

## MARIPOSA

# Guide de méthodes de travail par symboles/Symbolwork pour les conseillers

### Disclaimer

Ce guide offre quelques informations supplémentaires sur l'utilisation des méthodes de travail par symboles. Il est important de préciser que ce guide n'est pas destiné à un usage personnel, mais uniquement à un usage professionnel.

Nous vous conseillons de n'utiliser ces méthodes, telles que décrites dans les pages suivantes, uniquement si vous avez la formation et l'expérience suffisantes pour travailler en tant que conseiller / coach / thérapeute. Ces méthodes ne peuvent être utilisées que lorsque la personne n'est pas en situation de crise. En cas de crise, ou lorsque le cas de la personne dépasse votre niveau d'expertise, veuillez l'orienter vers des services d'aide en situation de crise.

## Travailler avec des femmes confrontées à la violence sexiste

Lorsque vous travaillez avec des personnes qui ont été confrontées à la violence, vous devez être conscient.e que, même si la menace a disparu, la personne présente très probablement un certain niveau de stress post-traumatique. Il faut donc adopter une approche tenant compte de la dimension traumatique, qui repose sur les principes de base suivants : La reconnaissance, la sécurité, la confiance, le choix et le contrôle, la compassion, la collaboration et l'accent mis sur les points forts. Pour plus d'informations sur les approches basées sur les traumatismes, vous pouvez consulter les écrits de Mate (2022), Levine (2015), ou Van der Kolk (2014).

Lorsque vous travaillez avec des personnes ayant un passif d'abus, vous devez être prêt à faire face aux sentiments suivants (non exclusifs) :

- Anxiété : insécurité dans l'espace, avec des inconnus, solitude, etc. Les survivants d'abus deviennent généralement facilement anxieux dans toute situation qui leur rappelle des abus passés.
- Colère : forte colère envers l'agresseur, envers ceux qui ne la reconnaissent pas, envers la société, ainsi qu'envers elle-même.
- Dépression : sentiment d'insignifiance, de vide.
- Dissociation : engourdissement, confusion, perte de connexion avec son corps, avec la réalité. Mauvaise relation avec le corps
- Sauts d'humeur et irritabilité
- Honte : sentiment d'être sans valeur, de mériter ce qui a été subi, etc.
- Problèmes de confiance : difficulté à faire confiance aux autres

Par conséquent, en tant que conseiller, vous devez systématiquement veiller à créer un "espace de sécurité" lors de la consultation. Travailler dans un espace sécurisant est une pratique active et consciente visant à créer un espace de transition dans le monde physique, où nos ateliers ont lieu, où la personne se sent également en sécurité sur le plan émotionnel. Cela inclut un lieu sûr et confortable, l'établissement et le maintien de la confiance entre les participants (s'il y en a plusieurs), à la fois pour le moment présent et pour l'avenir.

La reconnaissance des émotions de la personne est également essentielle, de même que la validation de son droit à se sentir en colère ou bouleversée (ou n'importe quoi d'autre). Plusieurs fois au cours de leurs relations toxiques, l'existence même de leurs sentiments, ou leur droit à ces sentiments, ont été remis en question, ce qui nécessite donc d'être renforcé.

La troisième approche majeure est l'acceptation inconditionnelle. Ils ont très probablement des préoccupations vis-à-vis d'eux-mêmes. Le conseiller doit les responsabiliser sans cesse, s'assurer de leur transmettre le message suivant : "vous avez de la valeur".

Facteurs clés pour la pratique :

- Des limites bien définies (dans le temps, dans l'espace et dans les règles)
- Règle de confidentialité, instauration de la confiance
- Empathie
- Validation des sentiments
- Regard positif inconditionnel



## À propos des symboles et du travail sur les symboles

Le travail par symboles a été développé à l'origine par Wilfried Schneider, sur la base de ses expériences de conseil auprès de différents groupes vulnérables, dont les toxicomanes. Comme Schneider l'a écrit :

"Il m'est apparu évident que lorsque les clients ont des symboles sous les yeux et peuvent les prendre en main, ils parlent d'eux-mêmes sans mots, se perdent rapidement dans les jeux, n'ont pas besoin de se contrôler, sont actifs dès le début du travail et utilisent et acceptent rapidement ces matériaux comme moyen de communication. Et, ce qui me semble très important, ils s'en amusent. " (Schneider, 2011 : 4)

L'utilisation de symboles physiques (ou d'émoticônes et de petits symboles dans le cadre du travail en ligne) ouvre donc la possibilité d'aborder des sujets difficiles de manière plus simple et plus ludique.

