

Le psychodrame est une forme de psychothérapie qui par son utilisation du jeu, de la représentation en acte et parole, permet l'élucidation et le traitement de certains processus psychiques difficilement abordables autrement.

Aujourd'hui, le psychodrame est de plus en plus fréquemment proposé à des adultes, des adolescents, des enfants...

Ce livret fait le point sur le psychodrame en Belgique

Association belge
de psychodrame

cerp



Service de Santé
Mentale à l'U.L.B.

Le Psychodrame. Une thérapie par le jeu

Le Psychodrame

UNE THÉRAPIE PAR LE JEU

Association belge de psychodrame
Centre d'Etudes de la Relation Psychothérapeutique
Centre pour la Formation et l'intervention psychosociologique
Service de Santé Mentale à l'U.L.B.

Le Psychodrame

UNE THÉRAPIE PAR LE JEU

Δράμα, le jeu

Ce livret est coédité par
l'Association belge de psychodrame (ABP),
le Centre d'Etudes de la Relation Psychothérapeutique (CERP),
le Centre pour la Formation et
l'intervention psychosociologique (CFIP),
le Service de Santé Mentale à l'U.L.B.

La rédaction a été assurée par
Nicole Calevoi, Elisabeth Croufer, Anne-Françoise Dahin,
Henri De Caebel, Bernard-Deheneffe, Christophe du Bled,
Pierre Fontaine, Luc Godart, Régine Gossart, Niki Jeannin,
Jacques Michelet, Vincent Magos, Marie-Madeleine Nyssens,
Chantal Nève Hanquet, Bernard Robinson,
Romano Scandariato, Rita Sferrazza, Nadine Vander Elst
et Micheline Weinstock

Éditeur responsable : Vincent Magos
Rue Hobbema, 47 - 1000 Bruxelles

Le psychodrame, un drame?

Psychodrame au Parlement ou au Moyen-Orient, titrent les journaux... Contrairement, à ce que véhiculent les médias, le psychodrame est une méthode psychothérapeutique qui n'a rien de dramatique.

Le psychodrame est une forme de psychothérapie qui par sa « dramatisation » (en grec, drama, fait référence au théâtre), son utilisation du jeu, ses références explicites au corps et à la mise en mouvement permet l'élucidation et le traitement de certains processus psychiques difficilement accessibles autrement.

Aujourd'hui, le psychodrame est de plus en plus fréquemment proposé à des adultes, des adolescents, des enfants...

Comme on va le voir dans les pages qui suivent, il se pratique de manière ambulatoire ou dans des institutions et s'indique pour des personnes aux prises avec différentes problématiques.

La plupart du temps, le psychodrame se pratique en groupe, animé par un ou plusieurs psychodramatistes.

Faire l'expérience du travail en groupe et de la solidarité entre les membres prend un sens tout particulier à une époque où les relations sociales se retrouvent

parfois extrêmement appauvries et morcelées et où trop souvent l'individu est renvoyé à lui-même.

Depuis son invention au début des années 1900 par Jacob Levy Moreno, le psychodrame a évolué, notamment grâce à l'apport de nombreux psychanalystes. Très répandu dans certains pays, le psychodrame connaît un regain d'intérêt en Belgique. Nous en présentons ici, sommairement, quelques aspects.

Que joue-t-on en psychodrame ?

Jouer est ce que font les participants dans le moment essentiel de toute une séance de psychodrame.

Jouer est un mot aux multiples significations. On peut jouer, comme les enfants, au papa et à la maman, aux gendarmes et aux voleurs, à la guerre des étoiles. On peut aussi jouer à la roulette, au poker, aux courses, des jeux avec enjeu ! Les acteurs jouent au théâtre, au cinéma, untel joue un grand rôle dans sa famille ou dans son travail.

Mais lequel de ces sens est celui du jeu en psychodrame ? Dans tous ces sens-là, mais avec un but spécifique, que recherche le psychodramatiste quand il dit : « Voulez-vous jouer cette scène ? » Son but est de faire surgir un élément de l'épisode raconté qui, croit-il ressentir, pourrait bien receler, quelque chose de censuré, voire de refoulé dans l'inconscient.

Un spectateur non averti pourrait n'y voir que des adultes qui régressent, jouant au papa et à la maman, ou des amateurs essayant de jouer un vaudeville. Mais

à la vue d'autres scènes, riches de charge émotionnelle, ce spectateur verrait que l'un des acteurs risque réellement quelque chose de vital ; que le jeu a un véritable enjeu : au-delà des scènes régressives ou de répétition, le processus du psychodrame peut mener un participant à se risquer dans de tels moments avec enjeu réel.

Avec le retour d'un élément refoulé, tel sujet pourra se risquer à envoyer à un personnage de son histoire une parole jamais encore prononcée, à prendre conscience d'un bout de désir jusqu'alors tout-à-fait inconscient.

Ainsi se remettent en jeu des moments de l'histoire d'un participant, moments choisis par l'animateur car dans le droit fil du discours de la séance ou, à l'inverse, parce qu'il vient prendre à contre-pied ledit discours, signant sa proximité avec l'inconscient de celui qui se le remémore.

Le rêve d'un participant peut être « joué », car il a été produit à partir de moments vécus, récents et anciens, et orientés par le désir inconscient du rêveur.

Dans tous les cas, le participant dont un souvenir est représenté doit jouer son propre rôle dans la scène, et choisit lui-même ses protagonistes de jeu.

Le jeu, acte créateur

En psychodrame, il est question de jouer, représenter de façon scénique des fragments de son histoire, « Mettre sa vie en scène », titre le livre d'une psychodramatiste Greta Leutz, ou encore de jouer une histoire fictive, construction du groupe.

