Occupations, activités et médiations en ergothérapie

Mme Launois Muriel Site ergopsy.com 2023

Occupations humaines

Attention aux mots occupationnel, performance, rendement

Être « occupation centré »

Activités signifiantes et significatives

Bien distinguer les occupations de la personne et les outils de l'ergothérapeute

Activités ou médiations?

Une autre vision possible est de distinguer les activités **comme but en soi et comme moyen d'expression:**

- ***les activités thérapeutiques*** qui sont les activités dont l'objectif est de pratiquer cette activité, de l'apprendre, de s'y entrainer, de réaliser un objet...
- ***les médiations expressives, créatives, projectives*** qui sont des activités permettant une expression personnelle ou groupale, à visée de sublimation ou de symbolisation

Bien sur certaines activités/médiations peuvent **entrer dans ces deux catégories**, ce qui les différencie alors, c'est la façon dont nous les utilisons et surtout **nos intentions.**

Outils thérapeutiques

Activités thérapeutiques comme but en soi

Activités plaisir, centrées bilan ou centrées santé

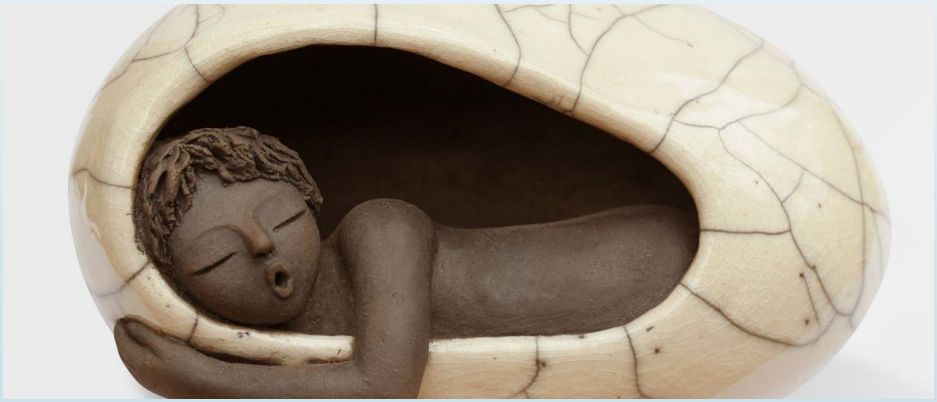
Médiations expressives, créatives et projectives

Objet-miroir, source de plaisir ou de sens

Ne pas confondre occupations et outils

L'outil thérapeutique « cuisine » ne va pas forcement être pertinent pour travailler un désengagement de la personne dans son occupation « se nourrir »

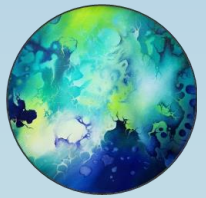
L'outil thérapeutique « argile » peut travailler le désengagement de la personne dans son occupation « s'exprimer », mais ne cherche pas à favoriser l'engagement dans des loisirs créatifs



Analyser comment???

Des expériences variées

Expériences signifiantes : Analyse d'activité/médiation proposée par la mise en lumière de 7 expériences potentielles (sensorielles, gestuelles, cognitives, émotionnelles, identitaires, relationnelles, symbolique). Une façon de trouver des expériences signifiantes prioritaires. Ces expériences vont permettre à différents processus thérapeutiques de se développer.



Exp Identitaires

Perceptivo-sensorielles

Expériences signifiantes potentielles

Exp Relationnelles

Gestuelles et motrices

Exp projectivse

Fonctions exécutives

Exp Emotionnelles

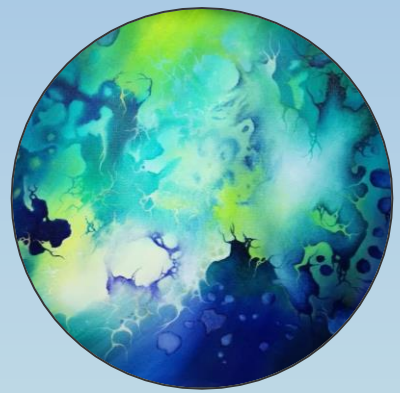
Affectives

Cognitives

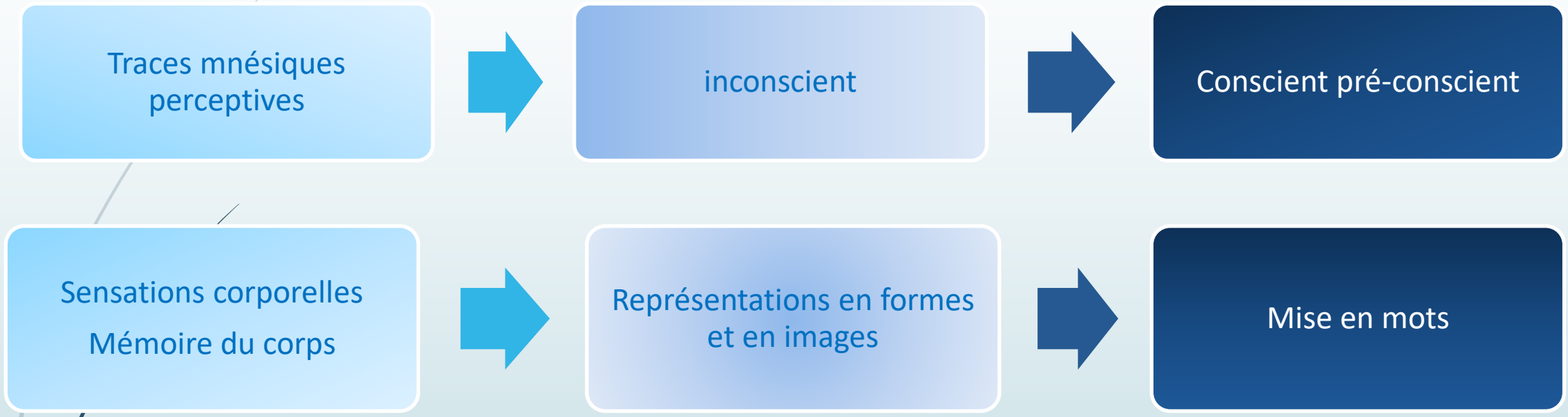
Processus de symbolisation

- **Niveau possible de symbolisation:** Approfondissement d'un des processus thérapeutiques issu d'une des expériences signifiantes, le **processus de symbolisation.** Ce processus va permettre une élaboration psychique.

- **Cette façon d'analyser une médiation,** même si elle peut s'appliquer à toute activité/occupation/médiation, est plus pertinente pour les médiations expressives, ludiques, corporelles, créatives et projectives, utilisées dans le domaine du soin psychique.



Analyse centrée sur le niveau de symbolisation (Roussillon)



Symbolisation primaire

Symbolisation secondaire

En ergothérapie

Sensations corporelles

Gestes

Mémoire du corps

Représentations en formes et en images qui sont projetées et concrétisées

Mise en mots

« C'est la parfaite représentation de mon cerveau en ce moment »

Pratiques corporelles

Corps réel et imaginaire

Ce sont des activités sensorielles et souvent transversales avec d'autres thérapeutes.

- **Il faut distinguer** thérapies psycho-corporelles (psychomotriciens, psychologues, kinésithérapeutes, ergothérapeutes formés) et techniques d'apprentissage de bien-être (APA, kinésithérapeutes, ergothérapeutes) de type exercices de respiration, brain gym, exercices simples, facilement proposés pour soutenir les auto-soins

- **De nombreuses techniques existent**
  - Relaxation, sophrologie, détente corporelle…
  - Méditation de pleine conscience, méditations diverses…
  - Techniques de respiration, diverses, intégrées à certaines pratiques…
  - Gym douce, pilate, tai chi chuan, gi gong, feldenkrais, eutonie…

Leur dimension de sensorialité en font des activités de choix pour

- Le travail « régressif » (enveloppes du corps)
- Le travail sur les traces mnésiques perceptives
- L'intention d'ancrage dans un corps sensible, incarné et vivant

Auto-massages

Toucher, contact de soi à soi, canal sensoriel tactile favorisé

Manipulations: se masser, pétrir, tapoter, caresser…

Capacités impressives, perceptives

Emotions autour du toucher

Se prendre en main au propre et au figuré

Être seul(e)en présence des autres

Moi-peau de D.Anzieu

Relaxation

Perceptions diverses et variées centrées sur le corps

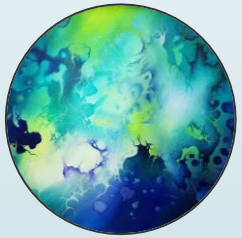
Peu de mouvements, travail en immobilité ou de tout petits mouvements

