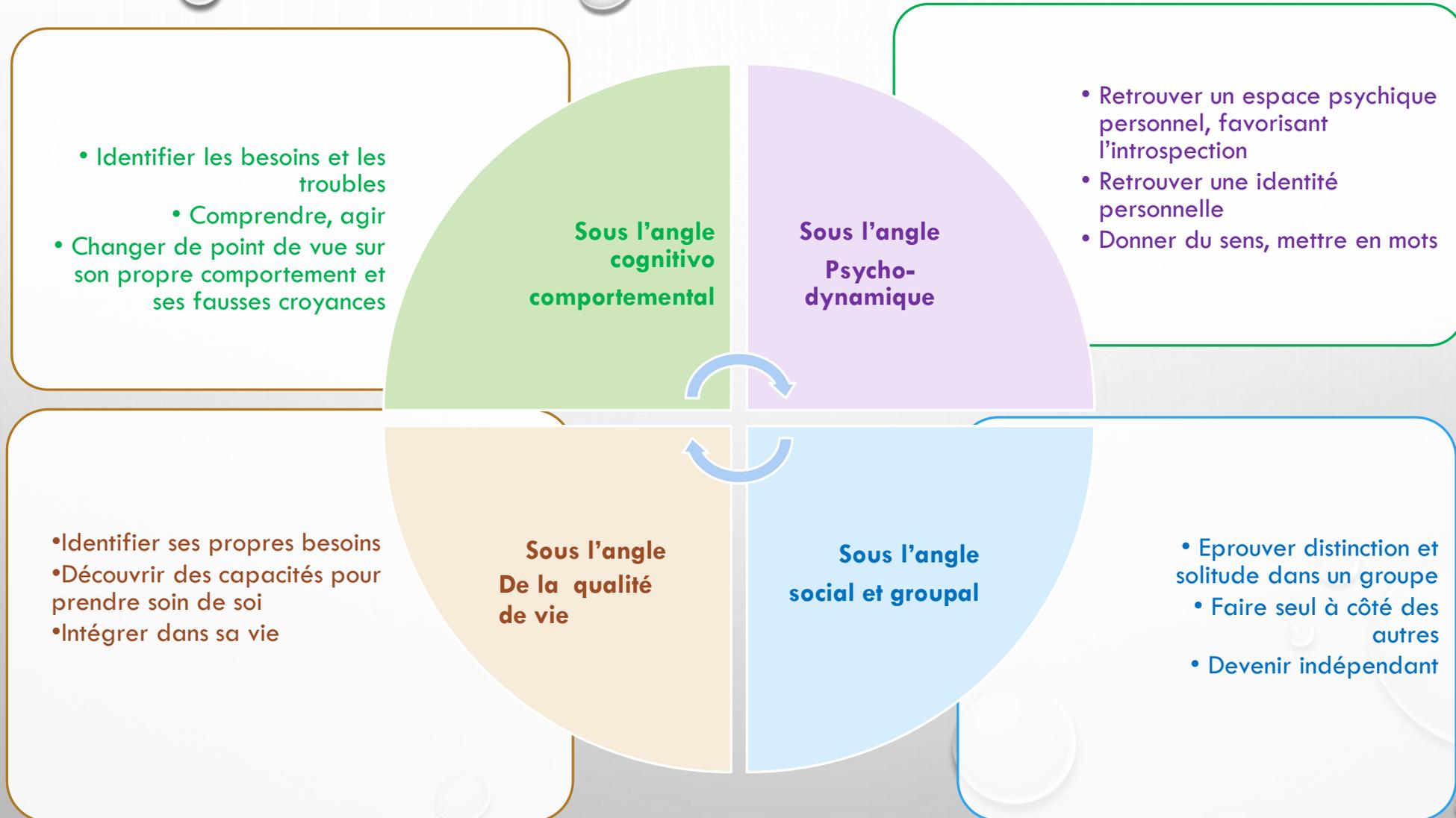


PROCESSUS THERAPEUTIQUES



ALCOOLISME

OBJECTIFS POTENTIELS ALCOOLISME





Processus psycho-dynamiques

POUR QUELLES DIFFICULTÉS?

