- J** : D'accord. Et donc du coup, c'est une fois que ça ressemblait, pof ! Vous arrêtez le dessin.
- 705 **N** : Oui, voilà.
- J** : Ouais donc... il y a quand même une sorte de jugement du dessin dans le sens « est-ce que ça correspond à ce que je veux faire » ?
- N** : Oui
- 710 **J** : Si oui, je passe à la suite
- N** : Voilà.
- J** : et si non, vous continuez ? ou tant pis je passe à la suite ?
- N** : Non je serais passée à la suite.
- 715 **J** : Vous seriez passée à la suite ? Parce que ?
- N** : Parce que... Alors pourquoi ?... Parce que je n'aime pas perdre du temps déjà. Donc quand je vois que je n'y arrive pas, je passe à la suite, même s'il faut que j'y revienne après. Mais tant pis je préfère...
- 720 **J** : OK, donc comme ce que vous m'avez dit, comme ce qu'il s'est passé du coup à la porte de maison.
- N** : Voilà. S'il y a un problème que je n'arrive pas à résoudre, je préfère le laisser de côté et y aller plus tard... ça c'est mon truc aussi. Des fois il faut réfléchir avant (rire)
- 725 **J** : Avant de faire...D'accord...Ouais donc à nouveau...
- N** : Toujours pareil, ça revient avec mes expériences. C'est que on veut répondre des fois de suite parce qu'on est en colère et que des fois il vaut mieux se taire.
- 730 Prendre la réflexion...ou... le problème qu'on nous donne. Et dire on va le mettre de côté, on va y réfléchir, on va le travailler, on va pouvoir mûrir tout ça correctement. Et donner des mots bien corrects afin de ne pas blesser. C'est comme ça.
- 735 **J** : Et à ce moment-là du coup quand vous dites « Bah je bloque, tant pis je reviendrai plus tard », est-ce qu'à ce moment-là du coup vous... vous vous dites... Vous jugez un peu vos capacités ou... ?
- N** : Non.
- 740 **J** : Pas du tout.
- N** : Non, non. Parce que du coup je sais que même si j'ai pas résolu le problème de suite, je sais que je vais le résoudre. Quand ? Je sais pas, mais, je vais le résoudre. Voilà. ça c'est...Alors qu'avant j'étais pas patiente. Ça
- 745 c'est de la patience aussi, c'est la patience que j'ai appris à travailler. Alors que j'étais pas patiente pour deux sous. Il y a plein de choses comme ça que l'on s'aperçoit. Ça (montre les feuilles d'exercices), c'est super. Ça aussi, on s'aperçoit que finalement la patience on l'a acquis.
- 750 Alors que je l'avais pas du tout acquis il y a quelques années, non... Attendre ? mais non ! Je répondais de suite même si ça faisait des esclandres pas possibles, mais non. Fallait que...Alors que des fois, comme je vous le dis, mais ça je l'ai appris avec la sophro. Ça je
- 755 l'ai appris avec la sophro, afin de... Voilà. Tu recules, tu prends du recule, tu prends ta réflexion, tu la travailles même si elle t'a blessée, si elle t'a fait mal, tu travailles. Tu... Voilà.
- J** : Donc vous avez pas du tout été blessée, pour le coup, sur des exercices comme ça ?
- 760 **N** : Non, du tout.
- J** : Il n'y a pas un moment où vous vous êtes dit du coup « Bah je suis pas capable de le faire ».
- N** : Non, non non.
- 765 **J** : D'accord.
- N** : Du tout, du tout. Alors là c'est...
- J** : Ouais ! Non mais d'accord, c'est pour savoir. Parce que c'est vrai qu'au final, si on compare un peu les deux. Là l'exercice des dessins, vous êtes pas forcément...
- 770 vous avez pas forcément jugé vos capacités contrairement au premier où vous me disiez que... C'est plus dans le premier que vous avez jugé un peu vos capacités.
- N** : Oui. Celui-là ouais (le montre du doigts). Le premier.
- 775 **J** : Et par rapport au troisième, si on compare les trois un peu ? Est-ce que vous pensez que... lequel qui aurait le... ?
- N** : Non, non je dirais c'est celui là.
- J** : Le premier ouais.
- 780 **N** : ouais c'est le premier... Ouais.
- J** : D'accord. Et du coup le fait que vous jugiez vos capacités, vous pensez que ça influe sur l'effort que vous fournissez ?
- N** : Ouais. Ça me montre que j'ai encore des choses à travailler. Il y a encore des choses à travailler en moi. C'est le manque de confiance. J'ai encore ce manque de confiance.
- 785 **J** : Donc vous pensez que dans le premier, c'est là où vous aviez le plus de manque de confiance ?
- 790 **N** : Ouais, ouais.
- J** : Et donc c'est là, parce que vous aviez ce manque de confiance, vous vous êtes jugée ?
- N** : Oui. Dès que j'ai ce manque de confiance.
- J** : D'accord, vous jugez vos capacités.
- 795 **N** : Oui, de suite. Ça c'est un travail qui va falloir que je fasse encore là-dessus.
- J** : OK. Et là du coup par rapport aux dessins et au problème de la bougie, vous m'avez renvoyé le fait que du coup vous étiez plus à l'aise avec moi.
- 800 **N** : Oui.
- J** : Est-ce que ça a, du coup, pu jouer sur le fait que vous vous êtes sentie... enfin que vous n'avez pas jugé...