Capacités impressives, perceptives

Plaisir, détente

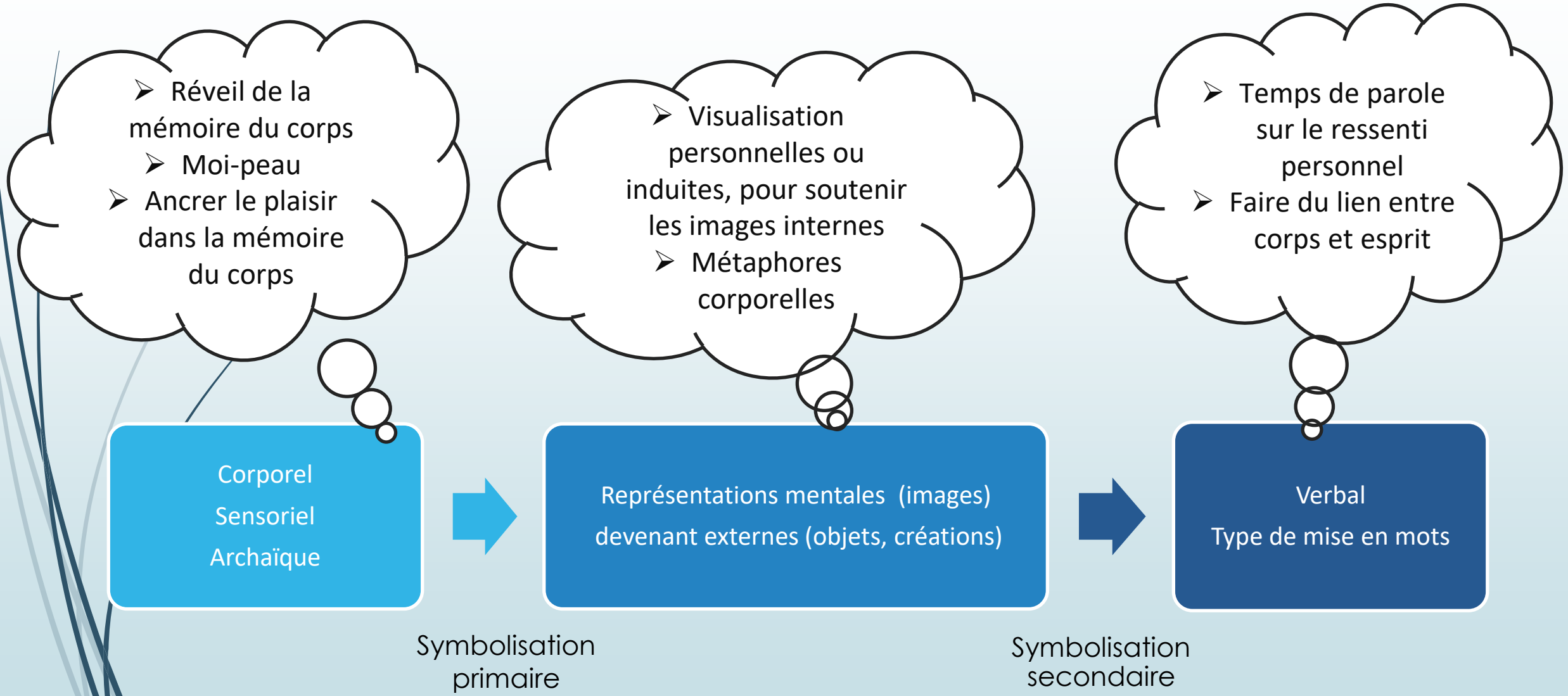
Se centrer sur soi, ses sensations, son « paysage corporel intérieur »

Être seul en présence des autres, écoute des sensations perçues de façon différente



Visualisation personnelles non induites

Corps et symbolisation



Techniques corporelles

Indications

- Personnes ayant besoin de retrouver des compétences pour prendre soin d'elles
- Personnes dépressives et dévalorisées, pour les aider à se donner l'autorisation de se faire du bien
- Apprentissage de techniques simples et reproductibles

Contre indications

- Patients trop dissociés, en période aigue
- Démences
- Personnes en état maniaque (excitation psychique)
- Délires hypochondriaques, dysmorphophobie, angoisses de morcellement (nécessite d'un véritable travail psycho-corporel et souvent en individuel)

Image du corps

Distinction à faire entre schéma corporel et image du corps

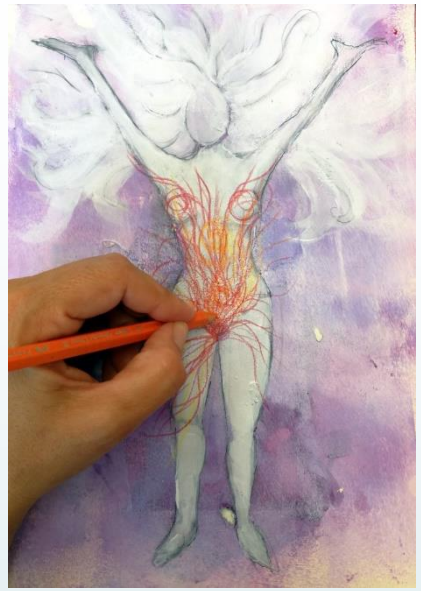


Schéma corporel: un automatisme physique qui nous permet d'agir au quotidien et qui est donc lié surtout au mouvement

- Connaissance cognitive des différentes parties du corps
- Conscience du corps en mouvement ou à l'état statique
- Permet la mise en place des limites du corps
- Permet le ressenti de la globalité corporelle

Image du corps: L'image mentale que nous nous faisons de notre corps est façonnée par nos perceptions, nos émotions, nos souvenirs.

- C'est l'idée, en perpétuel remaniement, que chacun se fait de son corps. Elle traduit ce que nous percevons à chaque moment et dans la relation aux autres, des qualités de notre corps.
- L'image du corps est liée à notre histoire personnelle (affective, psychologique, physiologique etc....).
- Le déploiement de l'image inconsciente du corps peut se faire avec différentes médiations: argile, dessin de silhouette, jeux de sable; marionnettes...

Marionnettes

Visuel et tactile (création et manipulation)

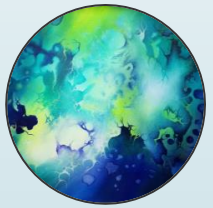
Gestes lors de la création et de la manipulation

Mémoire, concentration, compréhension

Expression possible des différentes émotions

Identification possible à la marionnette

Interactions lors de la création de scènes libres



Symbolisation primaire, du corps à la représentation du corps

Silhouettes

Visuel et tactile (peinture ou craies grasses)

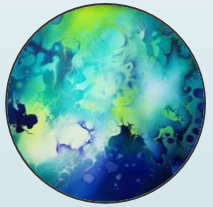
Gestes libres lors de la création et gestes connus

Reconnaissance visuelle de sa propre silhouette, forme et fond

Plaisir, surprise de sa silhouette

Sentiment d'identité autour de la silhouette personnelle

Interactions lors de la réalisation de la silhouette de l'autre



Symbolisation primaire, du corps à la représentation du corps

Jeux de sable argile

Toucher, canal sensoriel tactile favorisé

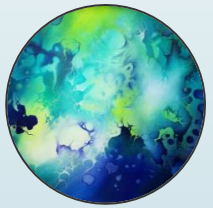
Manipulations: caresser, lisser, donner corps…

Capacités impressives, perceptives

Joie, plaisir, dégout

Souvenirs d'enfance conscients

Essentiellement discussion sur le ressenti



Mémoire sensorielle inconsciente, médiums malléables

Image du corps et symbolisation

Mise en jeu du corps, pour dessiner la silhouette, sculpter le sable ou l'argile, utiliser une marotte

Corporel
Sensoriel
Archaïque

- Mise en forme du sable ou de l'argile
- Silhouette du corps concrète par le dessin des limites et la peinture
- Mise en forme de la marionnette

Représentations mentales (images) devenant externes (objets, créations)

Temps de parole à visée introspective
Centré sur le sens de l'objet, créé en lien avec le vécu du corps

Verbal
Type de mise en mots

Symbolisation primaire

Symbolisation secondaire

Indications

- Personnes ayant besoin de travailler autour du corps et de son image, mais sans intention de prouver quoi que ce soit en termes de dimension (anorexie, TCA, addictions)
- Personnes ayant des capacités introspectives et pouvant faire un lien symbolique avec leurs corps, leurs ressentis, leurs histoires

Silhouette du corps

Contre indications

- Patients trop dissociés, en période aigue
- Démences
- Personnes en état maniaque (excitation psychique)
- Délires hypochondriaques, dysmorphophobie, angoisses de morcellement, avec difficulté à pouvoir se reconnaitre dans une silhouette en 2D

Activités de vie quotidienne

Occupations humaines

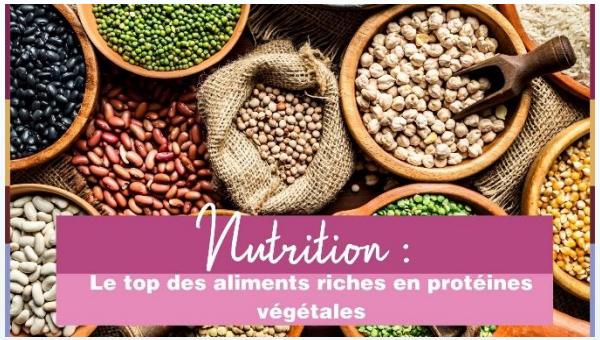
Domaines du MCREO: loisirs, soins personnels, productivité, repos

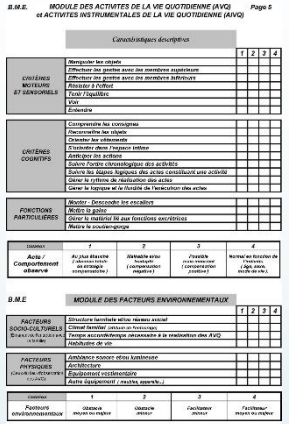
Bien distinguer les occupations de la personne et les outils de l'ergothérapeute

Remis en question actuellement, car ces catégories correspondent trop à une catégorie socio-professionnelle bien insérée...

