

LA DIMENSION THÉRAPEUTIQUE
D'UNE PRISE EN CHARGE EN
ART-THÉRAPIE POUR LES
PERSONNES EN SITUATION DE
HANDICAP MENTAL

PROJET



Art-Thérapie
*Coaching
et formations*

Marie-Laure KÖNIG



Des moments de création et de pur bonheur

J'ai vu naître de l'enthousiasme, de la magie, de la joie, de l'émerveillement, de la bienveillance et beaucoup de fierté dans leurs yeux et au bout de leurs doigts.

J'ai la très grande chance et l'immense bonheur d'intervenir dans le du foyer de vie "Les Résidences d'Halatte" de Pont-Sainte-Maxence (Unapei de l'Oise) pour des sessions d'art-thérapie de groupe auprès de certains de leurs résidents et je suis heureuse de favoriser l'épanouissement et l'expression de chacun d'entre eux en leur offrant un accompagnement adapté et personnalisé tout en inscrivant cette approche dans une dynamique de groupe.

Je poursuivrai l'année prochaine ma mission auprès des résidents de ce même foyer. Toutefois, il me reste encore quelques disponibilités pour m'émerveiller et accompagner d'autres personnes dans d'autres structures.

Les bienfaits de l'art-thérapie ne sont plus à démontrer et on utilise de plus en plus cette méthode de soin pour les personnes en situation de handicap mental.

C'est pourquoi je vous expose dans ces quelques pages mon expérience afin de peut-être, nous offrir l'opportunité d'une prochaine collaboration.



Quelle est la dimension thérapeutique d'une prise en charge en art-thérapie ?

L'art-thérapie peut avoir une dimension thérapeutique importante pour les personnes en situation de handicap mental. C'est une thérapie qui utilise le processus créatif pour aider les personnes à explorer et à exprimer leurs émotions, leurs pensées et leurs expériences, et à trouver des moyens de les gérer de manière positive.

L'art-thérapie peut avoir une dimension thérapeutique importante pour les personnes en situation de handicap mental.

C'est une thérapie qui utilise le processus créatif pour aider les personnes à explorer et à exprimer leurs émotions, leurs pensées et leurs expériences, et à trouver des moyens de les gérer de manière positive.

En utilisant différentes formes d'expression artistique, tel que la peinture, le dessin, la sculpture, la musique ou le théâtre,



L'art-thérapie peut aider les personnes atteintes de handicap mental à :

- Développer leur estime de soi et leur confiance en elles-mêmes
- Améliorer leur communication et leurs compétences sociales
- Gérer leur stress, leur anxiété et leur dépression
- Traiter des troubles tels que la dépendance, le trouble obsessionnel compulsif (TOC) ou le trouble de stress post-traumatique (TSPT)
- Développer leur créativité et leur imagination
- Trouver des moyens d'exprimer leurs émotions et leurs sentiments de manière saine et productive.

En outre, l'art-thérapie peut également aider les personnes en situation de handicap mental à se connecter avec d'autres personnes, à développer des relations positives et à se sentir plus incluses dans la société.

Séance de modelage avec de l'argile, de la pâte à papier et pour les personnes ayant des douleurs dans les doigts : de la pâte à sel.

Comment sont orientées mes interventions dans le cadre de séances de groupe ?

Je vais développer ici mes protocoles en donnant pour exemple les exercices que j'ai proposé aux résidents du foyer de vie "Les Résidences d'Halatte" de Pont-Sainte-Maxence tout le long de cette année.

a - J'ai commencé par m'interroger sur le groupe, comment chaque individualité s'inscrivait dans la communauté.

Je les ai donc fait travailler sur le même support afin de voir comment chaque individu occupe la place qui lui est donnée. La personne étant également observée dans le processus : quel médium utilise-t-elle ? comment se comporte-t-elle ? Quelle position adopte-t-elle ? Chacun avait le choix entre peinture, collage et crayons de couleur.

Grâce à des choix de médias, des instructions de tâches et des questions dirigées, je donne des dimensions supplémentaires à ma prise en charge. J'explore plus profondément les éléments inconscients.

