

Le dessin bilatéral



Définition :

La « stimulation bilatérale » signifie le mouvement impliquant les deux côtés du corps, gauche et droit, et par le fait même, commandés par les deux hémisphères du cerveau (King, 2016).

L'approche sensorimotrice bilatérale de Cornelia Elbrecht :

Axée sur le corps cette technique vise la répétition de mouvements et si possible de façon rythmique en utilisant simultanément les deux mains pour dessiner. Pratique à dominante non-verbale, elle est principalement utilisée auprès de personnes ayant vécu un traumatisme. Le processus qui s'effectue les yeux fermés, s'appuie sur l'utilisation et la connexion des deux hémisphères du cerveau dans le cadre d'activités artistiques : dont le dessin guidé. Connue également sous le nom de crayonnage en miroir, cette pratique engage l'activité interhémisphérique et permet à la mémoire implicite d'être plus facilement reliée à la mémoire explicite. Ainsi le dessin bilatéral aide au développement moteur et cognitif vers un fonctionnement optimisé du système nerveux (commande motrice de la coordination bimanuelle)

Les bienfaits d'une stimulation cérébrale bilatérale :

En réalisant simultanément des motifs symétriques avec les deux mains, le dessin bilatéral favorise la coordination inter-hémisphérique et renforce les connexions neuronales, améliorant ainsi la plasticité cérébrale.

Le crayonnage en miroir active les mécanismes de la concentration pour coordonner les mouvements des deux mains. Cette activité permet de focaliser l'attention, en aidant à développer la capacité de s'investir durablement sur une tâche donnée.



N° SIRET 930 709 100 00026

47 rue saint Jacques 91490 Milly la forêt
Tél. 01.46.44.94.29 – contact@artkadi.com
Site web : www.artkadi.com - Code RNN : 9412Z

Le dessin bilatéral



Selon l'outil utilisé la motricité fine sera renforcée selon le format proposé l'implication de la structure corporelle sera modifiée. De plus les mouvements répétitifs et rythmés favorisent la relaxation, réduisant ainsi les niveaux de stress et d'anxiété. Cette technique a des vertus communes aux activités de méditation.

Le dessin bilatéral en image :

<https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=le%20dessin%20bilatt%C3%A9ral&mid=0F2CF7473FF5903C7AA70F2CF7473FF5903C7AA7&ajaxhist=0>

Les variantes du crayonnage en miroir :

Cette pratique induit l'utilisation de plusieurs types de symétrie :

- **Symétrie bilatérale** : forme la plus courante, où la représentation suit un axe vertical ou horizontal, et les deux côtés sont des reflets l'un de l'autre.
- **Symétrie radiale** : basée sur un point central, où les éléments rayonnent autour de ce point. Exemple autour des mandalas et/ou motifs floraux.
- **Symétrie de translation** : où un motif se répète en se déplaçant dans une direction donnée. Cela peut être observé dans des motifs géométriques.

Un support préconisé dans l'accompagnement des poly trauma ?

Les imageries réalisées auprès d'un public souffrant de stress post traumatiques montre que le corps calleux reliant les deux hémisphères est endommagé. L'hémisphère droit est associé au comportement « figer, fuir ou se retirer », alors que l'activité de l'hémisphère gauche va de pair avec l'amélioration de la pleine conscience, l'autoréflexion et la régulation émotionnelle.



N° SIRET 930 709 100 00026

47 rue saint Jacques 91490 Milly la forêt
Tél. 01.46.44.94.29 – contact@artkadi.com
Site web : www.artkadi.com - Code RNN : 9412Z

Le dessin bilatéral

Lors d'événements traumatiques, l'hippocampe joue un rôle important, la mémoire explicite, ne fonctionne plus correctement et les souvenirs traumatiques demeurent bien souvent implicites : non-accessibles à l'exploration verbale. Or, le « thermostat » de stress ne s'éteint plus et le niveau de cortisol (l'hormone du stress) augmente, l'humeur en pâtit avec une réactivité à la réalité parfois mal ajusté à la réalité.



L'approche sensorimotrice d'Elbrecht :

Elbrecht (2014) explore le dessin bilatéral et l'applique à l'art-thérapie dans un contexte guidé tel que Hippicus, psychologue jungienne le pratiquait. Cette méthode centrée sur la sensorimotricité permet d'aborder le trauma, en associant des formes particulières (bol, arc, croix, cercle, spirale, etc.) à des états émotionnels et à des archétypes (féminins et masculins).

Ces investigations le mènent à théoriser sur les formes archétypales. Il y intègre les concepts d'expérience somatique de Levine, les approches axées sur le corps de Van der Kolk et la psychothérapie sensorimotrice de Ogden en faisant également référence au yoga et l'ayurvéda.

cf ; renvoyer au site https://depositum.uqat.ca/id/eprint/1371/1/Pascale_Laberge-Milot_essai_2022.pdf#:~:text=Afin%20d%E2%80%99%C3%A9merger%20de%20la%20sph%C3%A8re%20cognitive%20et%20d%E2%80%99acc%C3%A9der,aux%20%C3%A9motions%20et%20aux%20impulsions%20de%20vie%20spontan%C3%A9s.



N° SIRET 930 709 100 00026

47 rue saint Jacques 91490 Milly la forêt
Tél. 01.46.44.94.29 – contact@artkadi.com
Site web : www.artkadi.com - Code RNN : 9412Z