L'utilisation de symboles dans le conseil a un long historique. Comme le suggèrent Alvarado et Cavazos (2008 : 51), "l'utilisation de métaphores et d'autres symboles fournit une approche créative, non intrusive et non conflictuelle du conseil" qui peut contribuer à la promotion de la conscience de soi par le biais d'histoires, de fables, de paraboles, de rituels et même de films (voir annexe 5c). L'utilisation de métaphores est également considérée comme " favorable à la construction de la relation et de l'intimité, à l'accès aux émotions et à leur symbolisation, à la découverte d'hypothèses cachées, au travail sur la résistance et à la fourniture de cadres de référence alternatifs " (2008 : 52). En outre, Geldard (2016 : 176) explore la place des objets physiques en tant que symboles pour " représenter les sentiments, les pensées, les croyances, les personnes et les relations " et suggère que les objets devraient être choisis par le/la client.e et présenter un intérêt pour lui/elle et, comme Jung (1968) l'a proposé, permettre la " mise au jour de matériel inconscient " qui peut contribuer à la conscience de soi.

Le travail avec des symboles présente l'avantage de maintenir l'engagement, l'intérêt et l'enthousiasme de la personne, et de

1. Aider la personne the client à accéder et à divulguer des informations de manière consciente ;
2. Permettre à la personne d'entrer en contact avec ses sentiments, ses croyances et ses pensées, et de les explorer ;
3. Représenter des alternatives spécifiques afin que celles-ci puissent être utilisées à des fins de comparaison ;
4. Représenter les polarités au sein de soi afin que celles-ci puissent être explorées ;
5. Représenter des personnes spécifiques afin de créer un dialogue entre ces personnes dans le cadre d'un jeu de rôle ;
6. Représenter un élément de valeur positive ou négative qui pourrait avoir besoin d'être écarté ou traité d'une manière ou d'une autre. (Geldard, 2016 : 177)

Au cours de la rencontre de conseil, le processus même de choix et de description d'un symbole peut être la source d'une investigation par le/la conseiller.ère. Cela peut impliquer une exploration des émotions associées au choix de l'objet, en particulier si la tâche a été difficile et source d'ambivalence. Le conseiller peut inviter la personne à choisir plus d'un symbole pour représenter adéquatement ce qu'elle ressent ou pense. Par la suite, la personne est encouragée à "décrire le symbole et ses qualités" pour cultiver l'exploration plutôt que de fournir une interprétation, ce qui permet de rendre le subconscient plus facilement accessible. Le thérapeute doit adopter une approche respectueuse et délicate lorsqu'il conclut la séance de conseil en invitant le client à ranger les symboles ou en préservant le travail du client (Pearson, 2001 ; Geldard, 2016). D'autres exemples d'utilisation de symboles physiques dans le

cadre d'une intervention thérapeutique pourraient consister à représenter des alternatives à des fins de comparaison ou de classement/ordonnancement. Le dialogue entre les alternatives représentées par des symboles peut être encouragé par le/la conseiller.ère, notamment en ce qui concerne les relations difficiles. Geldard (2008 et 2016) met en avant l'utilisation d'animaux miniatures comme représentations symboliques, qui peuvent être abordées de manière légère ou plus structurée. Dans tous les cas, cette méthode peut susciter un engagement dans le processus de conseil et permettre d'accéder à des pensées et des sentiments refoulés.

Elle est également décrite comme une "technique projective" permettant d'explorer les relations interpersonnelles du client à travers une forme d'intervention moins menaçante et moins inhibitrice. Elle permet au client de " projeter les idées de sa famille, de son groupe de pairs ou d'un autre système social sur les animaux miniatures utilisés comme symboles, tout en ayant la liberté d'exagérer ou de modifier ces projections " (2016 : 184).

## Interventions de Symbolwork dans le Projet Mariposa

### Baromètre de sécurité et kit d'urgence

Pourquoi et quand utiliser le kit d'urgence ?

