

# Activités et médiations thérapeutiques

Launois Muriel

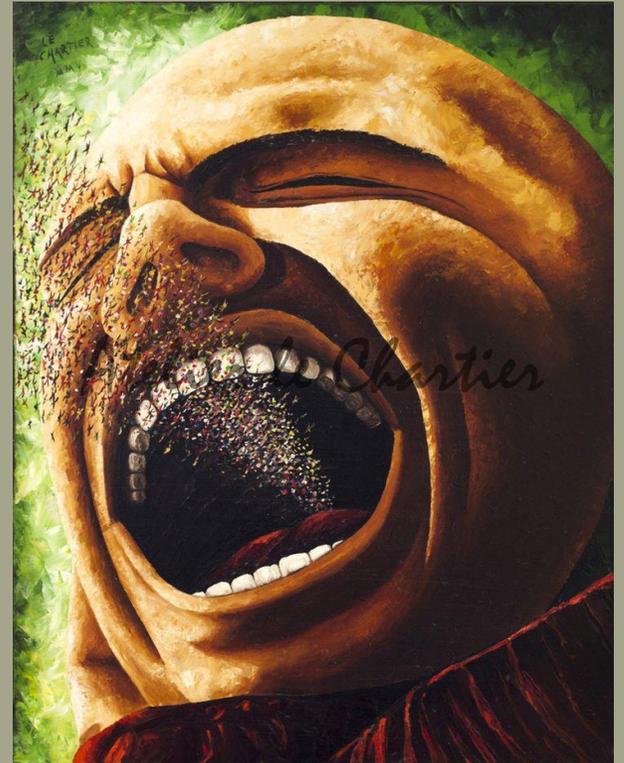
A close-up, low-angle shot of a spiral of clock faces. The clock faces are arranged in a series of concentric circles, each slightly offset from the one before it, creating a strong sense of depth and perspective. The clock faces are light-colored with dark Roman numerals. The center of the spiral is a bright, glowing point of light. The overall composition is circular and symmetrical, with a warm, golden light illuminating the scene.

# Techniques dites régressives

# Qu'est ce que la régression?

La prise en compte de la notion de régression met en place une frontière entre différents groupes de thérapies :

- Certaines techniques en font un concept théorique et surtout un usage pratique et dont le travail est orienté vers **une forme de « retour » à des stades archaïques** du développement. L'idée principale est de retourner vers la zone dite archaïque, la zone de faille ou un quelque chose se serait mal passé, aurait laissé une cicatrice psychique, pour aller retravailler cette ou ces situations.
- **Des exemples:** les démarches psychanalytiques, la bioénergie, l'analyse primale, le rebirthing... ) L'utilisation d'un travail en eau chaude ou en snoezelen, sont susceptibles d'induire de telles régressions et il convient donc de l'avoir vécu soi-même et d'y être formé.
- **Nous ne sommes pas, en ergothérapie dans ce cas de figure.**



# Qu'est ce que la régression? (suite)

- **La régression temporelle** définit toutes les formes que peut revêtir le retour, chez l'adulte, de sentiments et d'attitudes infantiles.
- Il existe une **régression temporelle normale** (jeux, laisser-aller, soumission au chagrin ou à la maladie) . Il y a aussi une **régression temporelle pathologique** (retour au stade anal dans la névrose obsessionnelle, régression narcissique dans l'auto-érotisme).
- **L'hypnose à visée régressive**, au sens temporel, propose par exemple de « retourner parler à l'enfant que l'on était » et s'approche de ces méthodes, sans pour autant aller jusqu'à la catharsis.
- **Dans ce domaine, pour l'ergothérapie**, l'utilisation de jeux peut être entendu comme régressif, voir infantile et il convient donc de proposer des jeux et du matériel qui ne soient pas infantilisants.



