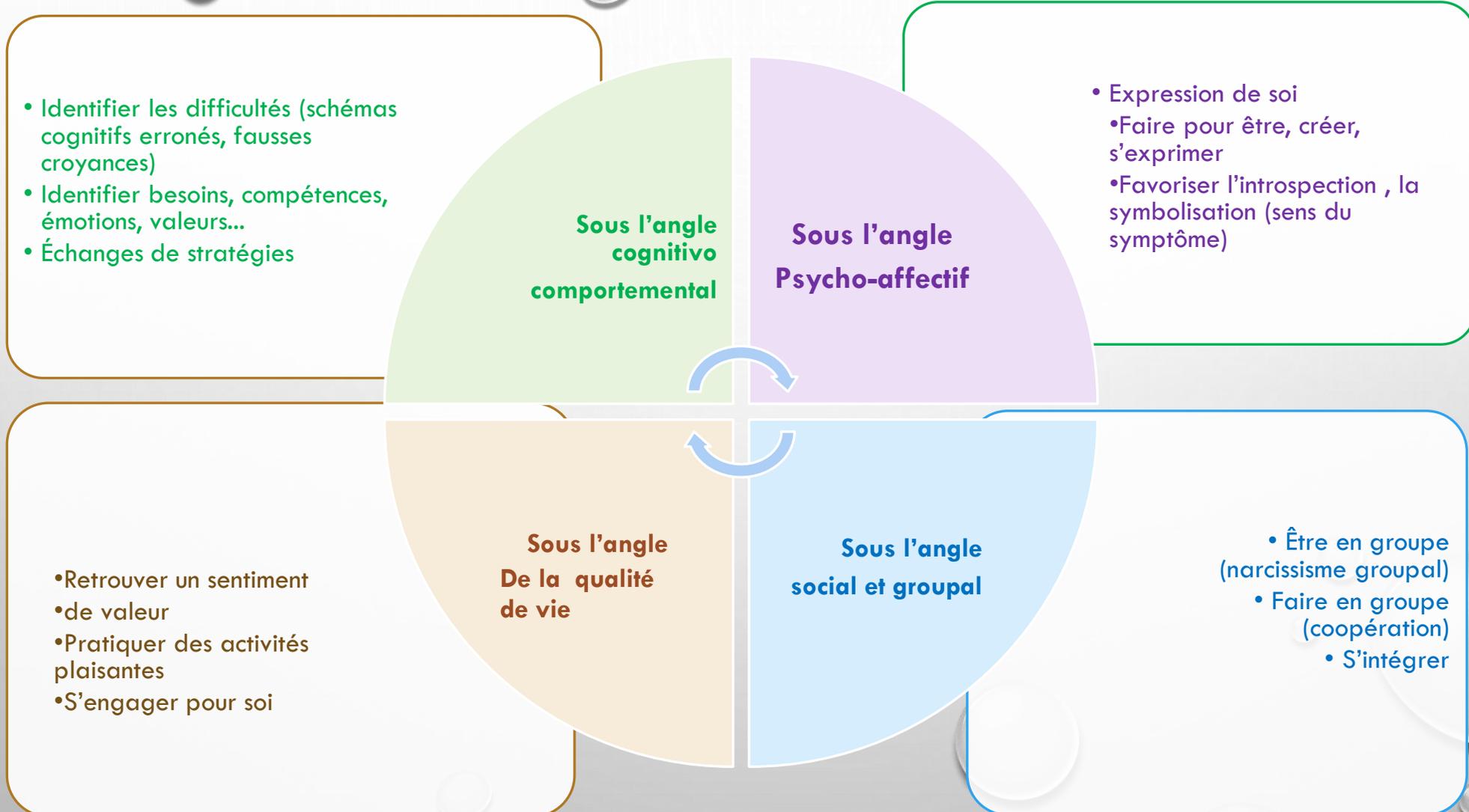


SYNDROME DÉPRESSIF

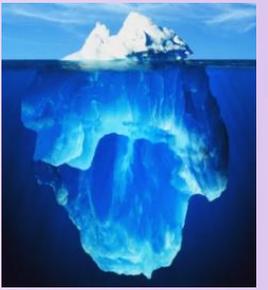


OBJECTIFS POTENTIELS SYNDROME DÉPRESSIF





Processus psycho-dynamiques



POUR QUELLES DIFFICULTÉS?

