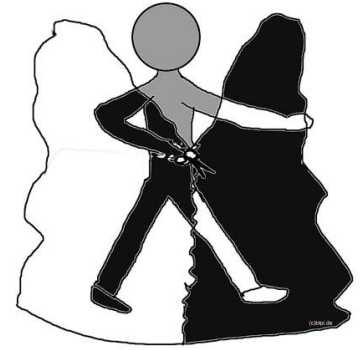


# ETAT-LIMITE OU BORDERLINE

# RÉSUMÉ OBJECTIFS POTENTIELS



- Identifier les comportements
- Pratiquer et découvrir
- Retrouver des comportements plus « adaptés »

Sous l'angle  
cognitivo  
comportemental

- sentiment d'existence unifié en acceptant ses facettes positives et négatives
- Faire pour mettre en représentations  
Mentaliser, donner du sens

Sous l'angle  
Psycho-affectif

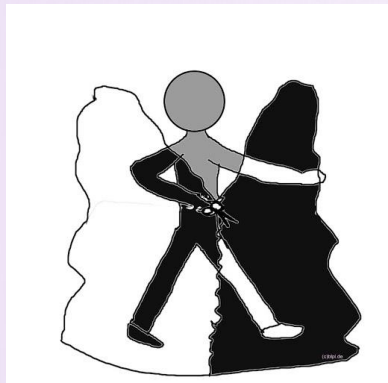
- Prendre soin de soi
- Expérimenter
- Intégrer dans la vie quotidienne

Sous l'angle  
De la qualité  
de vie

- Intégrer l'autre et sa différence
  - Expérimenter différentes sortes de liens relationnels
- créer des liens sécurés

Sous l'angle  
social et groupal

# Processus psycho-dynamiques



## POUR QUELLE DIFFICULTÉS?

- SENTIMENT IDENTITAIRE FLOU (REFUS INTÉGRATION DES FACETTES DE SOI-MÊME JUGÉES NÉGATIVES, IDÉAL DU MOI DÉMESURÉ)
- ANGOISSE DE VIDE ET D'ABANDON
- PASSAGES À L'ACTE (DIFFICULTÉ DE MENTALISATION ET DÉCHARGE IMMÉDIATE DANS LE CORPS)
- TRAUMATISMES NON EXPRIMÉS, NON ÉLABORÉS

## 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)

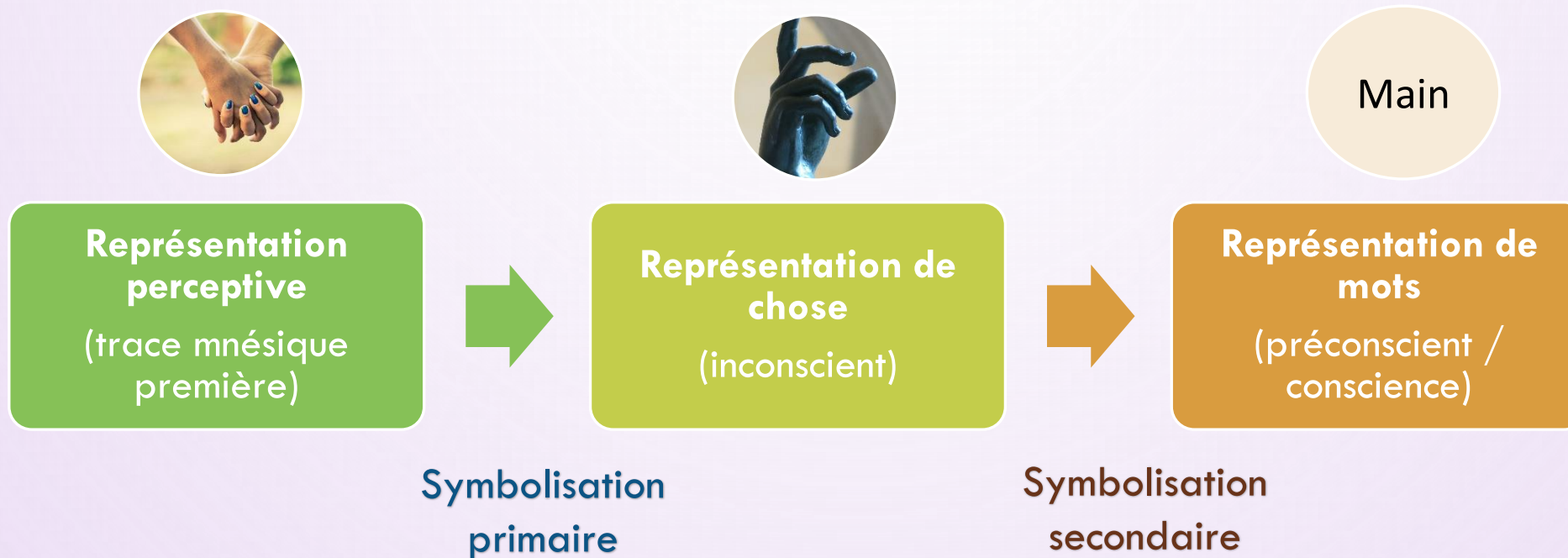
**TOUS LES PROCESSUS  
THÉRAPEUTIQUES NE SONT PAS À  
DÉVELOPPER POUR UNE MÊME  
PERSONNE.**