- SENTIMENT IDENTITAIRE FLOU
- DIFFICULTÉS RELATIONNELLES DE TYPE DÉPENDANCE
- DÉFAUT DE SYMBOLISATION SECONDAIRE , DE MENTALISATION
- BESOINS D'EXPRESSION, DE COMPRÉHENSION DU SENS DU SYMPTÔME (BIBERONNER???)
- **À CONDITION QUE LA PERSONNE AIT DES CAPACITÉS D'INTROSPECTION**

PROCESSUS THÉRAPEUTIQUES POTENTIELS

- PROCESSUS D'EXPRESSION (EXTERNALISER ET PROJETER DANS LA MATIÈRE)
- PROCESSUS DE CRÉATION (TRANSFORMATION DE LA MATIÈRE PHYSIQUE POUR TRANSFORMER LA MATIÈRE PSYCHIQUE DONC SANS MODÈLES)
- PROCESSUS INTRA-PSYCHIQUES (SYMBOLISATION, INTROSPECTION, ÉLABORATION PSYCHIQUE)

**TOUS LES PROCESSUS THÉRAPEUTIQUES
NE SONT PAS À DÉVELOPPER POUR UNE
MÊME PERSONNE.**

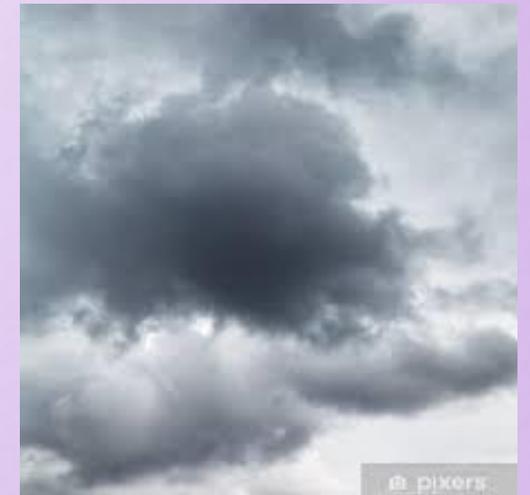
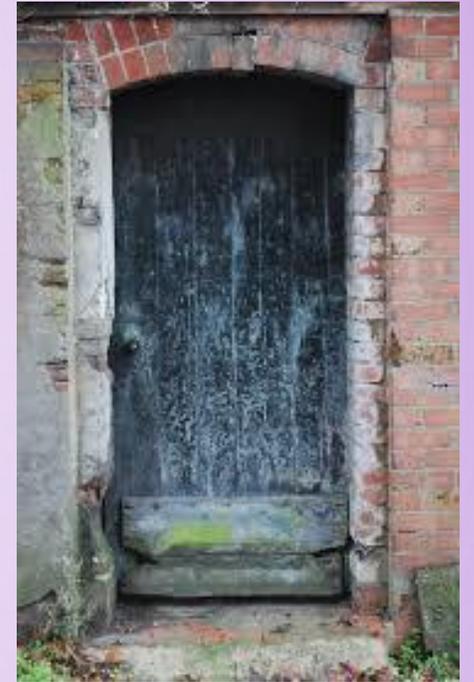
Moyens

- Attitude thérapeutique authentique, empathique, à bonne distance, sans incitation à faire
- Activités créatives et projectives , selon désir et choix pour éprouver le sentiment pouvoir se débrouiller, ne pas « coller » à un modèle (Médiums malléables type peinture ou argile, ateliers d'écriture)
- Temps de parole

René: représentations internes

Visualisations en relaxation oscillant entre

- Des images vécues comme positives : couleurs, paysage de western, des couleurs chaudes
- Des images vécues comme négatives : un nuage gris, une porte qu'il ne peut pas ouvrir, un mur qui l'enferme.
- Des images qu'il souhaite mettre à l'extérieur de lui, qu'il va transformer en atelier de créativité.



