

# Les ateliers d'expression créatrice et les premiers soins psychologiques



## Pourquoi utiliser les premiers soins psychologiques dans les classes d'accueil ?

Les élèves en classe d'accueil sont susceptibles d'avoir vécu des événements traumatisants. En effet, migrer dans un nouveau pays est une expérience ardue. Le parcours migratoire peut comporter différents types d'épreuves (climat de guerre ou d'instabilité dans le pays d'origine, camps de réfugiés, séparations humaines, besoins de base non comblés, etc.). Dans certains cas, la détresse psychologique causée par ces conditions difficiles peut engendrer l'apparition de troubles mentaux (Ruzek et al., 2017). Il est possible de venir en aide aux survivants de traumatismes en leur administrant des premiers soins psychologiques, tout en n'étant pas un spécialiste de la santé mentale. Les programmes d'expression créatrice sont des outils qui peuvent être utilisés auprès des élèves nouveaux arrivants afin de contribuer à « la diminution de leur détresse psychologique associée aux pertes de la migration » (ÉRIT, 2010, p.6). Ils offrent un espace sécuritaire où les enfants peuvent s'exprimer librement en utilisant l'art et le jeu.



## Fondements théoriques

D'après le CPI (2007) et Sphère (2011), cités par l'OMS, les premiers secours psychologiques (PSP) décrivent « une aide à la fois humaine et soutenante apportée à une personne qui souffre et qui peut avoir besoin de soutien (...) ». Ce n'est pas une aide que seuls les professionnels peuvent apporter (Organisation Mondiale de la Santé, 2012).

Les premiers soins psychologiques sont considérés comme l'intervention la plus appropriée pour soutenir les populations ayant vécu un traumatisme ou un désastre naturel (Shultz et Forbes, 2014). Ce type d'intervention vise à réduire la détresse post-trauma et à favoriser l'adaptation à court et à long termes (Ruzek et al., 2017) en offrant aux survivants un support humain. Les soins peuvent être administrés au cours de l'évènement, immédiatement après ou plusieurs jours ou semaines suivant l'évènement (OMS, 2012). Il existe plusieurs modèles pour administrer les premiers soins psychologiques. Tous adhèrent à différents degrés à cinq éléments fondamentaux : la sécurité, le calme, la connectivité, l'auto-efficacité et l'espoir (Shultz et Forbes, 2014).

On retrouve ces cinq éléments dans les programmes d'expression créatrice :

- ♦ Sécurité : la routine instaurée dans les ateliers (rituel d'ouverture, lecture de l'histoire, création libre, rituel de fermeture) donne aux enfants un sens de prévisibilité, de sécurité et de contrôle (IFRC, 2009).
- ♦ Calme : par leur attitude et leurs actions, les personnes intervenantes créent un environnement calme, bienveillant et sans jugement (espace sécuritaire) lors des ateliers.
- ♦ Connectivité : la création de liens entre les élèves est facilitée par les activités en équipe ou en groupe.
- ♦ Auto-efficacité : lors des ateliers, les enfants peuvent faire des choix (choisir la fin de l'histoire, ce qu'ils créent et s'ils le partagent ou non avec les autres). Prendre des décisions renforce le sentiment d'auto-efficacité chez les enfants, c'est-à-dire la croyance qu'ils ont qu'ils pourront réussir une tâche (IFRC, 2009).
- ♦ Espoir : en imaginant la fin des histoires, les enfants prennent conscience que les problèmes ont des solutions.

## Bienfaits pour les élèves

- ♦ Peuvent faciliter la résolution de situations stressantes (IFRC, 2009).
- ♦ Les situations stressantes peuvent parfois réapparaître durant le jeu ou la création, ce qui donne l'opportunité à l'enfant de mieux les intégrer.
- ♦ Permettent l'expression de soi (IFRC, 2009).
- ♦ Meilleure expression des enfants car il leur est souvent plus facile de communiquer par le jeu et par les arts que par la parole (IFRC, 2009).
- ♦ Améliorent leur estime de soi et aident à retrouver un sentiment de contrôle (IFRC, 2009), deux éléments leur estime souvent affectés par les événements traumatisants (IFRC, 2009).
- ♦ Renforcent la résilience (Gavron et al., 2021).
- ♦ Participent au développement de stratégies d'adaptation (Gavron et al., 2021).

## Impacts des premiers

## soins psychologiques

## en utilisant la

## créativité

## Bienfaits pour la classe

- ♦ Renforcent la résilience commune (Gavron et al., 2021).
- ♦ Permettent à la personne enseignante de voir les élèves sous une autre perspective et de mieux les connaître.

## Témoignage d'un enseignant

Olivier, enseignant d'une classe de 3<sup>e</sup> année, a participé aux ateliers d'expression créatrice avec son groupe.

Il dit avoir apprécié les ateliers, car ils lui ont permis de construire un lien plus fort plus rapidement avec ses élèves. Olivier mentionne que ses élèves avaient tendance à s'ouvrir davantage par rapport à leur vie personnelle durant les ateliers d'expression créatrice. Il ajoute que les ateliers lui ont permis de voir ses élèves dans un contexte différent.

Ces deux éléments l'ont aidé à mieux les connaître, à renforcer sa relation avec eux et ainsi d'être en mesure de leur offrir un soutien pour favoriser leur mieux-être et leur adaptation psychosociale.

« J'ai beaucoup aimé le projet parce que justement, ça m'a permis d'apprendre à connaître les élèves sous un angle différent, ça m'a permis de créer un lien. »

# Les ateliers d'expression créatrice et les premiers soins psychologiques

**Gavron, T., Ito, T. et Inoue, T.** (2021). Art-based psychosocial interventions in Japan: cross-cultural encounters. *International Journal of Art Therapy*, 26(4), 161169. <https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1817959>

**International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC).** (2009). *Community-based psychosocial support: Participant's book*.

**Équipe de recherche et intervention transculturelle (ÉRIT),** (2010). *Art et Contes*, Manuel de formation, Atelier d'expression créatrice. <https://sherpa-recherche.com/wp-content/uploads/Expression-cr%C3%A9atrice--Art-et-contes.pdf>

**Lousa, T. V. et Huguet, M.** (2022). Case Study First Aid in Art Therapy and its liberating role in Bosnia and Herzegovina Temporary Reception Centers for Migrants and Refugees. *Arte, Individuo y Sociedad*, 34(2), 799816. <https://doi.org/10.5209/aris.75542>

**Ruzek, J. I., Brymer, M. J., Jacobs, A. K., Layne, C. M., Vernberg, E. M. et Watson, P. J.** (2007). Psychological First Aid. *Journal of Mental Health Counseling*, 29(1), 1749. <https://doi.org/10.17744/mehc.29.1.5racqxjueafabgwp>

**Shultz, J. M. et Forbes, D.** (2014). Psychological First Aid: Rapid proliferation and the search for evidence. *Disaster Health*, 1(2), 110. <https://doi.org/10.4161/dish.26006>

**Organisation Mondiale de la Santé, War Trauma Foundation & World Vision International.** (2012). *Les premiers secours psychologiques : guide pour les travailleurs humanitaires sur le terrain*.