- vous ne vous êtes pas jugée au final ?... Je suis peut-être pas claire dans ce que je dis (rire). Je m'en rends compte. Là en fait vous me disiez que dans l'exercice 1, vous vous sentiez plus mal à l'aise.
- 805 **N** : Oui
- J** : Et que vous aviez jugé chacune de vos réponses. Chose que vous n'avez pas fait dans les deux autres.
- 810 **N** : Oui
- J** : Et aussi parce...
- N** : C'est à un moment donné quand vous m'avez dit « Je suis pas là pour vous juger, allez-y », là après j'ai commencé à me lancer. Voilà. Mais c'est vrai que j'ai toujours peur, le regard des autres. J'ai encore peur des regards des gens. Ça prouve encore que là-dessus, j'ai du travail à faire. C'est ce fameux regard. C'est...Voilà, ça c'est quand même assez dur. Alors que tu dois pas vivre pour le regard des gens, tu dois vivre pour toi, et ça c'est encore pas acquis. Voilà, ça, ça me parle.
- 820 **J** : Ok très bien.
- N** : je sais sur quoi je vais travailler (rire)
- J** : (rire) Et bien merci à Justine !
- N** : Je penserai à vous (rire) !
- 825 **J** : Et à ces foutus exercices (rire) ! D'accord, OK. Ouais donc du coup c'est un peu ce qu'on vient de dire. Vous m'avez dit en fait que les exercices avaient permis de voir ce dont vous étiez capable
- N** : Oui
- 830 **J** : Et que c'était « moyen, moyen ». Mais il me semble que vous me l'aviez dit pour l'exercice 1 ça. Attendez je revérifie... Oui. Dans l'exercice 1 en fait vous aviez, c'était ce dont vous venez de me dire, ce dont on vient de parler, que vous aviez jugé un petit peu vos capacités pour le coup. Et vous n'étiez pas hyper contente au final de...
- 835 **N** : Oui parce que c'est toujours un peu frustrant de... de se dire qu'on est... qu'on a peur toujours de ce regard des gens.
- 840 **J** : L'environnement au final, l'environnement social.
- N** : L'environnement oui, c'est toujours ça, c'est un peu frustrant oui, j'avoue. C'est embêtant parce que, bah non, je dois... Ouais je dois travailler la dessus à dire bon ben non, voilà. Tu es ce que tu es, même si on te regarde. De tout façon, les gens ont des yeux pour te regarder, et puis pas... Voilà. Ne pas y faire attention quoi.
- J** : D'accord. Du coup on va revenir à deux dessins, parce que je sais que j'en avais retenu deux. A deux moments en fait, vous avez changé d'idée dans vos dessins, parce qu'ils ne vous convenaient pas. Alors attendez, lesquels c'étaient... Au niveau de la perforeuse, vous m'avez dit à la base que vous vouliez faire une pelle de tracteur.
- 850 **N** : oui voilà c'est ça !
- J** : Et que ça avait changé. Et pareil pour le bonhomme. Alors le bonhomme, vous vouliez faire une glace au départ. Et au final, vous aviez transformé ça en bonhomme.
- 860 **N** : Voilà (rire).
- J** : D'accord. Est-ce que pour vous c'était nécessaire que votre dessin vous plaise ?
- N** : Non.
- J** : Non ? Alors est-ce que vous pourriez m'expliquer du coup comment ça se fait que vous avez changé de... de dessin en fait ?
- 865 **N** : Ben en fait pourquoi, parce que... parce que ma glace était pas belle. Voilà, j'ai dit, ça fait plus bonhomme.
- 870 **J** : Donc votre glace était pas belle, ça veut dire que vous avez estimé pour vous qu'elle... bah qu'elle ne vous convenait pas en fait ?
- N** : Non. Elle me convenait pas.
- J** : Du point de vue esthétique c'était pas...
- 875 **N** : Voilà, elle était pas jolie. Elle était pas appétissante (rire).
- J** : Ok. Et donc du coup à ce moment-là, est-ce que vous vous êtes dit « Bah là je suis pas... j'arriverai pas à faire une glace comme je veux, ça peut ressembler à un bonhomme donc je pars sur le bonhomme » ?
- 880 **N** : Voilà. C'est ça, tout à fait. Voilà, je suis partie sur le bonhomme, ça ressemblait plus à un petit bonhomme que les enfants colorient, font au début qu'ils commencent à dessiner.
- 885 **J** : Et qu'est-ce qui se passe en vous quand vous dites « bah j'arrive pas à faire la glace » ?
- N** : Ah c'est pas... c'est pas dramatique.
- J** : Non, c'est pas dramatique ?
- N** : Non.
- 890 **J** : Il y a pas... Vous êtes pas en train de vous dire que bon c'est..
- N** : Non, non, non. Là c'est pas dramatique, c'est pas grave quoi. Il y a plus grave (rire).
- J** : Heureusement d'ailleurs, sinon la vie serait bien compliquée (rire). D'accord. Donc il n'y a pas forcément d'explication...
- 895 **N** : non.
- J** : Au fait que vous ayez changé.
- N** : Le bonhomme.. Enfin ce bonhomme il ressemble c'est vrai... Il est affreux.
- 900 **J** : Oui.
- N** : En fait je sais pourquoi il est affreux...ce bonhomme... J'ai été violée à l'âge de 14 ans. Je pense que c'est ce fameux bonhomme qui revient d'ailleurs très fréquemment dans mes cauchemars.
- 905 **J** : D'accord. Donc du coup vous avez raconté aussi un petit peu ce moment-là... ?
- N** : Ouais... C'est dur d'en parler de tout ça, c'est très dur. Mais c'est la réalité quoi, ça revient très souvent.
- 910 **J** : D'accord.
- N** : Parce que la justice n'a pas été faite et elle est retombée sur moi. Donc cette justice, j'ai toujours pas fait le deuil. Voilà. Donc il y a toujours ce bonhomme, ce vilain bonhomme qui revient.
- 915 **J** : Qui revient oui...Donc la glace est moche, elle ressemble à ce vilain bonhomme.
- N** : Voilà.

- J** : D'accord, OK.
- N** : C'était pas évident d'en parler mais c'est vrai que...
- 920 **A** 14 ans je me suis retrouvée enceinte de ce bonhomme. Qu'on m'a fait évidemment avorter. Et il y a eu beaucoup de dégâts. Donc... C'est vrai que j'ai souffert pendant... pendant de longs mois. Et puis il a fallu que je traverse ça toute seule quoi.
- 925 **J** : Pas évident à cet âge-là.
- N** : Non.
- J** : Et puis pas évident tout court. Et encore plus à cet âge-là je pense.
- N** : Ouais. Voilà, ce qui est d'ailleurs encore arrivé, je pense que c'est peut-être pour ça qu'il revient ce bonhomme. Le parrain de ma fille a fait des avances à ma fille. Carrément. Et là... là je suis sortie de mes gonds...
- 930 **J** : Ce qui peut être compréhensible aussi.
- 935 **N** : Là c'est moi-même qui suis allée à la gendarmerie. Mais ouais, il y a encore un deuil à faire là-dessus. C'est pour ça que je vous dis que ces dessins sont très, très intéressants quand même.
- J** : Ils sont révélateurs de vous au final.
- 940 **N** : Révélateurs, voilà.
- J** : De...De vous, enfin de vos expériences de vie.
- N** : De nos expériences !
- J** : De vos expériences, de vos goûts, de vos.. Parce que la comète vous me disiez que c'était quelque chose que vous aimiez bien. Les animaux c'étaient votre centre d'intérêt. Ça c'était.. quelque chose que vous aviez vu sur Facebook... C'est vraiment faire référence, c'est des souvenirs en fait.
- 945 **N** : Ouais.
- 950 **J** : Vous faites référence à des souvenirs en fait.
- N** : Ouais, ouais.
- J** : D'accord.
- N** : On reste avec des bons et des mauvais souvenirs. Ce qui prouve qu'on doit vivre avec. Ils ont été là, ils ont vécu, ils font partis de nous. Ça aussi c'est très important et il faut rien regretter parce que... Bah voilà, il faut avancer avec ça. Et justement, c'est avec ces expériences-là qu'on est encore plus fort.
- 955 **J** : Tout à fait.
- 960 **N** : (rire)
- J** : Mais non mais c'est une belle façon de voir les choses moi je trouve, donc...Ouais... Du coup, on va revenir à l'exercice 3. Vous m'avez dit que dans celui-là, vous vous étiez un petit peu projetée en fait pour essayer de résoudre le problème ?
- 965 **N** : Comment ? Excusez-moi...
- J** : Vous voulez faire une petite pause ou... ?
- N** : Non mais de voir mon fils dans cet état, ça me ...
- J** : Ah. Si vous voulez arrêter...
- 970 **N** : Non, non c'est bon.
- J** : Comme vous voulez... Du coup, dans cet exercice, vous m'avez dit que pour essayer de le résoudre, vous aviez fait comme si vous étiez en train de... vous vous étiez projetée en fait. Comme si... qu'est-ce que je ferais si je devais allumer ma bougie ?
- 975 **N** : Oui. Je me suis projetée.
- J** : D'accord. Et pour quelle raison du coup, est-ce que vous savez pourquoi vous avez... vous avez agi comme ça ?
- 980 **N** : Dans la logique, toujours... ouais je... la logique pour moi, et avant de commencer quelque chose, c'est déjà projeter l'image, se projeter dans le dessin avant de commencer. Comme ça, ça nous permet de voir un peu, de voir... de voir mieux la chose. C'est pour ça que je me suis...Pour arriver à résoudre ce problème.
- 985 **J** : Donc vous avez fait ça pour vous aider.
- N** : Pour m'aider.
- J** : D'accord. Et donc du coup, essayer de réussir à trouver une solution qui serait du coup efficace ?
- 990 **N** : Ouais. Efficace.. Oui ? Oui.
- J** : Non je sais pas ! Je propose, c'est à vous de me dire, j'ai pas envie de...
- 995 **N** : Je... je pensais voilà. Je pensais que la logique de la chose c'était que la punaise pouvait tenir exactement la bougie. Bon et après quand on a discuté et que vous m'avez dit « Où vous mettez la bougie parce qu'elle va couler ». C'est vrai que après, c'est quand j'ai vu la boîte, là j'ai dit « Ben je prendrais le papier » et je mettrais dessus.
- 1000 **J** : Oui, comme vous feriez oui.
- N** : voilà, C'est ce que je... Voilà.
- J** : En fait, vous avez vraiment utilisé vos habitudes de vie...
- N** : Ouais voilà.
- 1005 **J** : Pour pouvoir résoudre le...
- N** : En fait, je vis avec mes expériences. J'ai l'impression que c'est ça.
- J** : Que vous réutilisez beaucoup ce que vous avez... en fait vous... pas vous aidez mais en fait si...vous utilisez vos acquis durant les expériences pour...
- 1010 **N** : Ouais voilà c'est ça. Tout à fait.
- J** : D'accord, OK... Parce que du coup vous savez que ce que vous avez vécu, enfin ce que vous avez... vous savez que ça a été... du coup ça marche aussi dans la... ?
- 1015 **N** : Oui. Oui ça a fonctionné donc... (rire).
- J** : Donc je l'utilise là parce que ça va fonctionner aussi ?
- N** : Ouais. Ouais, ouais.
- J** : OK.... Et donc du coup ça on en avait déjà aussi parlé, le fait que s'il y avait un exercice qui vous semblé plus compliqué, quand vous avez découvert les consignes...
- 1020 **N** : Plus compliqué... Bah c'est plus celui-là (montre l'exercice 3).
- 1025 **J** : Plus celui-là ouais voilà.
- N** : Oui, il était un peu plus corsé. Mais vous l'avez fait exprès ! (rire).
- J** : En fait non c'était... Bon on en parlera après sinon, je vous expliquerai pourquoi j'ai choisi tel ou tel...
- 1030 **N** : Ouais.

