

Une approche thérapeutique relationnelle: Le dispositif groupal Atelier Carte Blanche®

Soin psychique et temps du vieillir

Tiffany TERRIER, Psychologue Clinicienne

tterrier.psychologue@gmail.com

Points Clés :

- **Le temps du vieillir** s'accompagne d'un retour du passé et d'une succession de pertes mettant à l'épreuve l'équilibre psychique du sujet âgé et étant susceptible de faire émerger des passages de crises.
- **Les approches thérapeutiques non médicamenteuses** en EHPAD s'inscrivent dans la dynamique de l'amélioration de la qualité de vie et du bien-être de la personne âgée.
- **Le dispositif Atelier Carte Blanche®** s'inscrit dans une approche thérapeutique non médicamenteuse. Il propose une médiation groupale à partir de cartes à jouer (10 cartes thématiques et 7 cartes émotions dont une carte blanche). Il facilite par la mise à disposition d'un espace transitionnel de jeu l'émergence des processus de symbolisation et l'instauration ou la réinstauration d'une continuité dans l'histoire de vie de l'adulte âgé. Le partage et la mise en mots des vécus émotionnels ainsi que des représentations entre pairs permet un travail sur l'identité, le renforcement du soi et d'ouvrir de nouveaux regards sur soi et sur l'autre. L'empathie et la bienveillance sont au centre de ce dispositif, tout comme le jeu, les émotions et les représentations.
- **La créativité** est un axe fondamental de nos pratiques professionnelles. Elle permet de penser et de repenser le soin donné à l'adulte âgé. En ce sens, l'action de créer devrait être au cœur de ce qui fonde nos pratiques et de la relation de soin.

Mots Clefs : Approche thérapeutique non médicamenteuse – Médiation groupale – Soin psychique

Temps du Vieillir et passages de crises

Dans les institutions gériatriques, les interventions non médicamenteuses se proposent en partie d'être un complément aux thérapies médicamenteuses dans la

prise en charge de l'adulte âgé. Bien que chacune soit singulière et vise des objectifs particuliers, la qualité de vie et le bien-être de la personne âgée s'avèrent être leur point commun. Par ailleurs, il existe en arrière-fond un autre enjeu : celui de l'accompagnement dans le travail

que représente le vieillir, notamment le retour du passé que l'on retrouve de façon régulière et récurrente ; que celui-ci soit plus ou moins prégnant ou plus ou plus ou moins empreint d'évènements de vie traumatiques. À ce sujet, J. Gaucher et Al (2009), explique que « *Ce passé mémorisé, que la personne âgée croyait oublier parfois, s'impose au quotidien et interroge le présent de la personne âgée.* ». Également et en interaction avec ce retour du passé, un autre élément à prendre en compte est celui des multiples pertes qui accompagnent le temps du vieillir : pertes d'êtres chers (famille, amis...), perte d'un lieu de vie important, pertes cognitives, pertes d'autonomie, mais aussi, l'ultime perte, autrement dit la perte de soi, et plus loin ramenant sur le devant de la scène la question de sa propre mort à venir... Autant de pertes qui impliquent autant de deuils à traverser pour la personne qui les vit. Nous pouvons donc penser le temps du vieillir comme étant susceptible de faire émerger des passages de crises et de fait comme étant un temps qui se décline entre continuités et discontinuités, entre ruptures et sutures dans la vie psychique du sujet mais bien aussi dans son environnement et son appréhension. Ainsi, le temps du vieillir interroge dans les formes d'expression qu'il peut revêtir, plus ou moins silencieux, plus ou moins bruyant. Il peut s'exprimer par les mots, par le corps sur un plan somatique mais aussi par l'agir. Il interroge aussi sur la façon dont il est habité, vécu et géré par celui, celle, ou ceux qui le traversent. Ici, les passages de crises viennent témoigner d'une difficulté à faire face, à s'adapter à une situation ou à un évènement. Aussi, la personne qui est en proie à une crise, quelle qu'en soit la nature, sera en quête d'une issue impliquant de se positionner,