René: créer pour symboliser et donner du sens

➤ **Projection d'une image intérieure**

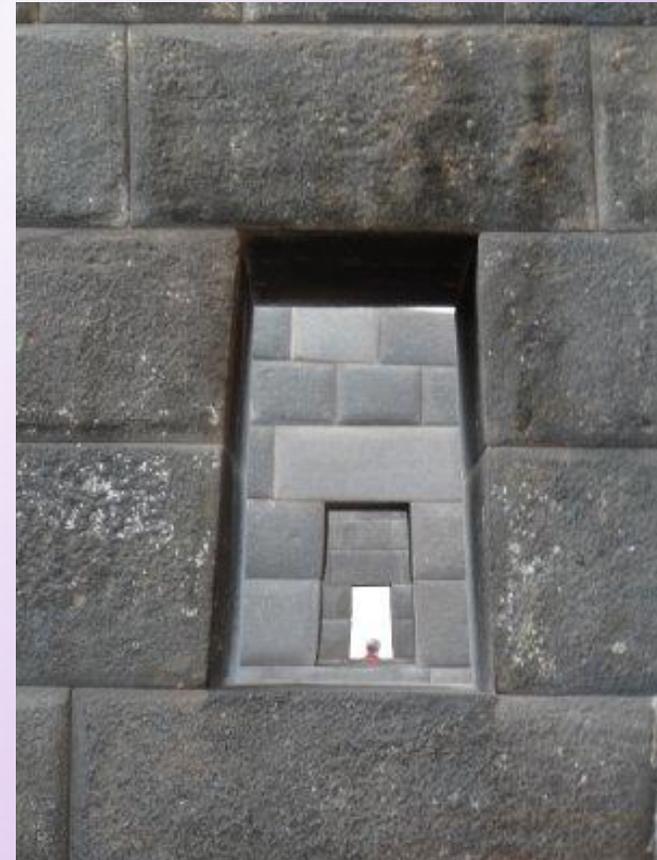
Dessin d'un mur, ce thème reviendra plusieurs fois, « pour en faire quelque chose de différent, après tout c'est quelque chose qui est en moi, ça coince, ça bloque, j'en rêve même. »

➤ **Mise en mots**

« J'aimerais bien pouvoir traverser ce mur, je pourrais l'exploser avec ma colère, elle bouillonne en moi, tout cela à cause de mon père »

➤ **Médiation à visée psychothérapeutique**

« Je vais continuer une psychothérapie à l'extérieur, c'est trop important de pouvoir exprimer tout ce qui bouillonne en moi, c'est trop destructeur »



Expression de soi: exemple d'écriture collective à partir d'un collage

*"C'est l'histoire d'une statue africaine dont le visage est noir.
Et qui dit "j'ai de la force dans le monde"*

Faiblesse

*La faiblesse et la force s'inversent, entre le bas et le haut de la statue.
Oh belle statue, que représentes tu? Serait-ce la force?
Sans doute un homme, indécis entre le bien et le mal...Force ou faiblesse?
Je me demande si cette question de la force ou de la faiblesse est la bonne question..
Mon chapeau va me tenir chaud.*

Faiblesse

*Faiblesse d'une statue qui pourrait être indienne, une statue d'art.
Une statue qui symbolise la force du corps et la faiblesse des pieds qui lui servent à tenir debout.
Il a de la chance de retourner aux sources de la vie. Mais a-t-il raison?
Je n'en sais rien. Il a un énorme nombril noir.*

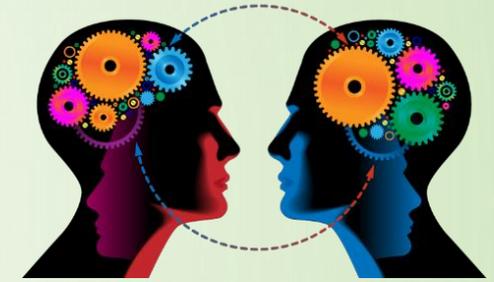
Faiblesse

Je suis noir et j'ai de la force."





Processus cognitivo-comportementaux



POUR QUELLES DIFFICULTÉS?