Le kit d'urgence est tiré de la phase de stabilisation de la thérapie du traumatisme et a été développé et utilisé pour le traitement/accompagnement des patients borderline. Le kit d'urgence est élaboré au début d'une consultation / thérapie et peut être étendu et modifié au cours d'une consultation / thérapie. Le temps que vous y consacrez dépend du processus. Au début, il est possible de s'occuper activement et intensivement de la création du kit, tandis qu'au fil du temps, son extension et sa modification prendront moins de temps.

Le kit d'urgence et son contenu offrent des éléments constructifs incitant à l'information et à l'action. Pendant une crise, l'esprit des gens est limité et ils s'en remettent aux réactions et aux comportements déjà existants, y compris ceux qui sont inadaptés. De plus, pendant la crise, la capacité à chercher de l'aide et à trouver des informations est généralement entravée. Il peut facilement arriver que le traumatisme répété de l'abus fasse que la personne se " fige " au lieu de se battre ou de fuir. Dans un cas comme dans l'autre, la résolution rationnelle des problèmes est loin d'être possible et les réactions préétablies prennent le dessus.

Lorsque le stress augmente dans une situation, le client est généralement poussé à évacuer ce stress d'une manière ou d'une autre. Il finit souvent par adopter un comportement autodestructeur - qui est souvent un moyen de retrouver le sentiment de contrôle de son corps - ou par la consommation de substances psychoactives - pour évacuer le stress. La création d'une autre ligne d'action facilement accessible pour l'individu est donc un aspect important de la gestion de crise.

En élaborant un ensemble d'actions possibles, on aide la personne à se détourner de la chaîne inadaptée du comportement réactif et à en formuler une autre adaptée. Le kit peut également être une source d'information importante dans toute situation de crise, permettant à la personne de savoir ce vers quoi elle peut se tourner.

Le kit d'urgence comme méthode peut-elle être utilisée hors ligne et comment ?

Dans la pratique du conseil, oui. Nous pouvons utiliser les mêmes étapes que celles décrites dans l'outil en ligne, et nous pouvons également utiliser des objets réels pour les symboles.

Matériel utilisé

- Du papier pour dresser une liste d'urgence (vierge ou modèle figurant plus loin)
- Un petit coffre à jouets, une boîte ou autre objet similaire. Un sac à bandoulière, une trousse à crayons - si possible quelque chose de léger - est idéal pour les voyages. - Comme alternative, vous pouvez aussi porter des objets directement sur vous (vêtements, poche de pantalon).
- Symboles représentant l'intervention de crise (voir aussi l'exemple ci-dessous)



## Procédure d'intervention

1. Brainstorming - création d'une liste : Tout d'abord, une liste est créée pour différentes situations, ce que vous pouvez faire si vous vous sentez mal ou si quelqu'un est en crise. Pour ce faire, vous prenez une feuille de papier vierge ou un modèle et vous trouvez des idées pour les questions suivantes : Qu'est-ce qui me ferait du bien maintenant et qui est également disponible (souvent l'instinct permet de savoir ce qui serait bon dans l'immédiat) ? Que puis-je faire concrètement pour m'aider ? Y a-t-il quelque chose dans le passé, une action ou un plan qui m'a aidé à l'époque ? Par exemple : Dans le passé, il a toujours été bon pour moi de sortir, alors maintenant je prends ma veste, la clé et je descends à la rivière et je m'y promène. Le mot court serait :

Marcher - un symbole peut être une mini basket. De nombreux clients ont déjà des stratégies utiles.

2. Choisissez 10 à 15 éléments de cette liste et recherchez des symboles (ou des objets réels) associés à l'activité.

3. Ne jetez pas la liste de brainstorming, mais conservez-la et complétez-la de temps en temps lorsque vous pensez à quelque chose.

4. Gardez les symboles disponibles dans un endroit facilement accessible (lieu fixe dans l'appartement).

5. Des post-it à plusieurs endroits peuvent vous rappeler le kit d'urgence.

6. L'élaboration d'un tel kit nécessite du temps et une révision constante pour vérifier s'il est toujours approprié, il est possible de mettre de nouveaux objets utiles dans la valise pendant que d'autres sont retirés. **IMPORTANT** : Ne pas trop remplir. max. 10 - 15 objets. Il y a une note dans la valise indiquant : "Dernière révision le...".

