

Exprimer ses mouvements psychiques par le sensoriel et la créativité

La thérapie du jeu de sable est un outil puissant qui agit via le corps et les émotions plutôt que la parole. Une formation reconnue en trois ans est désormais organisée en Belgique. Présentation et explications de François-Xavier Polis, psychiatre pour adolescents, psychanalyste et didacticien en jeu de sable.

Propos recueillis par Isabelle Blandiaux

La méthode

Une partie du cabinet du psychiatre pour adolescents François-Xavier Polis, à Namur, est habituelle, avec différents sièges disposés dans l'espace. Quelques jeux posés sur une table attirent à peine l'attention. Mais une autre partie de la pièce est équipée d'étagères-boîtes contenant des centaines de petites figurines comme celles avec lesquelles jouent les enfants, et de deux bacs de sable à la hauteur d'une table, déplaçables grâce à des roulettes. « Dans cette thérapie, on est face à un matériel très archaïque, le sable étant un des premiers matériaux produits sur Terre, par le broyage naturel de pierres et de coquillages. Et, pour la plupart d'entre nous, on a été à la mer quand on était jeunes ou on a joué dans les bacs à sable des plaines de jeux ou même dans la terre. On travaille avec un bac de sable sec et un bac de sable mouillé qui ressemble à de la terre, qui s'approche de la texture d'une matière fécale. Le jeu de sable amène à se reconnecter très rapidement à ses émotions, en levant des protec-

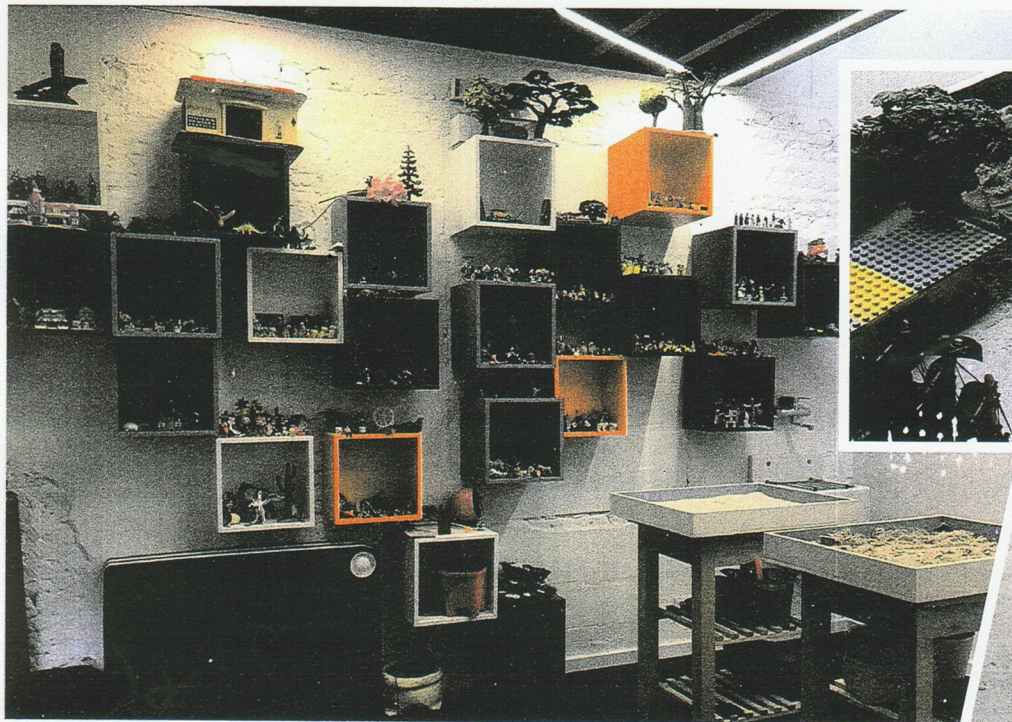
tions. C'est complémentaire à une analyse qui reste verbale, du côté du cognitif, presque cérébrale. L'idée, c'est d'utiliser les sensations corporelles, le toucher, l'imaginaire, le jeu pour ouvrir des portes vers des zones non-conscientes et vers l'inconscient. Il y a aussi un travail de symbolisation de conflits anciens ou actuels qui peuvent se mettre à jour.

