

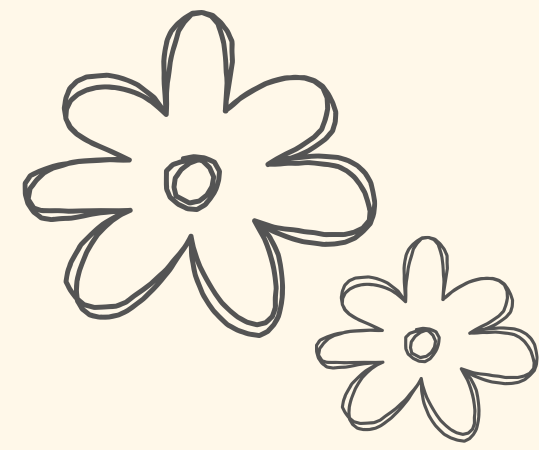
BIEN-ETRE ET EXPRESSION DE SOI

Atelier d'expression à visée de psychothérapie médiatisée

Alexia R
Manon V
Romane R
Emma G
Erwan L
Solène F
Blandine G
Mélissa P

29 septembre 2023

SOMMAIRE



- Introduction
- Modalités et moyens
- Symbolisation au coeur du plan d'intervention
- Processus de symbolisation
- Bien-être
- Activités 1, 2
- Elaboration psychique au coeur du plan d'intervention
- Activité 3
- Conclusion

INTRODUCTION



Contexte

- Groupe de 6 patients dépressifs à différents états
- Atelier d'expression médiatisée

Définitions

- Dépression
- Apragmatisme
- Aboulie
- Clinophilie



MODALITÉS ET MOYENS



Modalités et moyens thérapeutiques :

- 3 séances
- 1h30
- Temps de parole à la fin des séances (moyen d'expression)
- Cadre fermé -> confidentialité, confiance
- Mono-animation + semi directive
- Médiation comme moyen d'expression

SYMBOLISATION AU COEUR DU PLAN D'INTERVENTION

Version bien être -> travail la symbolisation primaire de façon directive puis mise en mots pour la symbolisation secondaire

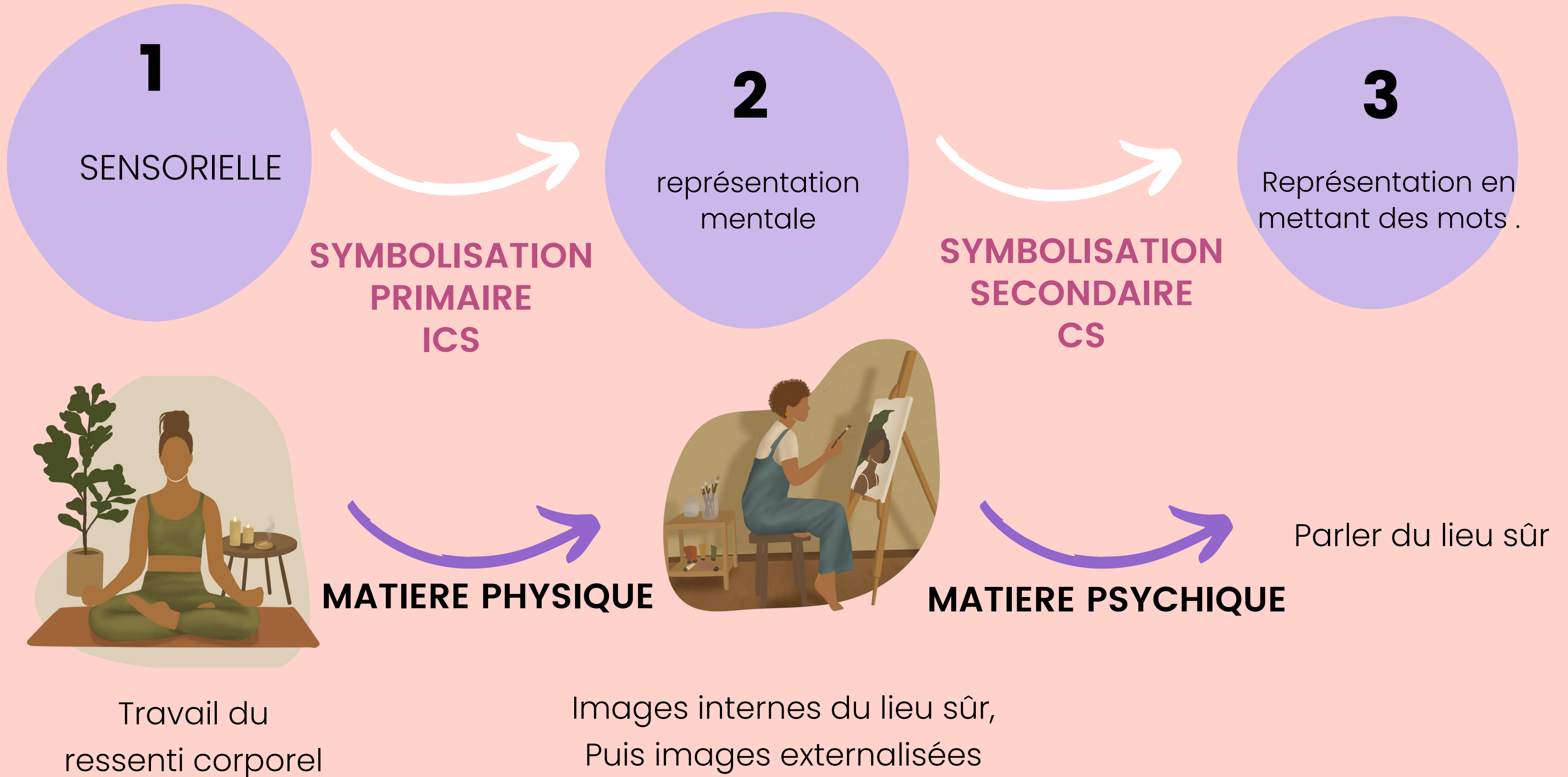
Version projective -> travail la symbolisation primaire de façon libre et projective, et mise en mots pour la symbolization secondaire

