

THERAPIE PAR LE JEU



MEGAN ROCHAT

PRÉAMBULE

FORMATION

Je suis actuellement en formation pour obtenir un **Postgraduate Certificate in Therapeutic Play Skills** (Stage I du MA in Practice-Based Play Therapy). Cette formation n'a pas encore d'équivalent en Suisse, mais elle peut être comparée au DAS en art-thérapie.

Dans le cadre de cette formation, je dois effectuer **100 heures** de stage entièrement **supervisées**.

Mon intervention est **bénévole**, ce qui permet à tous les enfants de participer équitablement.



LA THÉRAPIE PAR LE JEU

INTRODUCTION

La thérapie par le jeu peut être **adapté à chacun.e** y compris les adultes mais est particulièrement indiquée pour les enfants entre **4 à 12 ans**.

La thérapie par le jeu utilise un moyen **naturel et instinctif** pour les enfants qui est le jeu. Elle offre un environnement sécurisé où les enfants peuvent **exprimer et « jouer » leurs sentiments et leurs défis**. Utiliser le jeu en thérapie aide les enfant à **s'exprimer à leur manière**, surtout si ils ont du mal à comprendre ce qu'ils ressentent ou à mettre leurs expériences en mots. (Play Therapy UK, n.d)

Le jeu est **essentiel au développement** social, émotionnel, cognitif, physique, créatif et langagier de chaque enfant. (Ohlhoff, n.d.)

“Les oiseaux volent, les poissons nagent et les enfants jouent” (Landreth, 2012, p. 7)



- Environnement sécurisant et **relation thérapeutique de confiance** nécessaire
- Approche **adaptée au développement** cognitif et émotionnel **de l'enfant**

- **Observation** du jeu libre, des mouvements, du non verbal
- **Interprétation** des scénarios de jeu et de la narration

MÉTHODES BÉNÉFICES

Permet :

- **l'expression** des **émotions difficiles**
- De **Revisiter** et **accepter** des expériences troublantes
- De Développer des **compétences sociales et émotionnelles**
- **Le rêve**, l'imagination, la fantaisie, se projeter, **essayer de nouvelles choses**
- Expression des émotions et problèmes de manière **indirecte**, les enfants ne se sentent pas stressé.e.s d'avoir à parler ou à expliquer

- Amusement
- Liberté
- Flexibilité
- Interaction sociale
- Activité physique
- Stimulation cognitive de l'environnement
- Créativité et résolution de problèmes
- Équilibre émotionnel

(Academy of Play and Child Psychotherapy 2022, slide 37)

- Engagement et **motivation** accrus grâce à **l'aspect ludique**
- **Expression facilitée** des émotions et problèmes
- Traitement **des causes profondes** des difficultés

POUR QUI ?

LA THÉRAPIE PAR LE JEU EST-ELLE DESTINÉE ?

- Abus (émotionnel, physique, sexuel, négligence)
- TDAH
- Colère
- Anxiété
- Problèmes d'attachement
- Trouble du spectre autistique
- Problèmes de comportement
- Chagrin / Perte
- Harcèlement / Harceleur
- Problèmes de communication
- Développement atypique
- Violence domestique
- Problèmes relationnels familiaux
- Manque de confiance

- Cauchemars
- Handicap physique / Mental
- Absences scolaires fréquentes / Non autorisées
- Mutisme sélectif
- Refus scolaire
- Parents séparés / Divorcés
- Personnalité timide, réservée
- Exclusion sociale
- Traumatisme
- Sous-performance (académique, sociale)

(Academy of Play and Child Psychotherapy, 2022, slide 58)

