

EXPRIM'QUOI ?

Atelier d'expression médiatisé

Sommaire

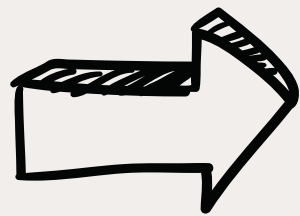
- ① Introduction
- ② Modalités
- ③ Moyens thérapeutiques
- ④ Présentation de l'atelier
- ⑤ Intentions
- ⑥ Conclusion

INTRODUCTION

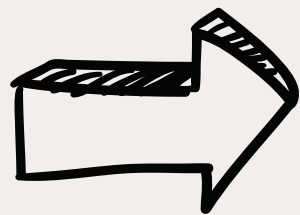
1.

CONTEXTE GÉNÉRAL

Présentation des patients :



6 patients dépressifs



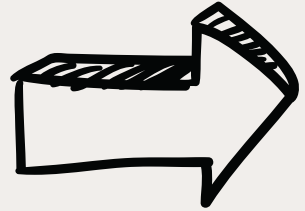
Sentiments de dévalorisation et besoin d'exprimer leurs idées noires



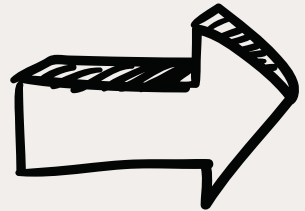
INTRODUCTION

2.

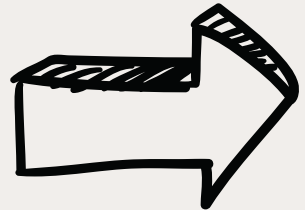
DÉFINITION DE LA DÉPRESSION



Trouble de l'humeur : bipolarité et dépression

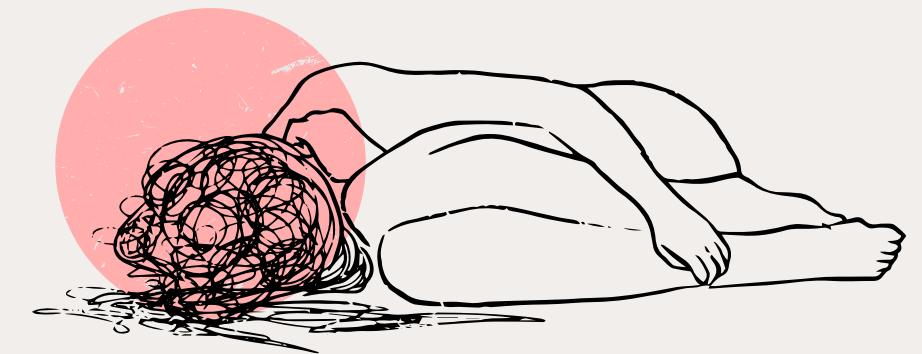


Dépression : 1ère cause d'incapacité dans le monde



Syndrome dépressif un ensemble de symptômes :

- anhédonie
- troubles de l'humeur
- incidence sur la vie quotidienne
- perte de motivation
- fatigue
- ralentissement psychochomoteur



TUESDAY
THURSDAY

Milieu extra-hospitalier



2 séances par
semaines les
mardis et jeudis
étalés sur 3
semaines

Sur
prescription médicale



MODALITÉS

1h30 de séance
dont 1h de création comptant
20 min de mise en route et
30min de temps de parole