Dans les activités de vie quotidienne, ces deux aspects peuvent se recouper

Activités plaisir, santé, entrainement ou bilan





Activités comme plaisir, source d'information sur la santé ou de bilan en situation artificielle ou écologique

- ***les activités plaisirs*** qui sont les activités dont l'objectif est de se faire plaisir, de retrouver un état de flow, de sentiment de pouvoir prendre soin de soi , le care.
- ***les activités centrées santé*** qui sont des activités avec une intention de transmettre des informations de type éducation à la santé , de type ETP (si le parcours est validé par l'ARS) avec partages de savoirs afin d'améliorer l'hygiène de vie de la personne
- ***Les activités centrées sur une évaluation*** qui servent à réaliser des bilans ou ***sur un entrainement personnel*** pour remettre en situation de capacités et de compétences.

Activités de vie quotidienne

En santé mentale, nous devons aider la personne à mieux vivre son quotidien, tout autant qu'en rééducation fonctionnelle. Mais la notion **d'autonomie psychique** plus que fonctionnelle sera à connaitre et à soutenir.

- Il s'agit donc prioritairement **d'aider la personne à s'aider elle-même**, de l'aider à déployer ses ressources, de retrouver son pouvoir d'agir, de soutenir l'auto-détermination

- Si les capacités et les habiletés de la personne sont atteintes, il faut toujours se demander si **l'amélioration clinique suffira ou pas à restaurer** les compétences personnelles de la personne et à relancer son engagement

- Les AVQ font intervenir des **dimensions cognitives**, (mémoire, planification, habitudes, fonctions exécutives), mais aussi des **dimensions d'intimité et d'affectivité** très importante. (histoire personnelle, ancrages dans le passé, comparaison avec le présent) Or il est difficile de gérer à la fois, des situations de grande intimité corporelle et des situations de présence thérapeutique plus distanciée, comme dans les techniques projectives**.**

  - **Ne pas être trop interventionniste**….surtout à domicile. Le projet de vie et la façon de vivre du patient doivent être priorisés et respectés.

Cuisine

Odeurs, gouts, dégustation

Manipulations: couper, pétrir,
Mesurer, peser, mélanger...

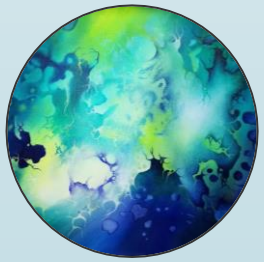
Planification, concentration, organisation

Émotions liées à l'histoire personnelle et familiale

Se sentir autonome et capable de se nourrir

Réalisation en groupe, convivialité, partage

relation oralité créativité peu présente



Activité physique

Toucher, vision, sonore

Principales expériences de mobilisation du corps

Planification, concentration, organisation

Se sentir actif, capable, dans son corps, bonne hygiène de vie

Réalisation en Coopération, opposition, compétition, collaboration, identification

Traces mnésiques corporelles
Peu de créativité

Souvenirs personnels pouvant déclencher diverses émotions

Activité culturelle

Visuelles (film, musée), sonore (musique)…

Sortir, marcher, prendre le bus

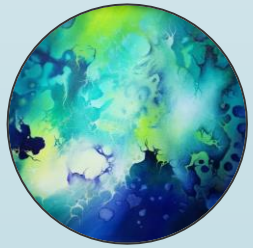
Planification, concentration, organisation

Toutes expériences émotionnelles possibles

Identifications possibles (films), choix, gouts personnels

Partager un temps de sortie, de plaisir, d'expériences, de stratégies

Pas de création personnelle, mais découverte potentielle du sens donné à telle ou telle œuvre



Indications

- Personnes en situation de difficultés dans leur vie quotidienne
- Personnes en état d'incurie
- Personnes ayant perdu leur engagement dans leurs soins personnels (psychose, schizophrénie, dépression chronique) ou dans leurs loisirs
- Personnes nécessitant une éducation à la santé (ateliers du gout ou cocktails sans alcool en addictologie)

Activités de vie quotidienne

- Patients en intra-hospitalier ayant des capacités d'introspection (surtout ce qui concerne les activités d'hygiène corporelle)
- Etat-dépressifs réactionnels, légers ou moyens, induisant un apragmatisme, une aboulie et donc une difficulté liée à la pathologie qui cédera lors de l'amélioration clinique
- Anorexie: se questionner sur le sens de la cuisine et de l'activité physique…

Contre indications

Activités artisanales

Activités occupationnelle??

- ***La science des occupations humaines*** venues d'outre-atlantique, appuyées sur des nécessités financières et sur des recherches (preuves probantes). Une lecture possible.

- ***les activités dites occupationnelles,*** dans un sens péjoratif...attention au vocabulaire encore mal perçu en France et en santé mentale.

Activités organisationnelles, structurantes, cognitives

Principe de réalité

Activités thérapeutiques comme but en soi

Permanence de l'objet, témoignages de compétences, voire d'existence

Apprentissage technique

Activités structurantes, demandant de l'organisation, de la chronologie, de la prévision

Compétences cognitives prioritaires

Plaisir et flow

Sentiment de réussite ou d'échec

Activités artisanales: principe de réalité

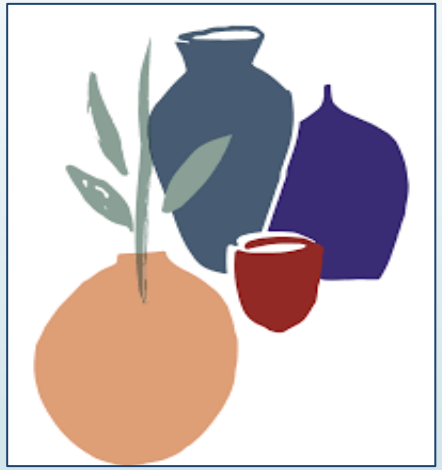
- Elles sont souvent **très structurées et structurantes (**poterie, sculpture sur bois, sur béton cellulaire, peinture sur soie, plâtre, macramé, tissage, vannerie, etc…)
- L''intégration et l'adaptation aux **contraintes de la réalité** . Le principe de réalité peut y être plus ou moins prégnant.
- La nécessité d'un **apprentissage technique**, parfois long et difficile, limite l'utilisation de ces activités dans le cas de séjours courts. Il convient de tenir compte des effets secondaires de certains médicaments (vue trouble, tremblements, etc...) pour adapter les techniques manuelles.
- Elles font appels à des **expériences cognitives** importantes: à la logique, l'esprit de synthèse, concentration, planification, mémoire, fonctions exécutives…
- Elles sont bien adaptées pour **L'évaluation et la rééducation des fonctions cognitives** (mémoire, praxies, etc…..). Elles contribuent largement, à l'organisation psychique au sens cognitif

Activités artisanales : Sens du geste

- **Selon la qualités de la matière**, des sentiment de fluidité ou de solidité peuvent être vécues. Selon les gestes vécus, la mémoire du corps peut ramener des souvenirs personnelles

- **Les gestes constructifs:** Ils vont plutôt faire appel à une mémoire corporelle et sensorielle positive. Des gestes tels que caresser, lisser, pétrir, faire tenir des choses ensemble ou encore réparer feront appel aux mêmes vécus dans l'histoire de la personne.

- **Les gestes destructifs :**Ils vont plutôt faire appel à des vécus de destruction, de dilution, voir de disparition. Taper, séparer, détruire, jeter à la poubelle, s'affronter à la matière, seront autant de moments pour la personne pour défouler une violence interne et la transformer, ou pour revivre des éléments traumatiques de leur histoire et pouvoir les vivre d'une autre façon, en parler.



Activités artisanales : Plaisir

- **L'existence de modèles** ne permet pas de les utiliser comme médiations expressives, mais peut permettre une réassurance, un appui, un faire « comme », avec un sentiment d'adaptation et de reconnaissance

- **La dimension du plaisir** de réaliser un objet concret qui peut être offert, donné, témoigner des compétences de la personne est importante (notion de Flow)

- **Les notions d'échec ou de réussite** peuvent aussi être très présents, selon les capacités manuelles de la personne. Pour soutenir le sentiment de capacité de la personne, il faut pouvoir proposer différentes activités et niveaux de difficulté.

Aquarelle ou soie

Toucher de la matière, fluidité

Manipulations: couper, décalquer, dessiner, peindre

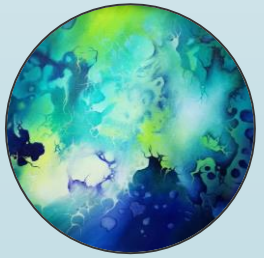
Apprentissage technique nécessaire, concentration, organisation

Souvenirs personnels, joie, plaisir, sentiment de valeur

Se sentir actif, capable de... appui sur des modèles

Co-apprentissage, faire ensemble, aide éventuelle

Peu de projection si modèle, plutôt objet témoin des compétences à mettre en représentation en images



Macramé

Toucher de la matière plus ou moins souple, principe de réalité

Manipulations: nouer, faire tenir, rendre plus solide

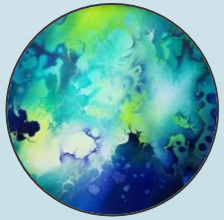
Apprentissage, concentration, organisation

Sentiments de réussite ou d'échec, plaisir, frustration

Se sentir capable de... appui sur de l'apprentissage technique

Co-apprentissage, faire ensemble, aide mutuelle

Peu de projection personnelle, création de liens entre des éléments



Poterie

Odeurs, toucher de la matière, principe de réalité

Manipulations: couper, pétrir,
lisser, taper..

