

An iceberg floating in the ocean, with a small tip above the surface and a much larger, jagged mass submerged below. The water is a deep blue, and the sky is a lighter blue with some clouds. The text "Ice Breaker" is overlaid in white on the submerged part of the iceberg.

Ice Breaker



Ice Breaker

ATELIERS DE PRÉSENTATION

Modalités

COORDONNÉES

-  Salle d'ergothérapie
-  14h-15h30, lundi après-midi
-  ateliers.2presentation@gmail.com
-  Groupe de 5 personnes + ergothérapeute

Présence non obligatoire mais engagement moral de suivre les trois séances. Se présenter aux autres sans jugements et se sentir écouté.

L'Ice Breaker comporte trois ateliers de présentation, d'expression de soi.

Ce sont des ateliers qui se déroulent avec un groupe de 5 personnes fixes et le thérapeute et pendant une durée d'une heure et demi.

Ces séances auront lieu les lundi de 14h à 15h30 en salle d'ergothérapie.

Ces séances auront besoin d'environ une demi heure de préparation, surtout les deux premières.

L'engagement est libre, les personnes viennent si elles le souhaitent mais s'engage moralement à être là pendant les trois semaines.

Ces séances sont animées par l'ergothérapeute, elles peuvent être directives ou non. Un temps de parole est donné en fin de séance pour parler s'ils le souhaitent de leur ressenti.



Ice Breaker

ATELIERS DE PRÉSENTATION

Moyens thérapeutiques

- Ces séances se font en cadre fermé, avec une fonction de confidentialité ainsi qu'une certaine contenance.

- C'est un espace structurant et structuré avec une dimension spatiale différente pour chaque ateliers:

- pour la musique : salle d'ergothérapie, chaises en cercle
- pour les photos : salle d'ergothérapie, table ronde
- pour le dessin : salle d'ergothérapie, tables individuelles

COORDONNÉES

 Salle d'ergothérapie

 14h-15h30, lundi
après-midi

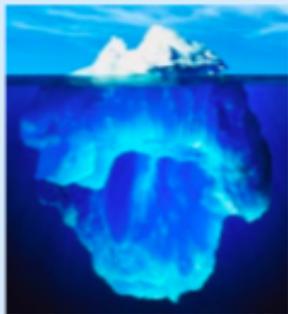
 ateliers.2presentation@
gmail.com

 Groupe de 5 personnes
+ ergothérapeute

Pour la dimension temporelle; le thérapeute accueille les personnes pour leur expliquer ce qu'ils leur proposeront durant la séance. Les règles de fonctionnement sont explicités.

- Pour la première séance les personnes doivent choisir une musique qui leur parle, qu'ils aiment bien, après l'écoute nous leur proposons un tour de table pour écouter les ressentis de chacun.
- La deuxième séance; ils doivent choisir deux photos parmi le panel proposé et posé sur une table par le thérapeute. Chaque personne peut expliquer pourquoi avoir choisi ces photos là et son ressenti avec également un tour de table.
- La troisième séance est du dessin libre avec technique au choix (crayon de couleur, feutres, peinture, craies grasses...) puis un temps de parole pour expliquer son dessin, son ressenti, ses émotions
-> expériences créatives, projectives

Présence non obligatoire mais engagement moral de suivre les trois séances. Se présenter aux autres sans jugements et se sentir écouté.



Ice Breaker

ATELIERS DE PRÉSENTATION

Objectifs

Les objectifs en soin psychique :

- dimension psychoaffective:

Sur le plan identitaire il y a le travail sur l'estime de soi, l'affirmation, le sentiment de valeur.

Sur le plan de l'expression médiatisée il y a le fait d'améliorer la conscience et la connaissance de soi, se préparer à l'introspection.

Les objectifs du côté de la réhabilitation

- dimension socio thérapeutique

La socialisation est un des objectifs principaux, être en groupe, le respect d'autrui, la confiance et la sécurité

La conservation de son espace personnel en groupe, l'affirmation de soi, la prise de parole

COORDONNÉES

-  Salle d'ergothérapie
-  14h-15h30, lundi après-midi
-  ateliers.2presentation@gmail.com
-  Groupe de 5 personnes + ergothérapeute

Présence non obligatoire mais engagement moral de suivre les trois séances. Se présenter aux autres sans jugements et se sentir écouté.

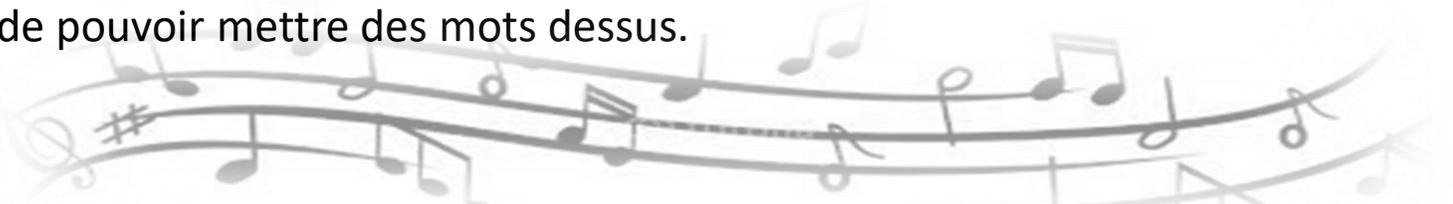
« Découvrons - nous en musique »



- Pour cette activité, le matériel pour le thérapeute sera un support pour mettre la musique ainsi qu'une enceinte.
- Les patients disposeront d'un stylo et d'une feuille chacun pour y écrire leur ressenti ou des mots s'ils le souhaite.