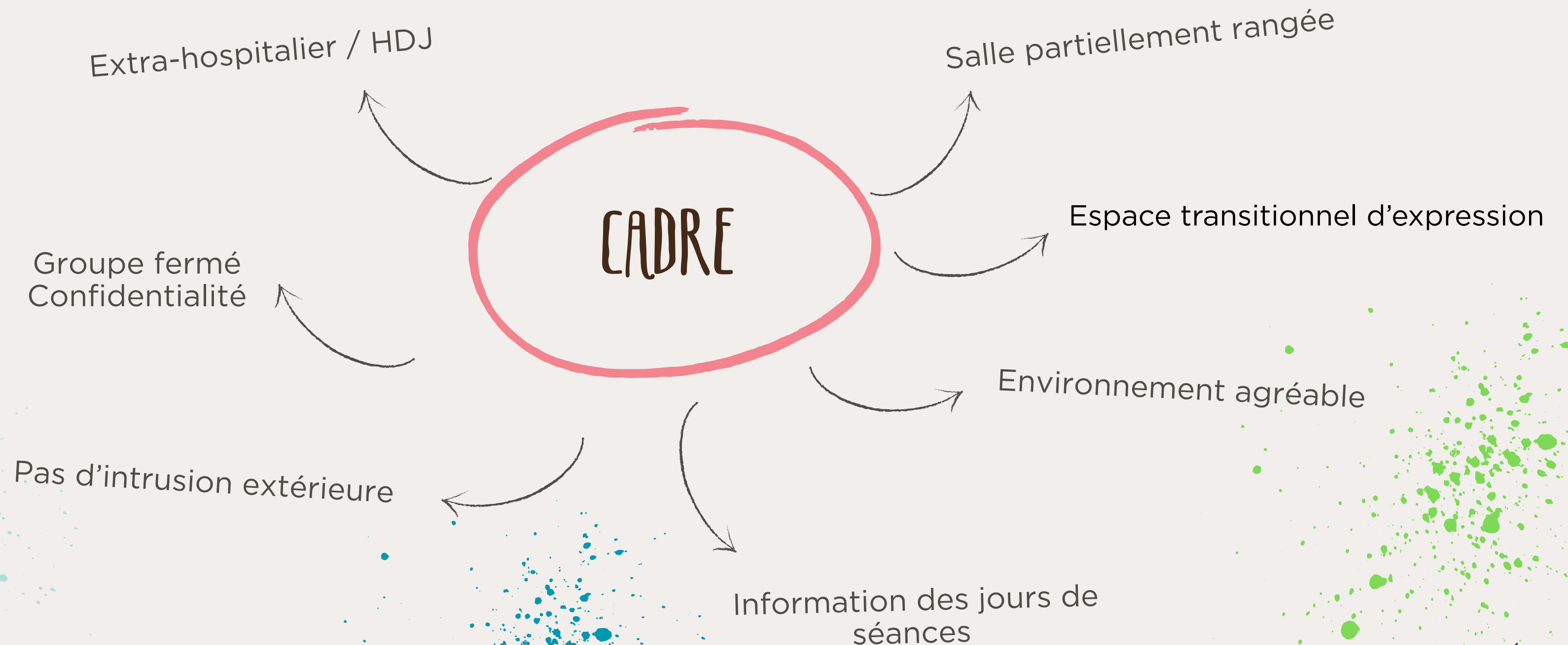
Exposition finale afin
de partager leurs
créations