Apprentissage, concentration, organisation

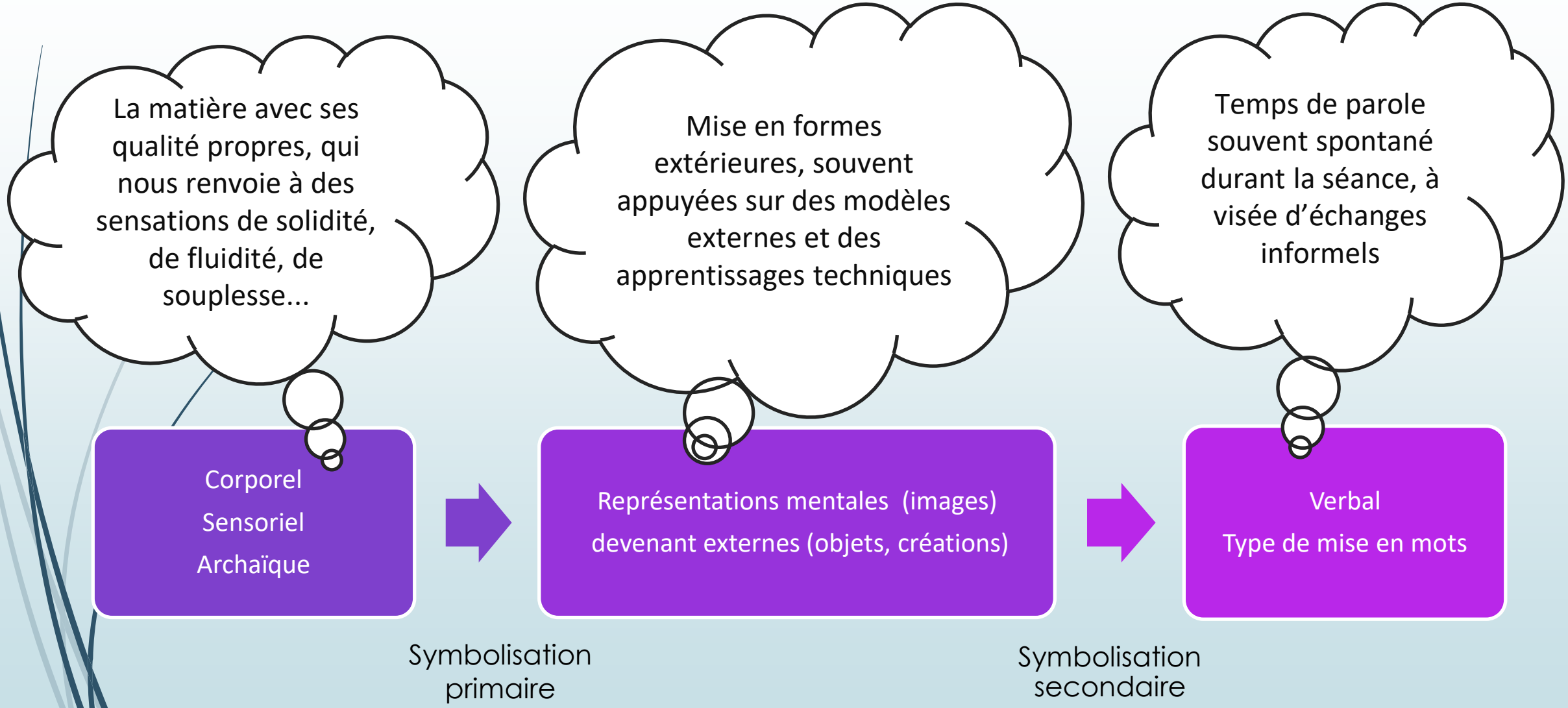
Souvenirs personnels, dégout, plaisir, colère...

Se sentir capable de... appui sur des modèles

Co-apprentissage, faire ensemble

Peu de projection si modèles, mettre en forme et en représentation

Matière et symbolisation



Activités artisanales

Indications

- Personnes ayant besoin de retrouver des compétences à l'aide d'un résultat visible et tangible
- Personnes nécessitant un travail sur les fonctions cognitives, mais de façon agréable et avec un objectif, l'objet, comme trace de leurs compétences
- Personnes appréciant les activités manuelles dans leur vie personnelle
- Nécessité de réaliser un objet concret, permanent et continu (psychose, schizophrénie)

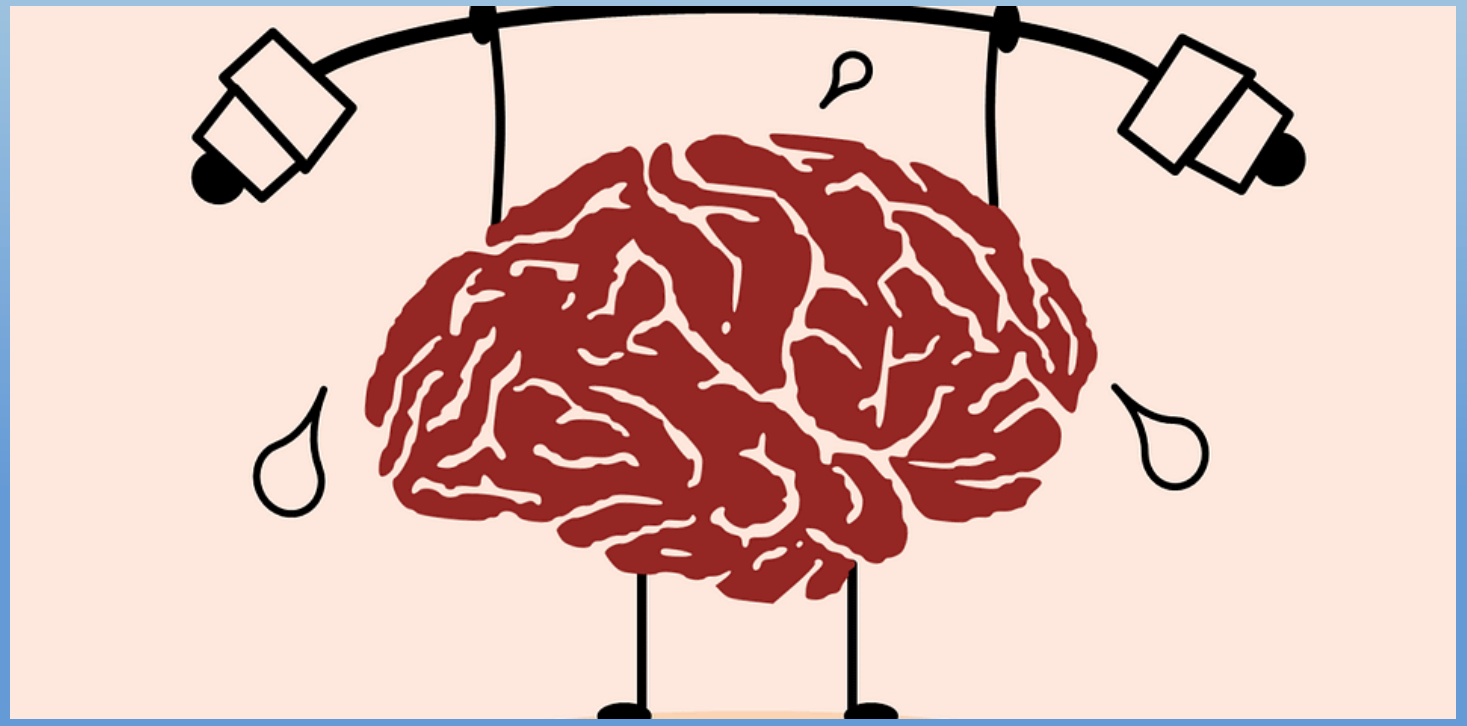
Contre indications

- Patients en intra-hospitalier ayant des capacités d'introspection
- Personnes cherchant à s'occuper pour ne pas penser et éviter un travail en psychothérapie
- Personnes en état de confusion
- Personnes dévalorisées, avec risques de sentiment d'échec (mélancolie)

Jeux thérapeutiques

Les jeux, des outils transversaux pour différents contextes de soins

JEUX COGNITIFS



Les jeux de société confrontent aux règles et aux limites, à l'organisation. **Winnicott (**psychiatre anglais, référence de l'espace transitionnel des ergothérapeutes**)** en parle, les définissant comme **les « GAMES »** , des jeux qui sont justement à même de donner une sensation de règles rassurantes vis-à-vis du chaos et de la liberté du **PLAYING** (acte de jouer de façon personnelle et sans règles préétablies)

- **Ils peuvent se présenter sous la forme de jeux très divers, souvent issus du commerce:**
  - **jeux de reconnaissance** tactiles, sonores ou olfactives, de stimulations sensorielles diverses
  - **jeux plus liés au hasard,** (mettant à mal les sentiments de toute-puissance des personnes psychotiques)
  - **jeux centrés sur les différentes expériences cognitives** (stratégie, mémoire, orientation temporo-spatiale, recherche de mots) type Mémory, mot à mot, puzzles, blocus, qwirckle...