EN FORMATION

MES LIMITES

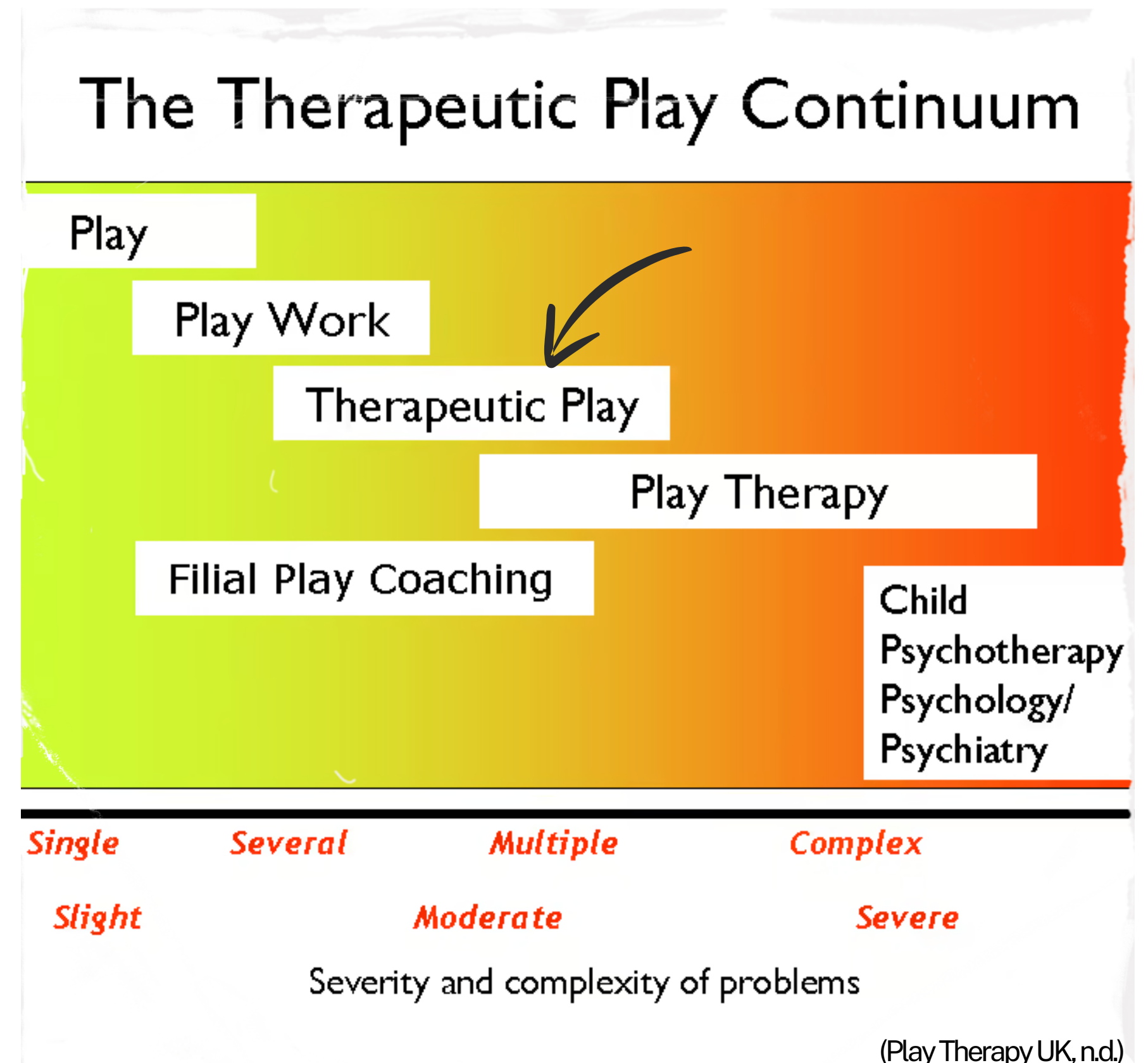
En étant en formation **je peux** travailler avec par exemple avec :

- Des enfants qui souffrent d'**anxiété**
- Qui ont une **faible estime** d'eux même
- Qui ont un **défis au niveau du comportement, des relations, de l'apprentissage**

Je ne **peux pas** encore travailler avec :

- Des enfants **polytraumatisés**, qui sont à risque au niveau de leur santé mentale
- Qui ont subi un **deuil depuis moins de 3 mois**
- Présentant des comportements **agressifs ou violents sévères**
- Qui ont des **troubles neurodéveloppementaux complexes**
- Enfants ayant été adoptés

Ayant une note dans le formulaire SDQ* excédant 21



MARIONNETTES

L'utilisation des marionnettes à des vertus thérapeutiques car les enfants sont réceptifs à l'imaginaire porté par des figurines et peuvent à cette occasion, **verbaliser de façon indirecte** mais souvent limpide, **leur difficulté**

ARGILE

L'argile a une qualité élémentaire de base et peut être utilisée pour le **jeu désordonné** (messy play) ainsi que pour l'expression symbolique sophistiquée. Il permet un travail **tridimensionnel** qui peut être moulé et modifié, ayant ainsi plus de **flexibilité** que la peinture ou le dessin.

MUSIQUE

La **musique est au service du développement de l'enfant** et non l'enfant au service de la musique. Cela permet également d'encourager l'expression personnelle

JEU DE SABLE

Le jeu de sable est un processus **symbolique créatif** qui permet aux symboles d'être tenus, bougés et transformés. C'est un **moyen** pour les enfants de **donner une voix** à leurs symboles.