1 thème proposé
par séance



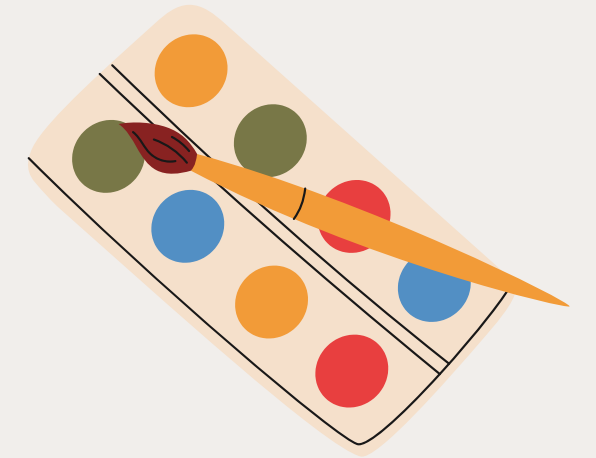
MOYENS THÉRAPEUTIQUES



MOYENS THÉRAPEUTIQUES

Semi-directif :
Liberté d'expression

Co-animation
avec art-thérapeute ou
psychologue



Induction de la part du thérapeute

Consigne globale
Thème assez large

**RELATION
THÉRAPEUTIQUE**

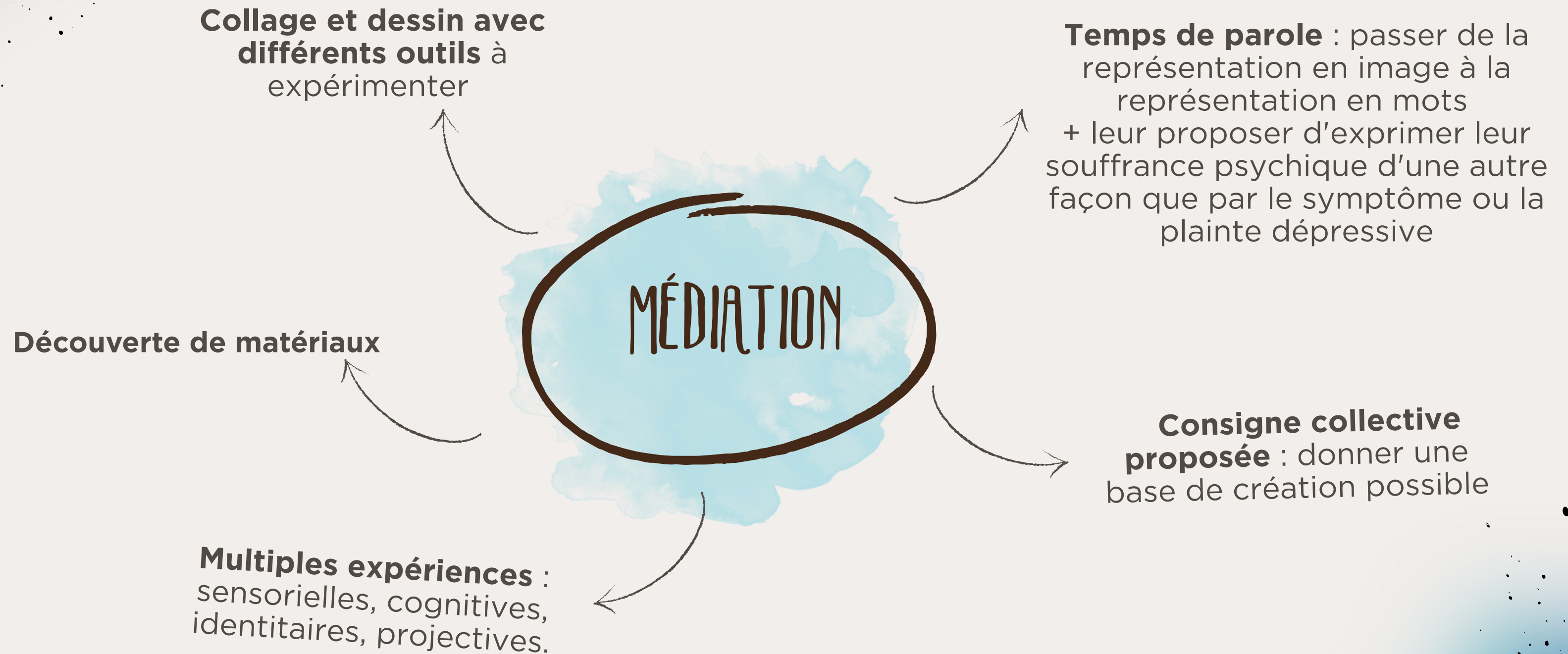
Rôle de l'ergothérapeute:
présence non-intrusive mais
peut accueillir la souffrance
psychique de la personne si
elle en ressent le besoin

**Psychothérapie
médiatisée:**

Favoriser l'expression de la
personne



MOYENS THÉRAPEUTIQUES





LE SWAPING DRAWING

1

Chaque personne commence un dessin

2

Puis l'échange avec son voisin après 2 minutes

3

La personne continue le dessin de son voisin, mais il faut que le dessin garde un certain sens

PRÉSENTATION DE L'ATELIER

Semaine 1

Séance 1

“Comment allez-vous aujourd’hui ?”