- Ces activités ludiques sont utilisables avec **quasiment toutes les populations** avec des adaptations selon les critères de difficulté cognitive, de compréhension, de nouveauté, etc…Elles ne laissent pas de traces, peuvent être plus ou moins rapides à utiliser. Elles sont proches du quotidien des personnes , voire connues et donc transférables facilement dans le quotidien

Jeux cognitifs

Essentiellement visuelles, sonores, tactiles

Manipulations diverses, plutôt fines et position assise

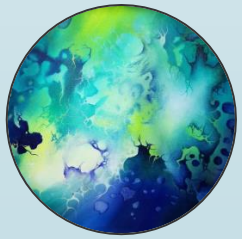
Planification, concentration, organisation, mémoire…

Souvenirs, histoire familiale autour des jeux, enfance,

Se sentir capable, vécu de réussite ou d'échec

Notion de compétition, de comparaison, d'identification, d'opposition…

Assez peu de projections possibles



Indications

- Personnes ayant des troubles cognitifs liés à la pathologie (psychose, schizophrénie, dépression chronique +++, alcoolisme chronique avec dégradation des fonctions cognitives si le jeu est apprécié) avec des jeux simples et adaptés à leur niveau
- Personnes en demande d'entrainement de leurs fonctions cognitives (troubles de la mémoire chez les personnes âgées, difficultés de concentration)

JEUX COGNITIFS

Contre indications

- Patients en intra-hospitalier ayant des capacités d'introspection
- Etat-dépressifs réactionnels, légers ou moyens, induisant un apragmatisme, une aboulie et donc des difficultés liées à la pathologie et qui céderont lors de l'amélioration clinique (pas trop d'intentions rééducatives)
- Personnes ayant des troubles majeurs liés à leur pathologie (mélancolie) et risquant de ressentir un sentiment d'échec

JEUX EXPRESSION

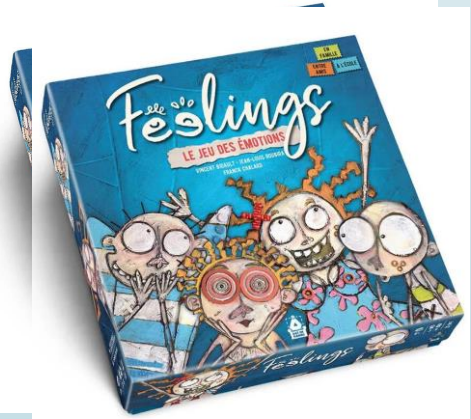
Le jeu est un outil transversal. Il est gratuit, ne laisse pas de trace et permet de jouer à comme si, tout en revenant à la situation antérieure sans "dommages". Ils peuvent se présenter sous la forme de jeux très divers, souvent détournés du commerce ou créés, co-créés. Ils peuvent être utilisés dans différents contextes de soins suivant vos intentions.

- **Jeux identitaires** favorisant la découverte de différentes facettes de soi-même (dixit, karma, totem…) Les jeux d'expression favorisent, parfois, un dévoilement de soi paradoxalement plus aisé, car moins source de résistances que lors d'une thérapie plus " sérieuse". contexte de psychothérapie

- **Jeux centrés sur les émotions** (mémory, lien entre images et mots, entre nom d'émotions et situations…) souvent utilisés dans le contexte de TCC

  - **jeux coopératifs** (faire découvrir un mot à une personne, imaginer être sur une île déserte et trouver de l'utilité à des objets, créer une histoire en groupe à partir de cartes, faire un squigggle collectif et en faire une histoire…) Ces activités favorisent aussi la création de liens entre les personnes, la découverte du lien social permettant aux patients d'être intégrés dans un groupe pratiquant une activité commune. contexte de psychothérapie ou d'habiletés sociales(réhab)

- **Jeux centrés sur les ressources**, l'autonomie, la prise de parole, les choix à faire entre deux, le fait de dire non, le lien entre un besoin ou un problèmes et des ressources internes ou externes… contexte de réhab



Jeux d'expression

Essentiellement visuelles , sauf jeux de rôles

Manipulations de cartes ou de pions, sauf jeux de rôles

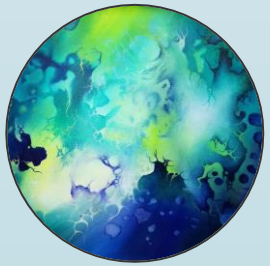
Capacités de compréhension, de mémoire personnelle

Identification, association mots et émotions

Affirmation de soi, de ses choix, de sa parole, expression et connaissance de soi

Echanges de points de vue, sécurité groupale, narcissisme groupal

Projections personnelles possibles, amorce d'introspection



Dixit: contexte de psychothérapie

Un jeu de cartes du commerce, poétique et imaginaire, permettant de très nombreuses utilisation et orientations de jeu. Une utilisation possible pour proposer un **travail d'introspection**, consiste à proposer à une personne de choisir 3 cartes:

- Une carte symbolisant l'état dans lequel elle se sent, le ressenti du moment
- Une carte symbolisant l'état dans lequel elle souhaiterait être, se sentir, un futur possible, désiré, souhaité, etc...
- Une carte symbolisant la ressource qui permet de passer de l'une à l'autre, une carte permettant une action, un changement possible, une évolution, etc

Il est alors possible de demander aux autres participants de deviner l'ordre des 3 cartes qui ont été mélangées, permettant ainsi à la personne qui les avait choisies, d'entendre d'autres scénarios imaginaires, d'autres visions des choses. Cette version est doublement intéressante car elle permet aux personnes qui donnent des idées sur l'ordre potentiel des cartes, de projeter en fait des éléments qui parlent avant tout d'eux-mêmes. Ces projections croisées vont ainsi créer une atmosphère ludique et un partage possible d'éléments inconscients, personnel ou collectifs qui deviennent plus accessibles et peuvent alors s'inscrire dans des histoires partagées

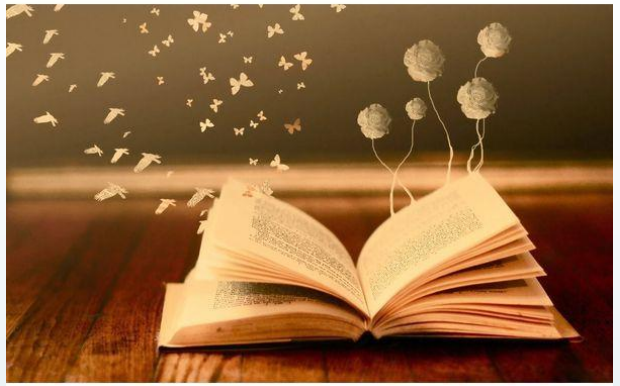
Feelings: contexte de TCC

Un jeu de cartes du commerce, avec un aspect ludique car les **personnages représentant les différentes émotions**, ont un aspect plutôt enfantin. D'autres cartes proposent trois situations , décrites de façon brève (« votre enfant a hacké le site de la Nasa... »).

Il est possible de **l'adapter de plusieurs façons** et nous l'utilisons en proposant 6 cartes émotions posées au centre (3 sympas et 3 plus désagréables). Chaque personne pioche alors une carte situation et en choisi une qui lui semble correspondre à l'une de ces 6 émotions. Il lit ensuite la carte à haute vois et les autres personnes devinent de quelle émotion il s'agit.

La plupart du temps il est très facile de deviner la carte et le narcissisme personnel est ainsi facilement soutenu par **les compétences et le narcissisme groupal**. Ce qui se révèle le plus intéressant, c'est qu'au fur et à mesure du jeu, les personnes de plus en plus en confiance, laissent échapper leur propre façon de voir les choses, évoquent des situations personnelles et entendent d'autres points de vue. Il s'agit donc de découvrir comment pouvoir parler de soi en toute sécurité, dans un groupe, de façon ludique et authentique.

Jeu des ressources: contexte de réhab



Un ensemble de cartes-images, centrées sur les ressources personnelles, environnementales, animales, humaines, ont été trouvées sur internet, permettant aux patients "d'avoir les cartes en main". Ces cartes ont été volontairement choisies comme permettant de projeter des ressources à sa façon.

Ainsi il ne s'agissait pas de proposer une photo ou une adresse d'un GEM, mais une carte-image de personnes en discussion pouvant évoquer une association, un groupe de thérapie, un GEM, une rencontre familiale, amicale, ou encore autre chose...selon les besoins, attentes et projections de chacun et chacune.

La question de ce que nous allions mettre au centre de la table s'est alors posée: **problèmes ou besoins?** Le choix est laissé aux patients, dans une intention de valider leur auto-détermination. Chacun choisi ensuite l'une des cartes problèmes ou besoins, pour la poser au centre de la tale et la proposer ainsi à la réflexion groupale. Chaque personne pose alors une carte-ressources autour, formant un cercle de ressources.

La consigne est donc: ***« que pourriez-vous proposer à une personne qui présente ce problème ou qui a ce besoin? »***

Qu'il s'agisse de besoin ou de problèmes, ce n'est pas la personne qui pose la carte au centre de la table, et c'est tout le groupe qui parle d'abord, tour à tour. **La personne entend ainsi d'autres visions**, d'autres idées. Lorsque les personnes trouvent qu'elles n'ont pas les « bonnes cartes en main » , il est important de souligner que les autres personnes sont là et que nous n'avons pas toujours les bonnes cartes en main....

Totem: contexte de psychothérapie, selon les capacités des patients entrer en introspection, sinon habiletés sociales (contexte de réhab)

Le jeu est constitué de cartes animaux et de cartes qualités. Il s'agit de trouver son animal totem et sa qualité, parmi 6400 possibilités de combinaisons. Un joueur se désigne pour être le premier à **construire son Totem**.

Ce jeu va essentiellement permettre de vivre **une expérience coopérative** et une expériences identitaire positive, dans un groupe pouvant être vécu comme sécure et bienveillant.