de faire des choix dans la visée de (re)trouver un relatif état d'homéostasie. La crise est un passage de tous les possibles où il est question d'un appel aux changements, à une restructuration, voir à une évolution. Alors, la crise en tant que processus peut être comprise comme un mouvement allant vers une transformation. D'autre part, bien que les crises peuvent parfois se révéler être des passages nécessaires, elles peuvent du même coup rendre vulnérable la personne ou l'ensemble des personnes qui la vivent, allant jusqu'à faire craindre ou provoquer un état d'effondrement psychique. Aussi, qu'est ce qui se joue dans la crise, qu'est ce qui vient se réactualiser ? Pourquoi certaines crises trouvent une issue dans la destructivité quand d'autres se révèlent être constructives ? Quelle est la place de l'étaillage dans la traversée du ou des processus de la crise ? Une crise qui s'exprime en cache-t-elle une autre plus silencieuse et plus profonde ? La crise est-elle le symptôme, la partie visible de l'iceberg dissimulant en arrière fond un état de mal-être ou la présence d'angoisses, telles que des angoisses de castration, de séparation ou encore de mort, dans cette traversée parfois tumultueuse du vieillir ? À ce propos, P. Charazac (2011) explique que « *La vieillesse (...) ne se définit pas en termes d'âge chronologique mais plutôt de crises et de réaménagements...* ».

Temps du vieillir et approche thérapeutique non médicamenteuse

C'est animé par ces réflexions et par cette volonté d'accompagner l'adulte âgé dans son travail du vieillir singulier que l'atelier

carte blanche®, dispositif de médiation groupale reposant sur des cartes à jouer a été pensé et créé. L'objectif était de faciliter la parole et de mettre à disposition un espace-temps d'élaboration, de mise en sens de ce qui fait crise et enfin d'ouvrir une voie possible à la (ré)instauration d'une continuité de l'histoire de vie de l'adulte âgé. En effet, une suite d'évènements dépourvus de liens entre eux les rend en quelque sorte comme vide de sens. L'atelier se veut donc bien aussi être un atelier du lien : créer, recréer, transformer ou encore renforcer les liens entre les différents évènements qui ont jalonné leur vie, mais aussi les liens aux autres, à son environnement et avec soi, afin de mettre ou remettre du sens. De plus, une attention particulière est apportée à l'expression de la vie émotionnelle des participants en la mettant au centre du dispositif. Mettre des mots sur les aspects affectifs de leur histoire de vie, c'est aussi ouvrir la possibilité de mettre ou remettre du sens, et ce dans un partage social, vecteur de liens à l'autre. Inscrit dans cette dynamique, le dispositif atelier carte blanche® s'appuie sur le postulat que la richesse de cet espace-temps réside dans la possibilité d'échanger entre pairs. En effet, les mieux placés pour comprendre et parler du temps du vieillir sont encore ceux qui le vivent. Un autre point essentiel est de leur permettre d'être acteur dans la mise en mouvement du travail thérapeutique. Inscrits dans cette posture, les participants ont de fait la possibilité de faire des choix et ainsi de renforcer leur sentiment d'identité, leur estime de soi, mais aussi, leur sentiment d'appartenance à un groupe, et donc dans une certaine mesure de se sentir singulier au milieu des siens.