### **Moyens**

- Présence thérapeutique non intrusive, à bonne distance, sans incitation à faire, non directivité ou propositions « ouvertes »
- Médiations expressives, projectives, créatives, sans modèles, sinon risque de perfectionnisme (jeux d'expression pour favoriser les associations d'idées, ateliers d'écriture, collage, argile...)
- Temps de parole pour faire aboutir la symbolisation

# LE PROCESSUS DE SYMBOLISATION

- **MÉTABOLISATION** DE LA MATIÈRE PSYCHIQUE EN **REPRÉSENTATIONS DE PLUS EN PLUS COMPLEXES** :



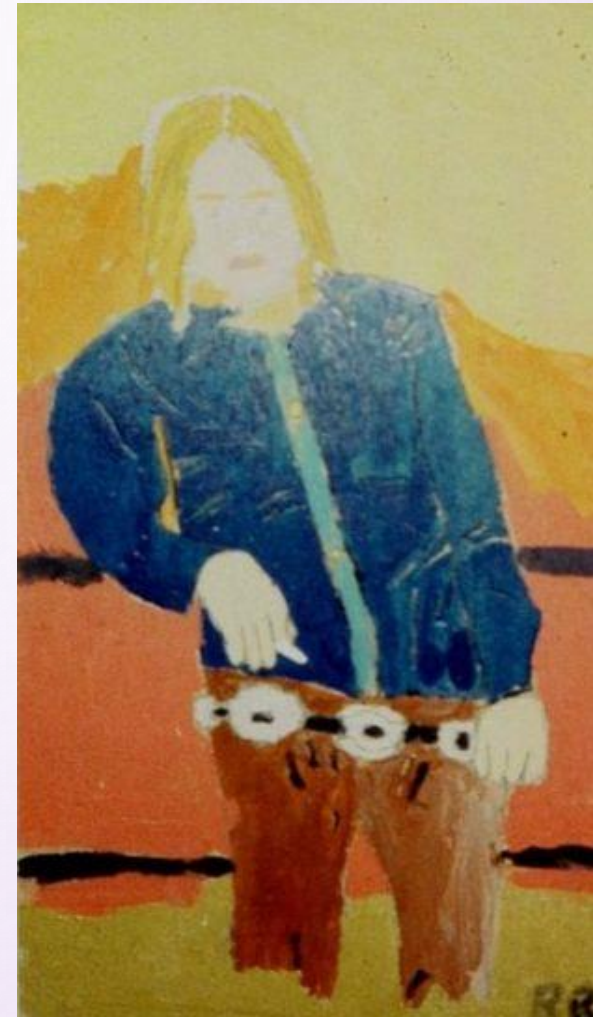
- **APPROPRIATION SUBJECTIVE** DE L'EXPÉRIENCE QUI NÉCESSITE DE SAISIR CE QU'IL SE PASSE EN SOI (**RÉFLEXIVITÉ**)