## Informations complémentaires

## Catégories du kit d'urgence et contenu :

- Choses à sentir et à tenir (Quand il n'est pratiquement pas possible de penser). Exemples : cailloux, balle hérissée, quelque chose de doux, ...)
- Chose à ressentir soi-même (Souvent, la sensation corporelle se perd lors de crises graves. Afin d'éviter de se blesser, il est utile de contrer les stimuli forts qui sollicitent le plus de sens possible. Exemple : élastique pour le poignet, cailloux pointus, coolpack (mini - il se trouve dans le compartiment congélateur), ...)
- Choses pour se distraire et se calmer (qui concerne le domaine mental et nécessite de l'activité). Exemple : Un chien miniature pour se rappeler qu'il est bon de sortir, ...)
- Obligations personnelles, lettres motivantes (la lettre à moi-même, le contrat anti suicide (fait avec le thérapeute), etc.)
- Aide extérieur : Qui peut aider exactement ? Professionnel sur place avec ses heures de bureau, son style de contact, etc. Et privé (qui/quand) : éventuellement un élargissement du réseau social, un vieux téléphone portable jeté, une liste de téléphones, ...)
- Pour les cas d'extrême urgence : des médicaments d'urgence (Attention : PAS en cas de dépendance aux drogues. Il s'est avéré être une meilleure idée de confier les médicaments à une personne de confiance). Exemples : Ammoniac (disponible en pharmacie).

*A ce stade, nous tenons à préciser : Dans une situation d'urgence ne doivent se trouver que des choses dont le but est de prévenir les comportements destructeurs. C'est pourquoi il ne devrait pas y avoir de lames de rasoir ou de bandages dans la trousse d'urgence par exemple, car ces objets agissent comme des "stimuli d'information". On peut comparer cela à une personne qui essaie d'arrêter de fumer mais qui*



Co-funded by  
the European Union

*en ressent à nouveau le désir dès qu'elle voit une cigarette.*



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



## Roue des sentiments et des émotions

Pourquoi et quand utiliser la Roue des sentiments et des émotions ?

Commençons par noter que les termes "émotions" et "sentiments" sont très difficiles à distinguer. La distinction la plus courante consiste à dire que les sentiments sont des émotions perçues consciemment. Les émotions déterminent un grand nombre de nos actions, mais en parler constitue l'une des questions les plus difficiles en matière de guidance.

Les émotions sont souvent plus fortes, plus intenses et plus brèves, ce qui entraîne une réaction, une action pour relâcher la tension qu'elles créent. Les sentiments sont souvent moins forts, mais surtout, ils ne nécessitent pas la mise en œuvre d'une action. Et comme ils se construisent souvent progressivement, ils durent aussi plus longtemps, ils restent. Les émotions sont plutôt instantanées, alors que les sentiments se construisent à partir des émotions et des pensées.

De plus, lorsque certains sentiments sont douloureux, pour apprendre à les gérer, il faut comprendre les émotions sous-jacentes. Par exemple, si nous ressentons de la haine, nous pouvons mieux la gérer si nous comprenons qu'il y a de la colère, ou de la peur vis-à-vis de nos valeurs.

Pourquoi les sentiments sont-ils si importants ? Ils nous aident parfois à nous souvenir de nos expériences en une fraction de seconde et à évaluer les personnes et les situations afin d'atteindre nos objectifs plus rapidement et plus facilement. Mais souvent, nous ne sommes pas conscient.e.s de nos émotions. Cela peut bloquer les étapes de développement et la prise de décisions, et il est généralement très difficile de changer cela sans aucune aide.

Dans les situations où des ambiguïtés, des confusions ou des malentendus apparaissent, la roue des sentiments et des émotions peut être utilisée comme une technique de soutien. Ces malentendus surviennent principalement lorsque des pensées, des auto-évaluations, des perceptions physiques ou des symptômes physiologiques sont qualifiés de sentiments. En clarifiant ces termes, il est plus facile de parvenir à un langage uniformisé lors de la consultation. La Roue des sentiments et des émotions convient au travail de groupe et individuel et son utilisation n'est pas soumise à des restrictions d'âge.

L'objectif est que le client puisse faire la distinction entre : : Je ressens... / Je pense... / Je sens ... / J'évalue...

Dans l'outil en ligne, nous donnons des conseils généraux aux utilisatrices sur la manière de gérer les sentiments et les émotions qui surviennent. Dans la pratique du conseil, cependant, nous pouvons toujours travailler à un niveau plus profond de compréhension des sentiments, par exemple avec ces questions :

- Quels sont les sentiments que je connais/reconnais à mon sujet ?
- Où sont-ils localisés dans mon corps ?
- Qu'est-ce qui déclenche des sentiments chez moi ?
- Quels sont les sentiments que je suscite chez les autres ?
- Est-ce que je m'autorise à éprouver des sentiments ?