Rejouer des éléments de sa vie ne sera jamais copie conforme à ce qui a été vécu, de même que jouer des scènes projetées dans l'avenir ne correspondra pas pour autant à ce qui sera vécu.

C'est dans cet écart, ou dans cette possibilité de mettre du jeu dans une situation, élément de la réalité ou construction imaginaire, que se manifeste l'acte créateur des « psychodramatisants ».

Acte créateur, spontanéité créatrice, des concepts créés par Moreno l'inventeur du psychodrame.

Au-delà d'un acte de parole, le jeu mobilise le corps des acteurs, met en mouvement un récit qui par sa représentation scénique peut y apporter un autre regard, susciter de la surprise, de l'étonnement, de l'inattendu, ouvrir de nouvelles pistes. Encore faut-il y être suffisamment réceptif.

Le dispositif du psychodrame vise à créer ce climat de réceptivité par le cadre, la mise en train, le jeu, les échos du groupe.

Le cadre délimite l'espace et le temps : un lieu pour l'échange dans le groupe, un espace pour le jeu, la fréquence et la durée des séances.

Les règles, en cohérence avec le dispositif, sont des éléments du cadre et, entre autre, celle du jeu théâtral : « jouer en faisant comme si », ce qui n'est pas pour autant « faire semblant ».

La mise en train, ou « l'échauffement » correspond au début de séance pendant lequel les échanges de paroles au plus près de ce qui est là, présent, initie son rythme et crée sa tonalité. Déroulement d'un fil qui ne

se révèle souvent qu'en fin de séance, part d'incertitude de l'acte créateur.

Et bien sûr, le jeu.

Sa mise en scène a déjà son potentiel de création et d'étonnement par la (re)constitution du lieu, des places, des mouvements, des présences ou absences d'un personnage...

Le « jouer » au sens de l'action en cours est sans doute le prototype de l'acte créateur en psychodrame, avec différentes techniques possibles dont le renversement de rôle, le doublage, la mise en perspective,... adjuvants au potentiel mobilisateur du jeu.

Les échos d'après jeu résonnent avec leur part de convergence et de divergence, ouvrent à de nouvelles associations des participants.

A l'instar du théâtre, la représentation scénique est sous le regard d'un public, des personnes qui cette fois n'ont pas été choisies pour jouer, ou n'ont pas désiré prendre part au jeu du groupe. La création d'un jeu n'est pas le fait du seul protagoniste mais également du dispositif, de la présence, voire de la co-construction des autres dans le groupe. Dans ce sens, le protagoniste n'est pas seul sur sa trajectoire; son travail sur lui-même est intriqué et en résonance à celui du groupe.

Par contre, à la différence du théâtre, le scénario n'est écrit ni par le protagoniste, ni par le psychodramatiste, il ne s'agit pas d'interpréter l'œuvre d'un auteur dramaturge ou d'un expert en communication.

Le psychodrame thérapeutique

Le psychodrame thérapeutique en groupe

La plupart des thérapies se pratiquent de manière individuelle et cela convient très bien, notamment à la nécessité d'intimité. Cependant, dans certains cas, un travail de groupe (parfois mené en parallèle d'un travail individuel) offre des avantages. Il s'indique tout particulièrement pour ceux qui ont le sentiment de « patiner » depuis longtemps dans une thérapie individuelle, ceux qui rencontrent des difficultés de mentalisation, de représentation et de verbalisation de leur problématique, et/ou qui éprouvent des difficultés relationnelles dans les groupes.

Plus largement, un groupe de psychodrame est ouvert à toute personne qui s'interroge sur les difficultés qu'elle rencontre, sur ses choix, ruptures, deuils, son sentiment d'être en porte à faux avec son entourage... Autant des situations traumatiques que des difficultés de la vie quotidienne ou la sensation de tourner en rond... peuvent être abordés. Le psychodrame permet également de percevoir la place occupée dans les relations familiales, professionnelles,...

Un ou plusieurs entretiens, préliminaires à l'entrée dans un groupe, permettent au participant et aux psychodramatistes (souvent également psychanalystes) d'évaluer si ce type de travail est susceptible de convenir ou si une autre thérapie serait plus appropriée.

D'une part, les règles de fonctionnement du groupe (voir plus loin) garantissent qu'un travail pourra s'effectuer de manière rigoureuse et confidentielle, d'autre part, la parole au sein du groupe et le jeu psychodramatique aident à éclairer, explorer et peuvent amener à se mettre en mouvement, à dépasser des obstacles, à entamer des changements. L'écho des participants ainsi que les interventions des animateurs soutiennent et favorisent une autre vision. Dans une certaine mesure les participants s'avèrent également co-thérapeutes.

Il s'agit d'improviser à partir d'un scénario de départ, qui ne fait que camper succinctement une situation ainsi que les différents personnages (parfois aussi des objets, un animal, un sentiment, etc.). Lorsque l'on joue, on parle et bouge, on esquisse les gestes, on interagit avec les autres personnages. L'essence du psychodrame est de rester dans le registre de la représentation, en faisant « comme si ». Il ne s'agit pas de théâtre, mais plutôt d'improviser. C'est souvent le contraste entre ce à quoi on s'attendait de jouer et ce qui va effectivement se dire, se jouer, qui donne sens et intérêt à cette approche.

Paradoxalement, le fait de travailler en groupe n'oblige pas d'emblée le participant à exprimer les

difficultés qui l'ont amené au groupe. Par identification, il peut bénéficier des jeux proposés par les autres ou encore, il peut en jouant dans le jeu d'un autre participant, y trouver des échos à ses difficultés propres.