- MÉCONNAISSANCE DES IMPACTS DU TOXIQUE
- TROUBLES COGNITIFS
- PERTE DU SENTIMENT DE VALEUR, DE CAPACITÉ, DE COMPÉTENCES
- DIFFICULTÉS D'INTROSPECTION

PROCESSUS THÉRAPEUTIQUES POTENTIELS

- PROCESSUS COGNITIFS
- PROCESSUS MOTIVATIONNELS
- PROCESSUS ÉMOTIONNELS (LIEN ENTRE ÉMOTIONS ET ADDICTION)
- PROCESSUS FAIRE/ACTION/AGIR
- PROCESSUS DE VALORISATION

TOUS LES PROCESSUS THÉRAPEUTIQUES NE SONT PAS À DÉVELOPPER POUR UNE MÊME PERSONNE.

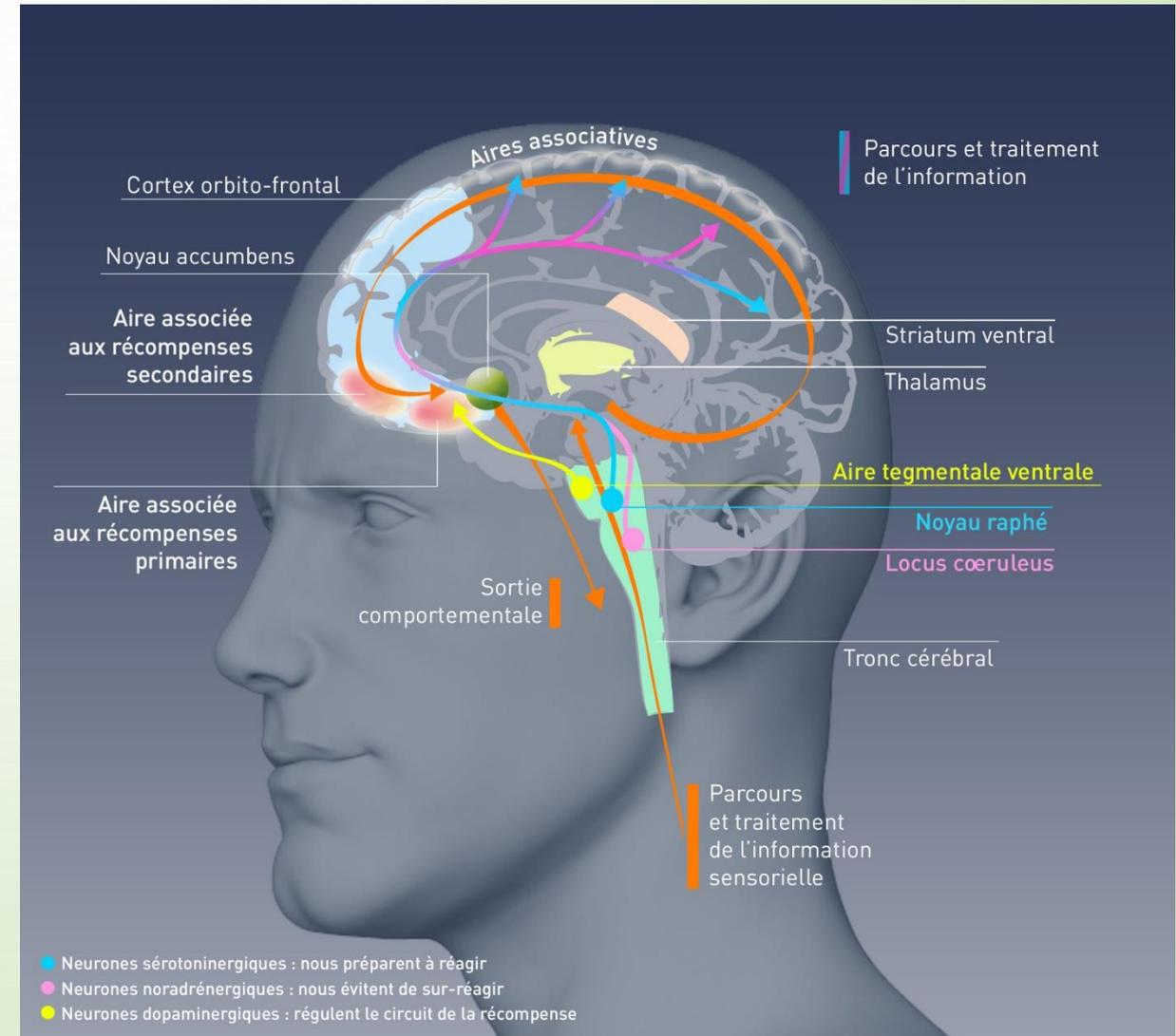
Moyens

- Attitudes non culpabilisantes, parler de capacités, de ressources
- Activités permettant de se favoriser un projet personnel (Activités artisanales, connues et maîtrisées, jeux simples, carnet de bord...)
- Discussion/jeux/ETP autour des stratégies, de la connaissance du toxique, des émotions (circuit de la récompense)
- Groupe de paroles d'anciens buveurs (soutien de l'abstinence), transfert de dépendance sur le groupe)