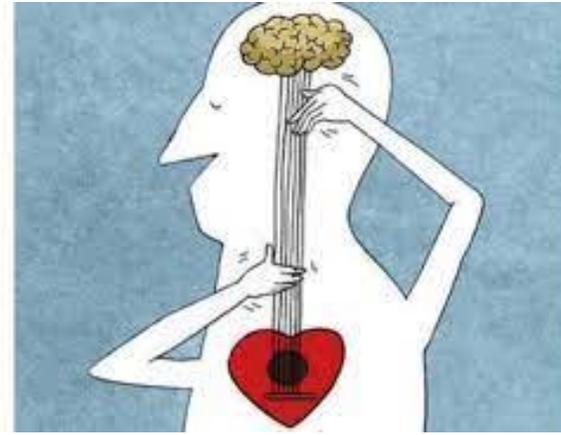
La musique est une médiation expressive ;

- Cela est la projection de soi.
- La musique intègre des éléments psychiques transformés ou nouveaux.
- Cela peut être aussi le ressenti des émotions suite à l'écoute d'une musique et le fait de pouvoir mettre des mots dessus.



- Pour cet atelier, les consignes sont simples, les personnes sont en table ronde, le thérapeute est assis à la table avec eux. Chacun donne un titre de musique au thérapeute, lui ne participe pas. Puis l'écoute commence, sans parler jusqu'à la fin de la musique. Après chaque écoute un tour de table est fait pour écouter le ressenti de chacun s'ils le veulent puis la personne ayant choisi le titre explique pourquoi elle l'a choisi. Et cela jusqu'à ce que toutes les personnes soient passées et à la fin de l'activité, nous demandons ce qu'en ont pensé les patients.

« Découvrons - nous en musique »



La dimension spatiale de cette activité est la salle d'ergothérapie. La dimension temporelle est l'accueil des personnes pour leur expliquer ce qu'ils vont faire durant la séance.

Les **intérêts** de cette activité pour le patient en psychiatrie sont multiples, l'estime de soi en choisissant une musique et l'affirmation en la faisant écouter aux autres.

Le fait de faire passer ses émotions parfois dure à expliquer de vive voix par une musique peut être **plus simple** pour la personne.

La musique est quelque chose qui **rassemble** les gens, qui est un plaisir pour la majorité des gens va rendre cette activité peut être moins stressante.

L'**intérêt** de cette activité est de créer un premier lien entre les membres de ce groupe, **le respect d'autrui** en respectant les moments d'écoute, la prise de parole qui sera la première devant les personnes du groupe.

« Je dessine donc je suis »

- Cette activité est **une présentation de soi** a travers une oeuvre creative, cette activité est mené par le thérapeute sans etre directive.
- Le choix des materiaux est libre et le patient peut choisir le matériel qu'il souhaite comme des crayons, des feutres, des craies grasses, de la peinture, du collage...
- Les consignes sont simples et semi libre, le patient choisira autant de materiels qu'il souhaite, il s'agira de se représenter soi ou sa vie. Ce dessin doit autant que possible représenter le patient.
A la suite de cela, le patient pourra expliquer son dessin, ce qu'il représente avec leur ressenti et leurs emotions.
- Le dessin est une **mediation expressive**, il vient travailler l'expression de soi, la projection de soi dans l'espace intermediaire. La representation de son soi intérieur et le pouvoir l'expliquer, pouvoir mettre des mots sur ce qui les anime, qui les creer et qui font parti d'eux.



« Je dessine donc je suis »

- **Pour les modalités:** le dessin se fait dans un cadre fermé, la dimension temporo spaciale du dessin est : dans la salle d'ergothérapie sur des tables individuelles.

La dimension temporelle du dessin: accueil des personnes pour leur expliquer ce qu'ils vont faire durant la séance, temps de réalisation puis temps de parole pour que la personne puisse exprimer ses ressentis sur sa création, sur la séance.

- **Les objectifs de la seances sont**

Il y a un travail **en soin psychique** sur le plan identitaire un travail sur l'estime de soi, sur l'affirmation de soi. La médiation expressive va pouvoir améliorer la conscience et la connaissance de soi, le travail de l'introspection.

Le dessin travail aussi sur **la dimension socio thérapeutique:** avec l'explication de son dessin et par ailleurs la présentation de soi au groupe. Le respect d'autrui en respectant le travail et le temps de parole des autres ainsi que le travail de la prise de parole



Les lundis pendant 3 semaines, de 14h à 15h30
En salle d'ergothérapie
Groupe de 5 patients

Engagement libre au départ, mais engagement ensuite pour les 3 lundis.