# Qu'est ce que la régression? (suite)

- **La régression formelle:** Dans ce domaine, le monde de la rêverie, voire du rêve, prend le pas sur les cadres sociaux . Les effets des désirs et des craintes sont plus interrogés que les éléments de la réalité. La régression formelle rapproche la pensée consciente des représentations issues de l'inconscient.
- Il existe une **régression formelle normale** (rêverie, pensée non dirigée, création artistique) et **pathologique** (psychoses, états toxiques).
- **Dans ce domaine pour l'ergothérapie,** la proposition de techniques créatives, projectives, expressives de façon non directive , prend tout à fait sa place en ergothérapie.



# Côté corps et sensorialité



# Corps réel et imaginaire

**Ce sont des activités sensorielles et souvent transversales avec d'autres thérapeutes.**

- **Il faut distinguer** thérapies psycho-corporelles (psychomotriciens, psychologues, kinésithérapeutes, ergothérapeutes formés) et techniques d'apprentissage de bien-être (APA, kinésithérapeutes, ergothérapeutes) de type exercices de respiration, brain gym, exercices facilement reproductibles seuls
- **De nombreuses techniques existent**
  - Relaxation, sophrologie, détente corporelle...
  - Méditation de pleine conscience, méditations diverses...
  - Techniques de respiration, diverses, intégrées à certaines pratiques...
  - Gym douce, pilate, tai chi chuan, gi gong, feldenkrais, eutonie...

**Leur dimension de sensorialité en font des activités de choix pour**

- Le travail « régressif » (enveloppes du corps, toucher maternel)
- Le travail sur les traces mnésiques perceptives
- L'intention d'ancrage dans un corps sensible, incarné et vivant
- Le travail sur le schéma corporel
- Le déploiement de l'image inconsciente du corps (argile, dessin de silhouette, jeux de sable)



## Perceptivo-sensorielles



Toucher, contact de soi à soi, canal sensoriel tactile favorisé

## Gestuelles et motrices



Manipulations: se masser, pétrir, tapoter; caresser...

## Fonctions exécutives



Capacités impressives, perceptives

# Auto-massages

## Exp Identitaires



Se prendre en main au propre et au figuré

## Exp Relationnelles



Être seul(e) en présence des autres

## Exp projectives



Moi-peau de D.Anzieu

## Exp Emotionnelles



Emotions autour du toucher

## Perceptivo-sensorielles



Perceptions diverses et variées centrées sur le corps

## Gestuelles et motrices



Peu de mouvements, travail sur l'immobilité ou de tout petits mouvements

## Fonctions exécutives



Capacités impressionnantes, perceptives

# relaxation

## Exp Identitaires



Se centrer sur soi, ses sensations, son « paysage corporel intérieur »