- J** : Mais du coup ouais... c'était plus compliqué, donc ça vous a bloqué, non c'est le fait de vous avoir mis du temps...
- 1035 **N** : Oui c'est quand je me suis mis le temps. Pourquoi j'ai fait ça.
- J** : Et c'est peut-être justement le fait de...
- N** : Et peut-être que si j'avais pas mis le temps justement, peut être que... Mais non j'aurais pas fait parce que le fait de mettre... les allu... les punaises là sur la table, non ça se fait pas.
- 1040 **J** : ça allais à l'encontre de vos habitudes.
- N** : Voilà.
- J** : ça n'aurait pas été... Non mais tout à fait ! D'accord. Et donc du coup, j'ai une dernière question, pour les dessins. Mais du coup, on y a plus ou moins répondu aussi. Est-ce que vous réfléchissiez à la difficulté du dessin avant de le commencer ?
- 1045 **N** : Oui. Oui parce que je me disais qu'est-ce que tu vas dessiner avec ça. Et puis bon après c'est venu. Quand je commençais à poser le crayon, que je faisais des petits traits « Oh ça, ça ressemble à ça ! ça, ça ressemble à ça ! ». Ce qui est marrant, toujours pareil, ce qui est marrant, c'est que ça reflète... Il y a que celui-là.
- 1050 **J** : Les fleurs ?
- N** : Ouais. Et c'est tout le temps, même quand je suis en train de téléphoner à... je prends un truc, et voilà, je fais des fleurs comme ça. C'est tout le temps. Et ça j'ai jamais réussi...
- 1060 **J** : Mais ça c'est vos habitudes aussi du coup.
- N** : Oui.
- J** : Une habitude, c'est vos habitudes de faire, refaire. D'accord... Du coup pour finir, est-ce que vous pourriez me dire globalement qu'est-ce que vous avez pensé de l'expérience, le fait de discuter et de revenir... ?
- 1065 **N** : Alors ça a été une expérience grandiose. Parce que franchement, ça reflète... ça nous fait refléter notre Moi. Ça nous permet de voir qui on est vraiment. Sur quoi on a encore besoin de travailler. Ça a montré aussi mes expériences dans les bonnes comme dans les mauvaises. C'est vraiment quelque chose... Moi je dis « Chapeau ! ». Chapeau parce que...c'est un bien-être au fond de nous qui nous permet de nous rassurer, de dire « Bon ben, ouais, ça on l'a acquis, ça, ouais, non, on l'a pas acquis ». Toujours pareil, ça revient à dire « tu étais pas capable de faire ça et là tu as été capable ». ça aussi. Ça montre qu'on est toujours capable de...
- 1070 **J** : Donc ça c'est du coup, par rapport... après avoir fait les exercices en fait. Quand vous... Le fait d'avoir reparlé de tout ça en fait ensemble, c'est ça qui... ?
- 1075 **N** : Voilà, je me suis rendue compte le bien que ça pouvait faire, à nous, et savoir ce qu'on pouvait acquérir. C'est énorme quoi. C'est énorme. C'est quelque chose vraiment... Moi je suis vraiment satisfaite du...Et je ne regrette pas de l'avoir fait.
- 1085 **J** : Bon tant mieux alors.
- N** : Et j'espère que ça sera un bon truc pour vous. Et c'est vrai que... je n'arrive pas à trouver les mots parce que franchement, c'est quelque chose... ça m'a appris beaucoup quoi. Ça m'a appris beaucoup de choses. Sur
- 1090
- 1095 **J** : quoi je peux travailler, sur quoi j'ai acquis, ça je sais. Et en même temps, ça nous permet de pouvoir parler, de ressortir ce qu'on a en nous. En même temps, de se confier, de pouvoir parler, de pouvoir se libérer. Ça c'est un bien fou aussi. Ça c'est énorme. Voilà.
- J** : Donc au final, les entretiens derrière, c'est vraiment ça qui...
- N** : Ah oui.
- J** : Pas l'exercice en lui-même mais...
- 1100 **N** : Tout. L'entretien...
- J** : Les exercices même ?
- N** : Les exercices...
- J** : Même cette prise de conscience du coup pendant les exercices a été... ?
- 1105 **N** : Ah ouais. Révélateur. Révélateur, qui met la lumière...
- J** : sur vous, ce dont vous êtes capable...
- N** : Voilà.
- J** : OK. Et bah merci beaucoup en tout cas
- 1110 **N** : Et beh c'est avec plaisir

### Annexe XIII : Tableau synthèse de l'analyse de l'exercice 1

Action	Etape du processus volitionnel	Synthèse des verbatim	Facteur influençant	Informations complémentaires
Ecouter la consigne	Anticipation	/	/	/
	Choix	/	/	/
	Expérimentation	Ecoute la consigne	/	/
	Interprétation	L'objet a un sens pour elle	Expérience	A déjà utilisé cet objet par le passé
Réfléchir à une réponse	Anticipation	Ses réponses seront jugées par l'investigatrice	Environnement Expérience négative	A besoin d'être en confiance pour se lâcher S'est fait cataloguer par le passé car elle était excentrique. Cela a été douloureux A maintenant peur qu'on la juge
	Choix	Ne pas chercher à être originale comme elle l'est habituellement	Valeurs	A banni l'excentricité depuis qu'elle est grand-mère, pour être correcte
	Expérimentation	Chercher dans les expériences où elle a utilisé un trombone et cela a été efficace	Causalité personnelle Expérience	/
	Interprétation	Ne sera pas jugée comme originale	Causalité personnelle	Ne veut plus souffrir comme avant
Attacher des papiers	Anticipation	Pense à la fois où elle a attaché des papiers avec un trombone	Expérience	/
	Choix	Choisit une expérience qui a été efficace	Causalité personnelle Expérience positive	/
	Expérimentation	Ecrire sur la feuille dès qu'elle a une réponse en tête	Valeur	La spontanéité est importante pour elle
	Interprétation	N'a pas éprouvé de difficultés, s'est sentie à l'aise et investie. Juge ses réponses et ses capacités. C'est une activité sympa. Soit elle trouve sa réponse bête, soit c'est une bonne réponse selon elle et cela la rend fière. Dans tous les cas, passe à la réponse suivante	Causalité personnelle Intérêts	Juge toujours ses réponses et un peu ses capacités
Réfléchir à une réponse	Anticipation	Ses réponses seront jugées par l'investigatrice	Environnement Expérience négative	A besoin d'être en confiance pour se lâcher S'est fait cataloguer par le passé car elle était excentrique. Cela a été douloureux A maintenant peur qu'on la juge
	Choix	Ne pas chercher à être originale comme elle l'est habituellement	Valeurs	A banni l'excentricité depuis qu'elle est grand-mère, pour être correcte
	Expérimentation	Chercher dans les expériences où elle a utilisé un trombone et cela a été efficace	Causalité personnelle Expérience	/
	Interprétation	Ne sera pas jugée comme originale	Causalité personnelle	Ne veut plus souffrir comme avant
Ouvrir une porte	Anticipation	Pense à son petit-fils qui s'est enfermé dans les toilettes	Expérience négative	« C'est vrai que ça m'a un peu... » Marquée par cette expérience
	Choix	A utilisé un trombone pour essayer d'ouvrir, cela a échoué	Causalité personnelle	/
	Expérimentation	Ecrire sur la feuille dès qu'elle a une réponse en tête	Valeur	La spontanéité est importante pour elle «
	Interprétation	N'a pas éprouvé de difficultés, s'est sentie à l'aise et investie. Juge ses réponses et ses capacités. C'est une activité sympa. Soit elle trouve sa réponse bête, soit c'est une bonne réponse selon elle et cela la rend fière. Dans tous les cas, passe à la réponse suivante	Causalité personnelle Intérêts	Juge toujours ses réponses et un peu ses capacités

