

ADOS

N°42
AVRIL
2024

© <https://fr.freepik.com/>

Édito

Ce courrier est réalisé par l'équipe de la MDA68 et ses partenaires.
Coordination : Léa Ritterbeck,
psychologue

GIP MDA68

Présidente : C. Rapp
(Conseillère d'Alsace)
Vice-Président : G. Stark
(Directeur CH Rouffach)
Directrice : E. Zemb

MDA68 8-10, rue des pins
68100 Mulhouse
<https://maisondesados.haut-rhin.fr>

[@maisondesados68](https://www.facebook.com/maisondesados68)
[@maisondesados68](https://www.instagram.com/maisondesados68)

Tél. 03 89 32 01 15
E-mail : resoado@mda68.fr

Divan ou pleine conscience ?

Vous êtes plutôt « psycha » ou thérapies de 3^{ème} vague ? Divan ou Pleine conscience ? Ces concepts reliés à des courants particulièrement marqués de psychologie vous évoquent peut-être peu de choses ou au contraire êtes-vous convaincus par l'une ou l'autre approche ! À la Maison des Adolescents, il me semble que la pratique des psychologues ne tient pas compte de ce débat et n'est jamais dogmatique. Au contraire, ce qui me paraît intéressant dans leur démarche, laquelle s'appuie toujours naturellement sur une formation universitaire, c'est de rechercher quelles approches, quels outils, quels médias peuvent correspondre aux différents adolescents rencontrés ; s'ajuster certes à leurs problématiques, mais aussi parfois à leur personnalité. En effet, les adolescents nous demandent ou plutôt nous permettent de déployer créativité et inventivité, ils nous obligent souvent à bouger des lignes bien établies. Ces approches sont nombreuses et passionnantes en gardant toutefois un point de vigilance quant à certaines pratiques ésotériques, voire sectaires. Sans être exhaustif, il y a les thérapies dont l'efficacité a été validée scientifiquement (l'EMDR par exemple présentée ci-après). D'autres thérapies sont notamment reliées à la psychologie dite « humaniste » laquelle est fondée sur une vision positive de la personne l'encourageant à prendre conscience de son potentiel. Le développement de ces différentes approches témoigne de l'attention – que je souhaite toujours plus grande – portée à notre santé mentale. J'espère dans tous les cas que vous lirez avec intérêt et beaucoup de curiosité cette nouvelle édition !

Emmanuelle ZEMB, Directrice de la MDA68

LA « PSYCHA » À LA MDA

Mélina ATTOU, Psychologue MDA68

Déconstruisons un mythe ! Je suis diplômée d'un Master de psychopathologie, psychologie clinique et psychanalyse. On nous considère souvent comme des psychologues qui ne parlent pas, hochent seulement la tête, des adorateurs de Freud ! Bien que la psychanalyse se base sur la libre association des pensées, à savoir l'expression libre de son flux de pensées sans l'intervention du praticien, chaque professionnel forge sa pratique et sa clinique. J'agrèment au fil de mon parcours ma pratique avec différents courants en psychologie. Je la conçois comme une adaptation constante où le lien tient une place centrale avec le transfert, la base du lien qui permet de créer cette alliance thérapeutique, et le contre-transfert qui se base sur ce que le lien suscite en nous. Bien que la parole soit au cœur de notre pratique, avec les adolescents, la mise en mots peut être compliquée. Pour moi, concevoir notre mode d'échanges avec les jeunes et comment les accompagner au mieux en fonction de leurs besoins et de leur fonctionnement est ce qui permet de créer ce lien et la mise en mots de leurs maux. Je travaille avec ce qu'ils m'apportent, ce qu'ils sont et ce que je suis. Cela m'amène parfois à modifier ma façon de faire, à créer des outils qui pourraient leur correspondre pour les amener à libérer leur parole. C'est le jeune lui-même qui trouvera ses clefs et ses ressources. Dans leur accompagnement, on ouvre des portes, on est support de réflexion mais on ne détient pas LA solution.



© <https://fr.freepik.com/>

Alors la « psycha », ce n'est pas juste des psys qui ne parlent pas. Surtout avec les adolescents où l'envahissement des pensées peut devenir angoissant sans avoir la possibilité de réellement pouvoir les penser et les parler. Le lien de confiance, le fait qu'ils se sentent à l'aise, qu'ils puissent avoir un retour, une écoute bienveillante, une psychoéducation pour les aider à comprendre ce qu'ils peuvent être en train de vivre passe selon moi par des échanges plus ou moins dynamiques, en fonction des besoins des jeunes, de ce qui se joue pour eux et de la façon dont s'est créée la relation.

La systémie, une approche soluble à la MDA ?