- Exprimer son état d’esprit actuel/son état intérieur
- Se connecter à soi-même
- Comprendre ses ressentis de manière indirecte
- Observer son identité personnelle sur l’instant présent



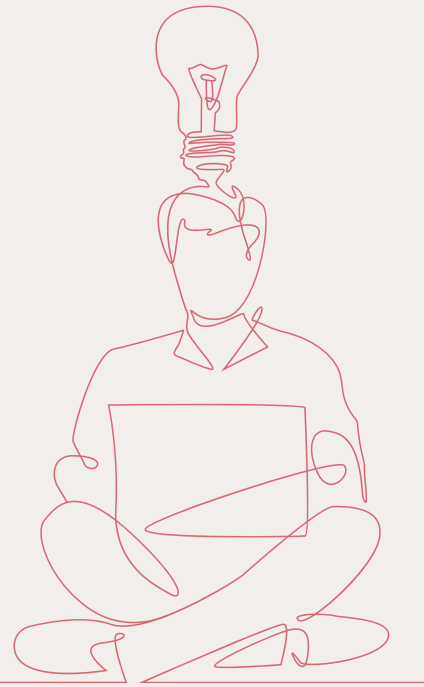
PRÉSENTATION DE L'ATELIER

Semaine 1

Séance 2

“Laissez parler votre imagination”

- Agir librement
- Imaginaire= accès à l'inconscient = exprimer des émotions/préoccupations internes
- Expérimenter de nouvelles possibilités
- Exploration de son identité



PRÉSENTATION DE L'ATELIER

Semaine 2

Séance 3

“Racontez un souvenir marquant”

- Donner sens à leur passé
- Rappeler un souvenir joyeux ou malheureux
- Etre en quête de sens sur leur ressenti actuel
- Créer permet à la personne de se centrer sur l'instant présent



PRÉSENTATION DE L'ATELIER

Semaine 2

Séance 4



“Comment allez-vous aujourd’hui ?”

- Identifier une potentielle évolution émotionnelle
- Meilleure capacité à identifier et exprimer leurs émotions
- Création d’un cadre sécurisant et rassurant



PRÉSENTATION DE L'ATELIER

Semaine 3

Séance 5

“Présentez nous un projet qui vous tient à cœur”

- Pouvoir se projeter dans le futur
- Définir ce qui donne du sens à son existence, un but à atteindre
- Voir qu'ils sont capables de créer des projets = réaffirmation de soi
- Se projeter dans des réalisations futures