# SAMUEL

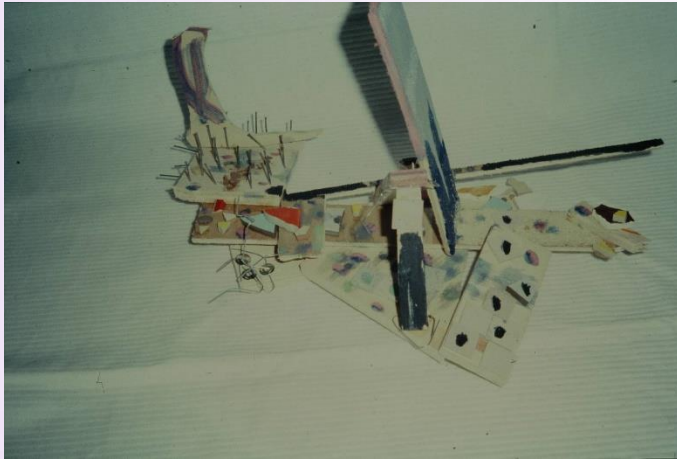
- 32 ANS, SERVEUR, BONNE INTÉGRATION PROFESSIONNELLE, SPORTIF
- NOMBREUSES RUPTURES ET SÉPARATION D'UNE 3<sup>ÈME</sup> COMPAGNE
- BESOINS AFFECTIFS IMPORTANTS
- ETAT DÉPRESSIF RÉACTIONNEL, TENTATIVE DE SUICIDE, SENTIMENTS DE DÉPERSONNALISATION

## THÉRAPIES

- PSYCHOTHÉRAPIE VERBALE
- ATELIER D'EXPRESSION NON DIRECTIF (MATÉRIAUX DIVERS, CRAIES GRASSES PEINTURE, COLLAGES, ÉCRITURE)



# FONCTION DE SYMBOLISATION

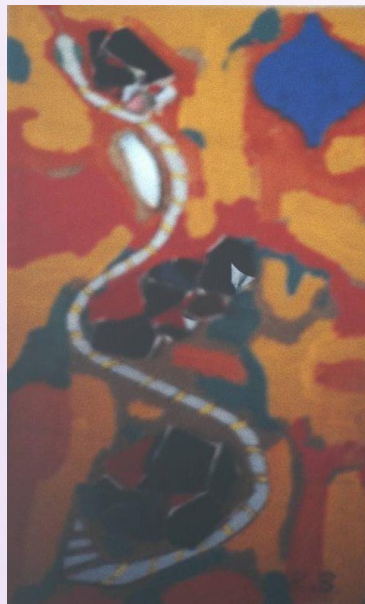


## ➤ VÉCUS CORPORELS

- BESOIN DE FAIRE TENIR QUELQUE CHOSE, DE DONNER CORPS
- PULSION REVÉCUE DANS LE FAIT DE CLOUER, DE FAIRE DU BRUIT
- ATTENTE D'UN REGARD POSITIF SUR CE QU'IL FAIT
- DÉCEPTION QUE SON IDÉAL ESTHÉTIQUE NE SOIT PAS ATTEINT

## ➤ REPRÉSENTATION EN IMAGES: LE SERPENT

- « IL EST TOUJOURS LÀ » DANS DES RÊVES
- EXTERNALISATION D'UNE IMAGE INTERNE QUI PERSISTE
- EN PEINTURE, MOSAÏQUE, PYROGRAVURE...
- SYMBOLE DU SERPENT: RECHERCHE DE SON SENS À LUI
- DISTINCTION ENTRE SYMBOLE ET FONCTION DE SYMBOLISATION





