LA TECHNIQUE DES 3 DESSINS

Cette technique s'applique avec des enfants qui savent déjà dessiner un minimum, donc à partir de 4 - 5 ans et sans limite d'âge.
Cette technique a été proposée par Sophie Néel, l'auteure de "la communication positive parents enfants". Il a pour but d'aider l'enfant à surmonter son problème et à résoudre son noeud émotionnel.

Pour le réaliser, il faut :
- des feuilles de papier,
- et des crayons ou des feutres pour dessiner.

1. Lorsque l'enfant a fait un gros cauchemar, lorsqu'il est très en colère, lorsqu'il est très triste, ou après un évènement blessant, on lui propose de se dessiner sur la feuille n°1, avec son problème. On peut l'aider en lui posant des questions sur ce qu'il ressent dans son corps, où ça se passe, comment il imagine son problème, etc. On l'aidera davantage en parlant de lui comme s'il s'agissait d'une autre personne, en disant "alors, le garçon il est où, quel est son problème ?" ça l'aide à prendre du recul.

2. On demande ensuite à l'enfant de dessiner la situation idéale, sans problème sur la feuille n°3. Le but est de l'aider à se projeter : comment il se sentira, quels seront les détails apaisants autour de lui, etc. Cette fois on lui dis "tu" et on l'aide à dire "je", pour qu'il s'approprie la résolution du problème.

3. Enfin, on place la feuille n°2 entre le dessin 1 et le dessin 3. Le but est de dessiner comment il est passé du dessin 1 au dessin 3. On peut l'orienter en lui disant qu'il a pu emprunter un escalier, une route de montagne, une montgolfière, un chemin à pied, un labyrinthe, etc. L'enfant va choisir le moyen qui lui semble le mieux correspondre à sa situation et le dessiner. Ensuite, on lui demande ce qu'il souhaite faire du dessin 1. En général, l'enfant demande à le jeter. Le problème est mis à la poubelle et on se concentre sur sa résolution.

©Anne Estelle Dal Pont PLAISIR D'APPRENDRE – tous droits réservés