## Exp Relationnelles



Etre seul en présence des autres, écoute des différents ressentis

## Exp projectives



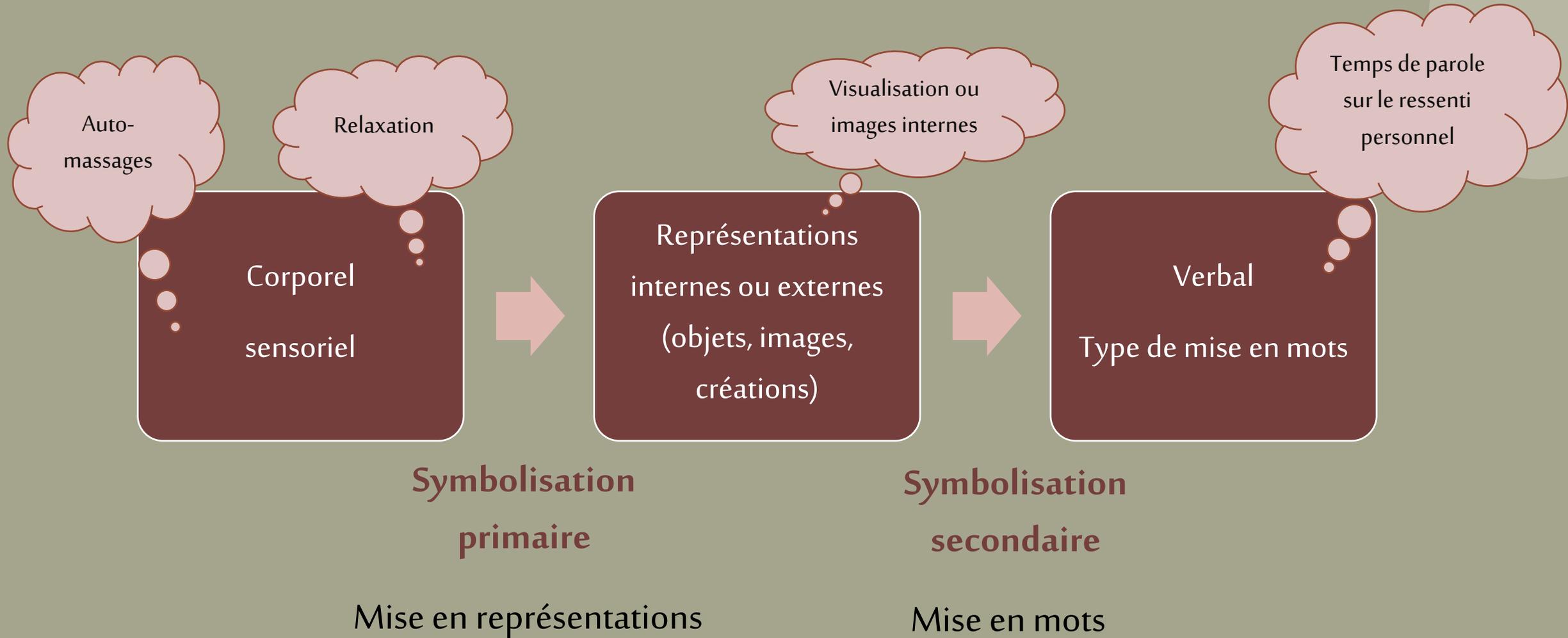
Visualisation personnelles non induites

## Exp Emotionnelles



Plaisir, détente

# Activités corporelles: Quel niveau de symbolisation?



- Personnes ayant besoin de retrouver des compétences pour prendre soin d'elle
- Personnes dépressives et dévalorisées, pour les aider à se donner l'autorisation de se faire du bien
- Apprentissage de techniques simples et reproductibles

## Indications

### Techniques corporelles

- Patients trop dissociés, en période aigue
- Démences
- Personnes en état maniaque (excitation psychique)
- Délires hypochondriaques, dysmorphophobie, angoisses de morcellement (nécessite d'un véritable travail psycho-corporel et souvent en individuel)

## Contre indications

**Perceptivo-sensorielles**



Toucher, canal sensoriel  
tactile favorisé

**Gestuelles et motrices**



Manipulations: caresser,  
lisser, donner corps...

**Fonctions exécutives**



Capacités impressives,  
perceptives

# Jeux de sable Argile

**Exp Identitaires**



Souvenirs d'enfance  
conscients

**Exp Relationnelles**



Essentiellement discussion  
sur le ressenti

**Exp projectives**



Mémoire sensorielle  
inconsciente,  
médiums malléables

**Exp Emotionnelles**



Joie, plaisir, dégoût

## Perceptivo-sensorielles



Canal visuel, tactile

## Gestuelles et motrices



Manipulations, peindre, coller, dessiner

## Fonctions exécutives



Peu de concentration, pas de nécessité d'organisation

# Silhouettes

## Exp Identitaires



Expérimenter l'empreinte du corps en 2D, conscience de l'image du corps

## Exp Relationnelles



Dessin autour du corps de l'autre, partage verbal, respect et confidentialité, sécurité