Lors de cet exercice, je remarque certaines personnes plutôt autoritaires alors que d'autres seraient plus dans la servitude. Une autre catégorie ne se soucie pas de leur place dans le groupe. J'en déduis alors mes axes de travail : estime et confiance en soi pour certains avec un problème de communication et sur les émotions pour les autres. Pour reprendre l'exercice proposé, l'ouvrage était à réaliser par les résidents avec un objectif.

Donner un but offre la possibilité de travailler sur l'estime de soi. Être satisfait et fier d'avoir mené à bout sa production et du résultat.

En art-thérapie, on libère en général toute production de l'idée de « projet » afin de développer plus encore la créativité mais ce n'est pas ce qui me préoccupe ici, dans cet exercice.

La production servira de décors à un spectacle de marionnettes.



b - Nous entrerons ainsi dans la dramathérapie...

La dramathérapie est une forme de thérapie expressive qui utilise le processus créatif du théâtre et de la performance pour aider les individus à explorer et à traiter les problèmes émotionnels, psychologiques et sociaux. Ceci leur permet d'exprimer des choses inconscientes.

En dramathérapie, les participants sont encouragés à s'exprimer de manière créative à travers le jeu de rôle, l'improvisation, la narration et la performance. Le thérapeute utilise des techniques de théâtre pour faciliter l'expression émotionnelle, la communication, la résolution de problèmes, l'exploration de soi et l'empathie envers les autres.

La dramathérapie peut être particulièrement utile pour les personnes qui ont du mal à exprimer leurs émotions et leurs sentiments verbalement, car elle offre un moyen alternatif d'expression créative et imaginative. Il n'est pas rare de mettre l'individu dans la peau d'un personnage afin d'aider la personne à s'exprimer. Par exemple : « qu'aurait fait la Reine de Neige à cet instant ? »

J'utilise à mon atelier de Auger Saint Vincent des outils tels que des figurines et des cartes de rôle dans cette thérapie. Dans les résidences d'Halatte, chacun des participants devait confectionner une marionnette qui leur ressemble ou avec des couleurs ou des formes qu'ils apprécient. La créativité aura tout de même une très belle place dans ce projet.

Je précise également qu'en art-thérapie, il n'y a pas d'obligation de résultat, chacun reste le plus libre possible dans sa composition. C'était également le cas ici. Certaines personnes ont utilisé une production qui n'avait rien à voir avec une marionnette, mais elles leur ont donné vie tout de même. L'assemblage de matériaux simple tel que des rouleaux de papier hygiénique a permis d'avoir un résultat satisfaisant.

Par cette réalisation, chaque participant me donne des indications quant à la façon dont il aborde l'exercice, comment il s'y engage, est-ce qu'il fait ou non des essais, est-ce qu'il prend des risques, est-ce qu'il est satisfait de ce qu'il entreprend, s'il ne l'est pas, comment réagit-il, est-ce qu'il se compare aux autres ? etc.



c - le jeu...

En troisième partie d'exercice, les participants du foyer de Pont-Sainte-Maxence devaient faire jouer leur marionnette. Je regarde à ce moment les personnes qui osent ou non sortir de leur zone de confort, celles qui se mettent en avant ou celles qui sont en retrait, celles qui écoutent, celles qui interagissent avec le spectacle proposé, les individus qui font jouer ou non leur imagination, ceux qui ont eu besoin d'aide... Car il n'est pas question de mettre une personne en situation d'échec.

Dans cet exercice je les rassure également beaucoup en jouant aussi au marionnettiste : je leur montre que même pour moi c'est difficile ! Alors s'ils y arrivent vient un sentiment de fierté et cela redore l'estime et la confiance en soi. S'ils n'y arrivent pas, ce n'est pas grave et c'est tout à leur honneur d'avoir essayé et ils en sont félicités.



d - le flow...

J'ai, durant cette année, j'ai également proposé des exercices de détente, dans le but d'entrer dans le flow.