- Quand est-ce que je repousse mes sentiments ?
- Quel est le rôle des sentiments au sein de ma famille ?
- Comment est-ce que vis mes sentiments ? Est-ce que je suis capable de les accepter et des utiliser ?
- Comment est-ce que je gère mes sentiments ?

La Roue des sentiments et des émotions comme méthode peut-elle être utilisée hors ligne ?

Dans la pratique du conseil, oui. Nous pouvons utiliser les mêmes étapes que celles décrites dans l'outil en ligne, aussi, nous pouvons également utiliser une vraie « roue ».

Matériaux utilisés

Sur le morceau de bois circulaire se trouve une étoile avec 10 sentiments différents. Chaque pointe de l'étoile a sa propre couleur. Les termes suivants y figurent : Anxiété - colère - dépression - sérénité - bonheur - amour - honte - culpabilité - tristesse/deuil - rage.

On peut la remplacer par la liste des émotions précédentes.

Procédure d'intervention :

Les sentiments sont classés par ordre alphabétique (et non selon une quelconque valeur projetée), ce qui est indiqué à la personne lors de la présentation du matériel. Ensuite, en rapport avec une situation concrète, tous les sentiments sont abordés avec la Roue des Émotions par ordre alphabétique. Pour ce faire, il suffit de tourner lentement la Roue et un sentiment est ainsi adressé à la personne. On lui demande alors si ce sentiment est pertinent pour la situation concrète ? Des réponses spontanées "oui/non" sans longue réflexion sont demandées. De cette manière, on obtient une clarification rapide des sentiments associés à une situation.

## Les îles des émotions

Pourquoi et quand utiliser les îles des émotions ?

Les sentiments contrôlent un grand nombre de nos activités, mais en parler est l'une des choses les plus délicates en matière de conseil. Quel est le rôle important des sentiments ? Ils nous aident à nous souvenir de nos expériences, parfois en quelques fractions de seconde, et à évaluer les personnes et les situations afin d'atteindre nos objectifs plus rapidement et plus facilement. Mais souvent, nous ne sommes pas conscients de nos sentiments. Cela peut bloquer les étapes de développement et la prise de décisions, et il n'est souvent pas facile de changer seul.

Qu'est-ce qui me fait ressentir telle ou telle chose ? Quels sentiments est-ce que je suscite chez les autres ? Est-ce que j'autorise mes sentiments ? Quand est-ce que je repousse mes sentiments ? Quel est le rôle des sentiments au sein de ma famille ? Comment est-ce que je vis les sentiments ? Qui peut les nommer aussi précisément ? Sentir, accepter, arranger les sentiments qui y sont liés ? Cela semble souvent difficile, voire impossible pour la personne. C'est notamment le cas si un grand nombre de facteurs déclenchants sont réunis, si ceux-ci se situent loin dans le passé ou s'ils ne peuvent être reliés à la situation actuelle. Souvent, il n'a pas été possible pour les clients de formuler verbalement cette situation pendant une longue période. Ici, les îlots d'émotions représentent une bonne opportunité pour la visualisation, la clarification et le traitement.

La méthode des îles des émotions peut-elle être utilisée hors ligne ?

En réalité, elle ne peut être utilisée que hors ligne. Ce n'est pas un outil d'auto-assistance.

### Matériel utilisé

Un morceau de denim bleu (environ 150x150cm) est utilisé comme base pour symboliser l'océan. Il y a 22 pièces de contreplaqué en forme d'îles. Ces îles sont indiquées comme suit :

Anxiété, colère, peur, dépression, solitude, bonheur, effroi, sérénité, chance, misère, amour, luxe, pouvoir, envie, culpabilité, inquiétude, fierté, honte, douleur, désir intense, deuil, rage.

Les versos du contreplaqué sont peints en ardoise noire. Ces côtés peuvent être utilisés pour écrire à la craie et donc pour ajouter des sentiments supplémentaires ou par exemple des tâches, des choses, des objectifs, etc.

Les autres éléments de cet ensemble comprennent un petit bateau en bois, 10 jetons, une craie et une bouée jaune et noire. Le côté jaune de la bouée représente les sentiments agréables et le côté noir les sentiments désagréables. Les jetons sont utilisés pour symboliser des personnes. Le bateau sert au transport.