# CA AURAIT PU EN RESTER LÀ...

## ➤ SUBLIMATION

- DERNIÈRE CRÉATION SUR LA THÉMATIQUE RÉCURRENTÉ DU SERPENT EN SOI(E)
- PEINTURE SUR SOIE QUI EST APPRÉCIÉ PAR LUI ET PAR LES AUTRES
- TRANSFORMATION ESTHÉTIQUE SANS FORCEMENT DONNER DU SENS

# MAIS CA A PRIS SENS...

## ➤ MENTALISATION

- ÉCRITURE PERSONNELLE DE NOMBREUX TEXTES POÉTIQUES
- INTERROGATION SUR LE SENS
- RÉVÉLATION D'UN ABUS SEXUEL DANS L'ENFANCE EN PSYCHOTHÉRAPIE PERSONNELLE
- ÉLABORATION PSYCHIQUE ACHEVÉE

« Chevauche, sillonne le serpent, Plus de 5 m de large et 20 m de long

*On le soupçonne la nuit, D'éveiller nos cris.*

*Sur une nuée d'étoiles dans une vie, Il chevauche avec ses amis.*

*Il se cache comme une rime, Sous des pierres divines, en nous effrayant,*

*Sur ses sensations soupçonneuses de cris, Vicieux ou est-il en crise?*

*Chevauche le serpent jusqu'à la fin des temps»*

# JEUX DES NAUFRAGES

## ➤ LE JEU

- **MATÉRIEL:** UNE BOITE REMPLIE D'OBJETS HÉTÉROCLITES POUVANT ÊTRE UTILES LORS D'UN NAUFRAGE (BOUSSOLE, MONTRE, LOUPE, FIL DE PÊCHE) OU TOTALEMENT INCONGRUS (BAGUES, MARIONNETTES, GANT DE DENTELLE)
- **RÈGLE:** DONNER UN OBJET À UNE PERSONNE QUI DOIT TROUVER SON UTILITÉ POUR LA SURVIE COLLECTIVE. CETTE RÈGLE PERMET DE JOUER À « PIÉGER » L'AUTRE OU AU CONTRAIRE À SE MONTRER EMPATHIQUE ET AIDANT
- LORS DE CE JEU, LES **DIMENSIONS DE COOPÉRATION, D'AIDE ET D'ENTRAIDE** SONT TRÈS PRÉSENTES.

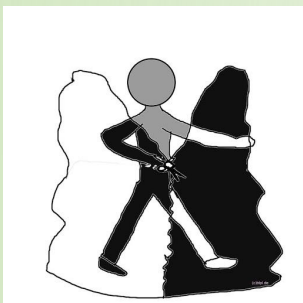
## ➤ INTENTIONS

- **FAVORISER L'IMAGINAIRE** EN TROUVANT DES UTILISATIONS POSSIBLES DES OBJETS UTILES ET DES TRANSFORMATION DES OBJETS INCONGRUS, APPAREMMENT INUTILES (DÈS, CLEFS, CADRES, BROCHES...)
- FAVORISER LA CRÉATION D'UNE **ILLUSION GROUPELE**, DANS LE SENS D'UN SENTIMENT DE SOUTIEN POSSIBLE ENTRE LES PARTICIPANTS POUR IMAGINER COMMENT SURVIVRE À UN NAUFRAGE , RÉEL OU IMAGINAIRE, PHYSIQUE OU PSYCHIQUE
- **SOUTENIR LA FONCTION DE SYMBOLISATION** GRÂCE À L'ÉMERGENCE D'UN INCONSCIENT GROUPAL QUI PERMET DE GÉRER DES PULSIONS DE DESTRUCTIVITÉ DE FAÇON LUDIQUE (DONNER DES OBJETS INATTENDUS À SON VOISIN) ET QUI PERMET D'IMAGINER DES SOLUTIONS À L'ANGOISSE DE SOLITUDE, D'ABANDON OU MÊME A L'ANGOISSE DE MORT