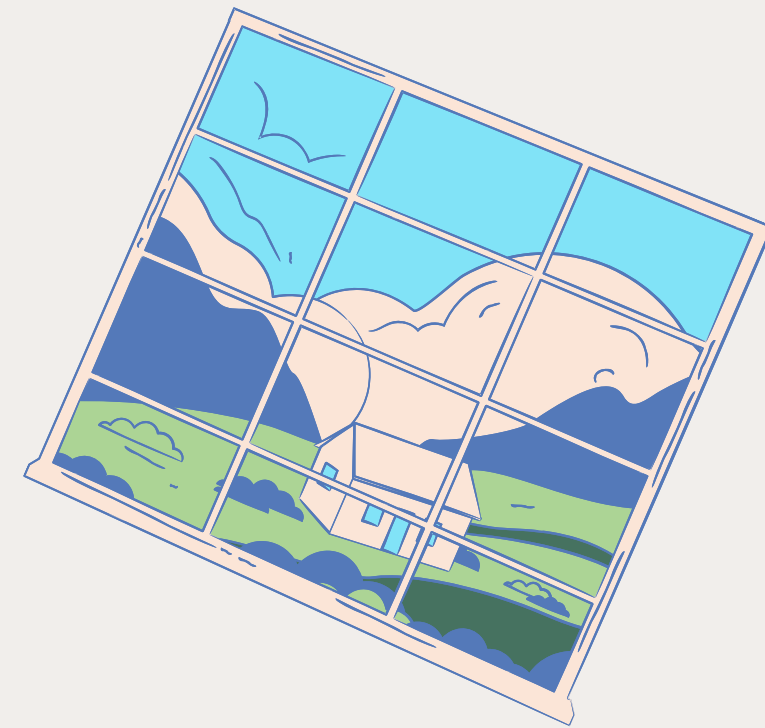
PRÉSENTATION DE L'ATELIER

Semaine 3

Séance 6

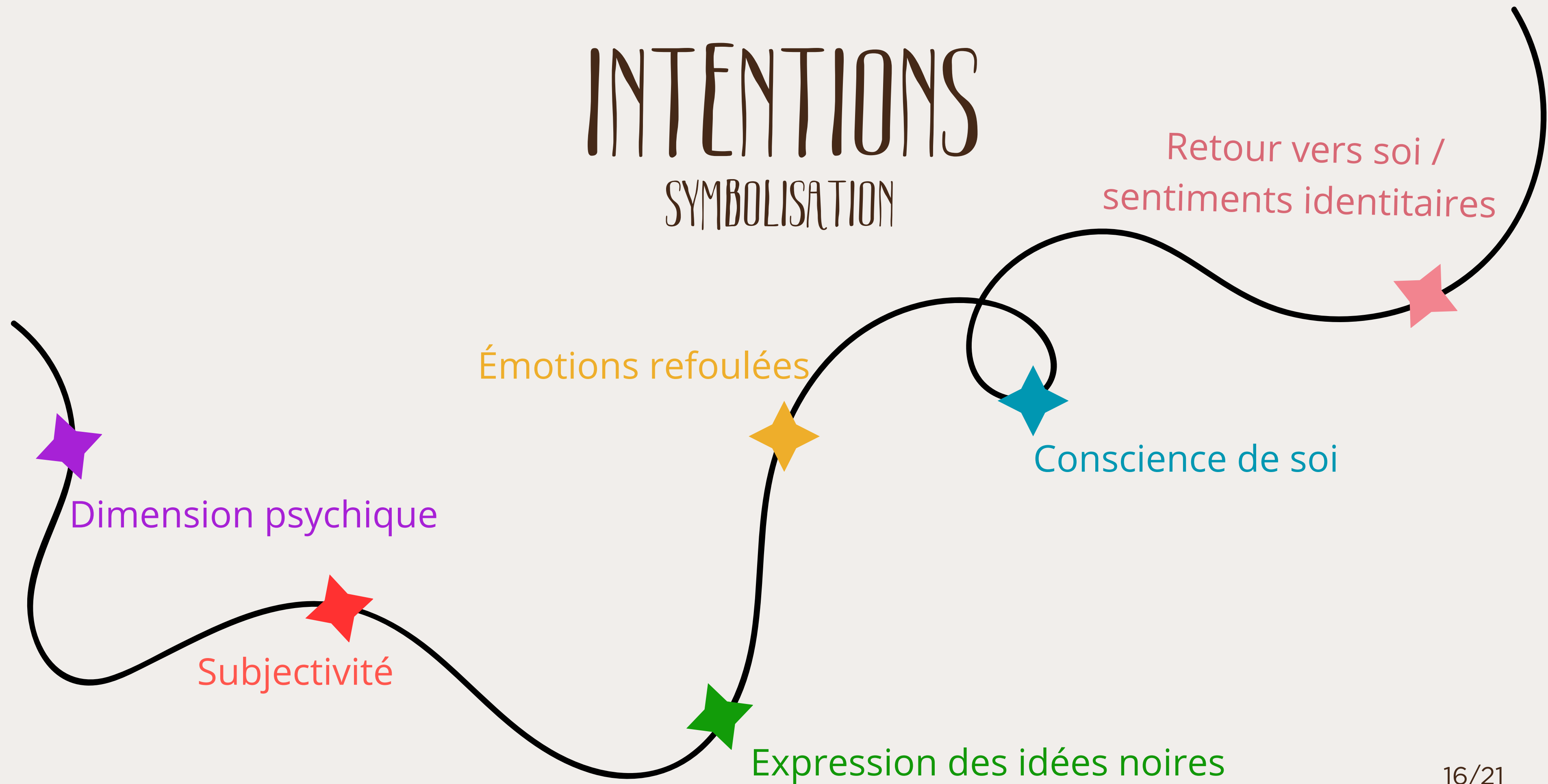
“Exposition finale pour présenter les créations”

- Réaliser un assemblage de leurs productions
- Faire une rétrospective/ un feed back sur leurs créations
- Echanger sur leur ressenti final



