

THÉRAPIE PAR LE JEU



«Mais... vous ne faites que jouer !»

Une tentative de «détricoter» la magie du jeu

Sandra Pedevilla

Longtemps psychothérapeute, puis thérapeute par le jeu, Sandra se consacre maintenant à la passation à travers la formation et la supervision.

La «magie» du jeu m'a longtemps déconcertée, et je pouvais avoir l'impression d'avancer dans le brouillard avec pour seul fil rouge ma confiance, (étayée par mes expériences avec des adultes), en l'affirmation «*si... alors...*» de Carl Rogers : si les six conditions sont présentes dans la relation, alors il y aura changement de personnalité.

Pour compliquer les choses il m'arrivait d'entendre des parents s'exclamer : «Mais.. vous ne faites que jouer ?»

Eh oui, ces parents avaient raison ... avec les adultes, je ne fais «qu'écouter» et avec les enfants, je ne fais que «écouter à travers la relation de jeu».

Comme pour l'accueil d'un adulte, j'écoute cet être inconnu et mystérieux avec toute ma sensibilité relationnelle, avec toute ma personne, avec les signaux de mon corps. J'apporte toute ma vigilance à la bonne distance et à ne pas le dévier de ce qui se déroule pour lui. Je tente de le rejoindre, qu'il soit grand ou petit. Et, surtout, j'ai besoin de beaucoup d'humilité et d'acceptation de moi-même dans ce défi ardu et de la capacité bénie de supporter de ne pas comprendre.

Et oui... jouer c'est aussi montrer ma présence, et peut-être mon être même à travers mes actions. Dans le travail avec les enfants le jeu est très sérieux, le jeu **est** relation.

Puis-je offrir à un petit enfant une relation de jeu où les conditions relationnelles sont présentes ?

*Dans le travail avec les enfants et les jeunes la symbolisation doit se produire autant par **résonance interactive** (Michael Behr) que par résonance verbale. Il s'agit d'une présence à l'enfant par un écho interactif et physique.*

Puis-je comprendre rapidement la manière de l'enfant d'entrer en relation? Pour ma part, j'essaie d'offrir une relation où, en tant qu'adulte, je me trouve avec l'enfant ou en face de l'enfant - en empathie et accompagnement. Je tente d'entrer en résonance avec lui, que ce soit par mes actions ou mon comportement ou par des mots ou des bruits. Il s'agit d'une présence à l'enfant par un écho interactif et physique.

Puis-je accueillir tout ce que l'enfant met en jeu de lui ? Je cherche, sur le moment, à trouver assez de sécurité en ma propre personne pour accueillir l'intention ou les émotions de l'enfant, que ce soit des tentatives de séduction, ou une expression de rage envers un poupon, par exemple, ou une fermeture, ou des tentatives très créatrices de faire durer la séance au-delà de la limite-temps...

L'enfant se construit : l'enfant construit son « self » dans l'interaction et la relation avec l'adulte (Stern). On sait que plus l'adulte est sensible à l'enfant et s'accorde à lui, plus il a de chances de se développer harmonieusement. (Bowlby). L'anxiété, ou l'angoisse, quand elle est diffuse, peut devenir peur, hostilité, colère, honte de soi. L'enfant va douter de lui et de l'autre. Pour conserver le regard positif de l'adulte, il pourrait essayer de dompter son émotion en s'en coupant, alors il pourrait développer une manière d'être où le contact avec son expérience intérieure est extrêmement ténu. Ou bien, dans l'absence d'une relation qui l'aide à une intégration émotionnelle un processus tout aussi précaire peut s'ensuivre, et alors la personne se vivra comme étant à la merci de ses propres émotions violentes ("processus précaire" de Margaret Warner).

Puis-je me déplacer avec délicatesse dans le jeu de l'enfant ? Les mots de Rogers parlent aussi du travail avec les enfants : «La façon d'être avec une autre personne qu'on appelle "empathique" signifie vivre momentanément dans sa vie, s'y déplacer avec délicatesse, sans émettre de

jugement» (Rogers 1986). Par exemple je vais respecter le barrage autour de la ferme, et ne pas prendre le risque d'y introduire spontanément un cochon ou une vache que l'enfant m'aurait donné à animer ou pour m'occuper... ou bien je ne vais pas ranger les meubles de la petite maison selon mes propres codes.