- MAUVAISE CONNAISSANCE DE SOI ET DE SON FONCTIONNEMENT PSYCHIQUE
- MÉCONNAISSANCE DU SENS DU SYMPTÔME
- DIFFICULTÉ D'IDENTIFICATION DES CONFLITS INTRA-PSYCHIQUES

PROCESSUS THERAPEUTIQUES 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

- Non directivité pour favoriser l'expression libre ou consignes symboliques
- Ecriture libre ou sur thème, argile, collages...
- Médiations expressives, créatives, projectives
- Objets considérés comme des miroirs projectifs permettant de donner du sens
- Temps de parole nécessaire pour favoriser symbolisation secondaire et introspection

FRANCK

- 45 ans
- Travaille dans une administration depuis 20 ans
- Divorcé il y a 10 ans et remarié depuis 5ans
- Pas d'enfants
- Syndrome dépressif majeur depuis 6 semaines
- Hospitalisé sur incitation de sa femme



PSYCHOTHÉRAPIE



- Il n'a jamais fait de psychothérapie
- Attente passive de l'effet des médicaments
- Plainte dépressive
- Guérir sans changer

ACCUEIL EN ERGOTHÉRAPIE



- Perfectionnisme
- Demande d'aide et de modèles
- Choix difficile
- Motivation occupationnelle

EXPRESSION MÉDIATISÉE

FRANCK



- Arbre généalogique
- Recherche d'une filiation
- Recherche de l'origine du problème à l'extérieur de lui



- Collage d'images idéalisées
- Sentiment de vide intérieur
- « *L'imaginaire est mieux que la réalité* »

EXPRESSION MÉDIATISÉE



- Modelage d'une forme utilitaire, prévue à l'avance
- Agacement et pulsion de destruction
- Sentiment d'échec et d'infantilisation



- Tentatives de fusain
- « *Je ne fais que des trucs sales...* »
- « *C'est aussi nul que moi et ma vie.* »

EXPRESSION MÉDIATISÉE



- « On se croirait dans une école maternelle... »
- « Et vraiment, vous ne nous aidez pas du tout... »
- « Pourquoi faire des choses qui m'emmerdent? »



- Oscillation entre désir de maîtriser ou de laisser aller ses mains
- Plaisir de caresser la terre
- Evocation de son couple

EXPRESSION MÉDIATISÉE

- Destruction du collage idéal
- Constat qu'un « *joyeux bordel , ca peut être sympa...*»
- Plaisir à faire et à être
- « *Finalement, ce que je fais çà a du sens... »*





Processus cognitivo-comportementaux



POUR QUELLES DIFFICULTÉS?

- DIFFICULTÉS À IDENTIFIER LES SYMPTÔMES (TROUBLES BI-POLAIRES)
- SCHÉMAS COGNITIFS ERRONÉS, DYSFONCTIONNELS, INADAPTÉS
- PERSONNES QUI SOUHAITENT MODIFIER LEURS COMPORTEMENTS
- DIFFICULTÉS À IDENTIFIER BESOINS, RESSOURCES, COMPÉTENCES

PROCESSUS THÉRAPEUTIQUES POTENTIELS

- PROCESSUS COGNITIFS
- PROCESSUS ÉMOTIONNELS
- PROCESSUS IDENTITAIRES (AU SENS DE LA VALORISATION, DES COMPÉTENCES, DES CAPACITÉS)

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

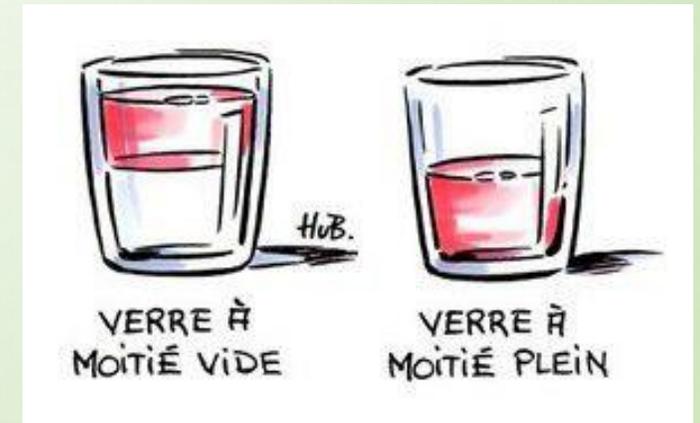
Moyens

- Éducation thérapeutique autour des symptômes (troubles bi-polaires)
- Bilans ludiques (sans insister sur les incapacités, déficiences)
- Jeux ou activités artisanales simples permettant d'éprouver des capacités d'action sur la réalité, de faire des choix personnels, d'éprouver des sentiments de valeur, de définir ses besoins, de comprendre ses comportements