INTENTIONS

SYMBOLISATION



INTENTIONS

LE CHOIX DES THÈMES

Capacités créatives

Feed-back

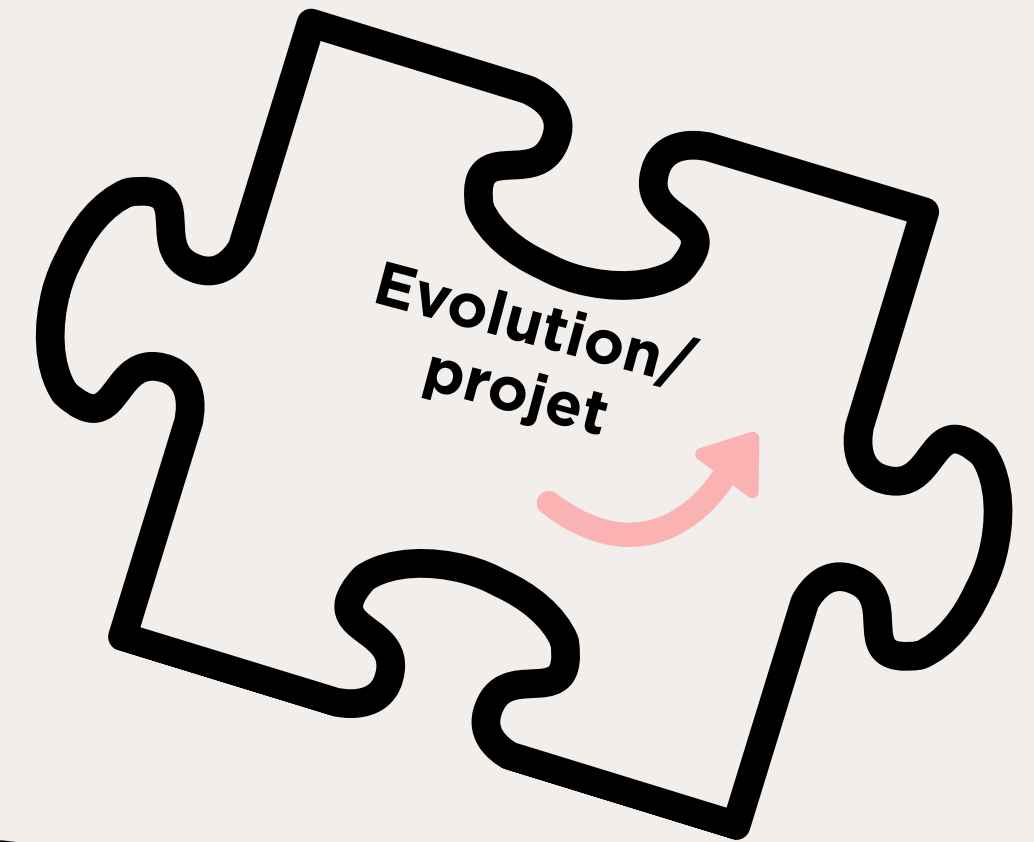
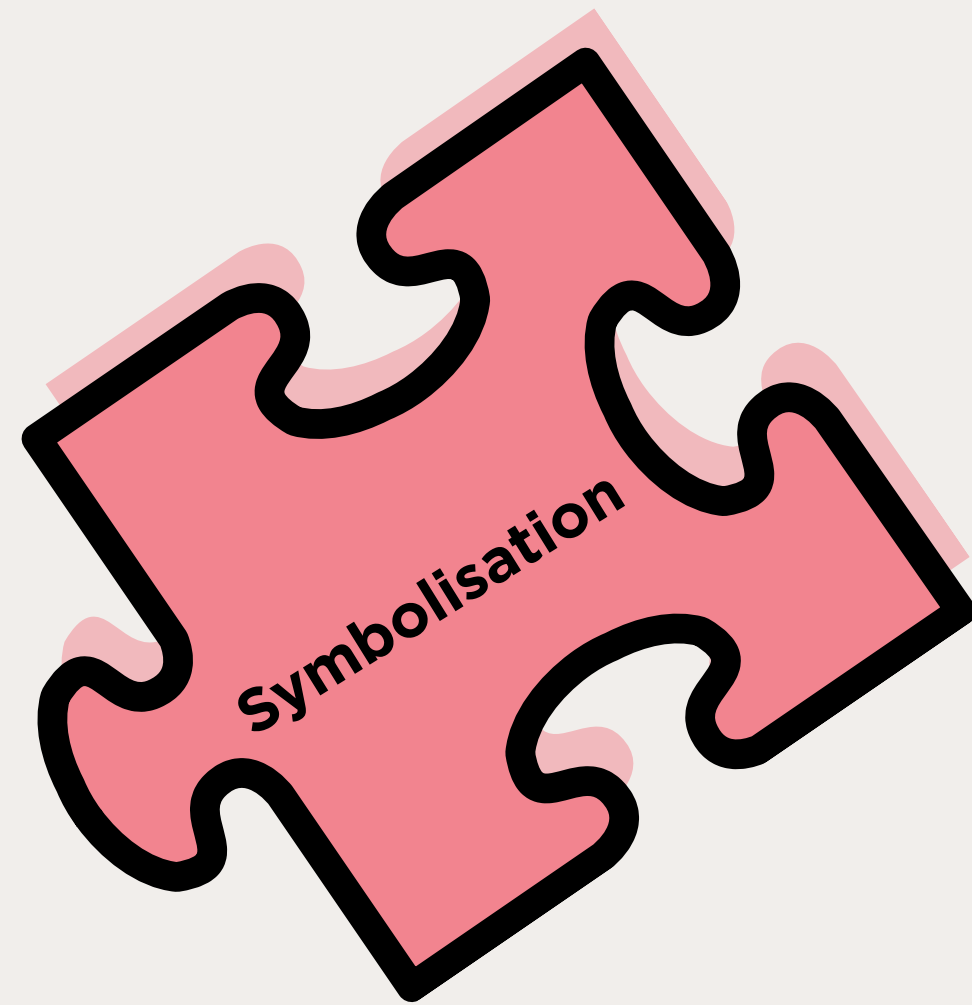
Évolution /
Ressentis