### Procédure d'intervention

#### I.) Point de départ : définition des objectifs

La personne réfléchit aux objectifs, en discute avec le/la praticien.ne et choisit ensuite un titre clair. Le/la praticien.ne présente tous les matériaux disponibles et la personne prépare le denim (l'océan bleu) comme surface de travail.

#### II.) Choix des îles et des autres matériaux

Après avoir pris connaissance de tout le matériel disponible, la personne commence à parcourir toutes les îles et à décider si elles correspondent au thème ou non. Ensuite, elle peut utiliser le dos des autres îlots, les marquer à la craie et ajouter des sentiments, des objectifs, des propriétés supplémentaires, tout ce qui lui semble nécessaire. Les autres objets, comme le petit bateau en bois et les jetons, peuvent également être utilisés.

#### III.) Séance de conseil – clarifier vos préoccupations personnelles

##### 1. Présentation

La personne présente le titre/le sujet de sa présentation.

S'il s'agit d'un groupe, la personne choisit 2 ou 3 "observateurs" pour constituer un "groupe de soutien". Ces pairs participent activement à toutes les étapes de la séance de conseil. La personne décrit ce qu'elle a exposé. Elle précise toujours de quelle île ou de quel symbole il s'agit. (par exemple, "cette île représente..."). Elle commence ses explications par l'île de son choix et explique toutes les îles choisies et les autres symboles utilisés.

Le/la praticien.ne écoute attentivement ce qui lui est dit. Il/elle est conscient.e de la présence de la personne. Pendant qu'elle parle, le/la praticien.ne observe ses gestes, ses mimiques, sa posture, sa respiration, le ton de sa voix. Montre-t-elle des émotions, touche-t-elle un symbole, lequel ?

##### 2. Les questions factuelles

Le/la praticien.ne pose des questions factuelles. Ces questions font uniquement référence aux symboles, à "ce qui est visible". Aucune question de type "pourquoi" ou "comment" n'est posée. Il ne s'agit pas d'interprétation, mais uniquement de compréhension. La personne répond aux questions factuelles.

##### 3. Perception



Le/la praticien.ne s'adresse directement à la jeune femme. Elle décrit tout ce qu'il/elle a perçu et tout ce qu'il/elle a observé pendant qu'on lui racontait l'histoire. Si une personne détecte des émotions, il/elle doit être en mesure d'expliquer comment il/elle les a perçues (mimiques, gestes, hauteur de la voix, etc.). La personne écoute attentivement.

#### 4. Interprétation

Le/la praticien.ne et le groupe parlent à propos de la personne. Ils réfléchissent à haute voix, posent des questions comme "Quel est le problème ?", "Qu'est-ce qui devrait être différent ?", "Que voudrait-il résoudre, comprendre, faire ?", "Où pourrait-il y avoir des difficultés ? Où non ?" La personne écoute attentivement et ne répond pas pour l'instant.

#### 5. Accord sur les actions

Cette phase conduit à une discussion entre la personne et le/la praticien.ne sur le soutien nécessaire et les étapes ultérieures pour que la personne atteigne son objectif. À la fin, la personne doit s'engager à réaliser les actions convenues.

#### Étape supplémentaire – travail avec la bouée :

En guise de conclusion, tous les sentiments utilisés peuvent être classés. Les sentiments désagréables sont placés sur le côté noir, les sentiments agréables sur le côté droit de la bouée. Imaginez maintenant une échelle, comment les sentiments sont-ils répartis ? Y a-t-il un équilibre entre les sentiments positifs et négatifs ? Tout être humain a besoin d'expériences positives pour survivre. Si celles-ci ne sont plus perçues, il y a un besoin urgent de soutien.

Il faut alors vérifier à nouveau chaque sentiment pour voir s'il reste en place ou change de camp.

## Exemples de symboles

(Source: Wilfried Schneider: Working instructions 2008)

Remarque : cette liste n'est pas exhaustive, elle ne contient que des conseils. Votre boîte à symboles peut être/doit être différente. Tous les symboles doivent avoir une taille comprise entre 1 et 10 cm (pas précisément, mais de manière à être utilisable).