Et l'idée de Jung, c'est qu'on est en contact avec un inconscient collectif qui peut réparer des blessures personnelles. »

Si François-Xavier Polis reçoit surtout des adolescents, il utilise également le jeu de sable avec des enfants dès 3 ou 4 ans - y compris psychotiques - et des adultes en formation comme en psychanalyse. « Cette thérapie est intéressante quand c'est trop compliqué d'énoncer les choses. Comme elle ramène au corporel, au pulsionnel, elle permet de travailler par exemple la violence, à laquelle les ados sont fort confrontés. Et elle n'est pas infantilisante car on manipule plus le sable que les figurines. »

LES ORIGINES

La thérapie du jeu de sable a été initiée et développée dans les années 50 par la thérapeute Dora Kalff, formée à l'Institut Jung à Zurich. Et ce sur la base des travaux de la pédiatre et psychothérapeute anglaise Margaret Lowenfeld. Kalff est partie travailler un an chez Lowenfeld après sa formation à l'Institut. Elle a fait le lien entre ce qu'elle baptise le jeu de sable et la psychanalyse jungienne, donc la confrontation aux images inconscientes émergeant grâce au jeu dans le sable.



La première séance

« On parle d'abord des antécédents personnels et familiaux. Je commence par donner les règles. On ne peut pas prendre le sable et le mettre par terre. On doit rester dans la contenance du bac, doté de bords. On doit se placer face au bac de telle sorte à pouvoir le voir en entier sans tourner la tête, dans le même champ visuel. Le fond du bac est bleu, en rapport à l'eau, au maternel, à l'inconscient. Je demande au patient de toucher les deux sables pour voir lequel l'appelle, dans lequel il a envie de travailler. La sensation est très différente. Dans la mesure du possible, je demande qu'on ne mélange pas les sables. Je ne dis pas grand-chose d'autre. Je laisse faire la personne, comme face à une feuille blanche et des crayons. Cela commence souvent par des boules, des formes dans le sable mouillé, le patient voit le bleu du fond apparaître. Puis il regarde les figurines et peut commencer à créer un monde. Les plus petits ensevelissent parfois des personnages. Et les plus grands peuvent se lancer dans des histoires. J'essaie de me faire le plus discret possible. Je n'interviens pas verbalement. Le but pour le patient étant de lâcher le cognitif et de rentrer dans quelque chose de plus régressif. Moi, je suis toujours assis sur mon bureau, les pieds sur la chaise, pour avoir une vision d'ensemble et je note tout : ce qu'il se passe et mon ressenti. Au moment même, on ne voit pas toujours tout. »

« La dernière phase, c'est l'après-coup : on regarde ce que le patient a fait. J'amplifie certaines choses en demandant : 'Qu'est-ce que tu ressens en voyant ça ?' Parfois j'essaie de l'amener dans l'émotion et la profondeur. Je lui demande si je pourrais dire ceci ou cela, de façon très respectueuse.

Personnellement, je ne suis pas très fan d'une interprétation sur la base des symboles des figurines utilisées. Parce qu'un symbole peut aussi signifier son contraire. Ou alors on en lit plus sur un symbole ensemble et je demande au patient ce qu'il prend ou pas dans ce texte. C'est une co-construction. Ce n'est jamais moi qui dis que dans tel mythe, le lion veut dire cela et donc cela prend tel sens. Je fais une photo du bac, mais seulement après la consultation, pour ne pas inciter un enfant à vouloir me faire plaisir en réalisant quelque chose de joli lors de la séance suivante. »

FORMATION ET COLLOQUE

« En Belgique, beaucoup de gens s'approprient l'outil sans avoir fait d'analyse jungienne ni de travail personnel à travers le sable et ça m'inquiète un peu parce que c'est un outil très puissant », reprend le psychiatre. « Ils emmènent peut-être les personnes là où ils n'ont jamais été. Or il faut être assez costaud pour pouvoir accueillir des choses proches de la décompensation. Cela m'est arrivé une fois ou deux, avec des patients plus fragiles. On sera bientôt quatre en Belgique à avoir le titre officiel de thérapeute de jeu de sable reconnu par l'International Society for Sandplay Therapy (ISS'f). Et entre 30 et 40 personnes sont en cours de formation chez nous. Nous lançons notre groupe, le Belgian Group for Sandplay Therapy (BGST)¹, et nous organisons un colloque en anglais (avec traductions) ouvert à tous les 7 et 8 février à l'Abbaye d'Affligem. Une formation avec des supervisions est également structurée sur trois ans. »

1. Infos : Facebook : @BGST.be - Véronique Buky : 0479 / 45 05 13 - Adresse colloque : Adbijstraat, 6 - 1790 Affligem.