Chaque participant **reçoit 5 cartes "animal".** Il choisit alors la photo d'un animal qui lui semble correspondre au joueur désigné. La carte "animal" est porteuse d'une petite phrase, offrant déjà une première vision de soi. Le joueur qui construit son Totem, choisi alors la carte soit qui lui ressemble le plus soit à laquelle il aurait envie de ressembler.

Une fois que le joueur a son animal, **5 cartes "qualités"** sont données à tous les participants. Des mots tels que persévérant, sympathique, empathique, sociable...sont indiqués sur les cartes. Les participants doivent donc choisir l'une de ces 5 cartes et la donner au joueur créant son Totem, qui choisit alors la qualité de son animal. La personne sera donc un renard curieux, un chihuahua polyvalent, un caméléon patient ou un diodon empathique...

Indications

- Personnes ayant des difficultés à parler d'elles spontanément, pour soutenir leurs capacités d'expression de façon ludique et sécure
- Patients isolés, ayant des difficulté à nouer des liens, à entrer en relation avec les autres personnes

JEUX COGNITIFS

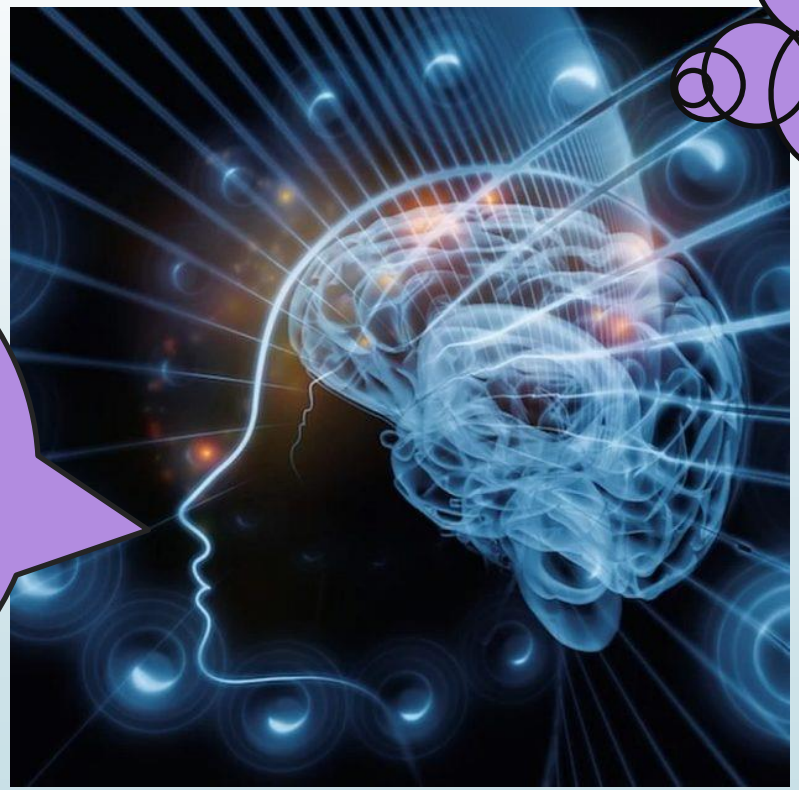
Contre indications

- Patient en état dissociatif aigu, qui ne va pas pouvoir conserver son sentiment d'identité personnelle en groupe et ressentir une angoisse de morcellement, en s'identifiant à tout ce qui est dit ou fait
- Patients déments, confus
- Patients ayant un délire interprétatif, avec le sentiment d'être observé, intrusé, ou que l'on devine ses pensées

Médiations créatives et/ou projectives

PSYCHISME: Tous les processus relevant de l'esprit, de l'intelligence et de l'affectivité constituent la vie psychique

R. Roussillon parle d'une **matière psychique**, complexe, qui doit se projeter dans la matière pour pouvoir être explorée de façon plus aisée



Freud évoque l'énergie psychique, comme une énergie libre et qui doit être liée par des **processus psychiques** tels que:

- Projection
- Sublimation
- Symbolisation

Elaboration psychique

L'expression pour (se) transformer

- Playing au sens d'acte créateur
- Expressives : ex-primer, mettre au dehors, projeter , externaliser
- Lien entre dedans et dehors
- Corporelles, picturales, graphiques, écriture, sonore, etc…
- Créatives, projectives, symboliques, métaphoriques
- Favorisent l'introspection

2 voies de transformation de l'énergie psychique

Sublimation

La sublimation est un processus conscient qui peut conduire à des réalisations personnelles et professionnelles significatives. Productions créatives personnelles, plus ou moins reconnues socialement

Symbolisation

La symbolisation est un processus inconscient qui peut aider les gens à comprendre leurs expériences et à les intégrer dans leur conscience, en leur donnant du sens.

Processus de sublimation

Créativité: la créativité peut conduire à la valorisation mais aussi à la sublimation. C'est quoi la différence?

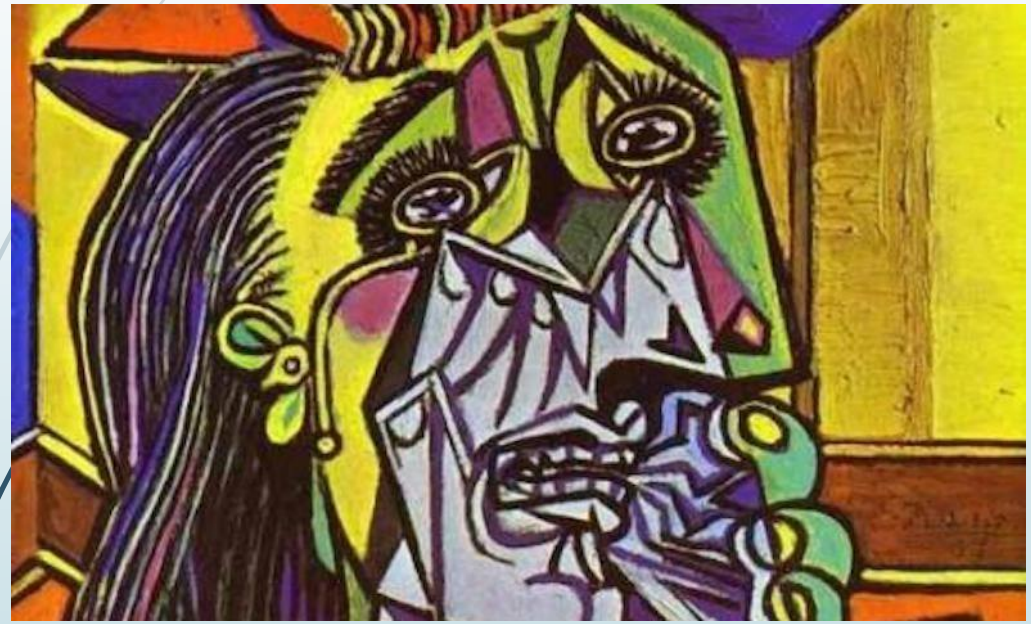
Processus de sublimation: voie de transformation des pulsions internes, qui se transforment en production artistique personnelle, **transformation psychique consciente ou inconsciente**

Valorisation: Dès qu'il y a sentiment de réussite et de valeur, dimension esthétique, **sentiment de la personne**

Notion d'accomplissement personnel

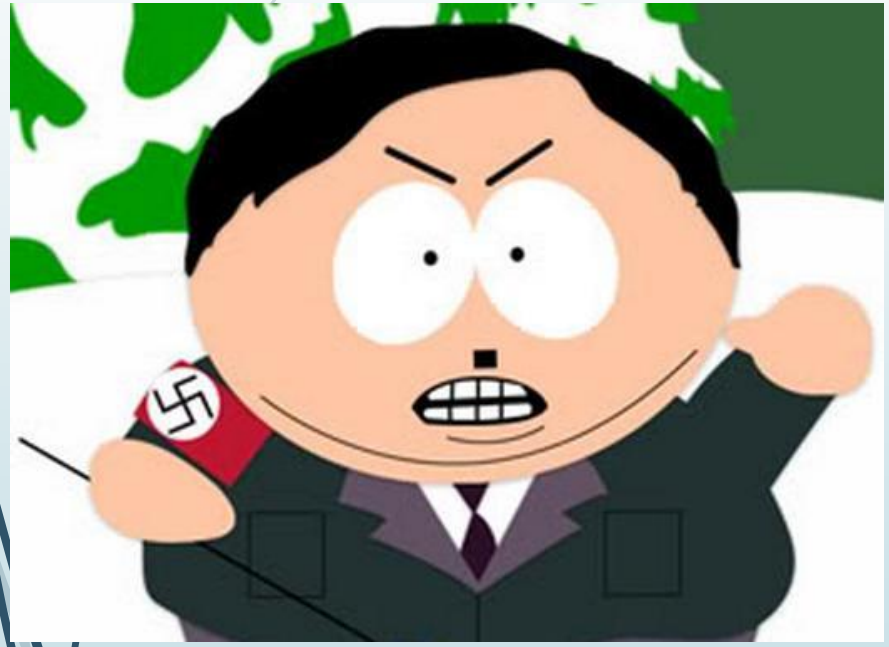
Notion de regard de l'autre

Une sublimation réussie



un “mâle alpha” destructeur, homophobe, violent et humiliant avec chacune de ses compagnes…