De manière schématique, il existe deux grands « types » de psychodrame psychanalytique avec un groupe de patients :

Le psychodrame *en* groupe

Au départ d'une situation suggérée par un des participants, l'animateur va proposer de représenter la scène. Le jeu donnera souvent lieu à des inversions de rôles, des doublages ou d'autres techniques psychodramatiques. Après le jeu, on se rassied et chacun s'exprime sur ce qu'il a vécu et ce que la scène a évoquée pour lui.

Souvent les associations d'idées font émerger d'autres souvenirs, d'autres scènes et un nouveau jeu sera proposé.

L'enchaînement des scènes des uns et des autres a souvent une valeur associative groupale, mais, dans ces dispositifs, l'attention des psychodramatistes et leurs interprétations restent plus individuelles que groupales.

Le psychodrame *de* groupe

La méthode est, ici, pour les patients de construire, ensemble, un scénario imaginaire au départ des différents thèmes amenés par eux en début de séance. Ce scénario sera, dans un second temps, joué par ceux qui le souhaitent, les psychodramatistes pouvant également jouer. Dans un troisième temps, chacun, qu'il ait joué

ou non, est invité à dire ce qu'il a ressenti pendant le jeu. Dans ce dispositif, l'essentiel des interprétations se fait dans le jeu et par le jeu des psychodramatistes, mais aussi, sous la forme d'interprétations verbales.

Ces deux types de psychodrames visent un travail d'élaboration autant de la problématique individuelle de chaque patient que des phénomènes psychiques groupaux qui s'y développent, du fait notamment de la pluralité des personnes réunies. La première mettra un peu plus l'accent sur la problématique individuelle, la seconde sur les processus groupaux.

Habituellement, une séance dure 1h - 1h30 et le groupe rassemble un maximum de 10 à 12 personnes.

Les règles en psychodrame en groupe

Dans le travail de psychothérapie en groupe, le thérapeute crée un cadre sécurisant qui favorise l'expression de soi et rend possible le travail du groupe. On peut faire le parallèle avec la notion de *holding de Winnicott*. Les règles délimitent un espace et des frontières entre l'extérieur (la vie quotidienne) et l'intérieur (la vie groupale et psychique).

Tout groupe de psychodrame commence par l'énonciation des règles du jeu, des conventions. Elles sont expliquées lors de la première séance ou lors de l'entretien préliminaire. Elles peuvent être rappelées et nuancées selon l'orientation des psychodramatistes et le contexte de travail.

Voici cinq règles les plus courantes :

La spontanéité, la liberté d'être soi

Il s'agit de favoriser l'énonciation des émotions et de ce qui vient à l'esprit, sans exercer de censure. Dans un groupe, les expériences des uns relancent les associations des autres. Cette règle est donc fondamentale pour favoriser l'émergence du travail psychique individuel en groupe.

De même, on peut tout jouer tout en restant dans le mode du « comme si », de la représentation. Particulièrement les gestes d'amour ou d'agressivité sont esquissés : on n'embrasse pas, on ne frappe pas, on fait comme si. Dans certains types de psychodrame, on ne se touche pas.

La plupart du temps, une convention veut que l'utilisation des prénoms dans le groupe favorise cette spontanéité. Chacun peut ainsi se sentir affranchi de certaines règles sociales qui déterminent les échanges, les fonctions, les hiérarchies spéciales de rôle, de statut... Cette convention favorise d'être au plus proche de ses ressentis sans barrière ni censure.

Le protagoniste ainsi que le psychodramatiste doivent se sentir libre de proposer un jeu dans la mesure où toute proposition de jeu comme tout rôle peuvent être refusés.

L'engagement et la ponctualité

Chacun s'engage à être présent à chaque séance et ce, de manière conforme à l'horaire préétabli. Il s'agit d'un engagement par rapport à soi-même et par rapport aux autres qui vise à dépasser d'éventuelles résistances.

L'équilibre d'un groupe ne se résume pas à la somme des présences individuelles. A partir du moment où quelqu'un est membre d'un groupe, il a des attentes vis-à-vis des autres pour la prise d'un rôle ou un écho. Dans ce sens, quitter un groupe se fait selon des modalités pré-établies. Aucun groupe ne ressemble à un autre ; chaque groupe est particulier, possède sa propre ambiance, texture, coloration. L'absence d'un des participants influe inmanquablement sur le processus groupal et le travail psychique de chacun. Cette règle de l'engagement et de la ponctualité vise, dès lors à préserver un équilibre groupal essentiel. Dans la mesure où il est énoncé à chacun de s'engager dans le processus, toute séance manquée est due.

La confidentialité

« Tout ce qui est personnel appartient au secret professionnel du groupe, chacun est thérapeute de l'autre. »
Il est demandé aux participants de ne pas révéler le contenu des séances en dehors du groupe. Chacun est tenu à un devoir de réserve par rapport à l'extérieur. Cette règle veille à renforcer le climat de sécurité et de confiance nécessaire à l'objectif commun qui rassemble tous les participants. Chacun se sentira ainsi libre de s'exprimer sans conséquences directes dans la vie réelle. L'espace de jeu groupal est un lieu unique, une co-construction qui facilite l'émergence de représentations refoulées ou non symbolisées. Pour ce faire, le sentiment de confiance et de sécurité est absolument nécessaire.

L'abstinence

Il est demandé d'éviter les contacts entre les membres du groupe en dehors des séances de psychodrame. Dans les groupes thérapeutiques, les participants ne se connaissent pas à l'exception des groupes de vie et de famille.