THÉRAPIES COGNITIVO-COMPORTEMENTALES

DANS LE CADRE DE LA **DÉPRESSION**, LA TCC VA SE DÉCOMPOSER EN :

- **UNE ÉTAPE COGNITIVE** : IL S'AGIT D'AIDER LE MALADE À IDENTIFIER ET COMPRENDRE SES TROUBLES, A « CORRIGER » SES ERREURS D'APPRÉCIATION COMME L'AUTO-DÉVALORISATION, LA VICTIMISATION SYSTÉMATIQUE, LE NÉGATIVISME, IDENTIFIER LES FAUSSES CROYANCES
- **UNE ÉTAPE COMPORTEMENTALE DE MISE EN ŒUVRE DE SOLUTIONS CONCRÈTES** : PAR EXEMPLE APPRENDRE À « GÉRER » SES ÉMOTIONS NÉGATIVES, À SE FOCALISER SUR LES ÉLÉMENTS POSITIFS D'UNE SITUATION (LA BOUTEILLE À MOITIÉ PLEINE...) AVEC SOUVENT DES TÂCHES À ACCOMPLIR ENTRE LES SÉANCES (TABLEAUX, EXPÉRIENCES...)



COMPRÉHENSION COGNITIVE



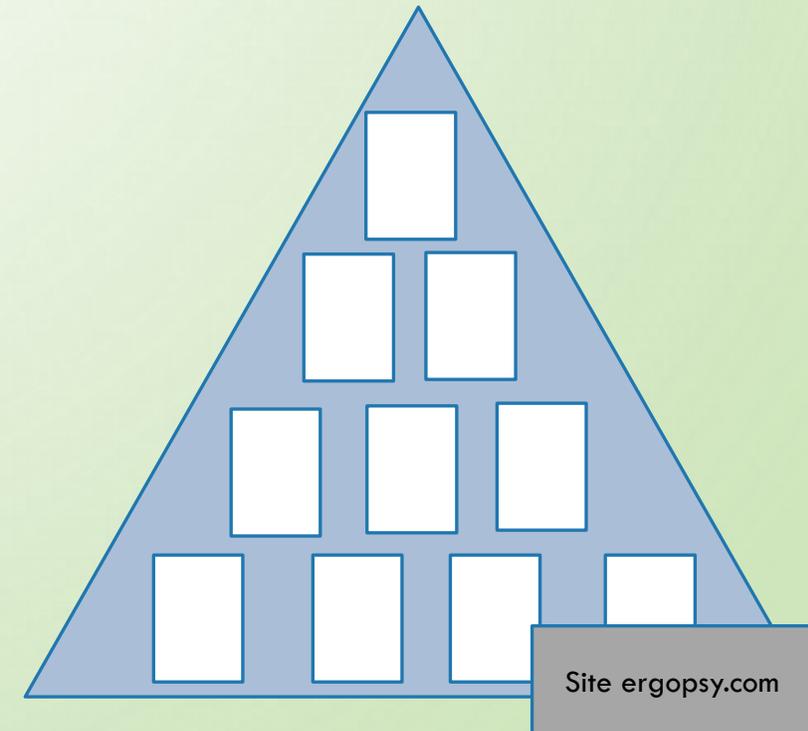
PYRAMIDE DES BESOINS

➤ MÉTHODOLOGIE DE LA SÉANCE

- CARTES SUR LES BESOINS EXPLORÉES EN GROUPE AVEC DISCUSSION POUR IDENTIFIER LES BESOINS QUE NOUS POUVONS AVOIR
- EN LISTER 10 ET LES INTÉGRER DANS UNE PYRAMIDE SANS INDICHER DE HIÉRARCHIE ET EN LAISSANT LA PERSONNE DÉCIDER PAR ELLE-MÊME
- DISCUSSION SUR LA PYRAMIDE ET LA NOTION D'IMPORTANCE DU BESOIN SITUÉ TOUT EN HAUT
- PROPOSER DE METTRE DES CROIX, ÉTOILES OU AUTRE CHOSE FACE AUX BESOINS QUI SEMBLENT DÉJÀ SATISFAITS
- IDENTIFIER LES BESOINS QUI NE SONT PAS SATISFAITS ET CHOISIR LE PLUS IMPORTANT (TECHNIQUE DE L'ENTONNOIR POUR ABOUTIR À UNE SEULE NOTION)
- SE DEMANDER CE QUI EST FAISABLE POUR LE SATISFAIRE: IDÉES PERSONNELLES, IDÉES DES AUTRES, IMAGINER DES STRATÉGIES POTENTIELLES, LEUR EFFICACITÉ
- PROPOSER D'EXPÉRIMENTER ENTRE LES SÉANCES