# Processus cognitivo-comportementaux



## POUR QUELLES DIFFICULTÉS?

- MISE EN DANGER, PASSAGES À L'ACTE RÉPÉTITIFS, COMPORTEMENTS AUTO-DESTRUCTEURS
- DIFFICULTÉS D'ACCEPTATION DES ÉMOTIONS RESENTIES COMME NÉGATIVES
- DIFFICULTÉS À IDENTIFIER SES PROPRES BESOINS DE SÉCURITÉ AFFECTIVE

## PROCESSUS THÉRAPEUTIQUES POTENTIELS

- PROCESSUS ÉMOTIONNELS
- PROCESSUS COMPORTEMENTAUX (IDENTIFIER LES COMPORTEMENTS ADAPTATIFS, EXPÉRIMENTER DES COMPORTEMENTS VARIÉS)
- PROCESSUS COGNITIFS (MÉTA POSITION POUR COMPRENDRE SES ATTITUDES ET COMPORTEMENTS, ANALYSER SES BESOINS)

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

### Moyens

- Toute activité de découvertes autour des émotions, des attitudes, des ressources personnelles, des croyances
- Temps de parole pour une mise en mots et une identification des comportements non adaptatifs, non adaptés
- Expérimentations concrètes de nouvelles attitudes (contrats anti-suicide, exercices relationnels à mettre en place entre les séances de thérapie)

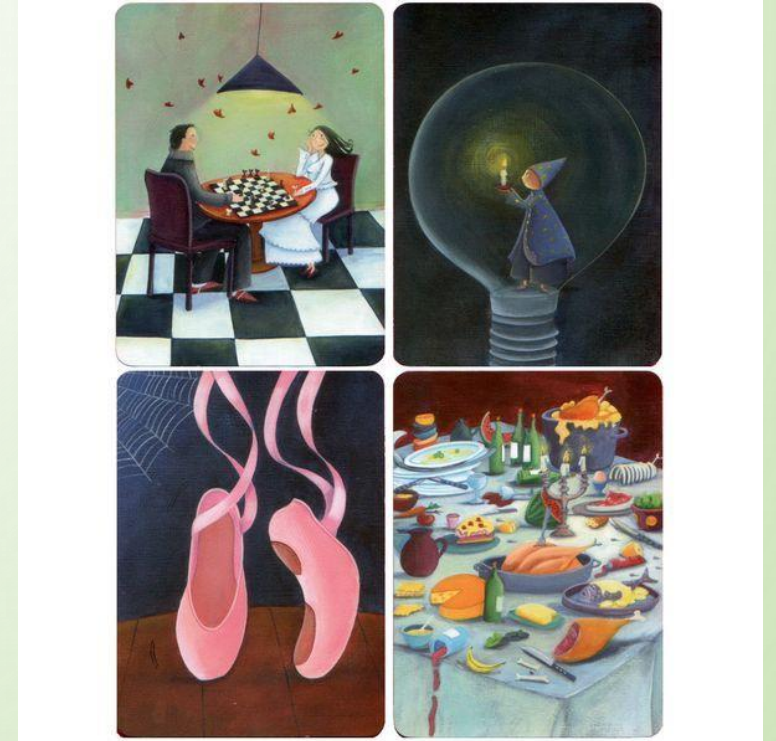
# ÉMOTIONS

## ➤ DIFFÉRENTES TECHNIQUES

- **SCHÉMA ÉMOTIONS:** DÉCLENCHEURS, QUALITÉ ET QUANTITÉ, IMPACT SUR LE CORPS , IMPACT SUR LES PENSÉES ET COMPORTEMENT QUI EN DÉCOULE (RÉACTIONS, ACTIONS, VERBALISATION) POUR PROPOSER UNE STRUCTURE (COLONNES DE BECK)
- **BONNES ET MAUVAISES ÉMOTIONS?** TOUTES ONT UNE UTILITÉ CE QUI PERMET D'ENTENDRE QUE LES « MAUVAIS » ASPECTS DE SOI ONT PEUT-ÊTRE EUX AUSSI, UNE UTILITÉ OU TOUT AU MOINS UNE ORIGINE, UN SENS
- **SOUTENIR LA SYMBOLISATION:** PROPOSITIONS D'IMAGES (CARTES DE DIXIT OU AUTRE) PERMETTANT DE CRÉER DU LIEN PROGRESSIVEMENT ENTRE ÉMOTIONS (CORPS) , IMAGES (REPRÉSENTATIONS MENTALES) ET MOT (REPRÉSENTATION EN MOTS)