Le travail s'élabore à partir des représentations. Dans ce sens, tout membre du groupe peut être le support de personnage intériorisé qui tisse la carte des réseaux sociaux de chaque participant. L'abstinence garantit la solidité du cadre et le respect de chacun dans son individualité.

La restitution

Chacun est invité à restituer au groupe tout élément ayant un rapport avec la dynamique de groupe. Il peut s'agir du cheminement personnel, de rêves, de conversations, de rencontres fortuites entre deux participants...

Le travail individuel ainsi que le sentiment d'appartenance de chacun au groupe se trouvent par là même renforcés.

Comme on le voit, le sens de la règle n'est pas d'interdire, mais bien d'offrir un cadre sécurisant qui permet d'ouvrir à l'élaboration des choix et des priorités.

Le psychodrame thérapeutique individuel

On vient de le lire, généralement, le psychodrame se pratique en groupe : plusieurs participants et un ou deux psychodramatistes. Néanmoins, parfois, il s'indique

dans une forme où un seul patient travaille avec plusieurs thérapeutes. Il peut s'adresser, par exemple, à des personnes ayant des difficultés à se représenter les enjeux sous-jacents et les contradictions que certaines situations leur font vivre, qui ont un vécu traumatique qui n'a pu être élaboré, qui se sentent habituellement menacées par le débordement de leurs émotions...

Concrètement, comment joue-t-on? L'espace est divisé en trois : d'un côté se tiennent les acteurs-thérapeutes, de l'autre, le patient avec le meneur de jeu, c'est-à-dire un des psychodramatistes, toujours le même, qui assurera la continuité entre les différents jeux, soutiendra le patient dans l'élaboration de ses scènes et se chargera de la reprise verbale de ce qui a été joué, ressenti et montré dans les scènes. Un troisième espace constitue l'aire de jeu.

Un premier temps est consacré à la discussion entre le patient et le meneur de jeu : c'est l'évocation d'une idée, d'une situation et de sa transposition dans un scénario simple. Le patient précise et nomme les composantes de la scène et désigne, parmi les acteurs thérapeutes, toujours en retrait et silencieux, ceux qui prendront les différents rôles.

Vient alors le deuxième temps, celui du jeu proprement dit, qui se déroule dans l'espace de jeu où les acteurs-thérapeutes ont rejoint le patient. Le tout se passe sous le regard du meneur de jeu qui ne participe pas à la scène.

Le troisième et dernier temps sera marqué par l'arrêt de la scène par le meneur de jeu (parfois aussi

par le patient). Suivront alors les commentaires entre le patient et le meneur de jeu à propos de ce qui s'est passé dans la scène. Les acteurs, durant cette dernière partie, ont regagné leur place et sont à nouveau silencieux et en retrait.

Chaque séance dure, au total, une demi-heure.

Les séances de psychodrame ne sont pas le seul lieu thérapeutique d'un patient. Elles se déroulent en collaboration avec un suivi individuel.

Certains psychodramatistes sont amenés à utiliser le psychodrame dans une pratique individuelle.

Le psychodrame pour enfants

Jacob Levy Moreno adorait inventer et mettre des histoires en scène. Le jeu, la spontanéité, la créativité des enfants lui procuraient une grande satisfaction. Les enfants quittent spontanément le monde réel pour rentrer dans un monde imaginaire et créatif. Ils y créent une nouvelle réalité.

Le jeu est le langage des enfants. Au travers des objets, leurs poupées et autres jouets, ils explorent leur monde. Cette richesse du langage du jeu leur permet de découvrir leur vécu, d'appréhender le monde ou de se réfugier dans un univers imaginaire dans des moments pénibles de la vie. Dans ce monde, ils peuvent donner forme à leurs désirs, souhaits, angoisse et manque affectif.

Partant de cet univers de l'enfance, la Forêt Magique, par exemple, est un psychodrame pour enfants de

3 à 12 ans. Les enfants choisissent une marionnette d'animal qui constituera l'objet de transition entre eux et les autres. Ils jouent dans un lieu déterminé : la Forêt Magique, délimitée par un cercle fermé. Là, dans ce monde imaginaire, ils vont symboliser par le jeu des situations de leur vie, des émotions. Ils y cherchent des solutions aux questions et problèmes qui les touchent.

La Forêt Magique leur donne un cadre thérapeutique où ils peuvent, en s'appuyant sur la force du jeu et avec le cadre du psychodrame, retrouver un espace d'intimité et de recherche de soi.

Les quatre piliers de la Forêt Magique sont l'espace de jeu « la plaine magique », les marionnettes, le thérapeute, le groupe.

La plaine magique représente l'espace où les enfants peuvent mettre leur jeu en avant sans craindre de perdre le contrôle sur la réalité. Grâce à cet espace imaginaire, peuvent se dérouler jeux et échanges avec les autres enfants et le thérapeute. L'enfant peut expérimenter, vivre de nouvelles situations, sans crainte.

Les marionnettes ont une grande importance. On travaille avec une série d'animaux ; chaque enfant choisit son représentant. Comme l'animal n'est pas typé, l'enfant en déterminera l'âge, le sexe et autres caractéristiques. Cet animal est l'aide, le porte-parole de l'enfant.

Le thérapeute est le gardien de la sécurité de l'enfant, du groupe. Il assure que le jeu ne déborde pas. Il stimule et soutient les rôles. Il aide l'enfant, à travers son jeu de la marionnette, à explorer de nouvelles voies, de nouvelles attitudes, des solutions à ses difficultés.