Circuit de la récompense

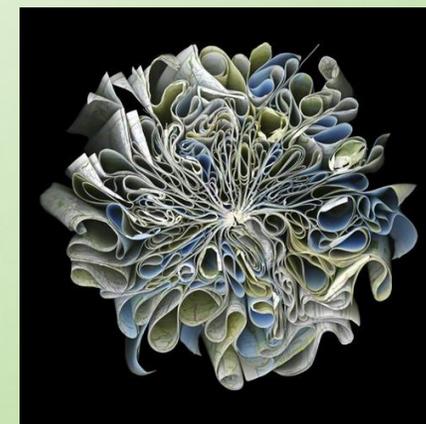
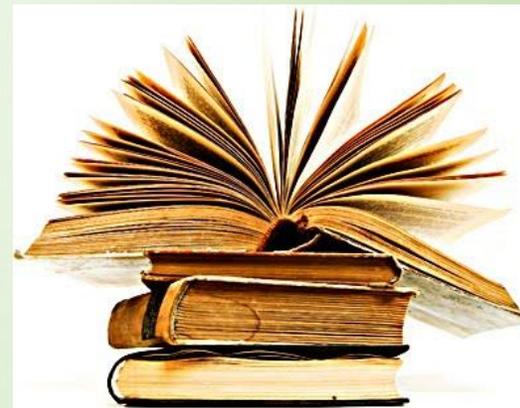
- **Travail en groupe en ETP** autour des risques dus à l'alcool (balance bénéfices risques, stades de motivation de Prochaska et Di clémente, troubles somatiques et neuro-psychologiques, répercussions sociales et familiales, circuite de la récompense...)
- Dans les addictions, il y a une désynchronisation:
 - **les circuits de récompense et de mémoire-apprentissage** fonctionnent de leur côté
 - tandis que **le circuit de la motivation et celui du contrôle** vont fonctionner isolément, chacun dans leur coin en quelque sorte.

Cette désynchronisation de la « circuiterie cérébrale » se traduit par une perte de la motivation et du contrôle, et une recherche de la récompense immédiate, dans ce cas, l'alcool, apprise et enregistrée à force de répétition.



Jean: sentiment de plaisir, de valeur, d'efficacité

- JEAN SOUHAITE PARTICIPER À L'ATELIER « DÉCOUVERTES », UN LIEU D'ACCUEIL OÙ IL EST POSSIBLE DE S'ASSOIR, **DE LIRE**, DE JOUER, D'ÊTRE AVEC LES AUTRES
- IL NE SOUHAITE PAS CRÉER OU DÉCOUVRIR **UNE TECHNIQUE ARTISANALE** CAR IL NE S'EN SENT PAS CAPABLE. IL EMPRUNTE DES LIVRES, SOULIGNANT QUE C'EST SON ACTIVITÉ FAVORITE
- **MANDALAS** : JEAN SE LANCE ALORS DANS DU COLORIAGE DE MANDALA. IL COMMENCE PAR UN GRAND MANDALA GÉOMÉTRIQUE QU'IL COLORIE AVEC DES FEUTRES DE COULEURS VIVES, SUIVRONT D'AUTRES MANDALAS PASTELS, VIFS, GRANDS OU PETITS. IL S'ISOLE POUR RÉALISER LES MANDALAS, DE FAÇON RÉPÉTITIVE ET AVEC UN SENTIMENT D'INSATISFACTION FRÉQUENT



Les autres plaisirs...

