

Bricolothérapie :

Le bricolage qui



VOUS AIMEZ bricoler, tricoter, récupérer des objets, bref, fabriquer des choses de vos mains ? Vous n'êtes pas seules : les enfants aussi ! Les mamans bricoleuses doivent déjà savoir comment leurs loutres apprécient parfois de participer à leurs créations. Pourquoi dès lors ne pas utiliser cet enthousiasme pour aider les enfants à surmonter leurs peurs, à exprimer leurs émotions, à vivre avec les autres, à grandir, en somme ? C'est précisément l'idée de la Bricolothérapie.

Le bricolage thérapeutique

La Bricolothérapie est un concept introduit par la psychologue Sophie Laplace, mais qui pourra sembler familier. Celui-ci consiste à offrir aux enfants « *un support plus concret pour exprimer leurs difficultés, pour matérialiser celles-ci au travers d'une création* ». À l'opposé des adultes, les

enfants, en effet, ne parviennent pas toujours à s'exprimer par les mots. Il est alors courant chez le psychologue d'avoir recours au dessin, au jeu. La Bricolothérapie emprunte un peu de ces deux médiums en employant un nouveau moyen d'expression : le bricolage. Attention, il ne s'agit pas de bricoler pour bricoler, mais « *de construire quelque chose qui a du sens, en lien avec ses problèmes* ». L'adulte est bien, évidemment, amené à l'assister dans cette construction, voire, pour les plus petits, à faire le plus gros du travail, mais c'est bien l'enfant qui doit donner du sens à la création.

Au quotidien

N'allez surtout pas croire que la Bricolothérapie est réservée aux enfants en souffrance psychologique, elle est au contraire un excellent moyen d'aider les 5-12 ans à surmonter leurs petits tracas du

Il n'y a pas d'âge pour bricoler ! Et si ce bricolage peut aider nos enfants à surmonter leurs soucis et à s'épanouir, pourquoi ne pas les y encourager ?

quotidien. Sophie Laplace donne ainsi l'exemple d'une fillette qui, ayant la phobie des poux, a matérialisé sa peur en pâte polymère et l'a fixé sur une barrette pour transformer celle-ci en barrette anti-poux. Évidemment, cet accessoire n'a rien de magique et ne repoussera pas réellement les petits parasites. Mais même si l'enfant le sait, le simple fait d'avoir agi activement contre sa peur aidera la fillette à la surmonter. Le processus de création est ainsi tout aussi important que l'objet fini.



aide à grandir

Quelques créations de Bricolothérapie :

Le théâtre magique

Le théâtre magique est composé de différentes poupées ou marionnettes représentant chacune des émotions. On pourra ainsi trouver la fée soucis, la fée colère, la fée joie... Celles-ci permettront lors de la confection d'aider à identifier ses émotions puis, une fois terminées, d'aider à les exprimer, à mettre des mots dessus.



La poussière d'étoiles

Il ne s'agit que d'un simple bocal rempli de paillettes bleues, mais en décorant le bocal, l'enfant confèrera à la poudre ses propriétés protectrices. Il lui suffira alors d'en souffler une pincée au pied du lit et de prononcer sa propre formule magique pour créer un périmètre de sécurité et éloigner les monstres qui rodent.

L'enfant devient alors acteur de son propre endormissement.



Le doudou thérapeutique

Le doudou est toujours l'histoire d'un lien entre l'enfant et ses parents, il remplace ces derniers au moment de l'endormissement, car ils ne peuvent pas toujours être présents. Si parents et enfants ont réalisé ensemble ce doudou, le lien en est d'autant plus fort ! Faire un doudou soi-même est d'ailleurs un bon moyen de le rendre encore plus rassurant : on peut le parfumer, y intégrer une bouillotte sèche et tout simplement le confectionner selon les désirs du premier concerné.



Sophie Juanes-Laplaze est psychologue clinicienne, installée en libéral dans l'Hérault depuis 14 ans. Elle reçoit dans son cabinet des enfants, des adultes et des personnes âgées, mais c'est avec les plus jeunes qu'elle a développé ce concept qu'est la Bricolothérapie après avoir observé des résultats positifs sur ses propres enfants.

Son blog :

<http://truceastucedepsy.canalblog.com>