Le groupe est composé généralement de 4 à 5 enfants. Jouer en groupe est très important. L'interaction dans le jeu avec les autres, les commentaires, les interventions permettent d'avancer, de prendre des distances, de grandir, d'évoluer. C'est à travers le jeu de l'autre que l'on arrive ainsi à se comprendre et à diversifier ses réactions.

Une séance de la Forêt Magique dure 50 minutes et contient trois parties.

Au cours de **l'échauffement**, chacun choisit sa marionnette, lui donne un nom, lui attribue un rôle, une formule magique.

Vient ensuite **l'action**, chacun se met en place, présente les situations, met en scène, joue et rejoue. C'est le temps de la création, de la co-création, de l'expérimentation de nouveaux rôles.

Au moment du **partage**, chaque enfant verbalise à partir du rôle de sa marionnette ; suite à quoi, le rituel d'enlever la marionnette (j'étais..., je suis...) marque la fin du jeu et permet finalement l'expression du vécu de chacun.

Le psychodrame pour adolescents

Le psychodrame psychanalytique de groupe occupe une place de choix parmi les thérapies possibles pour les jeunes. Les avantages d'un dispositif de groupe tiennent, entre autres, à l'appui possible des participants sur leurs pairs, à la mise en scène de scénarios co-construits et au maintien rigoureux du cadre par les thérapeutes/psychodramatistes.

Comment fonctionne le groupe ?

Le psychodrame psychanalytique de groupe réunit un couple de psychodramatistes, homme et femme, et un groupe mixte de cinq à huit adolescents âgés de 13 à 16 ans.

Les séances sont hebdomadaires et durent une heure. Le groupe est semi-ouvert : de nouveaux membres peuvent rentrer dans la mesure des places disponibles.

Par ailleurs, des rencontres entre le couple des psychodramatistes, l'adolescent et les parents (et/ou avec des intervenants psycho-sociaux) sont prévues en fonction des besoins et au minimum une fois par an pour effectuer le point sur le travail thérapeutique au sein du groupe. Cependant, ces rencontres ne sauraient faire office d'une fonction de référence pour la situation globale du jeune patient (gestion des questions familiales, scolaires, de l'opportunité d'une prise en charge individuelle parallèle, etc.). Dès lors, il est demandé à ce que les adolescents qui participent au groupe soient suivis par un autre clinicien garant de ces aspects de la prise en charge de la situation.

En ce qui concerne le déroulement des séances de psychodrame, l'un des psychodramatistes peut prendre part au jeu sur invitation du groupe des jeunes ou de sa propre initiative.

Les jeux sont amenés par les adolescents, soutenus au besoin par les psychodramatistes, tout peut être joué. Un adolescent peut donc venir à la séance avec une idée précise de jeu. Mais, plus généralement, diverses idées circulent dans le groupe, se transforment en fonction

des associations des uns et des autres et débouchent sur un thème ou une ébauche de scénario co-construit.

L'espace de rencontre est dédoublé : d'une part, des chaises disposées en arc de cercle, où tous vont s'asseoir, dessinent un espace de discussion ; cet espace est ouvert, d'autre part, sur une aire de jeu délimitée par un tapis au sol.

Dans les jeux, la règle d'or est que l'on fait « comme si ». Chaque participant est libre de s'abstenir de jouer. Après la scène, chacun regagne sa place. S'ensuit un moment d'échange au sein du groupe.

A qui s'adresse ce type de groupe ?

Il est particulièrement indiqué pour des adolescents en besoin d'aide thérapeutique et qui sont mal à l'aise dans le face à face avec l'adulte ; présentent des difficultés de verbalisation relativement importantes ; sont susceptibles de trouver appuis et ressources au sein d'un groupe de pairs.

Le psychodrame pour couple

Les difficultés de couple sont un des points de départ du psychodrame. Dans les années 1920, Moreno voulait révolutionner le théâtre. Au sein de sa troupe, Barbara, jeune actrice, douce et féminine, remporte un vif succès dans ses rôles d'ingénue. Mais à la maison les choses sont bien différentes, au point qu'un jour son mari Georges, également acteur, confie à Moreno qu'en privé Barbara est tout le contraire de l'ange qu'elle est sur

scène. A la moindre occasion, c'est une furie qui l'invective et l'insulte.

Moreno demande alors à Barbara de jouer non plus les ingénues mais les femmes brutales et ordurières ou les prostituées mal embouchées. Pour le plus grand plaisir du public, elle le fait avec beaucoup de naturel ; mais surtout, au fur et à mesure des représentations, sa vie de couple se voit modifiée. Son mari dira qu'à l'approche de la colère « elle se met tout à coup à sourire parce qu'elle se souvient d'une situation du même type qu'elle a joué sur scène et je ris moi aussi pour la même raison ».

Cet épisode constitue un passage du théâtre au psychodrame. Par la suite, Moreno travaillera avec d'autres couples - pas toujours avec le même succès d'ailleurs - et, peu à peu, il quittera le théâtre de l'impromptu pour forger le psychodrame.

Aujourd'hui, dans la même veine, des psychodramatistes proposent des groupes de couples où les difficultés relationnelles sont évoquées par les participants, ou encore sont reprises des « scènes de ménage ». Chacun sait à quel point ces moments, aux scénarios bien huilés, à l'emphase parfois théâtrale constituent des moments qui cristallisent les difficultés qui restent non conscientes. Le point de départ de ces jeux peut-être aussi anodin que « C'est toujours moi qui sort les poubelles... Oui mais qui s'occupe des enfants ? Et depuis quand n'as-tu pas fait la lessive ? » Etc.