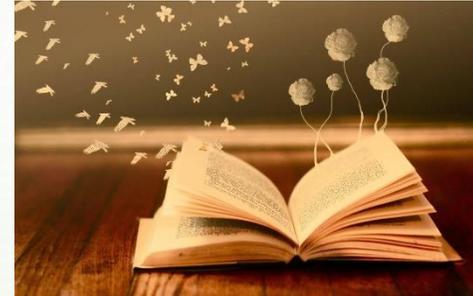
- JEUX SUR LES PETITS PLAISIRS DU QUOTIDIEN POUR CHOISIR ENTRE DEUX PLAISIRS ET TROUVER ENSUITE SON PLAISIR PRÉFÉRÉ
- CRÉER SA PROPRE LISTE DE PLAISIRS, EN INDIVIDUEL OU EN GROUPE
- SE FAIRE TROIS PLAISIRS PAR JOUR EN PLEINE CONSCIENCE
- PRATIQUER DES ACTIVITÉS PLAISANTES



Ressources et compétences

PHOTOLANGAGE RESSOURCES

- JEUX SUR LES COMPÉTENCES
- UN PROBLÈME OU UN BESOIN EST PLACE AU CENTRE DE LA TABLE (CARTE MOTS: PEUR DES CONFLITS, DÉPENDANCE, ANXIÉTÉ, SOLITUDE...)
- CONSIGNE: « QUE POURRAIT-ON PROPOSER À UNE PERSONNES AYANT CE PROBLÈME OU CE BESOIN? »
- LES PERSONNES METTENT EN CERCLE AUTOUR DES CARTES IMAGES QU'ILS ONT EN MAIN (CI-CONTRE)
- UNE DISCUSSION EST ALORS POSSIBLE PERMETTANT DE PROPOSER DES STRATÉGIES POTENTIELLES
- CE TYPE DE PAIR-AIDANCE SE RAPPROCHE DE L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE





Autonomie et qualité de vie



POUR QUELLE DIFFICULTÉS?

- INCURIE, MAUVAISE HYGIÈNE DE VIE
- MANQUE DE MOTIVATION ET D'ENGAGEMENT DANS DES ACTIVITÉS AUTRES QUE LE TOXIQUE
- DIFFICULTÉ D'INSERTION SOCIALE OU PROFESSIONNELLE

PROCESSUS THÉRAPEUTIQUES POTENTIELS

- PROCESSUS DU FAIRE, ACTION, AGIR
- PROCESSUS DU CARE
- PROCESSUS DU FLOW
- PROCESSUS DE VALORISATION
- PROCESSUS MOTIVATIONNELS, ENGAGEMENT

Tous les processus thérapeutiques ne sont pas à développer pour une même personne.

Moyens

- Bilans d'autonomie (eladeb auto-bilan) si problèmes dans la vie quotidienne ou jeux d'expression autour des situations de vie quotidienne (type jeu de la maison)
- Prendre soin de soi : Ateliers du goût, cocktails sans alcool, cuisine-plaisir, Techniques corporelles de détente, de gym douce, de sport
- Toute activités de détente, créatives, de bricolage, de jardinage, ou autre, signifiantes pour la personne (nouveaux plaisirs)

Des AVQ plaisir

- Reprise d'activités liées au plaisir
- Des mises en situation si nécessaire en cas de perte d'autonomie



Activité physique

Aucune activité physique ne paraît contre-indiquée dans un premier temps. Il faut **vérifier qu'il n'y ait pas de contre-indication particulière** pour le patient à la pratique d'APA.

Ensuite, il convient de choisir **une ou plusieurs activités stimulantes** que la personne appréciera, ce qui rendra son engagement plus durable sur le long terme.

