

Comment utiliser un même outil dans des intentions ou des contextes différents ?

Lorsqu'une de mes collègues, Valérie Becker ergothérapeute travaillant en fonctionnel, qui devait reprendre le travail proposé dans un groupe d'ETP, m'a dit : « *ça je ne pourrais pas le faire comme tu le proposes* », je me suis interrogée sur ce qui pouvait être différent dans une animation ETP entre une ergo issue de la psy et une ergo issue du somatique. Et surtout, nous avons cherché ensemble comment co-construire un outil qui soit utilisable pour mes collègues dans le cadre de la séance autour de la nourriture émotionnelle.

Contexte

La demande initiale de la séance, portait sur une demande d'échanges de stratégies autour des occupations de la personne, pouvant les aider trouver d'autres stratégies que l'utilisation de la nourriture. Les diététiciennes qui parlent de « *manger ses émotions* » lors d'une séance éducative, ouvrent la porte à cette séance centrée sur les émotions, vues comme moyen de défense face à l'anxiété, de compensation en raison de difficultés affectives ou comme témoignages de troubles du comportement alimentaire. Issue de la psychiatrie, j'ai contacté la psychiatre pour une précision autour de ce projet. Elle a donc confirmé la commande d'une seule séance d'échanges de stratégies, mais aussi celle d'un soutien actif de la nécessité d'une psychothérapie individuelle.

Du côté des intentions

Les intentions de la séance de travail autour de la nourriture émotionnelle ont fortement varié en fonction des intentions et des orientations des différentes ergothérapeutes.

- Tout d'abord, cette séance a été co-animée avec Marie-José Alix, ergothérapeute en rééducation. Pour répondre à la demande, nous avons co-construit un premier outil, **un jeu centré sur les émotions**, mais qui s'est rapidement révélé inutilisable dans le contexte d'une seule séance d'ETP. (Ce jeu est accessible dans le site ergopsy.com)
- Nous avons ensuite construit ensemble **un « protocole »**, centré sur une rosace des émotions, pour évoquer la nourriture émotionnelle qui s'est avéré beaucoup plus efficace et a été utilisé pendant plusieurs années. Un travail d'identification des émotions pouvant conduire à la nourriture a été exploré avec efficacité pour les patients. (Ce protocole est accessible également dans le site)
- Lorsque j'ai animé ce groupe seule, le protocole est devenu, peu à peu, **une séance de parole en groupe**, centrée sur la nourriture émotionnelle et les stratégies utilisées, mais y ajoutant l'utilisation d'un outil créatif, **le squiggle**. Ce temps de dessin collectif avec des craies grasses est issu en droite ligne du travail de Winnicott, et vise à aider à transformer la matière psychique, à passer de l'informe au représentatif, à permettre une expérience de symbolisation pour donner sens à ce qui se joue dans la matière et l'inconscient groupal, voire personnel.

C'est surtout cet outil qui a posé question, jugé trop projectif par mes deux collègues Françoise Machadot et Valérie Becker, ajouté au fait de proposer un temps de parole sans une médiation concrète. C'est la remarque de l'une d'elles, sur le fait qu'il serait plus facile pour elle d'avoir un support de parole pour les personnes, qui nous a mises sur la piste. En ETP, nous cherchons à favoriser un échange de stratégies entre les personnes grâce à un temps d'expression verbale mais **un support médiateur** reste important pour les ergothérapeutes. La transitionnalité demeure...

Pour quel changement ?

Nous passons donc là d'une intention d'une **intention de psychothérapie médiatisée** pour une meilleure compréhension de son propre fonctionnement psychique à **une intention d'échanges expressifs** pour modifier les comportements dans les activités de la personne. La subjectivité de l'intrapsychique passe alors au second plan (même si elle peut toujours émerger, car l'inconscient trouve toujours une voie d'expression), au profit d'une expression plus consciente et volontaire, plus attendue en ETP.

Ce travail conscient fonctionnera au mieux si **la subjectivité est travaillée en psychothérapie**, car une simple discussion d'une seule séance sur les stratégies ne modifie pas aisément les ancrages inconscients et profonds issus de l'histoire de la personne, ancrages qui sont l'une des origines des TCA. C'est toute la différence entre un contexte de travail en soins psychiques, où nous avons le temps de participer à ce travail intrapsychique grâce aux médiations projectives à visée de psychothérapie, et un contexte en ETP où nous proposons une expression ponctuelle à visée de changements de comportements visibles et conscients.

L'outil

Il est donc possible de proposer **un outil en apparence identique**, mais utilisé dans des intentions tout à fait différentes. L'utilisation de cartes-images est issue du "photolangage". Photolangage est une marque, déposée par deux de ses inventeurs, Alain Baptiste et Claire Bélisle. Ce sont donc des outils protégés qui servent classiquement, à proposer une expression possible dans un groupe, un lien entre images et mots.