Dans tout psychodrame, pas seulement de couple, il ne s'agit pas seulement de prendre des rôles et

d'expérimenter des situations nouvelles, il s'agit aussi de renverser les rôles. A un certain moment du jeu, dans la scène de ménage, le mari prendra la place de son épouse et vice versa. Il en est de même dans d'autres groupes où le protagoniste père changera de rôle avec le participant qui, par exemple, joue le rôle de son fils. Prendre dans un jeu la place de l'autre est un des ressorts extrêmement puissant qui de plus amplifie fortement l'empathie.

Bien avant d'avoir pu mettre au point le psychodrame, Moreno en avait l'intuition, il écrivait déjà en 1914, dans le Motto de la rencontre :

« Je t'arracherai les yeux / et les mettrai à la place des miens / et tu m'arracheras mes yeux / et les mettrai à la place des tiens [...] »

« Et je verrai le monde par tes yeux / et tu le verras par les miens / dans un échange vrai / et nous nous rencontrerons. »

Le psychodrame à l'attention d'alcooliques

Si l'on admet que les brumes de l'alcool diluent toujours plus le flou identitaire et relationnel et incite à fuir encore davantage ses responsabilités, alors le psychodrame permet d'explorer et d'appivoiser cette complexité.

L'alcool renforce la sensation de vivre dans un monde fusionnel et donne l'impression d'avoir le « courage » d'affronter les affres de la vie. Cependant, les lendemains d'ivresse qui déchantent font ressurgir

un monde encore plus insaisissable, donc plus angoissant et dans la mesure où l'on se sent incapable d'y faire face – plus culpabilisant.

Le cercle vicieux de l'addiction s'installe, entraînant la détérioration des liens affectifs, sociaux et professionnels. L'approche thérapeutique s'avère délicate, l'alcoolique oscillant entre régression fusionnelle, exhibitionnisme et rationalisme. Les psychothérapies classiques (face-à-face, psychanalyse) sont dès lors vécues comme trop frustrantes.

Le psychodrame en groupe fonctionne comme une alternative prudente et propose de travailler les décalages entre les images négatives ou mal définies de soi et celles, plus positives, renvoyées par les autres membres du groupe.

Il est possible, grâce à une approche « totale » (parole, corps, action) de désaliéner le discours, c'est-à-dire de restaurer son image, qui sera négociée entre la perception de soi et celle du groupe. Quitter une pseudo-identité afin de pouvoir renouer avec la réalité. Chaque thème travaillé dans le groupe est rassembleur, dans la mesure où les problématiques alcooliques sont relativement proches. Le travail par le psychodrame mobilise ce qui échappe à la symbolisation chez chaque participant.

Il est souvent plus facile de repérer chez d'autres membres du groupe ce que l'on refuse de reconnaître en soi. Jouer au service du protagoniste augmente l'estime de soi et pave la voie vers l'acceptation d'une prise de responsabilités.

Ainsi, le travail de groupe satisfait un besoin fondamental de fusion chez l'alcoolique, mais les règles rigoureuses qui encadrent le psychodrame permettent d'aborder l'authentique, la limite et la prise de responsabilités.

Le psychodrame pour personnes handicapées

En institution, différents groupes de psychodrame sont constitués de personnes adultes vivant avec un handicap mental sévère ou modéré. La personne handicapée mentale est un être de langage comme tous les autres mais son expressivité limitée est difficile à comprendre.

L'outil que constitue le psychodrame se révèle efficace et indiqué là où les thérapies classiques échouent. La gestion ainsi que l'accompagnement de ces personnes semblent poser actuellement de plus en plus de difficultés au personnel d'encadrement (adaptation, intégration, conflit, crise, débordement, traumatisme, autonomie, sexualité, deuil, maladie, vieillissement...). Comment aider les personnes handicapées mentales à sortir de leur souffrance, comment aider le personnel éducatif et soignant à trouver des pistes qui s'ouvrent vers un nouvel horizon et redonner une perspective créative? Telles sont les questions auxquelles le psychodrame en tant que psychothérapie, par son dispositif, son support à l'expression personnelle permet de répondre.

Imaginez un seul instant qu'une personne handicapée mentale, objet de tant de soins et de sollicitude depuis de nombreuses années puisse, grâce au psychodrame, pendant un moment, devenir acteur et auteur de sa vie ! Entre sa parole non-dite et son geste parlant, celle-ci peut être amenée, de façon synergique par le dispositif psychodramatique, à se représenter c'est-à-dire à se présenter autrement. Il lui est permis de jouer ce qui l'a traumatisée dans l'enfance et de peu à peu dénouer ce qui l'entrave psychologiquement pour reprendre son évolution affective. Cette méthode thérapeutique, par la représentation et la symbolisation, semble faciliter l'écoute du langage corporel de ces personnes dont l'expression verbale est très limitée. La séance psychodramatique transforme un espace de parole et d'écoute en un lieu de découvertes. En séance ces personnes ne paraissent plus « débiles » ! Cette approche originale permet une rencontre nouvelle, une possibilité de croissance et d'accompagnement tant pour le « déficient mental » que pour l'équipe éducative. Face à certaines situations, il suffit parfois de peu, d'une étincelle pour retrouver de l'espoir !

Le psychodrame en institution

Chaque hôpital psychiatrique crée son lieu de soins. La société leur délègue de prendre en charge des personnes qui sont en décrochage par leurs souffrances psychologiques. Il s'agit de les rendre à nouveau fonctionnelles ou de leur assurer les meilleures conditions humaines de vie et de soins.