- Dominante aérobie (marche vélo, natation, etc...) : bénéfiques au **niveau cardiovasculaire** et respiratoire, améliorer la tolérance à l'effort
- Des activités de **type résistance** (renforcement musculaire, gym douce, Pilates, etc...) : Améliorer la souplesse, la force ou encore la puissance musculaire
- Des activités **centrées sur soi** (relaxation, yoga, tai chi chuan) : ce type d'activités va permettre aux personnes toxicomanes de se recentrer sur soi afin de prendre conscience de leur corps tout en leur apportant de la détente et diminuant leur stress.
- Des activités de **confrontations/coopérations** individuelles ou collectives (basket, tennis de table, badminton, etc...): favoriser les relations sociales en axant la pratique sur la coopération, le respect de l'autre tout en faisant face à une problématique de confrontation
- Des activités axées sur **l'équilibre** (parcours de marche/équilibre)
- Des activités dites **de nature ou « à risque »** (canoé, kayak, escalade) : avec les personnes toxicomanes, procurer une sensation similaire à la prise de drogues → recherche de « risques »



Jean: prendre soin de soi

Se prendre en main

- Les premières séances sont difficiles et il a de nombreuses pensées et peu de ressenti corporel, ce qui l'étonne. Il ne ressent ni chaleur, ni lourdeur « *je ne ressens pas du tout mon corps...* »
- Les automassages lui donnent le sentiment d'avoir un corps « *c'est plus concret, on sent mieux son existence* »
- Découverte progressive que faire quelque chose pour lui-même est possible et a des effets positifs « *je peux me prendre en main* »

Solitude

- Découverte du sentiment de solitude en groupe, capacité à être seul en présence des autres
- Jean commence à tenter de prendre soin de lui, en utilisant des exercices de respiration quand il est angoissé



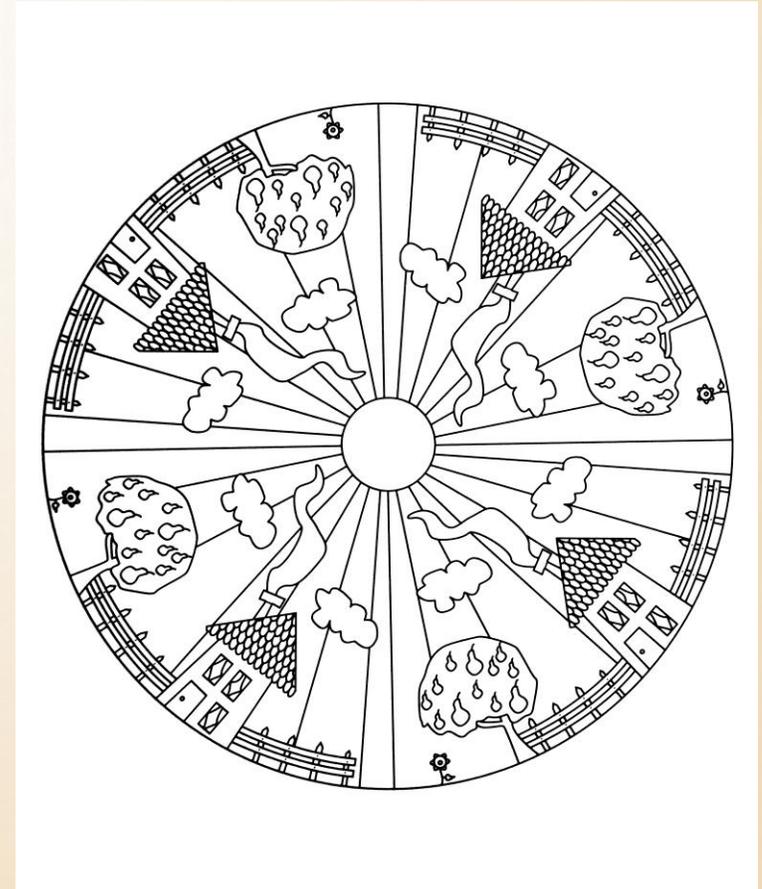
Jean: domicile et qualité de vie

Décorer?

- Recherche d'appartement durant son séjour
- Jean choisira, à sa sortie, certains de ses mandalas pour décorer sa future cuisine

Ou donner du sens?

- Constat que de nombreux mandalas sont centrés autour du thème de la maison
- Association d'idées: Il s'étonne que cela tourne autour de sa préoccupation principale. Il commence à se poser la question du sens de ce qu'il fait





Intégration groupale et sociale



POUR QUELLES DIFFICULTÉS?