BIEN-ETRE

- Travailler sur l'estime de soi et le sentiment de valeur
- Développer une dimension créative et imaginaire
- Sentiment de confort et de sécurité
- Apaiser = baisser angoisse
- Prendre soin de soi
- Prendre confiance
- Libération et échanges



Bien-être et symbolisation



ACTIVITE 1 : RELAXATION

Description de la séance :

- Médiation animale : chats
- Musique d'ambiance
- Espace apaisant (salle snoezelen)
- Application petit Bambou
- Visualisation directive (lieu sûr)

Intérêt et impact:

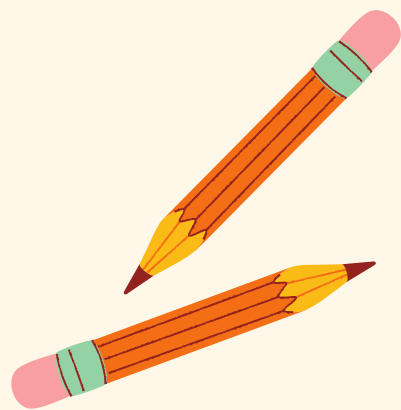
- Relâchement musculaire
- Détente de l'esprit
- Prise de conscience du corps
- Renforcer le bien-être des personnes
- Exprimer leur émotions plus facilement
- Se sentir plus calme et apaisé
- Développement des 5 sens



ACTIVITÉ 2 : REPRÉSENTATION D'UN LIEU DE CONFORT

Description de l'activité :

- Séance de 1h30 dont 30 minutes de parole
- Animation directive
- Le patient visualise un lieu apaisant, rassurant, relaxant
- Mission : retranscrire ce lieu apaisant sur format papier
 - A disposition tout types de matériels
 - Selon leurs envies et leur créativité
 - En autonomie



ACTIVITÉ 2 : REPRÉSENTATION D'UN LIEU DE CONFORT

Description de l'activité :

- Séance de 1h30 dont 30 minutes de parole
- Animation directive
- Le patient visualise un lieu apaisant, rassurant, relaxant
- Mission : retranscrire ce lieu apaisant sur format papier
 - A disposition tout types de matériels
 - Selon leurs envies et leur créativité
 - En autonomie

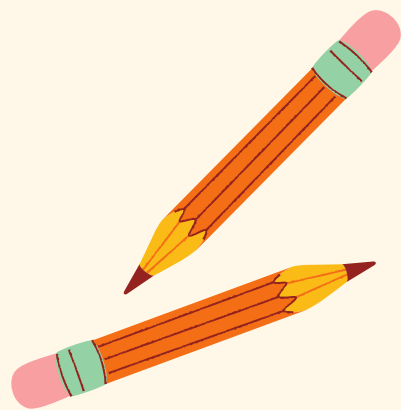


Rôle de l'ergothérapeute :

- Veille au bon déroulement
- Adopte une attitude non intrusive

Débrief de fin de séance :

- Permet l'expression
- Pécrire son expérience et ressenti
- Partage de techniques



● Intérêts et impacts :

- Apaisement
- Connaissance de soi
- Eviter les ruminations
- Expression des sentiments
- Ancrage dans un lieu sécurisé
- Prise de conscience de leur capacité à créer



● Intérêts et impacts :

- Apaisement
- Connaissance de soi
- Eviter les ruminations
- Expression des sentiments
- Ancrage dans un lieu sécurisé
- Prise de conscience de leur capacité à créer



● Nos intentions :

- Soutenir la symbolisation primaire :
Aider la personne à avoir des représentations mentales
- Pas de critère esthétique. Critère de sens personnel
- Aider la personne à faire des choix personnels



Médiation projective pour une élaboration psychique

- Valoriser l'expression de soi
- Processus de projection
- Transformation de l'énergie psychique
- Introduction à l'introspection
- SYMBOLISATION : les deux étapes



Création et symbolisation

1

SENSORIELLE

SYMBOLISATION
PRIMAIRE
ICS



Mise en
representations
en images



2

représentation
mentale

SYMBOLISATION
SECONDAIRE
CS



Mise en
representation
en mots

3

Représentation en
mettant des mots.