Le dispositif Atelier Carte Blanche®

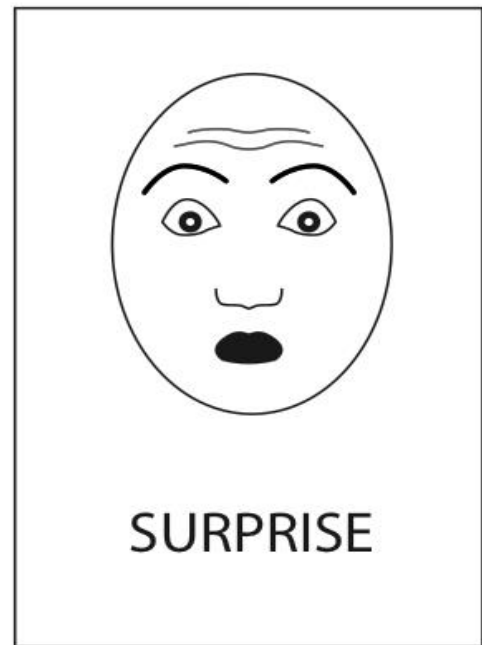
L'atelier carte blanche® propose une médiation groupale reposant sur des cartes à jouer. Le choix d'utiliser des cartes comme support repose en partie sur le fait qu'elles ont une place dans le référentiel de l'adulte âgé et qu'elles renvoient à la notion de jeu. Les cartes sont chacune composées d'un mot et d'un pictogramme le symbolisant, le mot seul pouvant être trop peu contenant et mettre en difficulté les participants, notamment ceux ayant des troubles cognitifs. Toutefois, associé une image au mot c'est aussi induire des représentations et des émotions. Aussi, afin de limiter cet effet, un simple pictogramme en noir et blanc a été associé au mot. Concernant les cartes thématiques, chaque pictogramme est également constitué d'un personnage en action afin de symboliser la mise en mouvement. À chaque séance, dix au total, une thématique particulière du temps du vieillir est reprise, selon un ordre et une méthodologie bien définis. Aussi sont abordés la rencontre, la relation, le vieillissement, le lieu de vie, l'autonomie, la santé, l'intimité, la spiritualité, le centre d'intérêt et la séparation. D'autre part, en début de chaque séance un jeu de cartes « émotions » est distribué à chacun des participants. Il est composé des six émotions de base, en référence au modèle théorique du psychologue américain P. Ekman (1992). Ces six émotions sont la joie, la tristesse, la peur, la colère, le dégoût et la surprise. Ici, les pictogrammes associés au mot représentent un visage avec les traits caractéristiques de l'émotion, toujours selon P. Ekman (1992). A ces dernières est ajoutée la carte blanche. Cette carte offre une porte de sortie, la liberté de

choix de répondre ou non. Elle met aussi à disposition des participants la possibilité de partager une autre émotion. Un plateau de jeu rond est disposé au centre de la table afin d'apporter un repère spatio-temporel et plus loin de symboliser le cadre, favorisant ainsi la contenance du groupe.

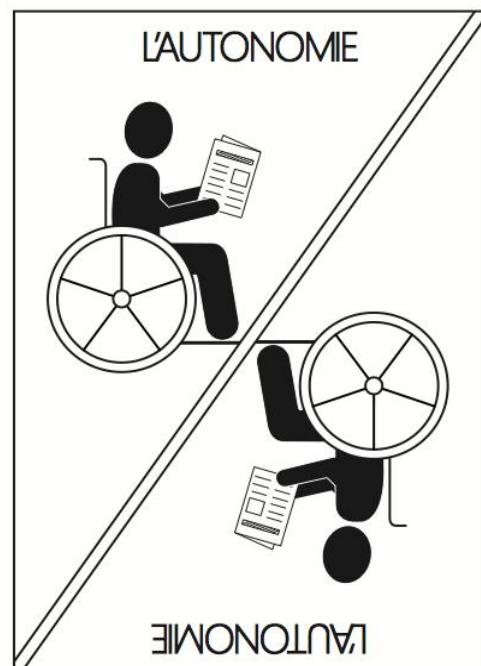
Suite à la distribution des cartes, la consigne est énoncée : « *Choisissez une carte représentant l'émotion que vous évoque la carte thématique (il est possible d'utiliser la carte blanche) et dites pourquoi.* ». Puis, la thématique est abordée sous l'angle des émotions et des représentations ainsi que sous l'angle des modes d'expressions de cette dernière. L'atelier repose essentiellement sur les associations libres et sur les échanges entre pairs. Les séances s'inscrivent dans une continuité entre les souvenirs des participants et leurs vécus actuels, en lien avec chacune des thématiques proposées.