- BESOIN DE FUSION GROUPELE, D'ILLUSION GROUPELE POUR ÊTRE RASSURÉ, BESOIN QUI DEVRAIT ÊTRE IDENTIFIÉ, NOMMÉ, ÉLABORÉ
- DIFFICULTÉ À ÊTRE SEUL EN PRÉSENCE DES AUTRES
- DIFFICULTÉ D'ACCEPTATION DE L'AUTRE DANS SA DIFFÉRENCE
- DIFFICULTÉS D'INCLUSION SOCIALE EN DEHORS DES GROUPES DE PERSONNES DÉPENDANTES À DES TOXIQUES

PROCESSUS THÉRAPEUTIQUES POTENTIELS

- PROCESSUS D'AUTONOMIE PSYCHIQUE
- PROCESSUS RELATIONNELS
- PROCESSUS DE DYNAMIQUE DE GROUPE
- PROCESSUS INTÉGRATION, INCLUSION SOCIALE

**TOUS LES PROCESSUS THÉRAPEUTIQUES
NE SONT PAS À DÉVELOPPER POUR UNE
MÊME PERSONNE.**

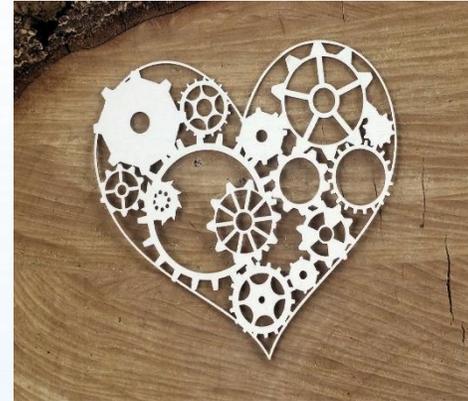
Moyens

- Activités artisanales , ludiques, créatives dans un groupe, en insistant sur la notion de différence avec le projet de l'autre ou du groupe pour éviter la fusion
- Eprouver les relations et les habiletés sociales (dixiludo, jeux d'expression).
- Notion de patient ressource pour les autres
- Capacité à dire non, à s'affirmer (jeux de rôles, rigologie)

Distinction entre soi et les autres

PHOTOLANGAGE ÉMOTIONS

- UNE CARTE POSÉE AU CENTRE (VOIR CI-CONTRE)
- DES CARTES MOTS PORTEUSES DE NOMS D'ÉMOTIONS SECONDAIRES: ÉTONNÉ, SIDÉRÉ, EXCITÉ, HEUREUX, DÉPITÉ, DÉCOURAGÉ...)
- CHAQUE PERSONNE MET LA CARTE-MOTS QUI DÉCRIT LE MIEUX LA CARTE-IMAGES, SELON ELLE
- UN ÉCHANGE PEUT AVOIR LIEU, FAVORISANT LA DÉCOUVERTE D'OPINIONS DIFFÉRENTES, DE NUANCES PLUS SUBTILES AUTOUR DES ÉMOTIONS, DE DIFFÉRENTES FACETTES POUR UNE MÊME IMAGE, D'ENRICHIR LA VISION PERSONNELLE GRÂCE AU GROUPE



Se séparer: passer du « nous » au « je »

- **SQUIGGLES**: CRÉATIVITÉ COLLECTIVE AVEC DES CRAIES GRASSES, SANS AUCUNE INTENTION REPRÉSENTATIVE
- VÉCU DU **NARCISSISME GROUPAL**
 - PAR L'EXPÉRIENCE DE LA SATISFACTION FACE AUX ŒUVRES GROUPELES
 - ETAYAGE DU NARCISSISME PERSONNEL
- EXPÉRIENCE DE **L'ILLUSION DE LA FUSION GROUPELE** PAR LA CRÉATION COLLECTIVE, PUIS DE LA DÉFUSION PAR LA REPRISE DU DESSIN COMMENCÉ PAR LA PERSONNE ET PAR LA PAROLE, DISTINCTE DE CELLE DES AUTRES
- **REPRISE PERSONNELLE** DES ÉLÉMENTS PROJETÉS EN GROUPE POUR EN FAIRE
 - UNE REPRÉSENTATION, UNE MISE EN FORME DE QUELQUE CHOSE DE RECONNAISSABLE À PARTIR DE JEUX GRAPHIQUES ABSTRAITS
 - UNE MISE EN MOTS (TITRE, HISTOIRE...)