"c'est comme se
cacher
derrière un joli masque"

"C'est comme
mon énergie
intérieure"

ACTIVITE 3

Description de l'activité :

- Peinture, dessin, collage sur le support de leur choix
- Activité manuelle
- Créativité libre
- Non directive
- Cadre comme espace intermédiaire
- Choix de l'endroit libre
- Temps d'échange en fin de séance (30 minutes)



Intérêts et impacts :

- Se présenter aux autres
- Libérer ses émotions
- Exprimer son ressenti
- Devenir acteur
- Réflexion sur soi même



Intérêts et impacts :

- Se présenter aux autres
- Libérer ses émotions
- Exprimer son ressenti
- Devenir acteur
- Réflexion sur soi même

Nos intentions :

- Amener le patient à exprimer ses plaintes
- Que les patients se sentent écoutés et en sécurité
- Créer de l'échange
- Partager l'expérience
- Participation à l'activité
- Introspection
- Elaboration psychique

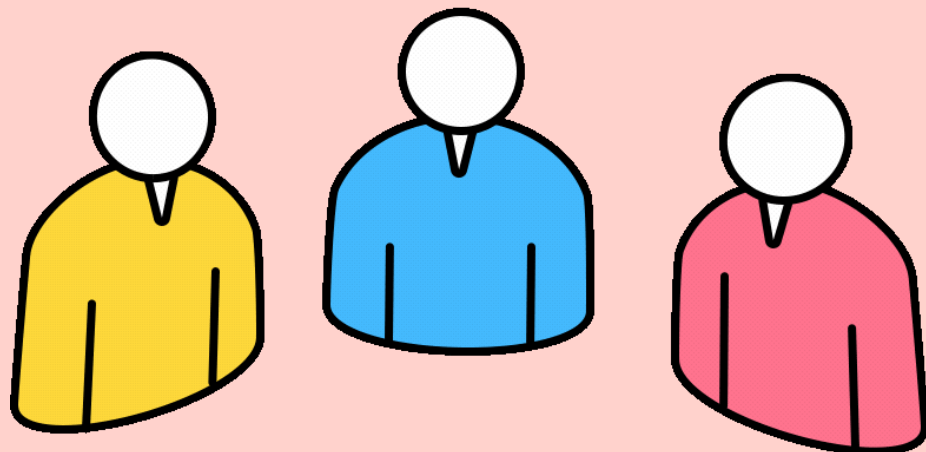
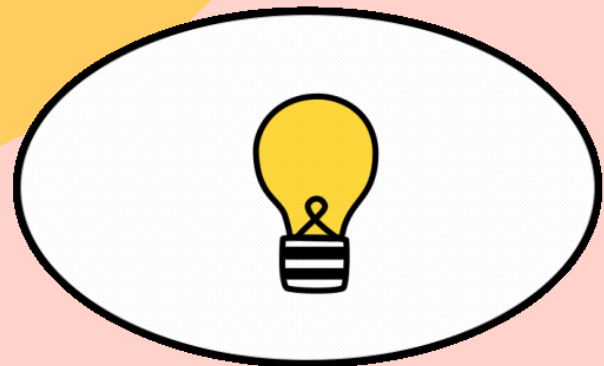


CONCLUSION



● Points essentiels :

- Aspect sensoriel
- Projet confort et sécurisant
- Directif et non directif
- Importance du cadre
- Temps de parole
- Relation médiatisée



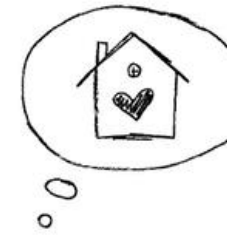


Atelier d'ergothérapie BIEN-ETRE ET EXPRESSION DE SOI

Atelier d'expression à visée de psychothérapie médiatisée

Modalités :

- Mercredi de 15h à 16h30 (1h30)
- Une fois par semaine
- Pendant 3 semaines
- 6 participants (sur prescription médicale)
- Encadrée par l'ergothérapeute



Ateliers proposés :

- Relaxation et médiation animale
- Représentation de l'endroit réconfortant
- Création libre
- Temps de parole à chaque fin d'atelier



Objectifs visés :

- Se découvrir
- Reconnaître ses émotions
- Pouvoir en parler



**MERCI DE VOTRE
ATTENTION !**



Si vous avez des questions, n'hésitez pas.