Action	Etape du processus volitionnel	Synthèse des verbatim	Facteur influençant	Informations complémentaires
Réfléchir à une réponse	Anticipation	Ses réponses seront jugées par l'investigatrice	Environnement Expérience négative	A besoin d'être en confiance pour se lâcher S'est fait cataloguer par le passé car elle était excentrique. Cela a été douloureux A maintenant peur qu'on la juge
	Choix	Ne pas chercher à être originale comme elle l'est habituellement	Valeurs	A banni l'excentricité depuis qu'elle est grand-mère, pour être correcte
	Expérimentation	Chercher dans les expériences où elle a utilisé un trombone et cela a été efficace	Causalité personnelle Expérience	/
	Interprétation	Ne sera pas jugée comme originale	Causalité personnelle	Ne veut plus souffrir comme avant
Tenir une jupe	Anticipation	Pense à la fois où elle a accroché sa jupe avec un trombone au restaurant	Expérience positive	/
	Choix	L'utilisation du trombone a été une réussite	Causalité personnelle	« Cela m'avait bien dépannée »
	Expérimentation	Ecrire sur la feuille dès qu'elle a une réponse en tête	Valeur	La spontanéité est importante pour elle
	Interprétation	N'a pas éprouvé de difficultés, s'est sentie à l'aise et investie. Juge ses réponses et ses capacités. C'est une activité sympa. Soit elle trouve sa réponse bête, soit c'est une bonne réponse selon elle et cela la rend fière. Dans tous les cas, passe à la réponse suivante	Causalité personnelle Intérêts	Juge toujours ses réponses et un peu ses capacités
Ecouter la consigne	Anticipation	/	/	/
	Choix	/	/	/
	Expérimentation	Ecoute la consigne	/	/
	Interprétation	L'objet a un sens pour elle	Expérience	A déjà utilisé cet objet par le passé
Réfléchir à une réponse	Anticipation	Ses réponses seront jugées par l'investigatrice	Environnement Expérience négative	Ne se sent pas en confiance pour se lâcher, est timide. S'est fait cataloguer par le passé du fait de son excentrique. Cela a été douloureux A maintenant peur qu'on la juge
	Choix	Ne pas chercher à être originale comme elle l'est habituellement	Valeurs	A banni l'excentricité depuis qu'elle est grand-mère, pour être correcte
	Expérimentation	Chercher dans les expériences où elle a utilisé une cuillère et cela a été efficace	Causalité personnelle Habitudes/Expérience	/
	Interprétation	Ne sera pas jugée comme originale	Causalité personnelle	Ne veut plus souffrir comme avant
manger	Anticipation	Mange quotidiennement avec une cuillère	Habitude	« je m'en sers pour manger »
	Choix	Manger avec une cuillère est efficace	Causalité personnelle	
	Expérimentation	Ecrire sur la feuille dès qu'elle a une réponse en tête	Valeur	La spontanéité est importante pour elle
	Interprétation	N'a pas éprouvé de difficultés, s'est sentie à l'aise et investie. Juge ses réponses et ses capacités. C'est une activité sympa. Soit elle trouve sa réponse bête, soit c'est une bonne réponse selon elle et cela la rend fière. Dans tous les cas, passe à la réponse suivante	Causalité personnelle Intérêts	Juge toujours ses réponses et un peu ses capacités

Action	Etape du processus volitionnel	Synthèse des verbatim	Facteur influençant	Informations complémentaires
Réfléchir à une réponse	Anticipation	Ses réponses seront jugées par l'investigatrice	Environnement Expérience négative	A besoin d'être en confiance pour se lâcher S'est fait cataloguer par le passé car elle était excentrique. Cela a été douloureux A maintenant peur qu'on la juge
	Choix	Ne pas chercher à être originale comme elle l'est habituellement	Valeurs	A banni l'excentricité depuis qu'elle est grand-mère, pour être correcte
	Expérimentation	Chercher dans les expériences où elle a utilisé un trombone et cela a été efficace	Causalité personnelle Expérience	/
	Interprétation	Ne sera pas jugée comme originale	Causalité personnelle	Ne veut plus souffrir comme avant
Tuer une araignée	Anticipation	Pense à la fois où elle tué une araignée avec sa cuillère	Expérience positive	« je m'en suis servie pour tuer une araignée » : ponctuel
	Choix	L'utilisation de la cuillère a été une réussite	Causalité personnelle	/
	Expérimentation	Ecrire sur la feuille dès qu'elle a une réponse en tête	Valeur	La spontanéité est importante pour elle
	Interprétation	N'a pas éprouvé de difficultés, s'est sentie à l'aise et investie. Juge ses réponses et ses capacités. C'est une activité sympa. C'est une bonne réponse selon elle et cela la rend fière. Passe à la réponse suivante	Causalité personnelle Intérêts	Juge toujours ses réponses et un peu ses capacités
Réfléchir à une réponse	Anticipation	Ses réponses seront jugées par l'investigatrice	Environnement Expérience négative	A besoin d'être en confiance pour se lâcher S'est fait cataloguer par le passé car elle était excentrique. Cela a été douloureux A maintenant peur qu'on la juge
	Choix	Ne pas chercher à être originale comme elle l'est habituellement	Valeurs	A banni l'excentricité depuis qu'elle est grand-mère, pour être correcte
	Expérimentation	Chercher dans les expériences où elle a utilisé un trombone et cela a été efficace	Causalité personnelle Expérience	/
	Interprétation	Ne sera pas jugée comme originale	Causalité personnelle	Ne veut plus souffrir comme avant
Me gratter le dos	Anticipation	Pense à la fois où elle s'est grattée le dos avec sa cuillère	Expérience positive Causalité personne	« je me suis grattée le dos » : ponctuel
	Choix	L'utilisation de la cuillère a été une réussite	Causalité personnelle	/
	Expérimentation	Ecrire sur la feuille dès qu'elle a une réponse en tête	Valeur	La spontanéité est importante pour elle
	Interprétation	N'a pas éprouvé de difficultés, s'est sentie à l'aise et investie. Juge ses réponses et ses capacités. C'est une activité sympa. C'est une bonne réponse selon elle et cela la rend fière. Passe à la réponse suivante	Causalité personnelle Intérêts	Juge toujours ses réponses et un peu ses capacités

Action	Etape du processus volitionnel	Synthèse des verbatim	Facteur influençant	Informations complémentaires
Réfléchir à une réponse	Anticipation	Ses réponses seront jugées par l'investigatrice	Environnement Expérience négative	A besoin d'être en confiance pour se lâcher S'est fait cataloguer par le passé car elle était excentrique. Cela a été douloureux A maintenant peur qu'on la juge
	Choix	Ne pas chercher à être originale comme elle l'est habituellement	Valeurs	A banni l'excentricité depuis qu'elle est grand-mère, pour être correcte
	Expérimentation	Chercher dans les expériences où elle a utilisé un trombone et cela a été efficace	Causalité personnelle Expérience	/
	Interprétation	Ne sera pas jugée comme originale	Causalité personnelle	Ne veut plus souffrir comme avant
M'aider à mettre une chaussure	Anticipation	Pense à la fois où elle a mis ses chaussures avec une cuillère	Expérience positive	/
	Choix	L'utilisation de la cuillère a été une réussite	Causalité personnelle	/
	Expérimentation	Ecrire sur la feuille dès qu'elle a une réponse en tête	Valeur	La spontanéité est importante pour elle
	Interprétation	N'a pas éprouvé de difficultés, s'est sentie à l'aise et investie. Juge ses réponses et ses capacités. C'est une activité sympa. Soit elle trouve sa réponse bête, soit c'est une bonne réponse selon elle et cela la rend fière. Dans tous les cas, passe à la réponse suivante	Causalité personnelle Intérêts	Juge toujours ses réponses et un peu ses capacités
Réfléchir à une réponse	Anticipation	Ses réponses seront jugées par l'investigatrice	Environnement Expérience négative	A besoin d'être en confiance pour se lâcher S'est fait cataloguer par le passé car elle était excentrique. Cela a été douloureux A maintenant peur qu'on la juge
	Choix	Ne pas chercher à être originale comme elle l'est habituellement	Valeurs	A banni l'excentricité depuis qu'elle est grand-mère, pour être correcte
	Expérimentation	Chercher dans les expériences où elle a utilisé un trombone et cela a été efficace	Causalité personnelle Habitudes/Expérience	/
	Interprétation	Ne sera pas jugée comme originale	Causalité personnelle	Ne veut plus souffrir comme avant
Remuer le café	Anticipation	Pense à la fois où elle a accroché sa jupe avec un trombone au restaurant	Habitude	« je m'en sers pour remuer le café » : souvent
	Choix	L'utilisation du trombone a été une réussite	Causalité personnelle	« Cela m'avait bien dépannée »
	Expérimentation	Ecrire sur la feuille dès qu'elle a une réponse en tête	Valeur	La spontanéité est importante pour elle
	Interprétation	N'a pas éprouvé de difficultés, s'est sentie à l'aise et investie. Juge ses réponses et ses capacités. C'est une activité sympa. Soit elle trouve sa réponse bête, soit c'est une bonne réponse selon elle et cela la rend fière. Dans tous les cas, passe à la réponse suivante	Causalité personnelle Intérêts	Juge toujours ses réponses et un peu ses capacités