➤ INTENTIONS

- EXPÉRIMENTER LE PARTAGE VERBAL AVEC D'AUTRES PERSONNES SANS DANGER, CADRÉ, STRUCTURÉ
- RETROUVER DES CAPACITÉS D'ANALYSE ET DE MISE EN MOTS
- ENTENDRE QUE CHACUN A SES PROPRES BESOINS MAIS QUE BON NOMBRE SONT COMMUNS AUX HUMAINS
- EPROUVER UN SENTIMENT D'APPARTENANCE MAIS AUSSI DE DIFFÉRENCIATION PROGRESSIVE
- SOUTENIR L'AUTO-DÉTERMINATION ET LES AUTO-SOINS





Autonomie et qualité de vie



POUR QUELLES DIFFICULTÉS?

- APRAGMATISME, ABOULIE, INCURIE
- MANQUE DE MOTIVATION
- MANQUE DE PLAISIR
- SENTIMENT DE DÉVALORISATION

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

PROCESSUS THÉRAPEUTIQUES POTENTIELS

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

Moyens

- Activités signifiantes de soins personnels (Techniques psychocorporelles douces, relaxation, écoute musicale, auto-massages
- Activités signifiantes de loisirs (sportive, activité culturelle, jardin, etc...)
- Expression autour des activités de la personne (ressenti, éprouvé, émotions...)

DES AVQ PLAISIR

- Reprise d'activités liées au plaisir, significantes pour la personne
- Des mises en situation si nécessaire en cas de perte d'autonomie (personnes âgées, dépressions chroniques, difficultés d'introspection)



ÉCOUTE MUSICALE

- LORSQUE NOUS ÉCOUTONS DE LA MUSIQUE, LES CIRCUITS NEURONAUX LIÉS À LA MOTIVATION ET LA RÉCOMPENSE SONT STIMULÉS. CELA SE TRADUIT PAR LA SÉCRÉTION DE LA DOPAMINE, **LE NEUROTRANSMETTEUR RESPONSABLE DU PLAISIR ET DE LA MOTIVATION.**
- LES ZONES DES ÉMOTIONS MUSICALES SONT LES MÊMES QUE CELLES DES AUTRES ÉMOTIONS, LA MUSIQUE APPORTE DONC AUTANT DE BIEN-ÊTRE QUE TOUTE AUTRE SUBSTANCE EUPHORISANTE. ELLE **PERMET D'ATTÉNUER L'ANXIÉTÉ, DE RESSENTIR DU PLAISIR**
- INTÉRÊT DE PROPOSER DES **MUSIQUES DIFFÉRENTES ET VARIÉES**, AVEC DES TEMPS DE PAROLE EN FIN DE SÉANCE POUR PARTAGER ÉMOTIONS, SENTIMENTS, SOUVENIRS
- INTÉRÊT DE DEMANDER AUSSI AUX PERSONNES DE **CHOISIR UNE MUSIQUE**, DE FAIRE DES CHOIX, DE TROUVER SON IDENTITÉ MUSICALE ET SONORE



RELAXATION



- Tensions musculaires créant une véritable carapace
- Recherche d'une fuite régressive dans l'oubli
- Désir de positiver à tout prix



- Protestations de devoir prendre soin de lui
- Préférence pour le temps de travail plus impressionnant
- Sommeil fréquent

RELAXATION



- Installation de plus en plus cocooning
- Ecoute des sensations
- Ecoute de la respiration en cas d'insomnie



- Constat qu'il peut se « *prendre en main* »
- Prendre corps
- Réflexes et rituels



Intégration groupale et sociale



POUR QUELLES DIFFICULTÉS?