Puis-je rester assez en contact avec moi-même, pour poser mes limites et celles du lieu par rapport à la sécurité de chacun? Je ne vais pas laisser répandre du sable ou de l'eau par terre avant d'y poser une bâche bien couvrante, par exemple. Je suis d'accord avec Kathryn Moon, qu'en tant qu'adulte, poser les limites pour la sécurité de chacun et celles de la salle de jeu, et poser aussi mes limites personnelles, m'aident surtout à garder mon regard positif inconditionnel pour l'enfant. Cela permet aussi la sécurité dont l'enfant a besoin pour exprimer des 'parts inconnues' de lui. Evidemment, cela implique l'expérience inconfortable de se trouver au bord de mes propres limites, par exemple quand un enfant joyeux et libéré envoie une balle tout près de mes lunettes, ou quand une épée maniée avec gaucherie par un enfant qui ose s'en servir pour la toute première fois peut frapper mes doigts.

Mais encore ?

Toujours en accord avec Kathryn Moon, mon but premier n'est pas de faciliter une prise de conscience du comportement ou des émotions de l'enfant, mais d'incarner les 6 conditions «relationnelles» ou «attentionnelles» - «ce qui a tendance à faciliter la centration du client sur son "experiencing phénoménologique"» (ce qu'il vit dans l'instant) - (Barbara Temaner Brodley).

En effet l'enfant, s'il peut améliorer sa capacité à rester avec son expérience intérieure pour donner sens à cette expérience, n'est pas encore capable de prises de conscience mentales. Mais ceci est vrai, aussi, pour certains adultes. Je me rappelle, avec un sourire, de l'adulte qui me disait : «Ben, vous êtes gentille et j'ai aimé venir vous voir, mais je n'ai pas changé comme je m'y attendais. Par contre, en ce moment les personnes autour de moi sont devenues très gentilles avec moi... c'est bizarre, mais je me sens mieux... et je viens vous dire au-revoir.» L'enfant non plus ne va pas dire : «J'avais intégré que j'étais "bête et méchant", ce qui me

faisait douter de moi, me renfermer sur moi-même et en vouloir à mon petit frère que tout le monde aime. Maintenant je me rends compte que j'ai des émotions fortes en moi que je connais mieux et qui ont leur place en moi. Je n'ai plus besoin de me couper d'elles, je peux les accueillir et les partager sans en avoir peur ni me sentir coupable ni méchant.»

Comment l'enfant travaille-t-il dans une séance de thérapie par le jeu ?

L'enfant, donc, ne va pas vers une prise de conscience mentale et verbale, mais dans la relation de jeu, il va transposer et exprimer des émotions, des peurs, des vécus. **Il a besoin de la présence d'un adulte attentive à lui et à son expérience pour pouvoir rester en contact avec son expérience intérieure** (Margaret Warner). Avec l'accompagnement bienveillant et non-directif d'un adulte, il va peut-être pouvoir rester avec une expérience difficile et non digérée qui émerge, la mettant en scène, souvent transposée comme dans nos rêves, en la jouant encore et encore avec des petites variations, l'approchant à son propre rythme, mettant les émotions et les expériences à la bonne distance pour lui-même pour mieux les approcher, les appréhender et se les approprier. Souvent, il semble être dans sa bulle de jeu ou dans un état de conscience modifié.

Dans un état second (et l'accompagnement non-directif le favorise), des transformations sont possibles. Il s'agit peut-être de l'activité que Margaret Warner appelle «processing», un

Le « processing » : L'enfant a besoin de ce temps où il reste proche de son ressenti, de son expérience interne. Il peut passer alors d'une sensation vague vers une image ou bien il peut exprimer son expérience par le jeu. Chaque enfant, comme chaque adulte a besoin de ces temps-là, et quelquefois cela peut être ressenti comme une violence quand on l'en sort. (Cela ne veut pas dire qu'on ne peut pas lui demander de se conformer à des règles de la maison, juste il est important de tenir compte de ce qui peut se passer pour l'enfant à ce moment-là.)

Là où l'adulte chercherait des mots, en vérifierait leur justesse auprès de ses sensations corporelles comme dans le 'focusing', je crois que l'enfant aussi mesure, à travers ses expériences de jeu, l'intensité et la justesse de ses expériences. La présence d'un adulte sensible à cela peut l'aider à moduler l'intensité de son expérience, qu'elle soit trop ténue ou trop forte.



