

# Exemples d'ateliers de thérapie médiatisée



# Pour permettre une thérapie médiatisée

- **Cadre :** confidentiel et contenant, métaphore de l'espace personnel, espace transitionnel
- **Modalités:** groupe (inconscient groupal, dynamique de groupe), individuel
- **Relation:** analysée, écoute, non directivité, notion de transfert et contre-transfert (Freud), médium malléable, capacité à faire du lien
- **Outils thérapeutiques:** Médiations expressives, créatives, projectives à visée de psychothérapie (créer, peindre, coller, dessiner, écrire....), jeux d'expressions (sans compétition) de type squiggle et playing
- **Temps de parole:** pour favoriser la phase réflexive, la symbolisation secondaire, l'élaboration psychique
- **Indications:** Névroses, dépressions psychogène, TCA, addictions , dimension métaphorique plus difficilement accessible aux personnes psychotiques



# CREATION



Loisirs créatifs:  
modèles et  
apprentissage

Création: liberté, pas  
de modèle, playing  
de Winnicott

Projection

Signer ses œuvres: entrer  
dans le social

Créativité ou  
création?

Confidentialité?  
Expositions?

Donner à voir à  
soi et à l'autre





# Des exemples concrets

- **Ateliers artisanaux** avec apprentissage (plus valorisation que sublimation)
- **Ateliers de créativité** avec ou non intention d'exposer
- Ateliers de peinture, dessin, collages, argile...**sans aucun temps de parole ensuite**

# Atelier Pictural



## ➤ Modalités

- Groupe bi ou tri-hebdomadaire, 1h15, 6 participants maximum
- Prescription, engagement, régularité
- Co-animation ergo / inf, cadre confidentiel, productions en sécurité retrouvées chaque semaine
- Le thérapeute fait avec le groupe de patients

## ➤ Outils

- Peinture à l'huile, peinture acrylique, gouache, aquarelle
- Médiations projectives, créatives, médiums malléables
- Le thérapeute prend connaissance des techniques pour guider a minima la personne vers son projet expressif. Exemple : on peut modifier la peinture à l'huile, on doit lâcher-prise avec l'aquarelle.

## ➤ Déroulement d'une séance

- Temps d'installation de la salle
- Chaque personne installe son espace de création personnel et retrouve ses créations précédentes
- Temps de création libre, aide possible du thérapeute, discussion ouverte
- Jamais nous ne touchons les productions ni ne faisons à la place : même si souvent demandé par les personnes.
- Utilisation de la relation médiatisée ++ : parler de l'objet c'est parler de la personne et de la relation qu'elle a avec elle-même. On ne fait que ce que l'on est.

# Groupe Mur des adaptations



## ➤ Modalités

- Groupe fermé hebdomadaire utilisant l'écriture
- Prescription médicale et engagement
- Ce groupe est tourné vers l'extérieur : au final les textes seront lus par d'autres personnes ++

## ➤ Outils

- 5 séances d'écriture pour répondre à la question de l'artiste Mme Bridet
- « Dans les moments difficiles, je... »
- 2 séances de tri, relecture, choix des textes qui seront proposés à l'artiste
- 1 séance de visite de l'exposition à Commercy
- 1 séance de visite de l'exposition avec la contribution des textes du groupe

## ➤ Déroulement d'une séance

- Accueil : Temps de parole de début de séance
- Ecriture sur le thème
- Lecture dans le groupe
- Les textes seront donc socialisés et la question du socialement acceptable se pose alors : être compris par les autres, ponctuer, garder des choses pour soi ou non,...