Au début des années 1940, les équipes soignantes prennent conscience que le rapport soignant-soigné se rapprochait d'un champ carcéral. Elles ont souhaité mettre à profit les moyens existants pour changer la relation d'aide. Si, pour Jean Oury, la psychothérapie institutionnelle est indissociable de la psychose, la psychothérapie institutionnelle, au sens large, consiste à offrir un lieu de vie ouvert à un champ thérapeutique. Créer une ambiance de vie institutionnelle tolérante, conviviale et des règles claires, aide le patient à ne plus être l'objet du soin mais l'acteur de celui-ci.

Le psychodrame s'inscrit dans cette dynamique. Les règles (*a contrario* d'un règlement) offrent un cadre thérapeutique à la fois protecteur et interpellant. Son utilisation nécessite une adaptation aux réalités de chaque service d'un hôpital psychiatrique. Le psychodrame, par son côté créatif, offre un champ d'interventions psychothérapeutiques très varié et très ciblé : dans le cadre d'un groupe de parole, un jeu psychodramatique peut être proposé à un moment approprié. Un groupe de sensibilisation au psychodrame permet un début d'exploration de situations problématiques et l'accès à une psychothérapie de groupe inconnue. Les patients hospitalisés pour une longue durée bénéficient d'un groupe d'évolution personnelle.

Les hôpitaux psychiatriques instituent des lieux de vie auxquels les patients doivent se soumettre. Un groupe de psychodrame est un des moyens pour redevenir acteur de sa propre existence dans ceux-ci.

Les ateliers à thème

Si certains groupes de psychodrame rassemblent des participants semblables (adolescents, handicapés...) d'autres se réunissent pour une durée déterminée autour d'un thème préétabli. Nous ne donnerons ici que quelques exemples :

Le **transgénérationnel** afin de permettre aux participants de se libérer de leur histoire familiale. Le psychodrame travaille les représentations et offre de nouvelles lectures afin de sortir de schémas figés.

Le **génogramme paysager** consiste à donner une représentation créative, dans les mots, le jeu des images et leurs expressions graphiques et ou psychodramatiques de certains moments clefs évoqués lors de l'exploration du génogramme. Variante, le génosociodrame vise en dessinant un arbre généalogique d'embrasser plusieurs générations et de rendre visibles – donc compréhensible et intégrable – les mythes, les mouvements migratoires, les liens positifs et négatifs transmis au sein d'une famille.

L'histoire familiale dans son rapport à l'argent : cet atelier permet de définir son propre rapport à l'argent dans la mesure où, s'agissant de la gestion du patrimoine, chacun est porteur d'une culture familiale donnée, de sorte qu'à chaque génération on est tenté de reproduire inconsciemment certains comportements antérieurs (enrichissement, faillite, pertes...).

Explorer sa culture familiale ainsi que l'impact de nouvelles habitudes sociales de consommation nous

permet de dégager nos propres valeurs de consommation et de définir notre rapport au monde.

La photothérapie sert ici d'écran de projection. Les participants partent de photographies d'eux-mêmes (à différentes époques de la vie), d'objets, de paysages, d'actualités... Chaque vision d'une image nous projette dans un vécu souvent éloigné de la réalité du cliché photographique. Cette technique peut être utilisée comme mise en train d'un psychodrame.

Le deuil : ce type d'atelier propose de traverser les différents traumatismes de la vie (pertes affectives, écroulement d'une image de soi, perte d'emploi, décès d'un proche), d'intérioriser ces expériences douloureuses et d'apprendre à vivre avec sa nouvelle identité.

La formation par le psychodrame

Si le psychodrame est avant tout une méthode psychothérapeutique, il peut également être adapté afin de former des professionnels. Nous n'en donnerons ici que quelques exemples.

La supervision par psychodrame

Il arrive que des équipes psycho-sociales et/ou médicales, confrontées à des situations difficiles et desservant une patientèle ou des populations en difficulté, demandent des supervisions d'équipe pour mieux accueillir et traiter les personnes qui font appel à elles.

En principe, une équipe est à même de traiter les situations qu'elle est amenée à recevoir. Quand l'un ou l'autre travailleur est en difficulté avec une prise en charge, il s'en réfère généralement à l'ensemble de l'équipe. Les réunions d'équipe servent alors de lieux de discussion sur les pratiques, de contenant et de soutien émotionnel aux travailleurs. Mais parfois ces fonctions ne peuvent plus opérer de manière satisfaisante.

Cette situation se présente quand le poids des pathologies somatiques, psychiques ou sociales des patients est tellement lourd qu'il déborde les possibilités de contenance psychique de l'équipe, qui finit par traduire dans les relations entre ses membres les conflits, la détresse et les sentiments d'impuissance des patients.

Dés lors, il s'agit de tenter d'élaborer ensemble ce qui les empêche d'avoir accès à leurs ressources, en miroir à la situation de leurs patients. Les jeux psychodramatiques vont permettre à l'équipe de se décoller des sentiments intenses suscités par la rencontre avec les patients.

D'habitude ce travail s'effectue au rythme d'une séance par mois. A partir d'un questionnement amené par l'équipe, se construit ensemble un scénario et des acteurs se proposent. Il est également possible qu'un superviseur joue dans la scène, l'autre ne jouant pas. Après chaque scène, une période d'échanges verbaux a lieu dans le groupe.

Le psychodrame présente plusieurs avantages. Jouer une scène imaginaire permet d'emblée un décalage de la situation réelle. Il peut montrer plus rapidement et avec plus de souplesse les enjeux émotionnels de l'équipe dans la situation proposée. Et enfin, la mobilisation corporelle et le plaisir de jouer ensemble favorisent le retissage de liens mis à mal par la pathologie des patients. La discussion qui suit les scènes permet aux participants de secondariser et se réapproprier les contenus mis en jeu.