«processus» qui permet d'arriver à donner un sens uniquement personnel à son expérience, souvent à partir d'une sensation vague ou une image.



Dans le jeu, avec un accompagnement subtil et dans le contrôle de la distance qu'il offre, l'enfant peut alors *passer d'une vague sensation de malaise, vers une situation de jeu qu'il maîtrise*, et qu'il peut transformer ou arrêter à tout moment. C'est sa manière à lui de travailler son expérience et d'acquérir plus de moments de congruence ou de familiarité avec lui-même. Il passera alors d'un état d'angoisse ou tension diffuse dans lequel il ne se comprend pas, à un sentiment mieux connu et plus confortable.

La relation avec le thérapeute en dehors du jeu est un autre élément essentiel de la thérapie. L'enfant peut faire l'expérience d'une personne qui lui pose des limites sur le plan matériel, mais qui peut accueillir ses sentiments tout en gardant son regard positif et sans conditions sur l'enfant lui-même. De même, des négociations prolongées autour de limites font partie intégrale de la thérapie et peuvent donner lieu à des face à face où l'enfant trouve fermeté avec du jeu (selon les situations) et empathie pour ses besoins et pour l'urgence de ses émotions. Et «l'acceptation du thérapeute de l'enfant peut aider l'enfant à s'accepter lui-même.» (Elaine Dorfman 1951)

Pour moi, thérapeute, la thérapie par le jeu fut *une école d'authenticité...* car l'enfant sent tout, et il voit tout de suite si mon comportement n'est pas en adéquation avec mes dires. C'est à moi de m'en rendre compte et de me saisir au plus vite de l'occasion pour remettre mon comportement et mes paroles en adéquation avec mes émotions, quelquefois ignorées de moi-même !

Qu'est-ce qui peut se passer pour l'enfant ?

L'enfant peut travailler à intégrer, ou s'approprier, des situations ou des éléments d'expériences difficiles. Par exemple il jouera régulièrement à avoir peur du loup et à être le loup. *Le parent dira peut-être qu'il se calme, est moins angoissé, qu'il dort la nuit, que des symptômes s'atténuent.*

En faisant l'expérience d'une relation ACP avec un adulte, l'enfant se sent plus en sécurité. Il expérimentera des manières différentes d'être en

relation (par exemple négocier, faire confiance, défier...) et peut maintenant s'ouvrir à d'autres relations sans peur. *Le parent trouvera peut-être qu'il est plus ouvert aux autres.*

Il peut faire l'expérience du «symptôme» dans la relation du jeu et être accompagné dans l'expression de ses émotions, même si elles sont considérées comme répréhensibles par la société, (par exemple la difficulté à se séparer, à accepter des limites, à faire l'expérience de la frustration). *Les parents trouveront peut-être que son comportement s'améliore, qu'il fait moins de crises de colère.*

Il peut faire l'expérience de lui-même autrement et ainsi créer une nouvelle image de lui-même ou une réorganisation de ses *configurations* (Dave Mearns) internes. Par exemple un enfant qui ne se défend pas dans la cour de récréation pourra jouer aux épées avec la thérapeute et découvrir une part de lui qui a plaisir à mesurer ses forces à celles de l'autre. *Les parents diront peut-être qu'il est plus sûr de lui, plus ouvert, moins dans le vouloir plaire ou se conformer.*

En faisant l'expérience de s'écouter et de prendre le temps de consulter ses sensations corporelles, l'enfant peut décider, avec l'accompagnement bienveillant, actif et attentif d'un adulte, comment il utilise sa séance. *Il acquiert de l'estime pour lui-même et du respect pour sa propre «autorité interne» (ou centre d'évaluation interne), résultant en une confiance et autonomisation accrues.*



Quelquefois, il peut être accueilli comme jamais auparavant (je pense à certains enfants hypersensibles) et avoir l'impression de peut-être pouvoir exister dans ce monde. *Il est moins renfermé sur lui-même, moins solitaire ou déprimé.*

Ses émotions peuvent être accueillies et nommées et ainsi l'enfant est plus à distance d'émotions fortes, ou peut en avoir moins peur. *Il arrive mieux à les gérer. Le parent trouve qu'il est moins noyé par des grosses vagues d'émotions, ou qu'il en est moins coupé.*

