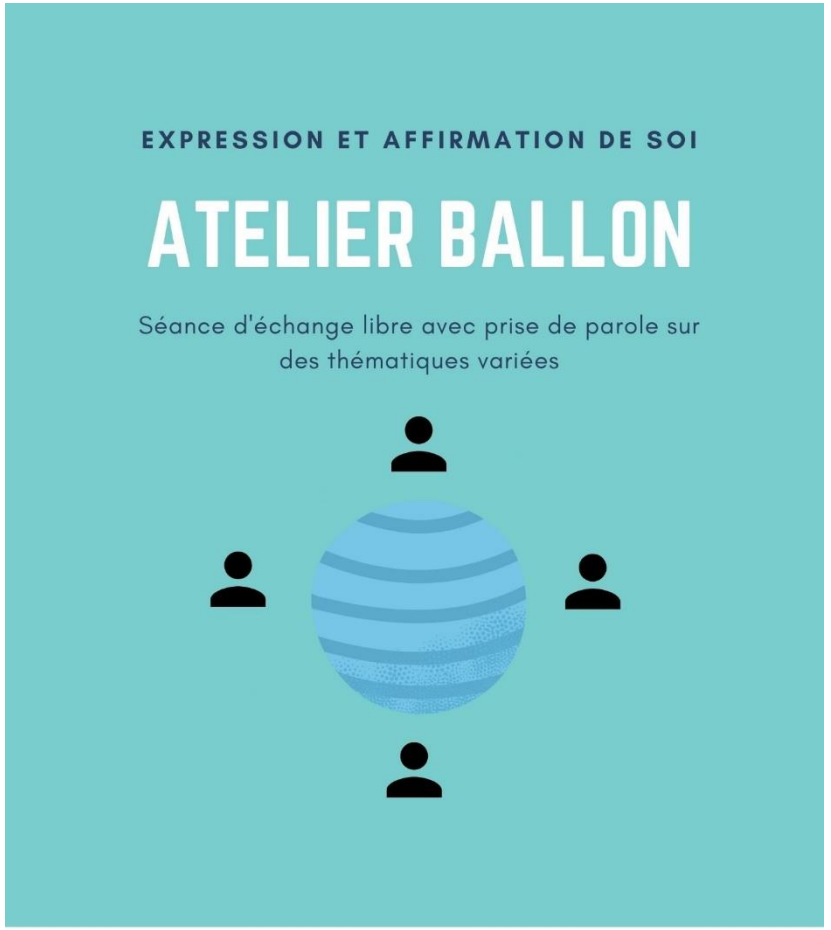
Atelier d'expression : se présenter

SOMMAIRE

I. Atelier Ballon

II. Atelier Blason

I. Atelier Ballon



2 A 3 SEANCE PAR SEMAINE
1H

Trouvez un cercle de confiance avec de l'écoute et du soutien

Introduction : présentation

- se rendre dans la salle d'ergothérapie (à l'aise, salle déjà dégagée).
- but ⟶ se présenter au groupe présent dans la salle.
- Balle en mousse ⟶ temps de parole de chacun.
- Positionnement en cercle.
- Thérapeute indique thèmes généraux au cours de la séance.
- Patients échangent à l'aide de la balle en fonction du thème.
- Fin ⟶ temps de parole dédié ressentis et difficultés de chacun.

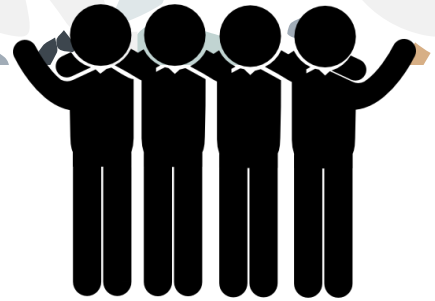
Les modalités

- 2 séances/semaine d'1h : 10 min préparation salle.
- 4 à 8 patients et 2 thérapeutes
- Prescription médicale et engagement nécessaire sur 1 à 2 semaines
- Co-animation semi directive : thème donné mais expression libre
- Temps de parole en fin de séance
- Prise de note dossier : comportements, ressentis, difficultés

Les moyens thérapeutiques

- Cadre fermé (engagement, groupe lentement ouvert)
  - Fonction de contenance → confiance et confidentialité.
  - Fonction d'espace transitionnel → salle, relations, balle
  - Fonction structurante → cadre spatio-temporel. Règles claires et explicites
- Relation thérapeutique → évocation éléments intra-personnels, écoute du thérapeute, proposition de thème, animation du temps de parole
- Protocole collectif

Les objectifs



Dimension thérapie psychique

- Sentiment identité personnelle , améliorer la conscience, connaissance de soi →réflexion et transposition éléments internes → projection personnelle → donner du sens (psycho-dynamique)
- Travail sur l'estime, le sentiment de valeur→ confiance et estime personnelle (cognitivo-comportemental)

Dimension groupale

- Création d'un sentiment de confiance groupal, narcissisme groupal, voir d'un inconscient groupal
- Appréhender l'expression de soi dans un groupe: fusion, confusion, distinction, opposition
- Travail sur l'affirmation de soi en groupe, maintien de son sentiment d'identité personnelle

II. Atelier Blason

Création d'un blason personnel

séance individuelle *expression de soi*

participation par auto-prescription

5 thèmes à exprimer

1 séance d'1h30

débrief échangé en fin de séance

affirmation de soi

Introduction : présentation

- s'installer sur la chaise (devant table, tableau, feuille, crayons...)

- Reproduire le blason sur feuille (indiqué sur tableau/à main levée)

- Remplir 5 cases du blason :

1 : manière dont on se perçoit (dessins)
2 : manière dont les autres nous perçoivent (dessins)
3 : ce que l'on n'aime pas/obstacles (dessins)
4 : ce que l'on aime/ressources (dessins)
5 : devise de vie (mots/expression)

- Expliquer/développer ses représentations

- Temps de paroles : ressentis et difficultés

Les modalités

- 1 seule séance de 1h30 : 10 min préparation. (Plusieurs séances peuvent être nécessaires)
- 1 patient pour 1 thérapeute
- Notes dossiers : représentations, ressentis, difficultés.
- Prescription médicale et engagement
- Mono-animation semi-directive , avec consigne
- Temps d'échange en fin de séance.

Les moyens thérapeutiques

- Cadre de type fermé
  - Fonction contenance → confiance, sécurité, intimité
  - Fonction d'espace transitionnel → salle, relations, crayon
  - Fonction structurante → cadre spatio-temporel, Règles explicites, claires et directives
- Relation thérapeutique → évocation éléments intra-personnels
- Psychothérapie médiatisée : projection, créativité, introspection
- Protocole collectif (adaptable)

Les objectifs

Dimension psycho-affective:

- Reconstruction identitaire→ confiance, estime de soi, affirmation identité
- Retrouver des capacités créatives et des ressources personnelles
- Améliorer la conscience, connaissance de soi/préparation à l'introspection→ selon sens de ses représentations/symbolisations