

Les 3 dessins de **Joyce Mills**

Dessiner pour parler et être entendu

Joyce Mills

est une psychologue clinicienne américaine renommée, spécialisée dans le travail thérapeutique avec les enfants et les adultes. Elle est connue pour son approche innovante utilisant des métaphores thérapeutiques et des techniques créatives dans le traitement psychologique.

Joyce Mills a développé plusieurs techniques thérapeutiques au cours de sa carrière, notamment :

L'utilisation de métaphores thérapeutiques pour les enfants et "l'enfant intérieur" des adultes

- L'intégration de l'hypnose et des métaphores dans le traitement, qu'elle appelle "l'enchantement hypnotique des métaphores »
- L'application de la thérapie EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) et IMO (Intégrative Movement Oculaire)





La technique des trois dessins

La technique des trois dessins est l'une des méthodes créatives développées par Joyce Mills. Cette technique fait partie des exercices TAC (Thérapie Avec la Créativité) qu'elle a enseignés depuis plus de trente ans.

Cette approche implique l'utilisation de dessins comme outil thérapeutique pour :

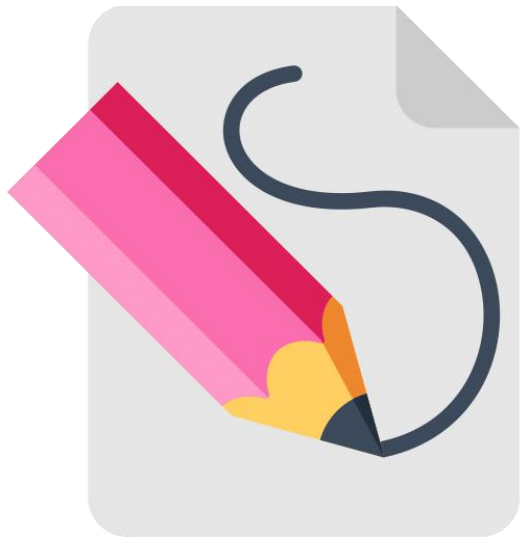
- Faciliter l'expression des émotions et des expériences
- Aider à la visualisation et à la résolution de problèmes
- Stimuler la créativité et l'introspection dans le processus thérapeutique

La technique des trois dessins est conçue pour être accessible aux enfants tout en étant également efficace pour travailler avec "l'enfant intérieur" des adultes, une approche caractéristique du travail de Mills.

Comment est née la technique des 3 dessins ?

Joyce Mills explique comment lui est venue l'idée des 3 dessins de la façon suivante. « L'idée m'est venue avec Suzi, une petite fille hospitalisée pour une douleur lombaire. J'ai ressenti que le fait de dessiner serait une approche dissociative pour la prise en charge de sa douleur. J'ai étendu ce processus d'imagerie pour inclure des sensations visuelles et kinesthésiques. Suzi répondit immédiatement et appela son livre de dessins « mon livre d'amélioration ». La petite fille continua à l'utiliser tout au long de son séjour à l'hôpital. Après cette première rencontre, Joyce Mills explique qu'elle a continué à utiliser ce processus de Dessin des ressources internes (DRI) avec des adultes, des adolescents, des enfants et des groupes. Elle ajoute également que parfois, en raison des différences d'âge ou de langage, elle utilise seulement deux étapes : le dessin du problème ; et un deuxième dessin « à quoi cela ressemble-t-il quand ça va mieux ? ».

réaliser la technique des 3 dessins



Dessiner le
problème

1

Dessiner les
moyens d'y
arriver

3

Dessiner le
problème
RESOLU

2

la fabrique à bonheurs

Académie de la Psychopédagogie Positive