Si l'enfant a un rapport fragile avec son processus interne, il ne supportera pas qu'on mette des mots sur ce qu'il vit - c'est comme si les mots étaient toujours en deçà de ce qu'il exprime, même quand les mots sont les siens...les mots enferment et figent alors qu'il a besoin de se

Dans la relation de jeu :

- Le centre d'évaluation de l'enfant s'intériorise, c'est à dire qu'il arrive mieux à valider son propre vécu et à faire ses propres choix (alors que par le passé son besoin d'être positivement regardé par l'adulte a pu l'amener à ignorer ce qu'il ressent et à perdre contact avec sa propre expérience). Il peut acquérir de l'estime pour lui-même car ses idées et son processus unique sont respectés scrupuleusement.
- L'enfant peut faire une nouvelle expérience de lui-même ; il peut donner de la place à une configuration interne méconnue, et ses configurations se réorganisent. Du coup son image de soi évolue et il peut, par exemple se sentir moins angoissé, être moins agressif, moins dans la prise de pouvoir etc.
- Il peut exprimer une situation dans laquelle des mots d'accompagnement ont manqué, trouver une aide à l'intégration de ses émotions et ses expériences et intégrer ou s'approprier des vécus difficiles. Dans les séances un thème peut revenir régulièrement tant qu'il n'est pas accueilli, symbolisé (dans la relation de jeu ou dans les jeux) et intégré.
- L'enfant acquiert une capacité à être attentif à son expérience, capacité essentielle, selon Margaret Warner au développement de compétences nécessaires au futur adulte, comme celle de modérer ou moduler l'intensité de son expérience ou être attentif à l'expérience d'une autre personne sans pour autant perdre la faculté de revenir à sa propre expérience.

se sentir accueilli en mouvement. Il est important alors de l'accompagner au plus juste dans les actes. *Le parent peut trouver que l'enfant est moins dans sa bulle, moins énervé, et le parent peut être aidé pour mieux comprendre ce qui est en jeu dans l'énervement de l'enfant. En se sentant accueilli AVEC sa bulle, l'enfant peut moins s'y agripper et faire l'expérience d'en sortir un peu.*

J'ai peut-être réussi à détricoter un peu le «si... alors»... ou ce que je ressentais comme «la magie du jeu», mais la sensation organismique persiste : celle d'une force mystérieuse en présence d'un enfant dans un état second, ou bien dans mon travail de supervision, celle d'avoir le doigt sur le pouls de la tendance actualisante à l'œuvre.

Sandra Pedevilla
pedevill@club-internet.fr

Quelques pistes

Michaël Behr : "La résonance interactive dans le travail avec des enfants et des adolescents" dans ACP Pratique et Recherche 2008/1 (n° 7)

Elaine Dorfman dans *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory* (1965) de Carl R. Rogers, Thomas Gordon, Nicholas Hobbs, Elaine Dorfman

Eugène Gendlin : *Focusing au Centre de Soi*

Dave Mearns : "La thérapie centrée sur la personne et les "configurations" du Self" ACP Pratique et Recherche 2006/1 (n° 3)

Kathryn A. Moon : "Des restrictions de mousse pour Davey" ou Les pensées d'une thérapeute pendant une séance de thérapie d'enfants" dans ACP Pratique & Recherche 2008/1 (n° 7)

Carl Rogers : article 1957 : "Les conditions nécessaires et suffisantes d'un changement de personnalité en psychothérapie"

Carl Rogers : *Un Manifeste Personnaliste* (1986)

Daniel Stern : *Le Monde Interpersonnel du Nourrisson* (1985)

Barbara Temaner Brodley : "L'attitude non-directive en thérapie centrée sur le client" dans ACP Pratique & Recherche 2012/2 (n° 16)

Barbara Temaner Brodley : "Rôle du Focusing dans la Thérapie centrée sur la personne" dans ACP Pratique & Recherche 2008/1 (n° 7)

Margaret S. Warner : "Processus Précaire" (dans *Mouvance Rogérienne* 1991)

Margaret S. Warner, "Incongruence et psychopathologie" (2006) (traduction Cécile Rousseau pour l'AFP-ACP)

Gary Prouty, Marlis Pörtner, Dion Van Werde - *La Pré-thérapie : le travail de contact dans l'Approche Centrée sur la Personne* - Editions Chronique Sociale

Sandra Pedevilla : "Thérapie par le jeu centrée sur la personne de l'enfant : un bref historique", dans *Mouvance Rogérienne*