## ➤ INTENTIONS

- EXPÉRIMENTER LE PARTAGE VERBAL AVEC D'AUTRES PERSONNES SANS DANGER, CADRÉ, STRUCTURÉ
- RETROUVER DES CAPACITÉS D'ANALYSE ET DE MISE EN MOTS
- PARTAGE DE DIFFÉRENTS VÉCUS DES ÉMOTIONS POUR ENTENDRE QUE CHACUN A SON PROPRE VÉCU ÉMOTIONNEL



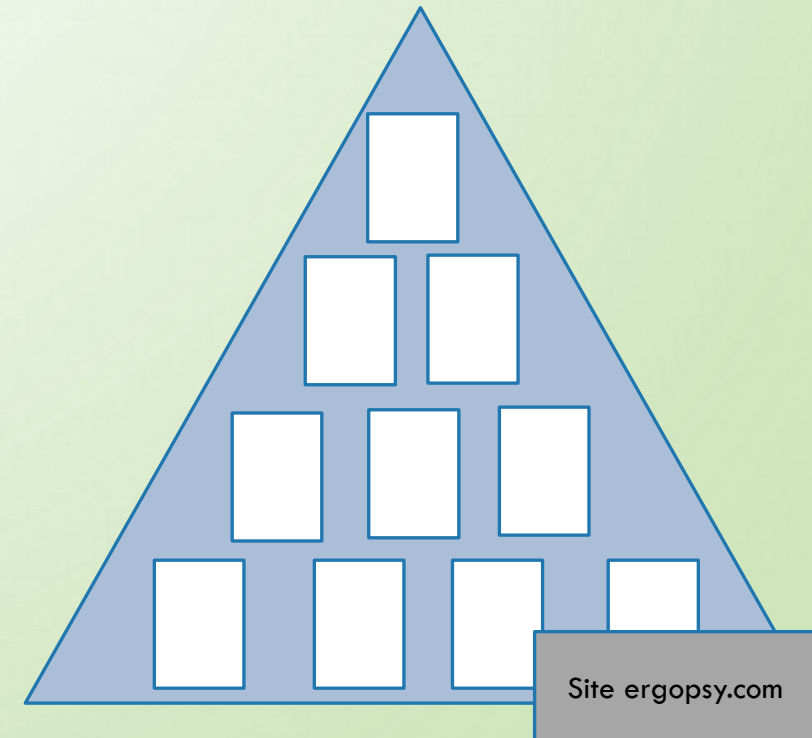
# PYRAMIDE DES BESOINS

## ➤ MÉTHODOLOGIE DE LA SÉANCE

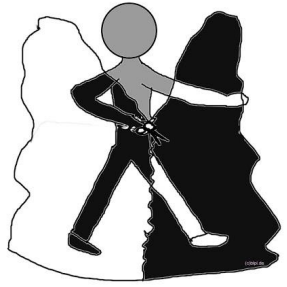
- CARTES SUR LES BESOINS EXPLORÉES EN GROUPE AVEC DISCUSSION POUR IDENTIFIER LES BESOINS QUE NOUS POUVONS AVOIR
- EN LISTER 10 ET LES INTÉGRER DANS UNE PYRAMIDE SANS INDIQUER DE HIÉRARCHIE ET EN LAISSANT LA PERSONNE DÉCIDER PAR ELLE-MÊME
- DISCUSSION SUR LA PYRAMIDE ET LA NOTION D'IMPORTANCE DU BESOIN 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?