Le flow a été développé par le psychologue hongrois Mihály Csíkszentmihályi dans les années 1970. C'est un état mental dans lequel une personne est complètement absorbée par une activité, à un point tel qu'elle perd la notion du temps et de l'espace. Lorsqu'une personne est en état de flow, elle est complètement immergée dans une activité qui lui procure une sensation de plaisir, de satisfaction et d'accomplissement. Les bienfaits du flow sont nombreux. Lorsque l'on est en état de flow, on peut ressentir une sensation de bonheur intense, d'euphorie et de sérénité. Le flux peut également améliorer la performance, la créativité et la productivité, et réduire le stress et l'anxiété.

Dans ma prise en charge, j'ai alterné les exercices ayant pour but d'atteindre cette détente qui apportait un sentiment de gratification.

Dans ce cas précis, j'utilise le continuum des thérapies expressives (ETC). Ce modèle schématique sert à décrire et à évaluer le niveau de fonctionnement créatif d'un individu en fonction d'aspects tels que le but de la personne qui réalise la production, le choix du médium, l'interaction avec le médium choisi et l'imagerie dans son travail.



Exercice d'expression libre

le CTE

Dans le CTE nous trouvons la dimension créative (CR) qui est l'aboutissement de 3 niveaux de traitement :

•Cognitif/symbolique (C/Sy)

La composante cognitive se centre sur la pensée logique, alors que le symbolisme se centre sur la formation de concepts intuitifs et l'expression symbolique du sens.

•Perceptif/Affectif (P/A)

La dimension perceptive est le « que vois-tu ? ». Lorsque l'on recopie et restructure alors que la composante affective contribue à l'identification, la différenciation, l'expression et l'apaisement des émotions.

•Kinesthésique/sensoriel (K/S)

De la composante kinesthésique émergera une forme alors que de la composante sensorielle nous serons dans l'expérience d'une émotion.



Utilisation libre du médium artistique

Nous mesurons ainsi la prise de risque, le niveau d'énergie, les habilités d'adaptation, la tolérance à la frustration, l'engagement, la réponse aux limites.

Je propose alors des exercices où la consigne est très succincte et qui laisse libre court à la créativité, l'individu peut choisir le médium et prend la destination qu'il souhaite. Mon groupe aime particulièrement ces moments de détente, très peu de mots sont échangés. En général j'intègre la musique à la séance.

e - le résultat

Bien qu'en art-thérapie le résultat n'ait pas d'importance, ce qui compte est le processus, j'utilise également une troisième catégorie d'exercice où les intervenants doivent obtenir un résultat satisfaisant.

Nous entrons alors dans un cadre qui s'approche plus de la médiation artistique. C'était le cas par exemple lors de la conception du sapin de Noël et du bouquet de fleurs en boîte à œufs destiné à être déposé à l'accueil.

Dans ce cadre précis, nous travaillons sur l'estime et la confiance en soi, le résultat n'a pas à être beau en soi, mais il se trouve toujours être satisfaisant, car les résidents font preuve de beaucoup d'imagination. Dans tous les cas, ce qui en résulte sera utilisé et les résidents sont très fiers de montrer leurs productions, ceci est valorisant.



f- La cognition et l'expression

Certains exercices demandent plus de dextérité que d'autres, certains permettent d'acquérir plus d'autonomie et de développer les facultés cognitives.

Mon groupe a beaucoup évolué au cours de ces derniers mois : plus d'interactions bienveillantes entre eux, plus de sérénité dans le travail, ils se sentent de plus en plus en sécurité et ils osent plus. Ils sont beaucoup plus créatifs qu'au début de la prise en charge.

En effet, développer la créativité permet de développer la confiance en soi et l'estime de soi en encourageant l'expression de soi de manière libre et originale. La création de quelque chose de nouveau peut donner un sentiment de fierté et d'accomplissement, renforcer ainsi la confiance en soi.

Elle favorise également la résolution de problèmes, elle rend résilient, car nous sommes toujours dans la recherche de solution et en encourageant la pensée créative nous aidons à trouver des solutions innovantes et inattendues.