La Carte Blanche
Atelier Carte Blanche®



Exemple d'une carte émotion
« La Surprise »
Atelier Carte Blanche®



Exemple d'une carte thématique
« L'Autonomie »
Atelier Carte Blanche®

Groupe, médiation, jeu et aire intermédiaire d'expérience

La notion de « groupe » désigne selon R. Kaës (1999) « *la forme et la structure d'une organisation des liens intersubjectifs entre plusieurs sujets de l'Inconscient telle que leurs rapports produisent des formations et des processus psychiques spécifiques* ». De fait, cette proposition de définition sous-entend l'implication d'une dynamique groupale pour que le groupe en tant que tel existe. L'atelier carte blanche®, en proposant un support de médiation vient étayer et faciliter l'émergence de cette dynamique. Progressivement les capacités de symbolisation de l'appareil psychique groupal, appareil à penser, se développent et se mettent en mouvement. Les associations de pensées se font et parfois les participants divergent dans leurs représentations. Au sein de cet espace, les participants peuvent s'exprimer librement, mettre leurs idées en débat et avoir une réflexion en commun. Pour illustration, la question de la chute a été abordée dans une séance atelier carte blanche® sur la thématique de l'autonomie. Un des participants relata en pleurs une expérience traumatique d'une chute ayant conduit à une hospitalisation. Ces propos trouvèrent une résonance chez chacun des participants qui revinrent alors, eux aussi, sur leurs expériences potentiellement traumatiques de la chute, avec pour certains plus ou moins d'humour. Par leurs associations libres et par la diffraction du transfert, les membres du groupe ont amorcé un processus de symbolisation, de mises en sens sur l'expérience propre à chacun de l'évènement de la chute. La présence de l'humour, pouvant être interprétée comme

l'usage d'un mécanisme de défense, peut aussi être pensée comme un plaisir partagé à être ensemble et à se soutenir dans cette expérience tout à la fois commune et singulière de la chute.

Par ailleurs, le dispositif Atelier carte blanche®, en mettant à disposition les cartes « émotions », étaye les membres du groupe tout au long de l'atelier dans leur expression. Il est parfois plus facile de déposer une carte avec une émotion inscrite dessus que de la formuler à voix haute. Aussi, les cartes sont un cadre, un support de médiation permettant d'instaurer du jeu, notamment pour que puisse émerger des processus de symbolisation. Elles permettent au fil des séances qu'une véritable vie psychique en mouvement prenne forme, avec ses moments de flottements, d'excitation, de sidération mais aussi de plaisir à penser et à être ensemble. Cette approche thérapeutique met à disposition une aire intermédiaire d'expérience où il est possible de jouer et, explique D.W. Winnicott (1971), « *C'est en jouant et seulement en jouant, que l'individu, enfant ou adulte, est capable d'être créatif et d'utiliser sa personnalité toute entière. C'est seulement en étant créatif que l'individu découvre le soi.* ».

Vignette clinique : Mr. Marc et l'entrée en institution

Mr. Marc vivait à domicile avec son épouse jusqu'à ce qu'il soit hospitalisé en urgence suite à des chutes à répétition. À sa sortie, il intègre directement un établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes, à l'âge de

81 ans. Mr. Marc a été diagnostiqué comme présentant un syndrome parkinsonien et un état dépressif. Il ne présente pas de trouble cognitif significatif.

Mr. Marc a débuté sa carrière professionnelle à l'armée dans la marine nationale. Puis, une vingtaine d'années plus tard, il se reconvertit et travaille alors en tant qu'ouvrier dans l'industrie. Au sein de l'armée, il rencontre celle qui deviendra sa future femme. Jeunes mariés, ils décident de s'établir dans le Sud-Est de la France et de fonder leur foyer. Ensemble, ils ont deux enfants.

Suite à son hospitalisation et à sa perte d'autonomie, un retour à domicile était difficilement envisageable. Aussi, bien qu'il n'en a pas fait le choix, Mr. Marc est entré en institution. Il est arrivé dans la résidence depuis seulement deux mois lors de la mise en place de l'Atelier Carte Blanche®. L'entrée en institution marque une rupture avec sa vie d'avant. Aussi, au-delà de l'objectif principal d'accompagner ce temps du vieillir, les objectifs individuels pour Mr. Marc sont alors d'amorcer un travail de deuil de son précédent lieu de vie, un travail d'adaptation à son nouveau quotidien ainsi que de créer des liens avec les autres résidents de l'établissement. En effet, Mr. Marc est tout particulièrement attaché à sa maison et il est alors impensable pour lui de ne pas la retrouver.