Action	Etape du processus volitionnel	Synthèse des verbatim	Facteur influençant	Informations complémentaires
Ecouter la consigne	Anticipation	/	/	/
	Choix	/	/	/
	Expérimentation	Ecoute la consigne	/	/
	Interprétation	L'objet a un sens pour elle	Expérience	A déjà utilisé cet objet par le passé
Réfléchir à une réponse	Anticipation	Ses réponses seront jugées par l'investigatrice	Environnement Expérience négative	A besoin d'être en confiance pour se lâcher S'est fait cataloguer par le passé car elle était excentrique. Cela a été douloureux A maintenant peur qu'on la juge
	Choix	Ne pas chercher à être originale comme elle l'est habituellement	Valeurs	A banni l'excentricité depuis qu'elle est grand-mère, pour être correcte
	Expérimentation	Chercher dans les expériences où elle a utilisé une brique et cela a été efficace	Causalité personnelle Expérience	/
	Interprétation	Ne sera pas jugée comme originale	Causalité personnelle	Ne veut plus souffrir comme avant
Faire des bordures	Anticipation	Pense à sa maison et son jardin, et aux bordures faites en briques	Habitude	« je mets les briques » : habitude ponctuelle
	Choix	Les bordures sont efficaces puisqu'elles tiennent toujours	Causalité personnelle Expérience positive	/
	Expérimentation	Ecrire sur la feuille dès qu'elle a une réponse en tête	Valeur	La spontanéité est importante pour elle
	Interprétation	N'a pas éprouvé de difficultés, s'est sentie à l'aise et investie. Juge ses réponses et ses capacités. C'est une activité sympa. Soit elle trouve sa réponse bête, soit c'est une bonne réponse selon elle et cela la rend fière. Dans tous les cas, passe à la réponse suivante	Causalité personnelle Intérêts	Juge toujours ses réponses et un peu ses capacités
Réfléchir à une réponse	Anticipation	Ses réponses seront jugées par l'investigatrice	Environnement Expérience négative	A besoin d'être en confiance pour se lâcher S'est fait cataloguer par le passé car elle était excentrique. Cela a été douloureux A maintenant peur qu'on la juge
	Choix	Ne pas chercher à être originale comme elle l'est habituellement	Valeurs	A banni l'excentricité depuis qu'elle est grand-mère, pour être correcte
	Expérimentation	Chercher dans les expériences où elle a utilisé une brique et cela a été efficace	Causalité personnelle Expérience/habitudes	/
	Interprétation	Ne sera pas jugée comme originale	Causalité personnelle	Ne veut plus souffrir comme avant
M'en servir pour poser un pot	Anticipation	Pense à son jardin et aux pots de fleurs posés sur des briques	Habitude	« pour mettre des pots dessus, des pots de fleurs »
	Choix	Les briques maintiennent bien les fleurs	Causalité personnelle	/
	Expérimentation	Ecrire sur la feuille dès qu'elle a une réponse en tête	Valeur	La spontanéité est importante pour elle «
	Interprétation	N'a pas éprouvé de difficultés, s'est sentie à l'aise et investie. Juge ses réponses et ses capacités. C'est une activité sympa. Soit elle trouve sa réponse bête, soit c'est une bonne réponse selon elle et cela la rend fière. Dans tous les cas, passe à la réponse suivante	Causalité personnelle Intérêts	Juge toujours ses réponses et un peu ses capacités

## Annexe XIV : Tableau synthèse de l'analyse de l'exercice 2

Action	Etape du processus volitionnel	Synthèse des verbatim	Facteur influençant	Informations complémentaires
Ecouter la consigne	Anticipation		/	/
	Choix		/	/
	Expérimentation	Ecoute la consigne	/	/
	Interprétation	L'activité a un sens pour elle malgré le fait qu'elle ne sache pas dessiner	Habitudes Intérêt	Aime le dessin, a l'habitude de faire du coloriage quand elle ne va pas bien car cela lui permet de se vider la tête
Réfléchir à un dessin	Anticipation	Ses réponses ne seront pas jugées par l'investigatrice. Est en confiance, peut se montrer telle qu'elle est, sans se contraindre	Expérience positive Valeurs	A été mise en confiance par l'investigatrice grâce à ses paroles. « Bon allez je me lâche » Timide, « je recherche toujours la sécurité » : sécurité
	Choix	Choisit de réfléchir à toutes les possibilités possibles avant de dessiner	Habitude	Stratégie habituelle. Réfléchit avant de commencer « je regarde, qu'est-ce que je pourrais faire ? »
	Expérimentation	Se demande ce qu'elle va faire avec cette esquisse de dessin	Causalité personnelle	« j'avais envie de le faire », « concentrée sur ce que je faisais » : investie
	Interprétation	Se sent libre de dessiner ce qu'elle veut, se moque du jugement. Mais elle ne sait pas quoi dessiner	Valeurs	En confiance, important de se montrer au naturel : l'authenticité régit ses actions « Je vais dessiner ça, et puis si on se moque [...], j'en ai rien à foutre
Dessiner des traits sans signification	Anticipation	Doit trouver un dessin qu'elle soit capable de faire	Causalité personnelle	/
	Choix	Choisit de commencer à dessiner, sans but précis	Valeurs	La spontanéité est importante pour elle
	Expérimentation	Dessine des traits	/	/
	Interprétation	Trouve que ce qu'elle fait ressemble à une comète	Intérêts Expérience	« J'adore les étoiles », en a sûrement déjà vu et cela ressemble à son dessin
Dessiner une comète qui tombe	Anticipation	Pense à une comète qu'elle serait capable de dessiner	Causalité personnelle Intérêts	
	Choix	Veut dessiner une comète et la compléter avec d'autres traits car elle se sent capable	Intérêts Causalité personnelle	« J'adore les étoiles », « vous réfléchissiez à la difficulté du dessin avant de le commencer ? Oui »
	Expérimentation	Dessine la comète, a envie de le faire, se concentre	Causalité personnelle	« j'avais envie de le faire », « concentrée sur ce que je faisais » : investie
	Interprétation	Le dessin ressemble à l'image qu'elle avait en tête. Se sent efficace et satisfaite. Choisit de passer au suivant	Causalité personnelle Intérêt	/
Réfléchir à un dessin	Anticipation	Ses réponses ne seront pas jugées par l'investigatrice. Est en confiance, ne se sent plus obligée de se restreindre	Expérience positive Valeurs	« Bon allez je me lâche » Timide, « je recherche toujours la sécurité » : sécurité
	Choix	Choisit de réfléchir à toutes les possibilités possibles avant de dessiner	Habitude	Stratégie habituelle. Réfléchit avant de commencer « je regarde, qu'est-ce que je pourrais faire ? »
	Expérimentation	Se demande ce qu'elle va faire avec cette esquisse de dessin	Causalité personnelle	« j'avais envie de le faire », « concentrée sur ce que je faisais » : investie
	Interprétation	Se sent libre de dessiner ce qu'elle veut, se moque du jugement. Mais ne sait pas quoi dessiner	Valeurs	En confiance, important de se montrer au naturel : l'authenticité régit ses actions « Je vais dessiner ça, et puis si on se moque [...], j'en ai rien à foutre