Selon le cadre dans lequel ils sont utilisés les intentions et impacts seront variables. Ils peuvent **favoriser une amorce d'introspection** par une parole sécurisée en groupe lorsqu'ils sont utilisés dans le cadre du soin psychique, avec l'approfondissement de la parole personnelle ou inviter à un travail sur la **capacité à penser ses propres comportements**, à créer du lien, à écouter autrui, à partager des points de vue.

L'utilisation d'un outil validé est donc possible, mais **la cocréation de banques d'images**, faites avec les personnes concernées et d'autres thérapeutes s'est révélée une riche source de partage et d'échanges sur nos intentions thérapeutiques. Nous entrons alors dans une dimension réflexive sur nos outils, nos intentions, nos pratiques qui nous offrent une métaposition, au lieu de rester simplement des utilisateurs d'un outil.

Dans ce cas, le jeu a été rapidement construit car il est **la conjonction de deux "banques d'images"** déjà utilisées dans le contexte de mon travail en santé mentale. L'un de ces jeux est centré sur les émotions et l'autre sur les ressources. Les cartes-images de ces deux jeux ont donc été retenues pour créer ce nouvel outil, tout en sachant que selon les groupes, les idées qui vont émerger au fil des séances, les constats de manque de cartes, le désintérêt vis-à-vis d'une carte, le jeu va pouvoir continuer à évoluer pour s'adapter au plus près des besoins des personnes accompagnées.

Cette capacité créative et d'auto-détermination (des ergothérapeutes !) dans la cocréation ou la création de nos outils, vient témoigner de notre **engagement réflexif** pour faire évoluer notre thérapie. Le jeu est donc constitué des grandes cartes-émotions, choisies par les participants et posées au centre de la table l'une après l'autre, et de petites cartes-ressources, distribuées au hasard et qui forment une main de 6 cartes pour chacun et chacune.

Méthodologie de la séance

Un temps de présentation a lieu, centré sur des **questions ouvertes** : *"qu'est ce qui a changé pour vous depuis le début du parcours ? », "comment prenez-vous soin de vous ? ", pensez-vous souffrir de nourriture émotionnelle ? »*. Le concept de nourriture émotionnelle et du cercle vicieux qui lui est relié (frustration, nourriture, culpabilité, frustration...) est déjà connu, car présenté lors de la table ronde avec les diététiciennes. La discussion se poursuit avec une réflexion sur les émotions qui peuvent conduire certaines personnes à utiliser la nourriture comme stratégie de compensation, comme doudou, comme refuge ou encore d'autres choses.

Un choix de deux images parmi les cartes émotions est alors proposé au groupe de patients. Les images sont étalées au centre de la table. L'ergothérapeute ne propose pas de carte-émotion. 6 cartes-ressources sont ensuite distribuées à chaque personne, y compris l'ergothérapeute qui là se place en position de proposer des stratégies comme les autres personnes. Les cartes-ressources sont alors disposées en cercle autour de la carte-émotions.

Un temps d'échange et d'expression prend place. L'ergothérapeute anime, soutient la parole. Ses interventions gagnent à ne se faire que si les échanges s'éloignent trop du sujet des émotions ou des stratégies-activités proposées par le groupe. Les échanges autour des stratégies-activités possibles sont riches et occupent sans aucune difficulté les deux heures de séance. Des échanges sur les histoires et ressentis personnels autour de la honte, de l'ennui, du sentiment intérieur de vide, de la colère, de la frustration ou du besoin de réconfort peuvent alors s'engager, prenant des voies différentes selon les groupes mais avec des thématiques qui reviennent très souvent malgré tout.

Les propositions de ressources proposées par l'ergothérapeute gagnent à être faites en indiquant qu'il s'agit **de stratégies déjà entendues et proposées** dans d'autres groupes, sans jamais proposer des ressources en mode solution. Il est donc important de "débrancher" notre mode intérieur d'ergothérapeute venant donner des solutions à la personne... pour soutenir l'auto-détermination.

Les témoignages des personnes, depuis que nous utilisons cet outil, sont tout à fait positifs, soulignant que la séance leur permet de **se sentir moins seuls** dans leur expérience de changement nécessaire et de réflexions sur leurs comportements. Le soutien à la nécessité de la psychothérapie vient essentiellement des échanges entre les participants.tes, faisant témoignages du besoin de cet approfondissement. L'échange groupal est ressenti comme un temps riche et que les personnes aimeraient souvent prolonger ou recommencer. La lenteur à se séparer d'un groupe où ils ont eu le sentiment d'être entendus dans leur partage d'expériences en est une preuve...subjective....