

Le jeu Motivésens en sophrologie

Je suis Sophrologue depuis 2002 et Psychothérapeute en thérapie comportementale et cognitive depuis 2005. J'utilise la sophrologie dans ma pratique quotidienne en complément de la thérapie avec des résultats très positifs, et j'utilise aussi Motivésens comme un outil complémentaire dans la prise en charge en Sophrologie, soit en séance individuelle, soit en séance collective.

Dans une première étape, ce jeu permet de prendre conscience de ses ressources cognitives, émotionnelles et comportementales, de repérer ses forces de caractère, de renforcer l'estime de soi et la confiance en soi, et de s'engager dans des projets de vie, en travaillant sur des objectifs.

Dans une deuxième étape, les chances de réussites sont optimisées par la Sophrologie, grâce notamment :

- A nos techniques de motivation, de préparation mentale, de bien être, de confiance en soi, d'estime de soi,
- En aidant la personne à mieux gérer ses émotions,
- En proposant une corporalisation des vécus positifs, de suggestions positives et une projection positive dans la réalisation de l'objectif.

Corinne Carré et Stéphanie Valantin ont élaboré le Jeu Motivésens, un médiateur inspiré de la Thérapie Comportementale et Cognitive et de la Psychologie Positive. Accompagné par un professionnel formé, il permet aux personnes de prendre conscience de leurs ressources personnelles et contextuelles qu'ils pourront exploiter au service d'un objectif personnel positif. Il stimule la réflexion positive autour des ressources cognitives, émotionnelles, comportementales ainsi que des forces de caractère. Il peut s'utiliser en individuel ou en petit groupe. Ce médiateur autorise le feed-back dans une situation à la fois immersive et sécurisante.

Les troubles psychopathologiques et plus largement la souffrance humaine, ont mobilisé la recherche en psychologie tout au long du 20^e Siècle. Ses dernières années explorent de nouveaux aspects du fonctionnement humain, tels que le fonctionnement optimal de la personne qui peut être ainsi défini : *« Caractéristiques qui permettent à une personne de vivre durablement en bonne santé physique et mentale, d'effectuer des activités qui favorisent l'épanouissement et de parvenir à surmonter les difficultés rencontrées, en s'appuyant sur ses ressources et sur celles qui sont présentes dans son environnement »* Rebecca Shankland.

De ce fait, de nouvelles approches se sont développées favorisant l'acceptation des événements de vie et l'engagement dans des actions au service de valeurs choisies malgré les difficultés rencontrées. (Thérapie ACT d'acceptation et d'engagement, pleine conscience et thérapies issues de la psychologie positive, travail sur les forces personnelles). C'est dans cet esprit que s'inscrit Motivésens.

Cet outil est né d'une expérience professionnelle et d'un désir d'accompagner les personnes toujours plus efficacement dans une démarche de mieux-être. La thérapie par le jeu favorise la distanciation et la levée de l'inhibition, optimise la prise de conscience et la compréhension de l'individu. Le jeu permet d'observer son propre fonctionnement et de prendre conscience de ses capacités et facilite la projection vers une solution possible ou une nouvelle direction en lien avec ce qui est important d'un point de vu cognitif.

S'appuyant sur ses éléments, le Jeu Motivésens stimule la réflexion positive autour des ressources cognitives, émotionnelles, comportementales ainsi que des forces de caractère. A partir des cartes tirées par eux-mêmes ou par le groupe, les participants prennent d'eux-mêmes conscience de ressources personnelles et contextuelles qu'ils pourront exploiter au service de leurs objectifs.

Motivésens a fait l'objet d'une étude Pilote Comparative¹. Cette étude évalue l'effet immédiat et à six mois d'une mise en pratique de la psychologie positive basé sur les ressources personnelles afin d'atteindre un objectif positif comparativement à une approche de thérapie comportementale et cognitive centrée sur la résolution de problème.

Les résultats de cette étude démontrent des effets sur la dépression, la sévérité perçue de sa problématique principale, et la confiance en soi. Toutefois on constate que seule, l'approche ludique augmente l'estime de soi à court terme et à long terme, la satisfaction de vie, le sentiment d'autonomie, le bien être psychologique et les relations positives.

Au niveau d'un groupe, le jeu facilite le processus d'identification à autrui, le partage d'expérience, tout en laissant le participant dans un contexte émotionnel positif.

A savoir qu'une phase d'implémentation (préparation de l'objectif, des ressources) et d'accompagnement de l'action (mobilisation et feed-back) sont indispensables pour soutenir davantage le client dans son cheminement. Et c'est là que les différentes techniques de sophrologie sont particulièrement adaptées pour l'accompagner et le soutenir dans ces différentes phases.

¹ Une publication de cette étude est présentée dans le Journal de Thérapie Cognitive et Comportementale de juin 2017 : "Thérapie cognitive et comportementale et thérapie positive par le jeu : une étude pilote comparative"

Parution au JTCC - Référence JTCC304

<https://authors.elsevier.com/a/1V5zP46fyIOD8s>