## Exp projectives



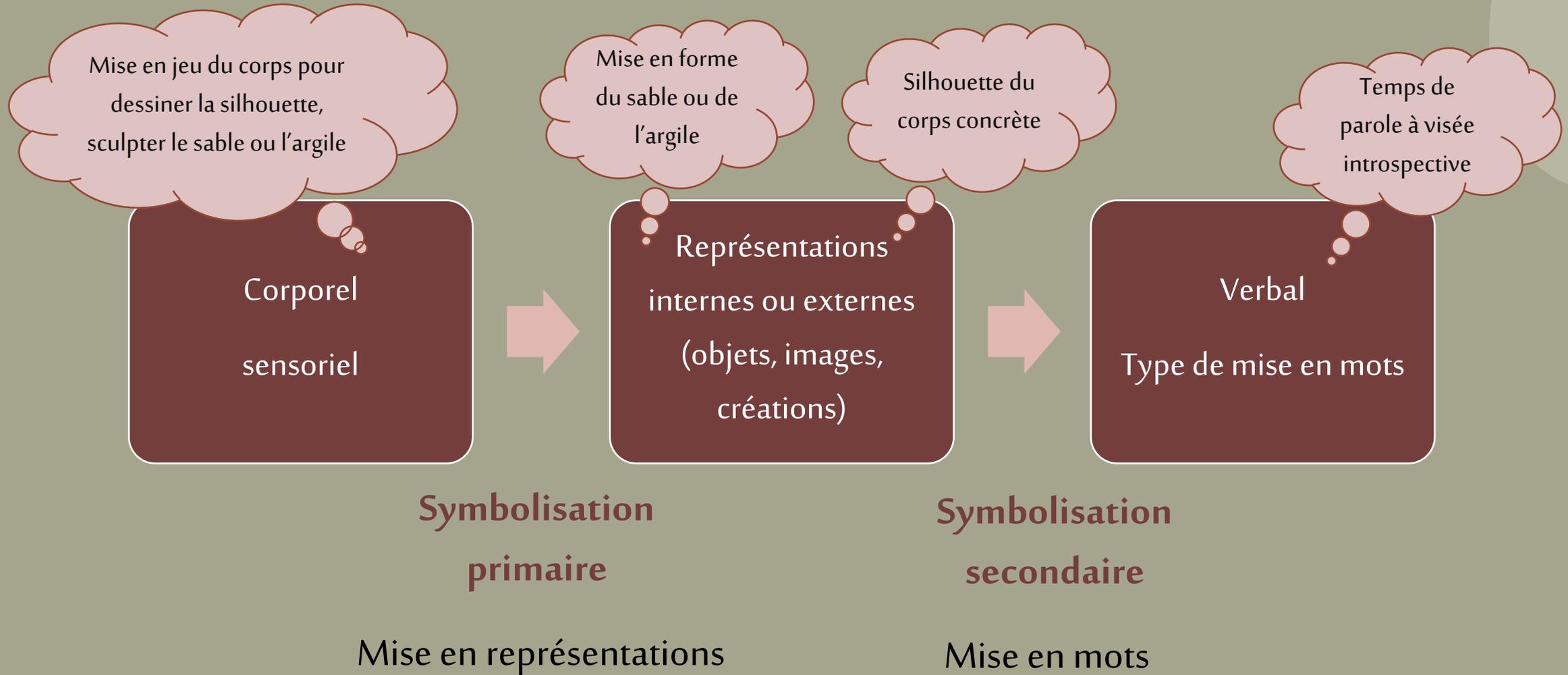
Projection personnelle autour du soi, du moi, du corps

## Exp Emotionnelles



Plaisir, surprise, peur, colère...

# Activités image du corps: Quel niveau de symbolisation ?



- Personnes ayant besoin de travailler autour du corps et de son image, mais sans intention de prouver quoi que ce soit en termes de dimension (anorexie...)
- Personnes ayant des capacités introspectives

## Indications

Silhouette du corps

- Patients trop dissociés, en période aiguë
- Démences
- Personnes en état maniaque (excitation psychique)
- Délires hypochondriaques, dysmorphophobie, angoisses de morcellement, avec difficulté à pouvoir se reconnaître dans une silhouette en 2D

## Contre indications