Lors de la première séance, Mr. Marc amène sur le devant de la scène son vécu traumatique de la chute, en déposant la carte émotion « Peur » au regard de la rencontre, car dit-il, « *J'ai très peur de tomber* ». Cette entrée en matière pourrait-être interprétée comme un test de la contenance du groupe à recevoir ses éprouvés de souffrances et d'angoisses. Elle peut aussi être comprise comme

l'investissement de Mr. Marc à cet espace-temps mis à sa disposition et facilité par le dispositif de cartes à jouer.

Durant les séances suivantes, Mr. Marc exprime et élabore sur ses sentiments de colère et de tristesse, dont il dépose à plusieurs reprises les cartes. Il verbalise le manque de son domicile et sa déception de ne pas avoir de place dans l'EHPAD à proximité de son « chez lui ». À chaque fois, le groupe accueille la parole de Mr. Marc et des associations libres se tissent autour de ses propos. Toutefois, bien que cette problématique précise soit entrée en interaction avec les thématiques abordées tels que la relation ou encore le vieillissement, ce n'est que lors de la séance centrée sur la thématique du « lieu de vie » que Mr. Marc a pu élaborer plus particulièrement sur cette dernière. Suite à cette séance, progressivement, ses affects de souffrance concernant son lieu de vie s'atténuent et s'apaisent tout en laissant place à l'évocation d'autres vécus, anciens et actuels.

Au terme de l'atelier, Mr. Marc a pu trouver au sein du groupe un soutien dans un moment de rupture que représente son entrée en institution. Il a pu enclencher un travail autour de la perte de son ancien domicile. Par ailleurs, Mr. Marc a pu créer des liens avec d'autres résidents, ce qui joue un rôle important dans son adaptation à son nouveau lieu de vie.

Au cours des mois qui ont suivi l'atelier, il a continué à prendre progressivement ses habitudes de vie au sein de la résidence et à entretenir les liens avec les participants du groupe. Il a aussi fait de nouvelles rencontres. Il est dans le lien avec les autres et bien que certains jours restent plus difficiles que d'autres, Mr.

Marc semble à présent se sentir chez lui au sein de la résidence.

Si l'atelier ne peut être envisagé comme le seul lieu de mise en sens et de travail sur le temps du vieillir, nous pouvons poser l'hypothèse qu'il a contribué à accompagner Mr. Marc dans sa problématique en lien avec son adaptation à son nouveau lieu de vie et enfin à réinstaurer une continuité dans son histoire de vie.

Pour conclure

Proposer des approches non médicamenteuses au travers d'initiatives comme l'atelier carte blanche® s'inscrit dans une dynamique du bien vieillir où les notions de créativité et de jeu sont essentielles. Elles sont celles qui, dans nos pratiques professionnelles, nous permettent au quotidien d'offrir un regard constamment renouvelé sur soi, sur l'autre et sur la relation de soin mais aussi d'offrir, à celui qui s'y essaie, une réflexion qui se remet en question, un étonnement dans la rencontre, une surprise dans la routine. Accompagner le temps du vieillir, c'est aussi avoir une attention toute particulière, une préoccupation presque maternelle à la vie affective de nos vieux et à leurs vécus, qui finalement ne demandent parfois qu'à être partagés pour s'inscrire ou se réinscrire dans une continuité de l'histoire de vie singulière de chacun.

Bibliographie

- GAUCHER, J. et Al. (2009). « Bilan de vie et travail psychique de l'après-coup. L'expertise des vieux ». *Gérontologie et société*, 2009/3 Numéro 130, 57-64.
- CHARAZAC, P. (2011). *L'aide-mémoire de psychogériatrie* (2011). Paris : Dunod, Paris, 2011
- EKMAN, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and emotion*, Numéro 6, 169-200.
- KAES, R. (1999). *Les théories psychanalytiques du groupe* (4^{ième} édition, 2011). Paris: Presses Universitaires de France (PUF).
- WINNICOTT, D.W. (1971). *Jeu et Réalité*. (1^{ière} édition, 1975). Paris : Gallimard.