Une sublimation ratée



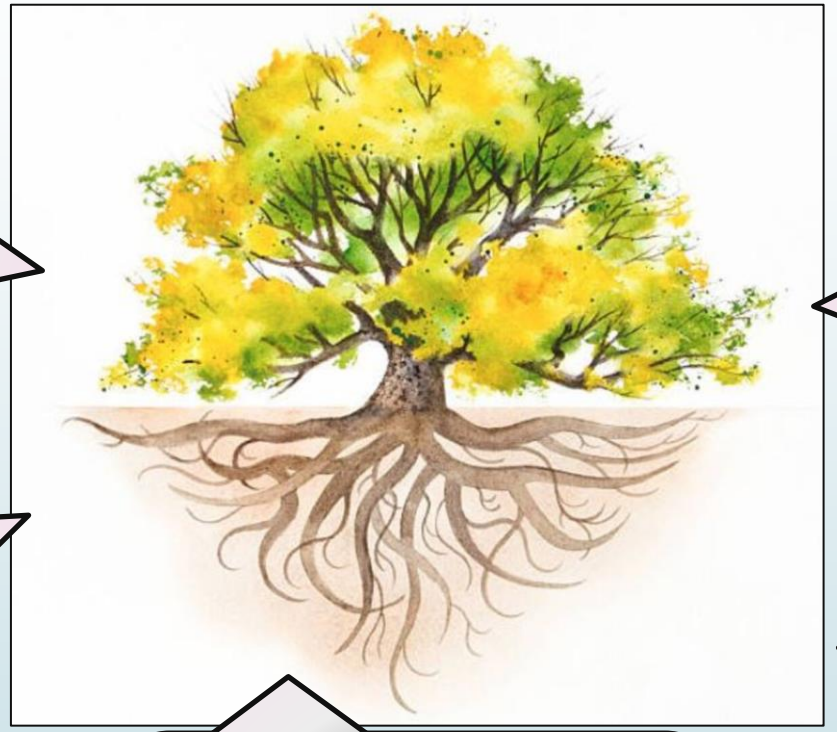
Artiste raté et vagabond

Un jeune homme impatient de se lancer dans l'art, interrompt une scolarité des plus médiocres. Il échoue deux fois à l'examen d'entrée à l'École des Beaux-Arts. Il pratique de petits boulots, découvre la misère. Clochard aigri, sans joie et sans relation féminine connue, il rumine sa haine de la bourgeoisie.

Une exposition permettant d'intégrer un atelier de créativité extérieur à l'hôpital

Qu'est ce qu'un symbole?

Un arbre possède des racines, des ancrages plus ou moins solides.



Symboliser, c'est la possibilité d'utiliser et de comprendre les symboles, des représentations

Il porte des fruits mais aussi des cicatrices, des nœuds...

...autant de métaphores potentielles de soi-même, de son histoire

Comment serait votre arbre intérieur?

Processus de symbolisation

Sensations

Ancrage mémoire du corps

représentation choses/formes/images

Représentation en mots

Symbolisation primaire

Formation inconsciente des images internes

Symbolisation secondaire

Formation consciente des mots

« C'est la parfaite représentation de mon cerveau en ce moment »

Transformer la matière physique pour transformer la matière psychique

Une projection personnelle identifiée

Une jeune fille anorexique qui découvre l'argile avec plaisir

« Je n'aurais jamais fait cela au début! »

« Il y a plus de corps, plus de volume »

« Elle n'est pas encore debout… un peu comme moi en fait... »

Une symbolisation impossible

Un jeune homme schizophrène, submergé par des centaines d'œuvres qui s'entassent dans son appartement

« C'est l'homme qui passe au dessus du gouffre, plombé par le hasard qui va le faire chuter »

« Le danseur laisse une trace, un signe sur le sol.
Le rapport avec moi?
Peut-être que je devrais danser???»

Argile, médium malléable

Pour René Roussillon, pour **proposer une thérapie,** il faut que le médium et le thérapeute soient malléables.

Selon lui, **le médium malléable doit:**

- Avoir une disponibilité inconditionnelle.
- Être prévisible et constant.
- Être transformable et adaptable.
- Être sensible et réceptif.
- Suffisamment non destructible. Ce dernier point est important car l'environnement doit pouvoir survivre aux attaques.

Plus le médium est malléable, informe, plus la projection **d'éléments inconscients** peuvent se faire facilement

Création non directive en collages

- Création **sans modèle**, ni apprentissage technique
- Expérience et conscience possible **d'un lien** entre un objet créé, extérieur et des images internes
- Témoignages d'un **contenu intrapsychique** personnel, potentiellement symbolique et signifiant
- **Projection et introjection**: Des liens entre dedans et dehors

Squiggles collectifs en craies grasses

« Le titre c'est un monde merveilleux.
Mais non, tu as mis merveille, il manque 2 lettres.
Ah oui, j'ai oublié, mais c'est pareil. Il y a un bateau.
Oui, mais on dirait qu'il coule. Ou alors ça monte dans l'autre sens.
On aurait dû le mettre dans l'autre sens, comme ça, ça coulait plus.
Non, ça coule, comme nous. Le Titanic, c'est nous.
Y'a qu'à donner un coup de pied dans le fond et hop, ça remonte.
On pollue tout et on rejette dans la mer. C'est vraiment le naufrage... »

Médiations créatives et projectives

- Manipulations diverses
- Mémoire du corps (lisser, taper, caresser, déchirer, modeler…)

Corporel
Sensoriel
Archaïque

Symbolisation primaire

- Créations personnelles ou groupales, sans modèles
- Miroir de soi ou du groupe
- Sublimation possible par des représentations vécues comme ayant une valeur

Représentations mentales (images) devenant externes (objets, créations)

Symbolisation secondaire

- Symbolisation et élaboration psychique
- Introspection : Donner du sens, faire du lien entre histoire personnelle et créations

Verbal
Type de mise en mots

La parole, nécessaire pour l'élaboration psychique

Durant le temps de création

- Parler pendant la séance risque de disperser l'attention des personnes
- Une parole souvent plutôt sociale
- Difficile de l'empêcher parfois

Temps de parole en fin de séance

- Centré sur le ressenti de la séance
- Centré sur l'objet
- Ne pas amener l'objet d'une personne pour le montrer à d'autres thérapeutes

Temps d'écriture après un temps créatif de collage, d'argile, de peinture, etc…

- Mettre un titre
- Imaginer une histoire
- Ecrire à partir d'une consigne
- Temps qui peut déboucher sur un temps de parole

Site ergopsy.com

Un petit jeu: différents type de paroles

- **C'est:** Descriptive, explicative, centrée sur la réalité

  « c'est de l'argile qui a été émaillée en brun et jaune »

- **Cela me fait penser à:** Associative, imaginaire, c'est comme si , comme une histoire

  « on dirait un personnage qui a une idée en tête, c'est jaune sur sa tête »

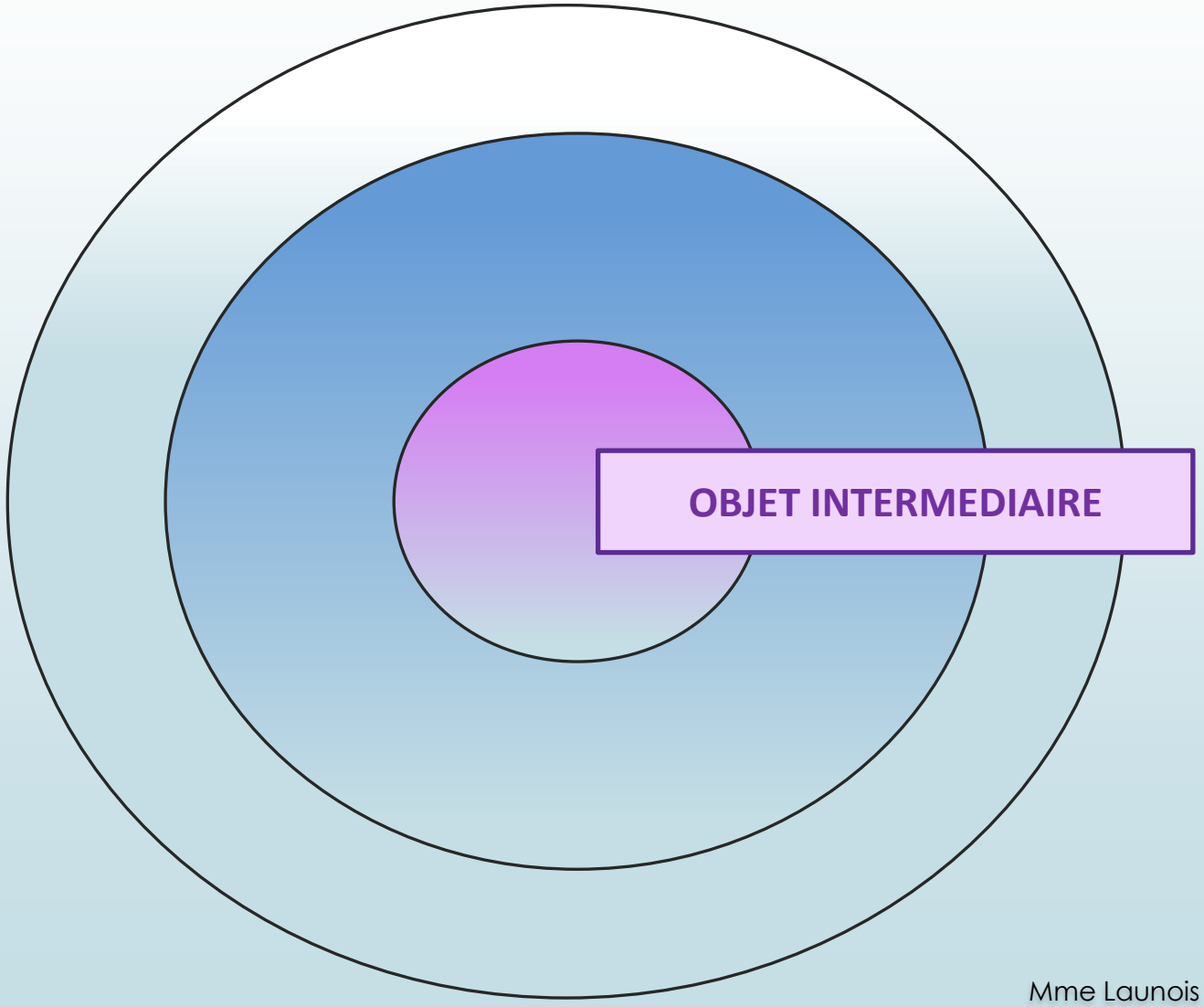
- **Cela pourrait vouloir dire**: Introspective, en lien avec l'histoire de la personne

  « il est tout raide et coincé celui-là, c'est tout à fait comme moi »

Site ergopsy.com

Et l'objet dans tout çà?