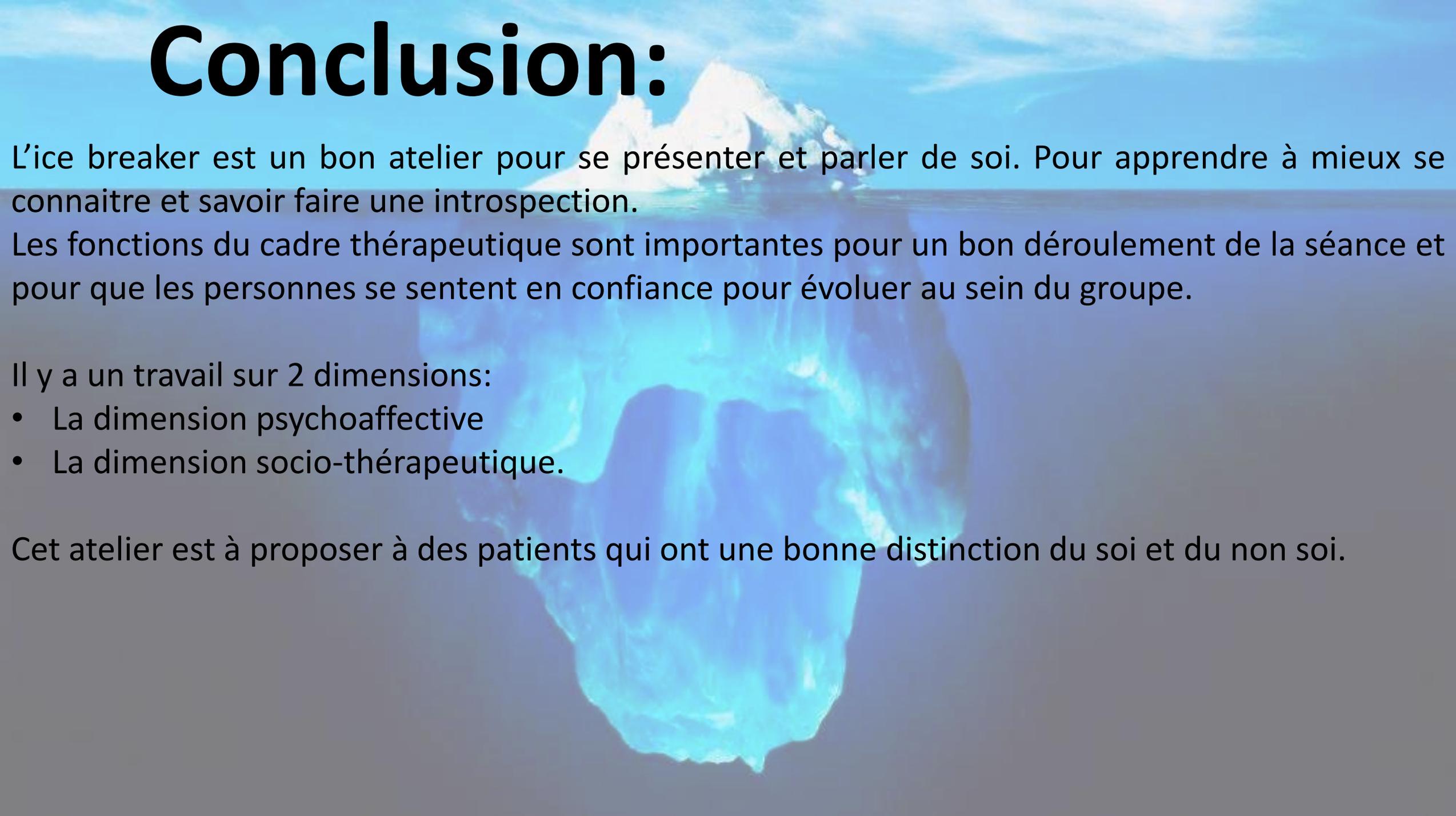


- 1^{ère} séance : une musique pour vous représenter
- 2^{ème} séance : un choix d'image qui décrit 2 sentiments différents vous appartenant.
- 3^{ème} séance : création d'un dessin, d'une œuvre vous représentant avec la technique de votre choix.

Les objectifs des séances :

- Savoir s'affirmer.
- Améliorer la connaissance de soi.
- Savoir mettre des mots sur ses ressentis.
- Améliorer ses relations sociales.
- Se sentir à l'aise avec la prise de parole en groupe.

Conclusion:

A large iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is visible above the water line, while the much larger, submerged part is visible below. The sky is blue with light clouds, and the water is a deep blue.

L'ice breaker est un bon atelier pour se présenter et parler de soi. Pour apprendre à mieux se connaître et savoir faire une introspection.

Les fonctions du cadre thérapeutique sont importantes pour un bon déroulement de la séance et pour que les personnes se sentent en confiance pour évoluer au sein du groupe.

Il y a un travail sur 2 dimensions:

- La dimension psychoaffective
- La dimension socio-thérapeutique.

Cet atelier est à proposer à des patients qui ont une bonne distinction du soi et du non soi.