

THÉRAPIES PAR MÉDIATION OU MÉDIATION THÉRAPEUTIQUE

Auteur : C. Levacher

Date : 18.04.2021

Par définition, la **thérapie** se définit comme un ensemble d'actions, de professions et de pratiques destinées à guérir ou soulager les personnes ayant recours à la-dite thérapie.

De même, la **médiation** se caractérise comme étant un outil, une activité ou toute forme de média qui fait le lien entre deux acteurs.

La **thérapie par médiation** peut donc être décrite comme une activité ou un outil utilisé(e) par le thérapeute en vue de travailler sur la problématique du patient. Cette problématique sera expérimentée moins frontalement que lors d'un entretien classique et, éventuellement, vécue de manière plus apaisée.

Différences entre les médiations thérapeutiques :

- Type de médiation
- En individuel ou en groupe
- Médiateurs (*professions, approches, personnalité, etc.*)

Points communs de ces médiations :

- Elles n'ont pas vocation de "guérir" la personne.
- Le patient est acteur.
- Elles permettent de contourner les difficultés de communication verbale de la personne et le thérapeute procure l'étayage verbal nécessaire.
- Ces thérapies travaillent autour de la souffrance psychique.
- Le thérapeute est issu d'un métier dans la santé ou le social & pratique sa médiation dans le respect du cadre inhérent à sa profession et son lieu d'exercice (*normes sanitaires, dentologie, éthique, etc.*)

Différentes médiations

- **Médiation corporelle (ou psychocorporelle)** - voir également la fiche sur le toucher-massage

Ce type de médiation a pour vocation de venir travailler par le corps des vécus émotionnels ou un fonctionnement psychologique, parfois difficiles à verbaliser ou à conscientiser (p. ex., vécus de maltraitance, absence de lien avec ses émotions, etc.). L'objectif est que la personne prennent conscience de ses vécus (angoisses, plaisir, etc.) et des ressources dont elle dispose en accédant à une meilleure perception du corps. La médiation corporelle apporte une meilleure connaissance de soi, un renforcement de l'image de soi ainsi que de la confiance en soi et, ainsi, une amélioration de la qualité des relations.

- **Médiation animale (ou zoothérapie)** - généralement, chat, chien ou cheval.

La médiation animale est souvent utilisée auprès de personnes en situation de handicap afin d'accompagner le maintien ou le développement du bien-être physique et mental. Elle s'avère également bénéfique dans de nombreux contextes : épisode dépressif, anxiété, troubles du comportement, etc. Elle permet de travailler de multiples problématiques, dont la confiance en soi et en autrui, les compétences empathiques et émotionnelles, le sentiment d'utilité, le fait de redevenir acteur, la sortie de l'isolement, l'apaisement ou encore l'aide à la réinsertion. La mise en place d'un programme de zoothérapie exige des connaissances de la lecture de l'animal et celle des difficultés vécues par les patients afin que les objectifs d'accompagnement soient adaptés.

- **Médiation artistique (ou art-thérapie)**

L'art-thérapie moderne se distingue de l'art-thérapie traditionnelle (où l'Art est un média, qui permet d'aider la personne à s'exprimer dans un cadre psychothérapeutique). L'art-thérapie moderne est une discipline paramédicale, placée sous autorité médicale, qui a pour objectif de favoriser la bonne santé des patients en ayant recours à des pratiques artistiques et esthétiques. Elle est le plus souvent indiquée pour travailler l'expression, la communication ainsi que la relation à soi et à l'autre, en valorisant les potentialités et les compétences de la personne.

L'art-thérapie peut se spécialiser en musicothérapie, danse-thérapie, théâtre, édugraphie...

- **Focus sur la médiation musicale (ou musicothérapie)**

"La musicothérapie est l'utilisation efficace de la musique et des éléments musicaux (...) pour promouvoir, maintenir, restaurer la santé mentale, physique, émotionnelle et spirituelle. La musique a des qualités non-verbales, créatives, émotionnelles et structurales. Ces qualités sont utilisées dans la relation thérapeutique pour faciliter le contact, les interactions, la conscience de soi, l'apprentissage, l'expression de ses émotions, la communication et le développement personnel." (*Canadian Association for Music Therapy, 1994*). Aujourd'hui, la musicothérapie est une médiation utilisée dans divers objectifs : relaxation, renforcement de l'estime de soi, relation à l'autre et à soi, expression et communication, stimulation des fonctions intellectuelles ou cognitives, détournement de l'attention, déclencheur d'un échange verbal sur les émotions, etc.

Indications

Adultes, adolescents ou enfants :

- en difficulté pour verbaliser leurs vécus,
- présentant un trouble du comportement, des passages à l'acte, un trouble anxieux (excepté trouble panique), un trouble dépressif, un trouble du développement intellectuel, etc.,
- victimes de violences,
- ayant une problématique relative à l'image du corps, au regard de l'autre ou encore des difficultés d'interaction avec leur environnement,
- présentant un handicap physique et/ou intellectuel).

Sources

- <https://clinique-belle-allee.ramsaygds.fr/vous-etes-patient-pourquoi-choisir-notre-etablissement/mediation-therapeutique>
- <https://psychologueparis-7.fr/therapie-a-mediation-corporelle/>
- <http://zootherapiesuisse.ch/accueil.htm>
- <https://www.azcoformations.fr>
- <https://www.institutfrançaisdezoothérapie.com/zoothérapie-de-a-a-z-1>
- <https://www.europe1.fr/societe/quest-ce-que-la-zoothérapie-et-qui-peut-y-avoir-recours-4016697>
- <http://art-therapie-tours.net/wp-content/uploads/2016/11/Repère-Métier-Art-thérapie.pdf>
- <https://francemusicotherapie.fr/la-musicotherapie/la-musicotherapie-et-sa-definition-a-travers-le-monde/>
- <https://metiers.philharmoniedeparis.fr/musicotherapie.aspx>
- <https://www.francemusique.fr/actualite-musicale/la-musicotherapie-la-connaissons-nous-vraiment-1321>