Notre spécificité est qu'il y a un objet mais quels sont ses fonctions, son destin?



Fonction de réparation

Objet à offrir

Cadeau pour réparer une relation

Objets utilitaires et sentiment d'utilité personnelle

Témoignage des capacités de la personne

Objets à réparer ou personne à réparer?

Mauvais objets???

Objet délaissé, inachevé, abandonné

Objet vécu comme porteur de mauvaises parties de soi-même

Se poser la question des objets laissés à l'atelier et le dire au patient en début de thérapie

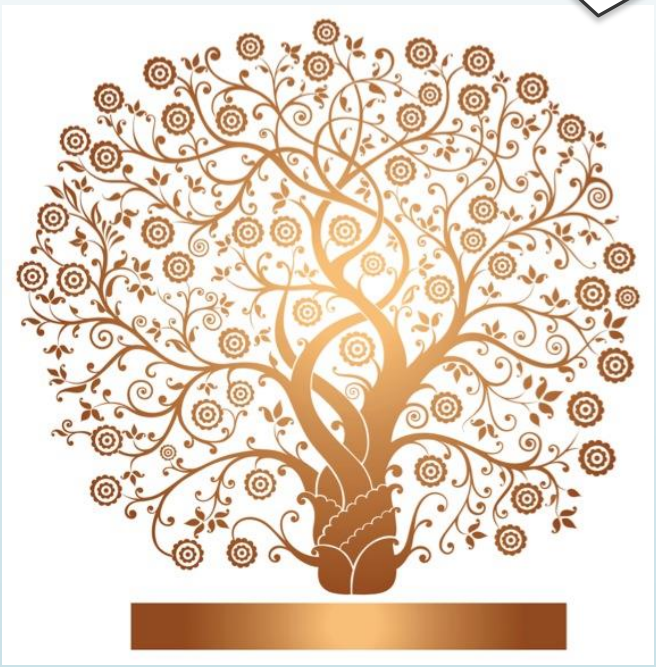
Objet qui restent dans l'ateliers jusqu'à la fin de la thérapie pour travailler sur ces facettes

Bons objets

Objet idéalisés, ancrés dans une recherche esthétique

Objet d'exposition pour donner une bonne image de soi

Objet vécu comme porteur d'une image de soi-même positive



Objets porteurs de sens

Objets porteurs de sens

Objets support de paroles

Objets miroirs de soi, sources d'expériences symboliques

En résumé, il est possible de s'appuyer sur:

- Des continuums évolutifs, selon les processus thérapeutiques potentiels proposés en expression médiatisée et en expression verbale

- Un schéma plus centré sur les voies possibles de transformation de l'énergie psychique: processus de sublimation et de symbolisation

Expression médiatisée

Loisirs créatifs
artisanat

Processus autour de l'apprentissage, du faire, du sentiment de valeur
Peut déboucher sur une sublimation

Collages images et mots

Peinture, craies grasses

Argile
Médium malléable

Processus de projection , de création, de sublimation,
Le soi qui s'exprime dans le cadre de la relation thérapeutique, dans la confidentialité.

Du plus technique au plus projectif

Expression verbale

Verbalisation libre durant la séance

Processus de communication, Interactions sociales

Groupe d'échanges centré occupations et compétences

Processus autour de l'apprentissage, du cognitif, des émotions, habiletés sociales, motivation et engagement, dynamique de groupe

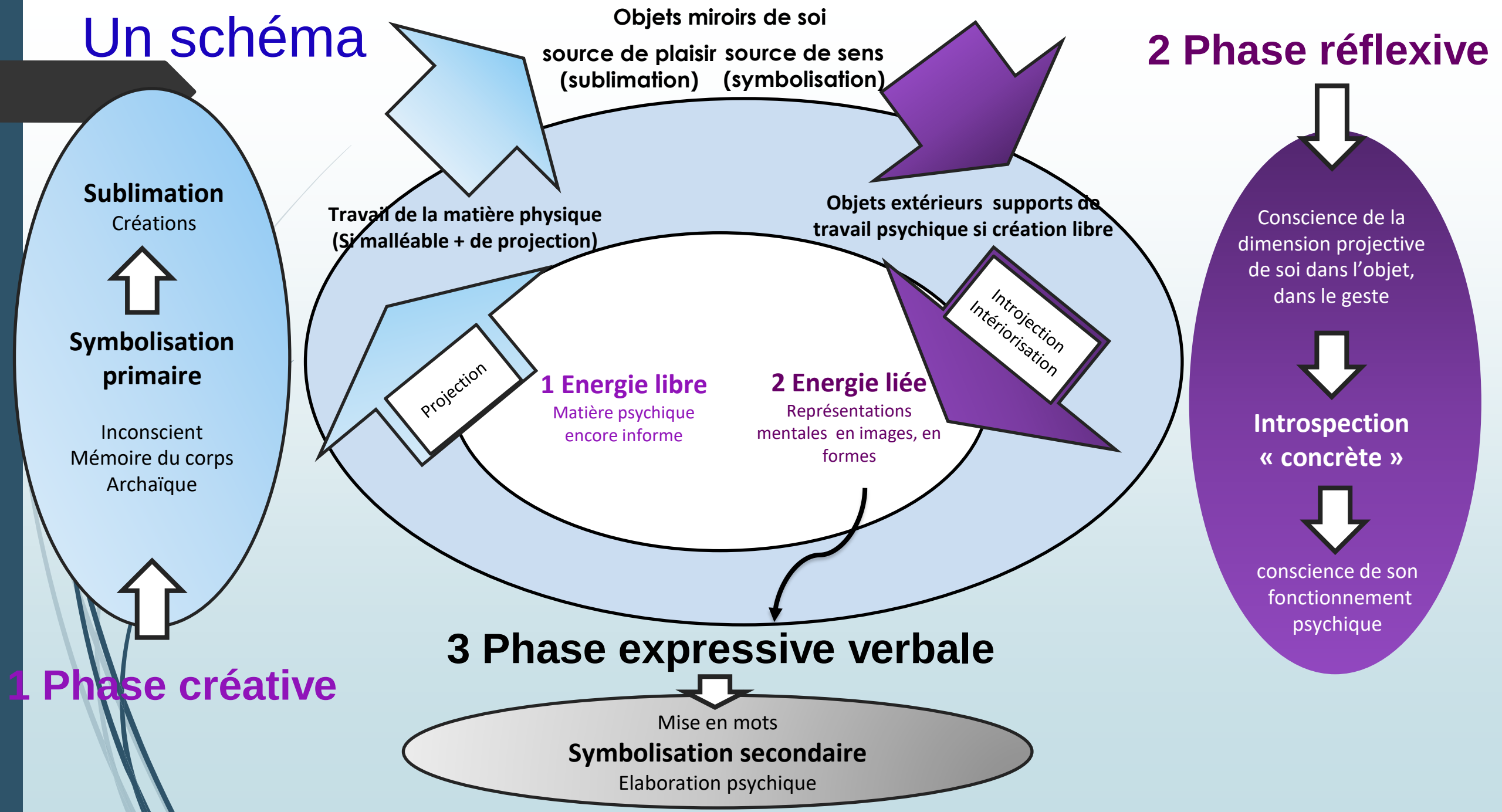
Ecriture libre

Processus d'introspection « concrète » centrée sur l'objet miroir de soi et source de sens,
Processus de symbolisation secondaire
Processus d'élaboration psychique

Temps de verbalisation après un travail médiatisé

De l'échange social, cognitif, conscient à l'introspection

Un schéma


Objets miroirs de soi
source de plaisir (sublimation)
source de sens (symbolisation)
Travail de la matière physique (Si malléable + de projection)
Objets extérieurs supports de travail psychique si création libre
Projection
Introjection Intériorisation
1 Energie libre
Matière psychique encore informe
2 Energie liée
Représentations mentales en images, en formes
Sublimation
Créations
Symbolisation primaire
Inconscient
Mémoire du corps
Archaïque
1 Phase créative
2 Phase réflexive
Conscience de la dimension projective de soi dans l'objet, dans le geste
Introspection « concrète »
conscience de son fonctionnement psychique
3 Phase expressive verbale
Mise en mots
Symbolisation secondaire
Elaboration psychique