MEDIAS CRÉATIFS

MOUVEMENT

Le **non-verbal** nous renseigne de manière générale sur l'état **émotionnel et affectif** des enfants et donc de leurs réactions. Grâce au mouvement, nous percevons ce qu'il **qui se cachent derrière les mots**. Permet aussi une expression physique.

ART

La valeur thérapeutique de l'art est reconnue depuis longtemps dans l'histoire. Les enfants projettent **inconsciemment** certains **aspects d'eux-mêmes dans la création artistique**.

VISUALISATION CREATIVES

L'imagerie guidée implique **un lâcher-prise**, et permet aux enfants de renforcer leur capacité progressive à **délaisser** doucement les **tensions physiques et mentales**, à atténuer la dépression et l'anxiété.

HISTOIRES THERAPEUTIQUES

Les histoires thérapeutiques sont recommandées pour **faire face à des moments difficiles**. Ils sont conçus de manière à aider les enfants à traverser les petites et grandes épreuves du quotidien. Ils utilisent souvent des **symboles et des métaphores**.

APPROCHE THÉRAPEUTIQUE

L'APPROCHE HOLISTIQUE INTÉGRATIVE

Le développement holistique chez les enfants se concentre sur la satisfaction de **tous les besoins de la vie de l'enfant** : émotionnels, physiques, relationnels, intellectuels, créatifs et spirituels. Cette perspective du développement encourage à **considérer l'enfant dans son ensemble** et à ne pas se focaliser uniquement sur les parties individuelles.

Durant la thérapie les principes de **Axline** sont appliqués :

- Développer une relation chaleureuse et amicale avec l'enfant
- Accepte l'enfant tel qu'il est
- Instaure un sentiment de permission
- Refléter les émotions pour que l'enfant gagne en compréhension
- La responsabilité de faire des choix revient à l'enfant
- L'enfant guide - le thérapeute suit
- Ne pas précipiter la thérapie
- Peu de limitations - ancrage à la réalité - l'enfant est conscient de ses responsabilités

(Academy of Play and Child Psychotherapy, 2022, slide 40)



UNE SESSION TYPE

A QUOI CELA RESSEMBLE ?

Le/la thérapeute par le jeu accueille l'enfant dans une salle de jeu dans laquelle il peut **s'exprimer** à travers toute **une palette de médias créatifs**

Le/la thérapeute par le jeu :

- **Ne dirige pas l'enfant** : l'enfant mène le processus et la thérapeute le suit et l'encadre
- **Ne juge pas** : il n'y a pas de 'bien' ou de 'mal', l'enfant est accepté pour ce qu'il est
- **N'interprète pas** le processus mené par l'enfant mais le reflète.

Ce moment offre à l'enfant la possibilité de prendre ses responsabilités en faisant **des choix** et en **exprimant ses émotions librement**, en étant **accepté de façon inconditionnelle**; en **respectant ses émotions les plus profondes**. Ces libertés ne peuvent être obtenues et permises que dans un **cadre fort et solide**.

(Therapieparlejeu.org, n.d.)



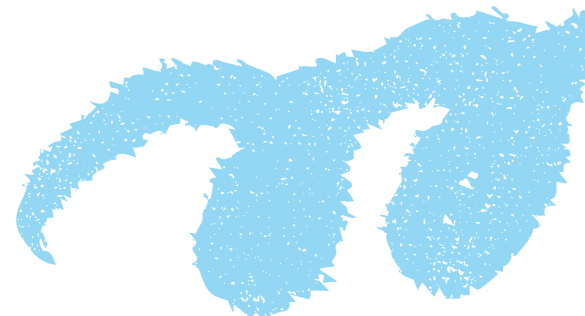
ETUDES ET STATISTIQUES

Une étude menée par Play Therapy UK (2019) a révélé que, sur **1 182 cas complets**, **une amélioration a été observée chez 77 %** des enfants après une thérapie par le jeu. Ce pourcentage atteint **86,5 % pour les enfants présentant des difficultés significatives** au moment de l'orientation.