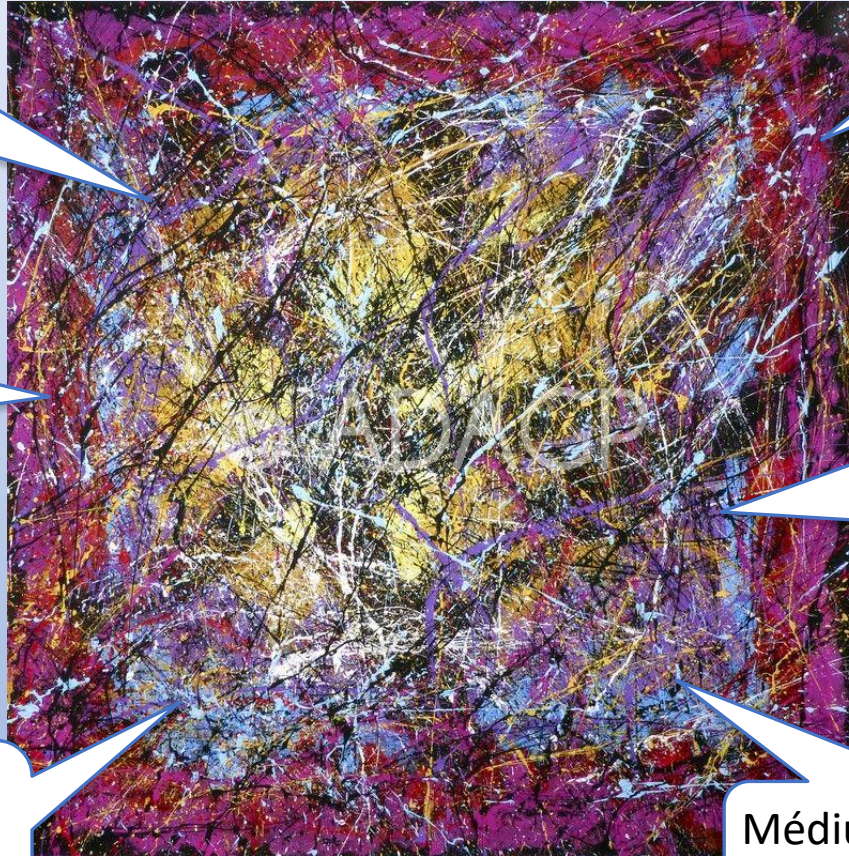


# SYMBOLISATION

Transformer la matière physique pour transformer la matière psychique

Parole : Donner du sens, symboliser, élaboration psychique

Psychothérapie médiatisée, introspection concrète centrée sur la subjectivité



Projection ET introjection

Œuvres: comme support de parole, miroir de soi, nouvel outil de thérapie

Médium malléable de Millner et Roussillon



# Des exemples concrets



- **Ateliers proposant des médiations projectives à visée de psychothérapie**: l'objet devient l'occasion d'un travail sur soi, modifier la matière physique pour transformer la matière psychique (argile, peinture, craies grasses, collage...)
- **Co-création d'un inconscient groupal** dans les groupes de paroles ou dans des créations collectives, avec temps de parole

# « Couleurs et matières »



## ➤ Modalités

- Groupe bi ou tri-hebdomadaire, 1h30, 6 à 8 participants
- Prescription, engagement, régularité
- Mono-animation, non directivité, cadre confidentiel
- Contre-indications: patients psychotiques en état dissociatif aigu

## ➤ Outils

- Argile, peinture, collages, écriture
- Médiations projectives, créatives, médiums malléables

## ➤ Déroulement d'une séance

- Temps d'installation de la salle
- Chaque personne installe son espace de création personnel et retrouve ses créations précédentes
- Temps de création libre, non directif, méditatif ou avec consigne/induction la plus ouverte possible
- Temps de parole, avec ou sans objet, sur le sens de ce qui a pu se jouer ou se dire dans la matière, sur le lien avec l'histoire et le vécu de la personne

# Création non directive en collage

- Création **sans modèle**, ni apprentissage technique
- Expérience et conscience possible **d'un lien** entre un objet créé, extérieur et des images internes
- Témoignages d'un **contenu intrapsychique** personnel, potentiellement symbolique et signifiant
- **Projection et introjection**: Des liens entre dedans et dehors





# Elaboration psychique

Et donc, aboutir à une élaboration psychique

Il faut mettre en mots



Pour permettre la symbolisation secondaire



# Des exemples concrets

- **Jeux d'expression** photolangage, cartes permettant les associations d'idées, les associations entre images et mots
- **Temps de paroles** après la séance, centrés sur l'objet et/ou le ressenti, l'histoire personnelle, les contenus psychiques
- **Ateliers d'écriture**, avec ou sans consignes

# Dixit

Un jeu de cartes du commerce, poétique et imaginaire, permettant de très nombreuses utilisations et orientations de jeu. Une utilisation possible pour proposer **un travail d'introspection**, consiste à proposer à une personne de choisir 3 cartes:

- Une carte symbolisant l'état dans lequel elle se sent, le ressenti du moment
- Une carte symbolisant l'état dans lequel elle souhaiterait être, se sentir, un futur possible, désiré, souhaité, etc...
- Une carte symbolisant la ressource qui permet de passer de l'une à l'autre, une carte permettant une action, un changement possible, une évolution, etc

**Il est alors possible de demander aux autres participants** de deviner l'ordre des 3 cartes qui ont été mélangées, permettant ainsi à la personne qui les avait choisies, d'entendre d'autres scénarios imaginaires, d'autres visions des choses. Cette version est doublement intéressante car elle permet aux personnes qui donnent des idées sur l'ordre potentiel des cartes, de projeter en fait des éléments qui parlent avant tout d'eux-mêmes. Ces projections croisées vont ainsi créer une atmosphère ludique et un partage possible d'éléments inconscients, personnels ou collectifs qui deviennent plus accessibles et peuvent alors s'inscrire dans des histoires partagées





# Différents type de paroles

**Descriptive** « c'est de l'argile qui a été émaillée en brun et jaune »

**Imaginaire** « on dirait un personnage qui a une idée en tête, c'est jaune sur sa tête »

**Introspective** « il est tout raide et coincé celui-là, c'est tout à fait comme moi »



# Mettre en mots

## Durant le temps de création

- Parler pendant la séance risque de disperser l'attention des personnes
- Une parole souvent plutôt sociale
- Difficile de l'empêcher parfois



## Temps de parole en fin de séance

- Centré sur le ressenti de la séance
- Centré sur l'objet, comme miroir de soi et source de sens sur un plan psychique (pas sur un plan de capacités ou de sentiment de valeur)

**Temps d'écriture** après un temps créatif de collage, d'argile, de peinture, etc...

- Mettre un titre
- Imaginer une histoire
- Ecrire à partir d'une consigne

# Squiggle collectif en craies grasses



*« Le titre c'est un monde merveilleux.  
Mais non, tu as mis merveille, il manque 2 lettres.  
Ah oui, j'ai oublié, mais c'est pareil. Il y a un bateau.  
Oui, mais on dirait qu'il coule. Ou alors ça monte dans l'autre sens.  
On aurait dû le mettre dans l'autre sens, comme ça, ça coulait plus.  
Non, ça coule, comme nous. Le Titanic, c'est nous.  
Y'a qu'à donner un coup de pied dans le fond et hop, ça remonte.  
On pollue tout et on rejette dans la mer. C'est vraiment le naufrage... »*