Bouteilles d'alcool, poids de pêcheur, ancre, montres, œil, point d'exclamation (aimant), signe @ (aimant), ours, arbres, poupées bébé (rampant, assis, etc.), poupée bébé noirs, batterie, couverts, bananes, bidon d'essence, hachette, verre à bière, bouchon de bière, soufflet, boîte de conserve, crayon, éclair, fleur, baignoire (bois), lettre (aimant), boîte aux lettres, fer à repasser, livre, petit livre, château, pins "mon dieu, tu es laid" (?), alliances, anges, shopping (aimant), caddie, scie, canards, âne, billets d'euros, signe € (aimant), ticket(s), jante, fourrure, extincteur, camion de pompiers, etc.

Camion de pompiers avec échelle, Bague, Poisson, Bouteille, Caisse à bouteilles, Balles, Chauve-souris, Avion, ? (Aimant) Grenouille, grenouille avec couronne, gâteau, football, fourchette, pièce de monnaie (étrangère), fantôme (petit et grand), arrosoir, grille, récipient en verre, globe, cloche, lingot d'or, ampoule, or, poulet, main (2 x), menottes, téléphone portable, barrette à cheveux, arlequin, maisons, maison avec tour, cœurs, sorcière, sorcière sur balai, bois, perle en bois, homme en bois, anneau en bois (rouge, jaune), fer à cheval, hélicoptère, chien.

Chaîne, cône (pointu), maillons de chaîne (deux), landau, piano, bouton, boussole, os, casserole, préservatif, toupie, croix, couronne, cruche, vache, poussin et œuf, Phare, rouge à lèvres, pilier publicitaire, cuillère, Homme (blanc de Playmobil), souris, souricière, couteau, fille, moto, harmonica, coquillages (bleu), coquillages, sablier, cercueil, sirène, lunettes de soleil, planche à roulettes, squelette, smiley, soleil, soleil avec visage, miroir, machine à sous, figurines de jeu (nature), seringues, distributeur de bonbons. Boîte ronde avec couvercle, mouton, balançoire, chaise à bascule, pince, ciseaux, bateaux, serpent, traîneau, clé, petite clé, papillon, vis avec écrou, clé à molette, sucette, chaussure, sacoche, mouton noir, cochon, cailloux, pierre avec trou, étoiles, volant (bateau), bottes, doigt puant, bouchon, boîte d'allumettes, code-barres, sapin, torche, colombe, diable, thermos, tigre, grille-pain, toilettes, crâne, entonnoir, trompette. Horloge. Oiseau.

Balance, bouillotte (métal), pince à linge (petite et grande), lavabo avec miroir, bouilloire, réveil, Père Noël, verre à vin, boîte à outils, bouteilles de vin, guêpe, cube, roues dentées, index, machine à coudre, nid avec poussin et œuf, "Ne rien dire, ne rien voir, ne rien entendre", rivet (lot), religieuse, clé, rouleau à pâtisserie, panier à fruits, bus. Paquet, voitures, bouteilles de parfum, casserole, PC/clavier, pipe, cheval, champignon, pistolet, balles de pistolet, signe plus, trophée, gomme, radio, tableau de calcul, bouée de sauvetage, anneaux, chevalier, robot, sac à dos.



## Bibliographie

- Alvarado, V. and Cavazos, L. (2008) “**Allegories and Symbols in Counselling**” Journal of creativity in Mental Health 2(3) 51-59
- Geldard, K. et al. (2016) **Counselling Adolescents – The proactive Approach for Young people**. London: Sage
- GoodTherapy: **Learn about therapy: Abuse / Survivors of Abuse**;  
<https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/issues/abuse> (downloaded 13/12/2022)
- Jung, C. (1968) Collected Work, vol. 9, pt1. **The Archetypes and the Collective Unconscious** Princeton: Princeton University Press
- Kegerreis, S. (2010) **Psychodynamic Counselling with Children and Young People** Basingstoke: Palgrave
- Levine, Peter A. (2005): **Healing Trauma : a Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body**. Boulder, CO :Sounds True
- Mate, Gabor (2022): **The Myth of Normal**. United States Penguin Young Readers.
- Schneider, W. (2019) **Arbeit mit Symbolen als Methode der Interventionen, Wenn Worte fehlen – Symbole als Dolmetscher**. Hamburg: Eigenverlag
- Van der Kolk, Bessel. A. (2015). **The body keeps the score: brain, mind, and body in the healing of trauma**. New York, New York, Penguin Book