Action	Etape du processus volitionnel	Synthèse des verbatim	Facteur influençant	Informations complémentaires
Dessiner des pieds	Anticipation	Pense à ces petits pieds en cailloux qu'elle a vu sur internet et qu'elle serait capable de dessiner	Expérience positive Causalité personnelle	« j'ai vu sur Facebook qu'avec des cailloux on pouvait faire des petits pieds. Et ça m'a fait penser à ça »
	Choix	Veut dessiner ces pieds qu'elle a vus car se sent capable	Causalité personnelle	« j'ai vu sur Facebook qu'avec des cailloux on pouvait faire des petits pieds. Et ça m'a fait penser à ça », « vous réfléchissiez à la difficulté du dessin avant de le commencer ? Oui »
	Expérimentation	Dessine les pieds, a envie de le faire, se concentre	Causalité personnelle	« j'avais envie de le faire », « concentrée sur ce que je faisais » : investie
	Interprétation	Le dessin ressemble à l'image qu'elle avait en tête. Se sent efficace et satisfaite. Choisit de passer au suivant	Causalité personnelle Intérêt	/
Dessiner des fleurs	Anticipation	Ses réponses ne seront pas jugées par l'investigatrice. Est en confiance, peut se montrer telle qu'elle est. Voit les traits de l'esquisse.	Environnement Expérience positive	A été mise en confiance par l'investigatrice grâce à ses paroles. « Bon allez je me lâche »
	Choix	Choisit de dessiner des fleurs malgré elle. Sait néanmoins qu'elle est capable	Habitude Causalité personnelle	A l'habitude de dessiner des fleurs dès qu'elle voit des traits « C'est plus fort que moi »
	Expérimentation	Dessine des fleurs qui roulent	Habitude	« c'est tout le temps, même quand je suis en train de téléphoner [...] je fais des fleurs comme ça ».
	Interprétation	Le dessin ressemble à l'image qu'elle avait en tête. Se sent efficace et satisfaite. Choisit de passer au suivant	Causalité personnelle Intérêt	/
Réfléchir à un dessin	Anticipation	Ses réponses ne seront pas jugées par l'investigatrice. Est en confiance, ne se sent plus obligée de se restreindre	Expérience positive Valeurs	« Bon allez je me lâche » Timide, « je recherche toujours la sécurité » : sécurité
	Choix	Choisit de réfléchir à toutes les possibilités possibles avant de dessiner	Valeurs	Stratégie habituelle pour agir face à un problème. Réfléchit avant de commencer « je regarde, qu'est-ce que je pourrais faire ? »
	Expérimentation	Se demande ce qu'elle va faire avec cette esquisse de dessin. Se remémore ses expériences quotidiennes	Expérience	/
	Interprétation	Se sent libre de dessiner ce qu'elle veut, se moque du jugement. Mais elle ne sait pas quoi dessiner	Valeurs	En confiance, important de se montrer au naturel : l'authenticité régit ses actions « Je vais dessiner ça, et puis si on se moque [...], j'en ai rien à foutre
Dessiner une glace	Anticipation	Pense à une glace qu'elle serait capable de dessiner	Intérêt ? Causalité personnelle	Nous pouvons supposer que la glace est un aliment qu'elle apprécie manger
	Choix	Choisit de dessiner cette glace, car elle pense être capable	Causalité personnelle	« vous réfléchissiez à la difficulté du dessin avant de le commencer ? Oui »
	Expérimentation	Dessine la glace, a envie de le faire, se concentre	Causalité personnelle	« j'avais envie de le faire », « concentrée sur ce que je faisais » : investie
	Interprétation	Trouve que la glace n'est pas belle et ratée. C Cela lui fait plus penser à un « vilain bonhomme »	Causalité personnelle Expérience négative	La glace ne correspond pas à ses attentes « Elle ne me convenait pas ». Le dessin ressemble plus à un bonhomme qu'elle voit dans ses cauchemars

Action	Etape du processus volitionnel	Synthèse des verbatim	Facteur influençant	Informations complémentaires
Dessiner un bonhomme	Anticipation	Elle doit se représenter le bonhomme de ses cauchemars de façon à pouvoir le dessiner par la suite.	Expérience négative Causalité personnelle	« ce fameux bonhomme qui revient d'ailleurs très fréquemment dans mes cauchemars »
	Choix	Choisit de dessiner ce bonhomme car elle se sent capable de faire	Causalité personnelle	», « vous réfléchissiez à la difficulté du dessin avant de le commencer ? Oui»
	Expérimentation	Dessine le bonhomme, a envie de le faire, se concentre	Causalité personnelle	« j'avais envie de le faire », « concentrée sur ce que je faisais » : investie
	Interprétation	Le dessin ressemble à l'image qu'elle avait en tête. Se sent efficace et satisfaite. Choisit de passer au suivant	Causalité personnelle Intérêt	/
Réfléchir à un dessin	Anticipation	Ses réponses ne seront pas jugées par l'investigatrice. Est en confiance, ne se sent plus obligée de se restreindre	Expérience positive Valeurs	« Bon allez je me lâche » Timide, « je recherche toujours la sécurité » : sécurité
	Choix	Choisit de réfléchir à toutes les possibilités possibles avant de dessiner	Valeurs	Stratégie habituelle pour agir face à un problème. Réfléchit avant de commencer « je regarde, qu'est-ce que je pourrais faire ? »
	Expérimentation	Se demande ce qu'elle va faire avec cette esquisse de dessin.	Expérience	
	Interprétation	Se sent libre de dessiner ce qu'elle veut, se moque du jugement.	Valeurs	En confiance, important de se montrer au naturel : l'authenticité régit ses actions « Je vais dessiner ça, et puis si on se moque [...], j'en ai rien à foutre
Dessiner un œil	Anticipation	Pense aux animaux qu'elle serait capable de dessiner.	Intérêts Causalité personnelle	Les animaux sont une vraie passion, ils lui apportent un refuge et du bien-être
	Choix	Choisit de dessiner l'œil d'un animal car elle se sent capable	Causalité personnelle	« vous réfléchissiez à la difficulté du dessin avant de le commencer ? Oui»
	Expérimentation	Dessine un œil, a envie de le faire, se concentre	Causalité personnelle	« j'avais envie de le faire », « concentrée sur ce que je faisais » : investie
	Interprétation	L'observation de son œil lui fait penser à des oreilles	Intérêts	/
Dessiner des oreilles	Anticipation	Pense à des oreilles qu'elle serait capable de dessiner	Causalité personnelle Intérêts	/
	Choix	Choisit de dessiner des oreilles car elle se sent capable	Causalité personnelle	/
	Expérimentation	Dessine les oreilles, a envie de le faire, se concentre	Causalité personnelle	« j'avais envie de le faire », « concentrée sur ce que je faisais » : investie
	Interprétation	Trouve que cela ressemble à un loup	Intérêts Expérience ?	/