- REPLI SOCIAL
- ISOLEMENT
- SENTIMENT D'INFÉRIORITÉ, DE COMPARAISON

PROCESSUS THÉRAPEUTIQUES POTENTIELS

- 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

- Toute activité de groupe permettant de vivre une possibilité de faire ensemble, de coopérer, co-crée
- Toute activité favorisant un sentiment de sécurité, de narcissisme groupal (jeux d'expressions et de coopération, créativité, projets collectifs)
- Toute activité permettant de vivre un sentiment d'utilité sociale, d'insertion citoyenne, un sentiment d'appartenance (Discussion sociale, lecture de journal, partage d'idées autour d'un thème, temps de parole en thérapie autour du ressenti...)

GROUPE RESSOURCES

- GROUPE DE 3 OU 4 PERSONNES AYANT DES DIFFICULTÉS DE RETOUR À DOMICILE
- PERSONNES ÂGÉES, DÉPRESSION CHRONIQUE, PROBLÈMES DE SOLITUDE
- DISCUSSION, JEUX SUR LES VALEURS, LES RESSOURCES PERSONNELLES ET COLLECTIVES, CRÉATIONS COLLECTIVES
- MISE EN VALEUR DES COMPÉTENCES ET DES RESSOURCES DE CHACUN AVEC PARTAGE D'EXPÉRIENCES



JEU TOTEM

- 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 EST DÉSIGNÉ POUR ÊTRE LE PREMIER À **CONSTRUIRE SON TOTEM**.
- L'ORIGINALITÉ DU JEU EST QUE **C'EST LE GROUPE** QUI VA PROPOSER À LA PERSONNE DES CARTES "ANIMAL" ET DES CARTES "QUALITÉS" PARMI LESQUELLES ELLE POURRA ALORS CHOISIR CELLE QUI LUI PLAÎT, LUI RESSEMBLE OU À LAQUELLE ELLE AIMERAIT RESSEMBLER
- SOUS COUVERT DU RIRE ET DE L'HUMOUR, LE MESSAGE SOUS-JACENT EST QUE **CHAQUE PERSONNE EST PORTEUSE DE QUALITÉS**, QU'ELLE SE RECONNAÎT PLUS OU MOINS FACILEMENT, OU QU'ELLE POURRAIT GAGNER À DÉVELOPPER.
- POUR DES PATIENTS DÉPRESSIFS DONT LE SENTIMENT DE VALEUR INTERNE EST BIEN PEU DÉVELOPPÉS, CETTE EXPÉRIENCE EST **SOURCE DE DÉCOUVERTE**, MÊME S'IL NE SUFFIT PAS DE POSITIVER POUR AIDER DES PATIENTS DÉVALORISÉS. CE QUI VA ÊTRE INTROJECTÉ (PRIS À L'INTÉRIEUR DE NOTRE PSYCHISME) SERA SUSCEPTIBLE DE SOUTENIR UNE VISION POSITIVE DE SOI



SQUIGGLE ET CREATION COLLECTIVE

- **CRÉATIVITÉ COLLECTIVE** AVEC DES CRAIES GRASSES
- **JOUER AVEC DES COULEURS, SANS INTENTION REPRÉSENTATIVE**
 - EXPRESSION PULSIONNELLE ET TRACES PERCEPTIVES
 - MÉMOIRE CORPORELLE ACTIVÉE DANS UN LÂCHER PRISE IMPULSÉ PAR LA SITUATION (RAPIDITÉ, IMPULSION CANALISÉE PAR LA FEUILLE, LE GROUPE, LA CONSIGNE)
 - AUTORISATION DE FAIRE DES TACHES, **DU MOCHE**, DU PAS BEAU SOUTENU PAR LE GROUPE
- **PROJECTION ET IMAGES**
 - INCITER À L'EXTERNALISATION D'IMAGES INTERNES PERSONNELLES ET GROUPELES
 - GESTALT: TENDANCE NATURELLE À TROUVER DES FORMES CONCRÈTES
 - **FAIRE JOUER L'IMAGINAIRE GROUPEL QUI SOUTIENT L'IMAGINAIRE PERSONNEL**
- **MOTS ET HISTOIRES**
 - RACONTER DES HISTOIRES PERSONNELLES OU COLLECTIVES, SUR UN OU PLUSIEURS DESSINS
 - FAIRE UN PUZZLE COLLECTIF ET TROUVER UNE HISTOIRE
 - EXPÉRIMENTER EN SÉCURITÉ COMMENT **METTRE DES MOTS SUR LE NON SENS**