- SENTIMENT DE VIDE INTÉRIEUR
- PAS DE VÉCU DE PLAISIR
- PASSAGES À L'ACTE POUR SE FAIRE DU MAL (SCARIFICATIONS, TS)
- SE METTRE EN DANGER

## PROCESSUS THÉRAPEUTIQUES POTENTIELS

- PROCESSUS DU CARE
- PROCESSUS DU FLOW
- PROCESSUS DE MOTIVATION, D'ENGAGEMENT

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

### Moyens

- Techniques corporelles de conscience du corps, de relaxation, de gym douce
- Toute activité plaisante, signifiante, sans transformer la thérapie en loisirs...Attention à tout ce qui est esthétisme et compétition
- Toute activité thérapeutique favorisant l'engagement et la motivation personnelle, permissions pour permettre un engagement extérieur (CMP, CATT, GEM...)
- Généralement, autonomie fonctionnelle dans les AVQ, plutôt problème d'autonomie psychique avec besoin de s'appuyer toujours sur quelqu'un

# « SE PRENDRE EN MAIN »

## ➤ TECHNIQUES PSYCHO-CORPORELLES

- RELAXATION, AUTO-MASSAGES
- PILATES, YOGA, GYM DOUCE

## ➤ INTENTIONS

- S'ÉCOUTER, SE DONNER DU TEMPS, **PRENDRE SOIN DE SOI**
  - VIVRE DES MOMENTS DANS L'INSTANT PRÉSENT: NI DANS LE PASSÉ TRAUMATIQUE, NI DANS LE FUTUR ANTICIPÉ SOUVENT NÉGATIVEMENT
  - RETROUVER UNE CAPACITÉ À **RELIER CORPS ET ESPRIT**, SURTOUT S'IL Y A EU DISSOCIATION TRAUMATIQUE POUR SE RÉAPPROPRIER SON CORPS
  - POUVOIR ANCRER DANS LA MÉMOIRE DU CORPS DES **EXPÉRIENCES PERCEPTIVES RÉPARATRICES**
- **PARFOIS DIFFICILE EN PREMIER INTENTION** SI LE MOI-PEAU A ÉTÉ EFFRACTÉ (TRAUMA SEXUEL OU AGRESSIF)



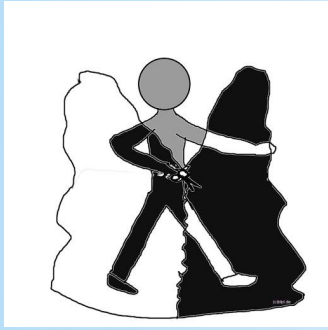
# Des AVQ plaisir

- Reprise d'activités liées au plaisir
- Attention aux risques de confusion entre thérapie et loisirs
- Non prioritaires si capacités de psychothérapie

**La question du plaisir:** si artisanat signifiant et agréable, mais sans esthétisme (risque de vouloir réussir l'idéal ou d'être en compétition)



# Intégration groupale et sociale



## POUR QUELLES DIFFICULTÉS?

- ANGOISSE D'ABANDON
- DIFFICULTÉS À CRÉER DES LIENS SÉCURES, DIFFICULTÉS À FAIRE CONFIANCE À L'AUTRE
- DIFFICULTÉS À ACCEPTER LES DIFFÉRENTES FACETTES DES AUTRES ET DE SOI

## PROCESSUS THÉRAPEUTIQUES POTENTIELS

- PROCESSUS RELATIONNELS (DÉCOUVRIR D'AUTRES TYPES DE RELATION QUE LA RELATION ANACLITIQUE, S'APPUYER SUR)
- PROCESSUS DE DYNAMIQUE DE GROUPE (MEILLEURE CONNAISSANCE ET EXPÉRIENCE DES INTERACTIONS GROUPELES)
- PROCESSUS INTÉGRATION , INCLUSION SOCIALE (POUVOIR CRÉER DES LIENS SÉCURES EN GROUPE)

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

### **Moyens**

- Toute activité expressive, ludique, sociale, citoyenne se pratiquant en groupe et favorisant des interactions sociales

# ACCEPTATION DE LA DIFFÉRENCE DE L'AUTRE

## 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





# SQUIGGLE ET SYMBOLISATION 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**