Action	Etape du processus volitionnel	Synthèse des verbatim	Facteur influençant	Informations complémentaires
Dessiner un loup	Anticipation	Pense à un loup qu'elle serait capable de dessiner	Causalité personnelle Intérêts	/
	Choix	Choisit de dessiner un loup car elle se sent capable de le faire	Causalité personnelle	/
	Expérimentation	Dessine le loup, a envie de le faire, se concentre	Causalité personnelle	« j'avais envie de le faire » : investie
	Anticipation	Pense à un cochon pendant qu'elle dessine le loup	Intérêt	Les animaux sont une vraie passion, ils lui apportent un refuge et du bien-être
	Interprétation	Le dessin ressemble à l'image qu'elle avait en tête. Se sent efficace et satisfaite. Choisit de passer au suivant	Causalité personnelle Intérêt	/
Dessiner un cochon	Choix	Choisit de dessiner un cochon car elle se sent capable puisqu'elle vient de faire un loup	Expérience positive Causalité personnelle	A l'habitude de dessiner des fleurs dès qu'elle voit des traits « C'est plus fort que moi »
	Expérimentation	Dessine le cochon, a envie de le faire, se concentre	Causalité personnelle	« j'avais envie de le faire », « concentrée sur ce que je faisais » : investie
	Interprétation	Le dessin ressemble à l'image qu'elle avait en tête. Se sent efficace et satisfaite. Choisit de passer au suivant	Causalité personnelle Intérêt	Le dessin ressemble à l'image qu'elle avait en tête. Se sent efficace et satisfaite. Choisit de passer au suivant
Réfléchir à un dessin	Anticipation	Ses réponses ne seront pas jugées par l'investigatrice. Est en confiance, ne se sent plus obligée de se restreindre	Expérience positive Valeurs	« Bon allez je me lâche » Timide, « je recherche toujours la sécurité » : sécurité
	Choix	Choisit de réfléchir à toutes les possibilités possibles avant de dessiner	Valeurs	Stratégie habituelle pour agir face à un problème. Réfléchit avant de commencer « je regarde, qu'est-ce que je pourrais faire ? »
	Expérimentation	Se demande ce qu'elle va faire avec cette esquisse de dessin	Causalité personnelle	« j'avais envie de le faire », « concentrée sur ce que je faisais » : investie
	Interprétation	Se sent libre de dessiner ce qu'elle veut, se moque du jugement. Ne sait pas quoi dessiner	Valeurs	En confiance, important de se montrer au naturel : l'authenticité régit ses actions « Je vais dessiner ça, et puis si on se moque [...], j'en ai rien à foutre
Dessiner des traits sans signification	Anticipation	Doit trouver un dessin qu'elle puisse faire	Causalité personnelle	/
	Choix	Choisit de commencer à dessiner, sans but précis	Valeurs	La spontanéité est importante pour elle
	Expérimentation	Dessine des traits	/	/
	Interprétation	Trouve que ce qu'elle fait ressemble à une pelle de tracteur	Intérêts ? Expérience ?	Peu commun : concerne ses intérêt ou expérience ?
Dessiner la pelle d'un tracteur	Anticipation	Pense à une pelle de tracteur qu'elle serait capable de dessiner	Intérêt ? Expérience ? Causalité personnelle	
	Choix	Choisit de dessiner cette pelle de tracteur car elle pense être capable	Causalité personnelle	« vous réfléchissiez à la difficulté du dessin avant de le commencer ? Oui »
	Expérimentation	Dessine la pelle, a envie de le faire, se concentre	Causalité personnelle	« j'avais envie de le faire », « concentrée sur ce que je faisais » : investie
	Interprétation	Trouve que la pelle est ratée. Cela lui fait plutôt penser à une perceuse	Causalité personnelle Expérience positive	La pelle ne correspond pas à ses attentes « je l'ai ratée ». Le dessin ressemble plus à une perceuse «ça fait penser [...] à la perceuse »

Action	Etape du processus volitionnel	Synthèse des verbatim	Facteur influençant	Informations complémentaires
Dessiner une perforeuse	Anticipation	Le dessin ressemble à une perforeuse. Imagine une perforeuse qu'elle serait capable de dessiner	Causalité personnelle Expérience	«ça fait penser [...] à la perforeuse », « pour faire les trous dans les feuilles »
	Choix	Choisit de dessiner cette perforeuse car elle se sent capable	Causalité personnelle	« vous réfléchissiez à la difficulté du dessin avant de le commencer ? Oui »
	Expérimentation	Dessine le bonhomme, a envie de le faire, se concentre	Causalité personnelle	« j'avais envie de le faire », « concentrée sur ce que je faisais » : investie
	Interprétation	Le dessin ressemble à l'image qu'elle avait en tête. Se sent efficace et satisfaite. Choisit de passer au suivant	Causalité personnelle Intérêt	/
Réfléchir à un dessin	Anticipation	Ses réponses ne seront pas jugées par l'investigatrice. Est en confiance, peut se montrer telle qu'elle est, sans se contraindre	Expérience positive Valeurs	A été mise en confiance par l'investigatrice grâce à ses paroles. « Bon allez je me lâche » Timide, « je recherche toujours la sécurité » : sécurité
	Choix	Choisit de réfléchir à toutes les possibilités possibles avant de dessiner	Habitude	Stratégie habituelle. Réfléchit avant de commencer « je regarde, qu'est-ce que je pourrais faire ? »
	Expérimentation	Se demande ce qu'elle va faire avec cette esquisse de dessin	Causalité personnelle	« j'avais envie de le faire », « concentrée sur ce que je faisais » : investie
	Interprétation	Se sent libre de dessiner ce qu'elle veut, se moque du jugement. Mais ne sait pas quoi dessiner	Valeurs	En confiance, important de se montrer au naturel : l'authenticité régit ses actions « Je vais dessiner ça, et puis si on se moque [...], j'en ai rien à foutre
Dessiner des traits sans signification	Anticipation	/	/	/
	Choix	Choisit de commencer à dessiner, sans but précis	Valeurs	La spontanéité est importante pour elle
	Expérimentation	Dessine des traits	/	/
	Interprétation	Trouve que ce qu'elle fait ressemble à une porte	Habitude Expérience	Elle vit dans une maison où il y a des portes. En a sûrement déjà vu en dessins
Dessiner une porte	Anticipation	Pense à une porte de maison qu'elle serait capable de dessiner	Habitudes Causalité personnelle	Elle vit dans une maison
	Choix	Veut dessiner une porte et la compléter avec d'autres traits car elle se sent capable	Causalité personnelle	« vous réfléchissiez à la difficulté du dessin avant de le commencer ? Oui »
	Expérimentation	Commence à dessiner la maison car elle a envie puis stoppe car elle n'y arrive plus	Causalité personnelle	« j'avais envie de le faire », « j'ai beugué »
	Interprétation	« T'as une difficulté, t'y arrives plus, c'est pas grave, y'a pire, tu passes à autre chose »	Causalité personnelle Valeurs	« Je n'aime pas perdre de temps », « quand j'affronte un problème, enfin quand j'ai un problème devant moi, je préfère le laisser et passer à autre chose. Et après s'il faut que j'y revienne réfléchir, après, et ben je préfère... ça c'est ma façon de voir les choses ». Elle agit donc en accord avec ses valeurs, l'empressement et la prudence

Action	Etape du processus volitionnel	Synthèse des verbatim	Facteur influençant	Informations complémentaires
Réfléchir à un dessin	Anticipation	Ses réponses ne seront pas jugées par l'investigatrice. Est en confiance, peut se montrer telle qu'elle est, sans se contraindre	Expérience positive Valeurs	A été mise en confiance par l'investigatrice grâce à ses paroles. « Bon allez je me lâche » Timide, « je recherche toujours la sécurité » : sécurité
	Choix	Choisit de réfléchir à toutes les possibilités possibles avant de dessiner	Habitude	Stratégie habituelle. Réfléchit avant de commencer « je regarde, qu'est-ce que je pourrais faire ? »
	Expérimentation	Se demande ce qu'elle va faire avec cette esquisse de dessin	Causalité personnelle	« j'avais envie de le faire », « concentrée sur ce que je faisais » : investie
	Interprétation	Se sent libre de dessiner ce qu'elle veut, se moque du jugement. Mais ne sais pas quoi dessiner	Valeurs	En confiance, important de se montrer au naturel : l'authenticité régit ses actions « Je vais dessiner ça, et puis si on se moque [...], j'en ai rien à foutre
Dessiner des traits sans signification	Anticipation	/	/	/
	Choix	Choisit de commencer à dessiner, sans but précis	Valeurs	La spontanéité est importante pour elle
	Expérimentation	Dessine des traits	/	/
	Interprétation	Trouve que ce qu'elle fait ressemble à une pince à linge	Habitude	Les pinces à linge sont des objets usuels pour elle
Dessiner une pince à linge	Anticipation	Pense à une pince à linge qu'elle serait capable de dessiner	Habitude Causalité personnelle	/
	Choix	Veut dessiner une pince à linge et la compléter avec d'autres traits car elle se sent capable	Causalité personnelle	« vous réfléchissiez à la difficulté du dessin avant de le commencer ? Oui »
	Expérimentation	Dessine la pince à linge, a envie de le faire, se concentre	Causalité personnelle	« j'avais envie de le faire », « concentrée sur ce que je faisais » : investie
	Interprétation	Le dessin ressemble à l'image qu'elle avait en tête. Se sent efficace et satisfaite	Causalité personnelle Intérêt	/