QUESTIONS PRATIQUES

- Une session dure **40 minutes**
- Normalement **12 sessions** sont nécessaires pour la thérapie (selon le besoin de l'enfant)
- Avoir des **horaires constants** est positifs pour l'enfant
- Avant de commencer la thérapie avec un enfant l'**approbation de la superviseuse est nécessaire**
- Le SDQ est complété trois fois – **avant, pendant, et après la thérapie** – par l'équipe éducative et les parents. **Trois rencontres sont prévues avec les parents.**
- Le.la thérapeute est soumis.e au **secret professionnel.**
- Si l'enfant **souhaite partager** ce qu'il.elle a vécu en séance, **il.elle est libre** de le faire, mais il est préférable de ne pas l'interroger de manière intempestive.
- Attention aux fin abruptes
- **Je suis soumise à des normes éthiques et aux lois Suisse sur la protections des enfants**



EXEMPLE

Contexte :

- Noa, 4 ans, vient de déménager avec sa famille. Depuis, elle montre des signes d'anxiété et semble morose, notamment lors de la séparations avec ses parents pour se rendre à sa nouvelle école.
- Les parents et les éducatrices se concertent et la dirigie vers des séances de thérapie par le jeu.

Avant :

- Les parents et les éducatrices remplissent le SDQ.
- Une rencontre individuelle a lieu entre la thérapeute et les parents de Noa.
- Le score de Noa au SDQ est inférieur à 21, la superviseuse donne son accord pour commencer les séances.
- Noa est informée qu'elle va participer.
- 12 séances hebdomadaires sont programmées pendant les heures d'école.

Début des séances :

- Création du lien entre la thérapeute et Noa
- Noa utilise des marionnettes pour "parler" à ses anciens amis.
- Elle réalise un dessin pour leur dire au revoir.
- Elle exprime sa colère et sa tristesse avec de l'argile

Séances intermédiaire :

- Rencontre avec les parents, discussion sur les patterns observés durant les séances (ex: peur de l'inconnu). Échange sur l'évolution à la maison et remplissage de SDQ
- Proposition d'outils à mettre en place (ex: objet transitionnel).
- Educatrices remplissent également le SDQ

Séances de fin :

- Noa commence à parler de sa nouvelle chambre en jouant avec la maison de poupée.
- La thérapeute crée une histoire thérapeutique personnalisée mettant en scène un personnage vivant un déménagement et trouvant des outils pour s'adapter.
- Une visualisation créative est ammenée pour apprendre à gérer l'anxiété et trouver dans la sécurité en soi même dans des environnement inconnus.
- Pour la dernière séance Noa choisi une activité de son choix et récupère ses créations.
- Rencontre finale avec les parents pour discuter des progrès et fournir des stratégies de maintien.
- Remplissage du SDQ final par les parents et les éducatrices pour évaluer la progression.

SDQ

DEMO



Dans le contexte de la formation le.la référent.e ainsi que le parent répond au SDQ si le score de l'enfant est en **dessous de 21** il m'est possible de travailler avec lui.elle