Mal-être intérieur

Échange
constructif

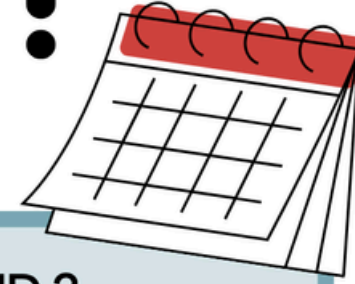
Interpréter
ensemble

CONCLUSION



ATELIER EXPRIM'QUOI ?

Médiation thérapeutique



QUOI ?

Dans le cadre de votre prescription médicale, vous participerez à un atelier divisé en 6 séances dans le but de vous exprimer à travers votre créativité

QUAND ?

Tous les mardis et jeudis de 10h à 11h30 durant 3 semaines à partir du 21/10 jusqu'au 06/11

POURQUOI ?

- Découvrir une nouvelle forme d'expression autre que verbale
- Exprimer vos émotions de manière créative
- Renforcer votre image positive
- Expérimenter les bénéfices apportés par un groupe

OÙ ?

Dans la salle d'ergothérapie de l'HDJ



AVEC QUI ?

- L'ergothérapeute
- L'art thérapeute

DÉROULÉ DES SÉANCES :

Au cours de chaque séance, vous serez invités à vous exprimer autour d'un thème spécifique, différent d'une rencontre à l'autre. Un temps d'échange collectif sera proposé en fin de séance, afin de vous permettre de partager votre ressenti, sur votre production ou tout autre élément que vous souhaiterez extérioriser. La dernière séance permettra de faire une rétrospective de l'ensemble de l'atelier.



MERCI POUR VOTRE
ATTENTION !

Lemonnier Céleste, Houdouin Clara, Bacar Shauna, Lepesqueux Maëlys, Allix Mathéo, Queffurust Maylis, Brohan Maewenn

BIBLIOGRAPHIE

- Assurance Maladie. (2025, 26 septembre). Comprendre la dépression. Ameli.
<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/depression-troubles-depressifs/comprendre-depression>
- OURSEL. (2025). Dysfonctionnement psychique de l'adulte. IFRES
- Ergopsy. (s.d.). Ergopsy.
<https://www.ergopsy.com>