### Annexe XV : Tableau de synthèse de l'analyse de l'exercice 3

Action	Etape du processus volitionnel	Synthèse des verbatim	Facteur influençant	Informations complémentaires
Ecouter la consigne	Anticipation	/	/	/
	Choix	/	/	/
	Expérimentation	Ecoute la consigne	/	/
	Interprétation	« sur le coup j'étais Ah ! »	Causalité personnelle	Trouve cet exercice un peu plus difficile que les autres car il faut réfléchir
Regarder l'image	Anticipation	Elle doit résoudre un problème	/	/
	Choix	Choisit d'utiliser une stratégie habituelle de résolution de problème	Habitude	Stratégie habituelle. Réfléchit avant de commencer « je regarde, qu'est-ce que je pourrais faire ? »
	Expérimentation	Regarde l'image	/	/
	Interprétation	Se demande ce qu'elle va pouvoir faire	Causalité personnelle	/
S'imposer un cadre	Anticipation	Veut se prouver qu'elle peut aller rapidement	Expérience positive Causalité personnelle	Est fière d'avoir réussi les exercices 1 et 2 malgré le temps, elle n'y arrive pas habituellement.
	Choix	Choisit de s'imposer un temps supplémentaire	Valeurs	Aime se « lancer ce genre de défi »
	Expérimentation	S'impose un temps limite	/	/
	Interprétation	elle se met une pression supplémentaire	Emotion négative	« J'ai horreur qu'on me mette un temps »
Réfléchir à une réponse	Anticipation	La pression qu'elle s'est imposée lui fait perdre ses moyens	Emotion négative	/
	Choix	Se dit « Je vais pas y arriver [...] je vais pas trouver d'idées »	Causalité personnelle	/
	Expérimentation	Bloque et ne trouve pas d'idées	Causalité personnelle Expériences négatives	Echoue souvent quand un temps est imposé « C'est rare que j'y arrive »
	Interprétation	/	/	/
Se remotiver	Anticipation	« tu dois le faire, tu dois essayer, tu dois trouver cette solution ».	Intérêt	La résolution de problème est une activité qu'elle apprécie « J'aime bien résoudre les solutions »
	Choix	Choisit de ne pas abandonner	Valeurs	Fait preuve de patience et persévérance « Je vais le résoudre [...], c'est la patience que j'ai appris à travailler, « je m'étais lancée donc maintenant fallait finir ». Démontre aussi son entêtement « Je suis têtue. Je lâche rien »
	Expérimentation	S'encourage mentalement à continuer		
	Interprétation	Se dit qu'elle peut y arriver, ses difficultés sont ponctuelles	Causalité personnelle	
Mettre la punaise à l'envers	Anticipation	Recherche une solution efficace pour faire tenir la bougie car elle sait qu'elle ne tient pas debout seule. Voit les 2 punaises à l'envers. Ne regarde pas le reste de l'image. Se projette dans la situation	Expérience Causalité personnelle Valeurs	A déjà essayé de faire tenir une bougie, seule, debout. Agit avec empressement, « je n'aime pas perdre du temps »
	Choix	Choisit de prendre une punaise	Logique Causalité personnelle Valeurs	« La punaise elle est plate, ça peut faire un soutien sous la bougie », aime résoudre des solutions dans la « douceur » et « l'intelligence »
	Anticipation	Anticipe le fait qu'elle pourrait mettre la bougie dessus, debout.		
	Expérimentation	Ecrit « Mettre la punaise à l'envers »	/	/
Interprétation	La punaise mise, elle peut mettre la bougie dessus puisqu'elle y a déjà pensé	Logique Expérience Causalité personnelle	La bougie doit être maintenue par quelque chose, et peut logiquement être soutenue par la punaise place. L'efficacité est recherchée.	

Action	Etape du processus volitionnel	Synthèse des verbatim	Facteur influençant	Informations complémentaires
Enfoncer la bougie dans la punaise	Choix	Choisit de mettre la bougie sur la punaise	Logique	/
	Expérimentation	Ecrit « Enfoncer la bougie dans la punaise »	/	/
	Interprétation	La bougie debout, il ne reste plus qu'à l'allumer	Valeurs	Démontre son empressement car omet le fait que la cire ne doit pas couler sur la table
Allumer la bougie	Anticipation	Pense qu'il s'agit de la dernière étape	Valeurs	Démontre son empressement car omet le fait que la cire ne doit pas couler sur la table
	Choix	Choisit d'allumer la bougie car il s'agit, selon elle, de la dernière étape de la consigne.	Causalité personnelle	
	Expérimentation	Ecrit « et allumer »	/	/
	Interprétation	Pense avoir terminé l'exercice. Se sent efficace ?	Valeurs Causalité personnelle	Démontre son empressement car omet le fait que la cire ne doit pas couler sur la table A l'habitude de rater les exercices qui sont limités en temps.
<b>Nous reprenons ensemble le fait que la cire ne doit pas couler sur la table</b>				
Regarder l'image et se projeter	Anticipation	Elle doit résoudre un problème et trouver une solution efficace	Causalité personnelle	« Essayer de réussir à trouver une solution qui serait efficace ? Ouais ».
	Choix	Choisit d'utiliser une stratégie habituelle de résolution de problème : visualiser tout en se projetant	Habitude	Stratégie habituelle. Réfléchit avant de commencer « je regarde, qu'est-ce que je pourrais faire ? »
	Expérimentation	Regarde l'image et se projette dedans		
	Interprétation	Se demande ce qu'elle va pouvoir faire, voit la boîte de punaises	Causalité personnelle	/
Regarder la boîte de punaises	Anticipation	Elle doit trouver quelque chose qui puisse aller sous la bougie pour que la cire ne coule pas sur la table	Causalité personnelle	« Essayer de réussir à trouver une solution qui serait efficace ? Ouais ».
	Choix	Choisit de regarder la boîte de punaises et de l'envisager comme réceptacle de la bougie	Habitude Causalité personnelle	Stratégie habituelle, regarde toujours un problème avant de commencer « je regarde, qu'est-ce que je pourrais faire ? » « je regarde, qu'est-ce que je pourrais faire ? »
	Expérimentation	Regarde la boîte de punaises et se demande si elle pourrait l'utiliser		
	Interprétation	La boîte contient des punaises et ne peut donc pas être utilisée	Valeurs	« Il faut pas renverser les punaises sur la table, ça se fait pas ». Ses valeurs (ordre, propreté) régissent ses actions
Couper le carton de la boîte d'allumettes	Anticipation	Continue de chercher une solution efficace, voit la languette de la boîte d'allumettes dépasser et pense qu'elle peut l'utiliser pour mettre sous la bougie	Causalité personnelle Habitude	« Essayer de réussir à trouver une solution qui serait efficace ? Ouais », « Soit je vais prendre un carton, une boîte d'allumettes pour mettre en dessous pour pas que ça coule »
	Choix	Choisit de déchirer la languette pour mettre la bougie dessus car elle sait que c'est efficace	Causalité personnelle	
	Expérimentation	Ecrit « Couper le carton de la boîte d'allumette »	/	/
	Interprétation	Cette solution est efficace et va permettre de ne pas avoir de cire sur la table	Causalité personnelle	/

Action	Etape du processus volitionnel	Synthèse des verbatim	Facteur influençant	Informations complémentaires
Et le placer sous la bougie	Anticipation	La languette va permettre de ne pas avoir de cire sur la table, c'est donc une solution efficace	Causalité personnelle	« Essayer de réussir à trouver une solution qui serait efficace ? Ouais ».
	Choix	Choisit de placer la languette sous la bougie	Habitude Causalité personnelle	« Soit je vais prendre un carton, une boîte d'allumettes pour mettre en dessous pour pas que ça coule »
	Expérimentation	Ecrit «et le placer sous la bougie »	/	/
	Interprétation	Trouve que sa solution pour le problème est efficace. A apprécié l'exercice.	Causalité personnelle Intérêt	/