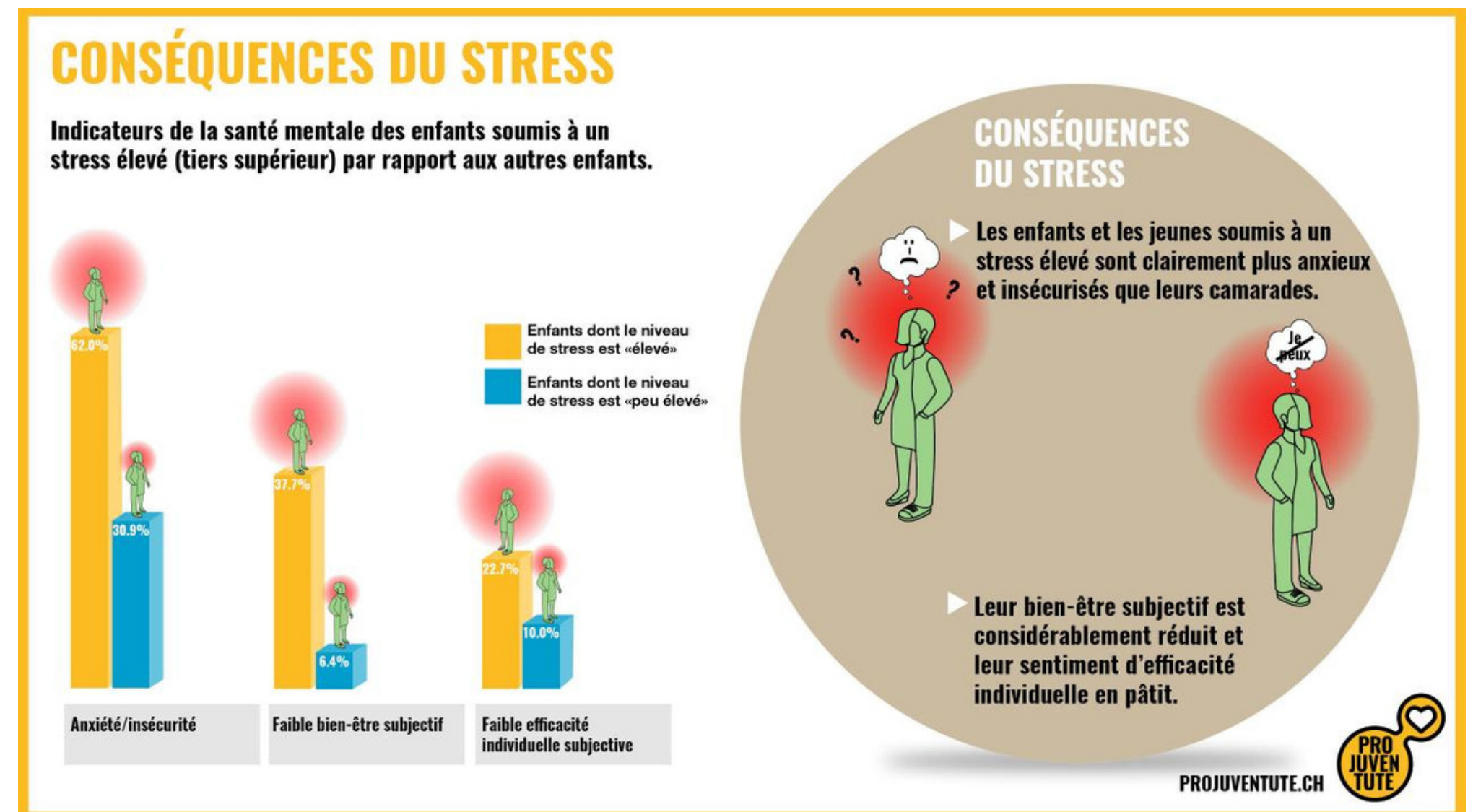
Le SDQ est le diminutif de strenghts and difficulties questionnaire (**force et difficultés**) et c'est un moyen d'évaluer l'enfant sur ses défis et compétences. (Youth in Mind, n.d.).

<https://www.sdqinfo.org/py/sdqinfo/b3.py?language=French>

BESOINS EN SUISSE

Les résultats d'une étude de Pro Juventute montrent que le stress est répandu parmi les jeunes, même à un jeune âge. **Un.e enfant sur quatre de moins de 11 ans et 45 % de ceux âgés de 14 ans et plus sont fortement stressés.** Les jeunes filles sont particulièrement touchées. **Lorsque le stress augmente, la santé mentale en souffre.** Comparés à ceux qui sont moins stressés, **les enfants et les jeunes avec des niveaux de stress élevés se sentent nettement plus anxieux,ses et insécures.** Ils ont également un niveau de bien-être subjectif plus bas et un sentiment d'auto-efficacité plus faible (Pro Juventute, 2022)

De plus, l'Office fédéral de la santé publique (s.d.) rapporte que **10 à 20 % des enfants sont à risque de développer des problèmes de santé ou sociaux.**



Une étude de PTUK en détaillant les différentes catégories SDQ, observe une **diminution de 23 % pour l'hyperactivité, une diminution de 39 % pour les difficultés émotionnelles, une amélioration de 34 % pour les relations avec les pairs et une amélioration de 35 % pour la conduite.** (Academy of Play and Child Psychotherapy, 2022, slide 40)

NEUROSCIENCE



De 1 minute jusqu'à 6 minutes

Les recherches sur le cerveau montrent que **les parents et les personnes importantes dans la vie de l'enfant influencent** considérablement l'équilibre chimique à long terme ainsi que les structures anatomiques du **cerveau de l'enfant**, pour le meilleur ou pour le pire, en particulier l'hippocampe.

Davantage de **centres cérébraux s'activent** en réponse aux **métaphores** que pour **toute autre forme de communication humaine sur les émotions**, formant ainsi de nouvelles voies neuronales." (Levin, F. 1997 et Modell, A.H. 1997)

Ainsi, le jeu symbolique ou de fantaisie, avec son utilisation des métaphores, **procure de nouvelles expériences qui favorisent le développement du cerveau et de l'esprit.**

(Academy of Play and Child Psychotherapy, 2022, slide 32)

La thérapie par le jeu agit comme un 'sculpteur du cerveau', en apaisant l'amygdale

ORGANISMES

EN LIEN AVEC LA FORMATION



Academy of Play and Child Psychotherapy (APAC) est la plus **grande** et plus **expérimentée** organisation de formation en thérapie par les arts créatifs et la thérapie par le jeu **dans le monde**.