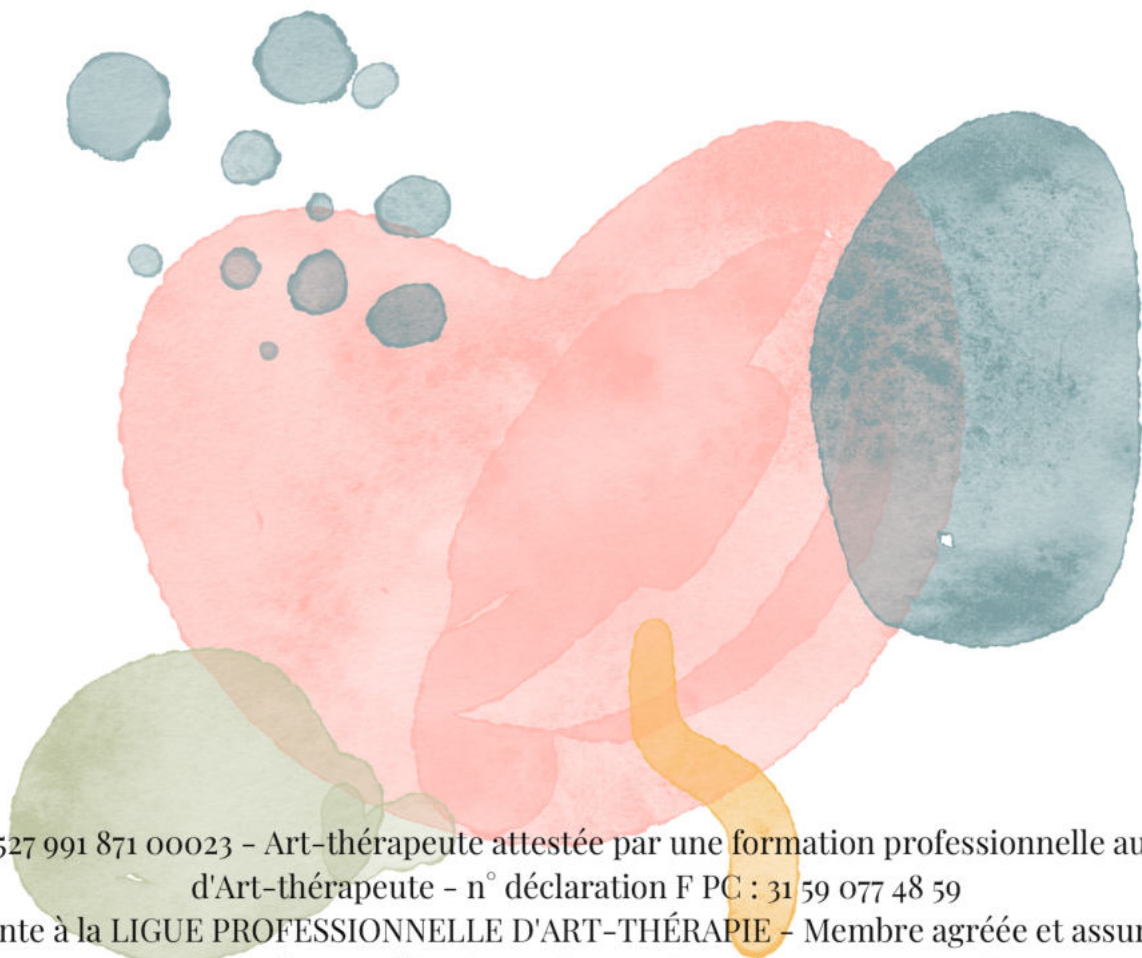
La créativité peut réduire le stress et l'anxiété, car elle permet de se concentrer sur une activité plaisante et de se libérer de ses soucis en offrant un moyen de l'expression de soi, car ce qui ne s'exprime pas s'imprime.



Art-Thérapie
*Coaching
et formations*
Marie-Laure KÖNIG

21 bis rue Legrand
Villeneuve sur Auger
60800 AUGER SAINT VINCENT

06 58 53 17 04 – mlkonig@mlkonig.fr
www.art-therapeute-oise.com



Siret : 527 991 871 00023 - Art-thérapeute attestée par une formation professionnelle au métier
d'Art-thérapeute - n° déclaration F PC : 31 59 077 48 59
Adhérente à la LIGUE PROFESSIONNELLE D'ART-THÉRAPIE - Membre agréée et assurée pour
son activité paramédicale par l'union des médecines naturelles