Paul MILLEMANN, Psychologue MDA68

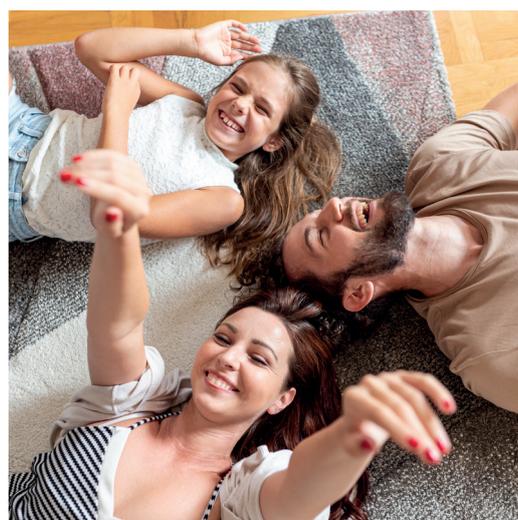
Décrire une approche comme la systémie en quelques mots tient lieu d'un exploit ou d'une folie. Formé à la thérapie familiale systémique (ou systémie), je me suis souvent demandé ce que je gardais ou laissais de cette approche dans mes accompagnements proposés à la MDA. Aujourd'hui, cinq traits saillants se retrouvent au fil des rencontres effectuées ici.

Les regards croisés : sans en être une spécificité, pouvoir considérer et concilier différents points de vue sur une situation. S'appuyer sur la vision du monde, les croyances et les valeurs d'une personne accompagnée est essentiel.

Les outils de médiation : des supports spécifiques, tels des jeux de cartes sur les émotions. Les besoins ou les qualités sont parfois utilisés pour faciliter l'échange et favoriser l'usage d'un langage visuel plus parlant.

La place de chacun dans un système familial : le dialogue autour des places et des rôles de chacun peut être exploré au travers de la carte familiale que constitue un génogramme. L'usage des bouchons de bouteille permet de mieux visualiser la place de chacun et chacune.

L'équilibre et le déséquilibre : issue directement des propriétés des systèmes, lorsqu'un jeune évoque ses difficultés dans sa scolarité ou du harcèlement, sa souffrance le met en situation de déséquilibre, ce qui génère des tensions importantes.



© <https://fr.freepik.com/>

Comment les apaiser ? Comment faire émerger une nouvelle perspective sur le plan relationnel pour ouvrir des pistes de réponse ?

La dépathologisation et la valorisation : l'optimisme thérapeutique porté par la systémie m'a souvent encouragé à considérer la personne reçue en entretien comme quelqu'un dont il faut valoriser et soutenir les compétences pour aider à faire face à l'adversité.

Sans pour autant être exhaustive, cette brève réflexion sur les outils de la systémie démontre sa solubilité à la MDA pour accompagner les jeunes et/ou leur parents face aux difficultés de la vie. La systémie reste une approche avec forces et fragilités qui offre une vue panoramique de la situation et tient compte du contexte dans lequel s'inscrivent les difficultés rencontrées.

De l'EMDR à la MDA ? Pourquoi pas !

Mylène Holocher, Psychologue à la MDA68

EMDR ne signifie pas « extra-mort-de-rire » comme peuvent le penser la plupart des adolescents que nous rencontrons à la MDA ! Cet acronyme signifie : Eye Movement Desensitization and Reprocessing (en français, cela donne : désensibilisation et reprogrammation par des mouvements oculaires).

C'est une méthode que l'on pourrait qualifier de « bizarre » (c'est en tout cas ce que les adolescents perçoivent), mais qui est validée scientifiquement par de nombreuses recherches et travaux. Elle est maintenant très largement pratiquée dans le monde entier auprès de patients souffrant de troubles psychologiques des plus simples aux plus complexes.

Depuis un peu plus d'un an, cette thérapie est proposée, dans certains cas, à des adolescents accompagnés à la MDA. En effet, cela ne convient pas à tout le monde. Comme cela est le cas pour d'autres thérapies, il est toujours nécessaire d'évaluer la possibilité de réaliser cette thérapie (disponibilité du patient, de sa famille, adhésion à la démarche), mais également la motivation du patient qui va la réaliser.

Dans le contexte de la prévention, qui constitue le cadre des accompagnements réalisés à la MDA, l'EMDR peut s'avérer très efficace. En effet, même si cette thérapie n'appartient pas à la catégorie des « thérapies brèves », elle peut s'avérer assez courte. Elle agit également plus vite que d'autres thérapies et surtout, elle évite au patient de s'inscrire dans son traumatisme et d'avoir à répéter sans cesse la même histoire à plusieurs personnes différentes. L'EMDR agit sur les troubles psychotraumatiques et sur les troubles réactionnels (dépression, anxiété, phobie scolaire, harcèlement, deuil, Trouble du Comportement Alimentaire, ...). Ces derniers sont particulièrement présents chez les adolescents.

Il est primordial de retenir que, même s'il s'agit d'une thérapie très efficace, elle n'est pas magique ! Aussi, c'est une approche qui ne convient pas à tout un chacun. Il sera alors important pour le thérapeute de prendre cela en compte et, le cas échéant, d'en proposer une autre au patient qu'il accompagne.