Play Therapy UK (PTUK) est la principale organisation qui régleme la thérapie par le jeu au Royaume-Uni. Elle régit le **Registre des thérapeutes par le jeu et les arts créatifs** avec le processus de revalidation de ses membres et **accrédite les formations** en assurant les standards professionnels requis.



Play Therapy International (PTI) est la branche internationale de PTUK qui promeut et développe la thérapie par le jeu **dans le monde** afin de permettre aux enfants d'atteindre leur potentiel optimal pour un développement émotionnel harmonieux et équilibré. La Thérapie par le Jeu au standard PTUK est présente dans **plus de 30 pays**. En Suisse il existe **PTCH** qui se développe petit à petit.



Les formation APAC sont reconnues et accrédités par l'**Univeristé de Chichester**. C'est un **partenariat** qui permet aux étudiant.e.s de bénéficier de programmes de formation **certifiés** et reconnus par **une université**.

LISTE DE RÉFÉRENCE

- Academy of Play and Child Psychotherapy (2022) Introduction to the Integrative Holistic Model of Therapeutic Play and Play Therapy. [PowerPoint presentation, unpublished]. University of Chichester/APAC. Presented in class on 21 August 2024.
- APAC (n.d.) APAC – The Academy of Play and Child Psychotherapy. Available at: <https://apac.org.uk/> (Accessed: 8 November 2024).
- Assistance with translation was provided by ChatGPT (OpenAI, 2024). OpenAI. (2024). ChatGPT. Available at: <https://www.openai.com/chatgpt> (Accessed: 9 September 2024).
- Breit, L.R., 2024. Ma Terre Happy Podcast 41: La thérapie par le jeu. Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=YtAgrwghVPA> (Accessed: 7 November 2024).
- Federal Office of Public Health (n.d.) Kinder- und Jugendgesundheit. Available at: <https://www.bag.admin.ch/bag/en/home/zahlen-und-statistiken/zahlen-fakten-kinder-jugendgesundheit.html> (Accessed: 9 September 2024).
- Fortuna Data Management System (2022) Fortuna practice data, extracted 20 May 2022. Play Therapy UK/Play Therapy International. Available at: www.playtherapy.org (Accessed: 21 September 2024).
- Jafari, N., Mohammadi, M.R., Khanbani, M., Farid, S. & Chiti, P., 2011. Effect of play therapy on behavioral problems of maladjusted preschool children. Iranian Journal of Psychiatry, 6(1), pp.37-42.
- La Maison des maternelles, 2024. Le cerveau et les émotions des petits. [en ligne] Disponible sur : <https://www.youtube.com/watch?v=bpL-Nv-lQfU> [Consulté le : 7 novembre 2024].
- Landreth, G.L., 2012. Play Therapy: The Art of the Relationship. 4th ed. New York: Routledge.
- Ohlhoff, R., n.d. How I can help. [en ligne] Available at: <https://www.reneohlhoff.co.za/how-i-can-help> (Accessed: 4 Nov. 2024).

LISTE DE RÉFÉRENCE

- Play Therapy UK (n.d.) In-depth information on how play therapy works. Available at: <https://playtherapy.org.uk/in-depth-information-on-how-play-therapy-works/> (Accessed: 9 September 2024)
- Play Therapy UK (2019) The effectiveness of therapeutic play: A study of 1,182 cases. Available at: <https://www.playtherapy.org> (Accessed: 7 September 2024).
- Play Therapy UK (n.d.) Play Therapy International. Available at: <https://playtherapy.org/> (Accessed: 8 November 2024).
- Pro Juventute (2022) Stress bei Kindern und Jugendlichen: Ergebnisse einer Umfrage. Available at: <https://www.projuventute.ch> (Accessed: 9 September 2024).
- Therapieparlejeu.org (n.d.) Thérapie par le jeu. Available at: <https://therapieparlejeu.org/> (Accessed: 8 September 2024).
- University of Chichester (n.d.) University of Chichester. Available at: <https://www.chi.ac.uk/> (Accessed: 8 November 2024).
- Youth in Mind (n.d.) Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). Available at: <https://www.sdqinfo.org/a0.html> (Accessed: 8 November 2024).