Article complet à retrouver sur notre site internet : <https://maisondesados.haut-rhin.fr/>

LA THÉRAPIE DES SCHEMAS

Claire COLIN, Psychologue MDA68

La Thérapie des Schéma a été créée à partir de 1990 par Jeffrey Young, élève de Aaron Beck, qui est lui-même père des thérapies cognitivo-comportementales (TCC). J. Young développe la thérapie des schémas notamment afin de mieux appréhender les troubles de la personnalité. C'est une approche intégrative mêlant les TCC, des concepts psychanalytiques et la théorie de l'attachement.

J'intègre dans ma pratique, grâce à cette approche, les notions de schémas et de modes.

Un schéma est un ensemble de croyances sur soi-même ou sur les autres. Ces croyances se construisent tout au long de la vie. Un schéma est utile afin de simplifier et comprendre le monde complexe dans lequel nous vivons, mais il peut devenir inadapté lorsqu'il empêche la personne de vivre sereinement avec soi-même ou avec les autres. Par exemple : « je suis trop bête », « les autres vont m'abandonner », « personne ne me comprend », etc.

Lors de mes accompagnements, travailler les schémas consiste à les identifier en les associant à l'histoire de vie du jeune et son fonctionnement familial. Puis, il est intéressant de faire le pont avec son quotidien.

Il est également possible d'utiliser l'approche modale de la thérapie des schémas qui permet lors des entretiens individuels d'axer sur un travail davantage sur le versant émotionnel.

Un mode est une partie de soi qui s'est construite selon ses expériences relationnelles durant l'enfance. Ces expériences dépendent notamment de l'affection et du cadre reçus des adultes donneurs de soins. La personne intériorise des parties infantiles et parentales dans son fonctionnement. Les modes sont également issues des stratégies adaptatives pour faire face au schéma (compensation, évitement, soumission au schéma). Tous les modes ont une fonction et une utilité, mais le principe dans un travail d'accompagnement est de pouvoir avoir de la flexibilité pour passer d'un mode à l'autre et surtout avoir accès à la partie de soi vulnérable ainsi que développer un adulte calme et réfléchi (autrement appelé adulte « sain »).

Ce résumé très succinct décrit à peine la richesse que peut recouper cette approche. Pour en savoir davantage, un article plus complet sera prochainement à retrouver sur le site internet de la MDA68.

Se détester un peu moins

Léa RITTERBECK, Psychologue MDA68

Les ados sont essentiellement des personnes en recherche d'eux-mêmes : ils cherchent à construire leur monde avec ce qu'ils estiment positif autour d'eux. Ils sont curieux, essaient de trouver leurs propres solutions, et sont d'ailleurs très créatifs lorsqu'il s'agit d'aider leurs proches ! Ils sont dotés de sensibilité, et beaucoup de ceux que j'interroge sur leurs qualités — ou celles que leurs proches leur donneraient — me répondent qu'ils sont plutôt rigolos, à l'écoute et gentils. Pourtant, il leur est presque impossible de s'autoriser à croire qu'ils possèdent ces qualités ou, pire, essayer de les rediriger vers eux-mêmes. Et c'est bien normal : quel adulte pourrait se vanter de réussir à être toujours gentil et à l'écoute avec lui-même ?

Quand je rencontre un ado à la MDA, mon objectif va certes être de comprendre sa demande, mais aussi de l'amener à se voir et se parler autrement. C'est lui transmettre, petit à petit, tout ce que j'observe de lui, ainsi que cette douceur envers ses propres erreurs que je peux ressentir à son égard. Qu'on puisse dédramatiser ensemble. Réfléchir. Trouver des solutions. Et, s'il n'arrive pas à s'aimer un peu plus, au moins se détester et s'en vouloir un peu moins.

Pour cela, je me base sur l'autocompassion, qui s'appuie sur les « trois éléments fondamentaux que nous mettons en œuvre lorsque nous souffrons : la bienveillance envers soi, l'humanité commune et la pleine conscience »¹. Plus que de leur expliquer, j'essaie de leur montrer : que nous pouvons nous encourager plutôt que nous dénigrer. Que l'échec, l'erreur ou la douleur sont inévitables dans nos vies, mais que nous ne sommes pas obligés de nous isoler lorsque nous souffrons. Que nous pouvons reconnaître cette souffrance sans la laisser nous englober, rester en contact avec elle, l'observer, noter les pensées qui viennent. Que tout passe et que nous sommes résilients. Tout cela va dans le sens du travail sur leurs cognitions que je propose souvent, mais touche profondément à mes valeurs : amour, présence et connexion.

C'est tout cela que je leur souhaite.

¹ Mon cahier d'autocompassion en pleine conscience, K. NEFF et C. GERMER



© <https://fr.freepik.com/>

Informations pratiques

La MDA68 est ouverte du lundi au vendredi sur rendez-vous à prendre par téléphone au 03.89.32.01.15

Antenne de Colmar
Le mercredi sur RDV
03.89.32.01.15

Antenne du Sundgau Altkirch Le mercredi sur RDV
Dannemarie Le mardi après-midi sur RDV

Ferrette Le jeudi après-midi sur RDV
Seppois-le-bas Le mardi après-midi sur RDV
03.89.32.01.15

En cas de difficulté à nous joindre, merci de nous adresser un mail à resoado@mda68.fr