La supervision par jeu de rôle

La supervision par jeu de rôle permet de revivre, dans l'ici et maintenant de la séance, une question à propos de la pratique professionnelle. Le jeu de rôle est utilisé dans la formation continue et la supervision de professionnels pour qui les relations humaines peuvent être source de questions. Il se pratique d'habitude en groupe avec des personnes qui viennent de services différents ou avec une équipe dont les membres poursuivent un même projet. L'espace est un lieu d'expérimentation des situations vécues et de recherche de nouveaux possibles.

La séance débute par l'écoute des questions des participants à propos de leurs situations professionnelles. Lorsque les membres du groupe et/ou le superviseur mettent en évidence une possibilité de jeu, située dans son contexte, elle est mise en scène avec une inversion de rôle, le supervisé prenant alors le rôle de celui avec qui il est en difficulté. Le vécu, expérimenté dans le jeu du « comme si », permet d'approcher tant son propre vécu que celui de son interlocuteur, dans toute son intensité.

La supervision peut être un banc d'essai : un supervisé a peur de blesser un client, il peut le mettre en scène et, à la place du client, il entendra différentes attitudes qui peuvent blesser, représentées par les membres du groupe. Les échos de chacun et de lui-même lui donneront l'occasion de saisir l'attitude qui pourrait faire sens.

Les supervisés arrivent avec des perceptions spontanées des situations qui leur posent questions. Autour de

cette même situation, ils expérimentent d'autres rôles que le leur.

Leurs échos, mis en lien avec le vécu des autres membres du groupe, permettent aux supervisés de se donner des réponses en même temps qu'ils travaillent à aider les autres personnes et/ou systèmes à en trouver également. Des analogies et des règles implicites entre ce qui c'est passé dans la représentation et la situation problème amenée par les supervisés vont aussi pouvoir être mises en évidence.

C'est ainsi que des changements relationnels s'observent dans l'après coup : l'inversion de rôle permet que le supervisé s'approprie de nouvelles représentations, que se crée une dynamique relationnelle construite sur d'autres perceptions.

La richesse du jeu de rôle est de mettre le corps en action et à l'écoute, d'avoir le point de vue d'autres interlocuteurs, d'élaborer et d'expérimenter d'autres possibles.

Le psychodrame Balint

Balint, d'abord médecin généraliste à Budapest puis à Berlin, s'intéresse à la psychosomatique et à l'aspect psychologique de la pratique médicale. Il s'exile en Angleterre en 1939. C'est là pour aider des assistantes sociales aux prises avec des problèmes familiaux et conjugaux, qu'il constitue ses premiers groupes de discussions de cas et affine sa technique de groupe.

Il développe ce que l'on a appelé plus tard les groupes Balint. Ceux-ci fonctionnaient avec une douzaine de

médecins et très vite ce type de groupes a été adapté à tous les soignants (infirmières, A. S. et aujourd'hui médecins spécialistes, kinés, psychologues, ergothérapeutes, etc.) puisque l'accent est mis principalement sur la relation soignant - soigné, relation dont le symptôme ou la maladie est le support. Le travail commence toujours par la présentation d'un cas, au départ d'une situation précise dans le temps et dans l'espace vécue par le soignant avec son patient. L'histoire est présentée librement, telle qu'elle a été vécue par le soignant.

Dans les groupes Balint la présentation est suivie d'interventions spontanées des membres du groupe, c'est une analyse critique d'attitudes professionnelles dans des situations bien précises, en fonction des réactions personnelles. Ce n'est pas le malade qui est au centre des discussions. L'histoire du malade est un point de départ, car il s'agira aussi de comprendre la signification et l'interaction dans le contexte du milieu familial et social. Elle sert à étudier la relation du soignant avec son patient et à voir comment un tel soignant peut aider le mieux possible tel patient à tel moment à évoluer favorablement. L'important réside dans la discussion qui porte sur la relation soignant-soigné. Dans le groupe Balint, il s'agit non seulement de reconnaître les émotions, celles du malade mais également celles du soignant, mais également d'envisager de voir comment l'interaction entre les deux peut s'avérer favorable et utile au patient.

Dans les groupes psychodrame-Balint, c'est après la présentation du cas, que l'animateur met en place à partir du récit, la scène qui va être jouée. Cela peut être,

par exemple, une consultation au cabinet médical, une visite au chevet d'un malade, un moment d'un acte technique, une visite à domicile, bref toute relation impliquant un soignant et un soigné au sens large du terme. Par association libre, à un autre participant de présenter une deuxième situation, et ainsi de suite.

C'est généralement le « renversement de rôle » (le médecin prend la place du malade) qui interpelle le plus le soignant ou le groupe. Le fait de pouvoir « doubler » le soignant ou le malade, donne des perspectives d'éclairage nouvelles sur la situation, sans affrontement direct où le soignant pourrait se sentir jugé.

Contrairement aux groupes thérapeutiques, ici l'anonymat entre membre n'est pas requis, souvent l'équipe se connaît et le secret professionnel rigoureusement respecté.

Les méthodes cousines

Plusieurs méthodes de travail en groupe sont directement issues du psychodrame et ont été créées par Moreno et ses successeurs tandis que d'autres s'en sont plus ou moins inspirées. Il nous a semblé utile d'en reprendre quelques-unes ici car elles offrent une manière féconde de travailler en groupe avec des objectifs pédagogiques, de développement personnel, d'intervention sociale... Bien que ces groupes n'aient pas d'objectif thérapeutique, il est fréquent qu'ils soient organisés par une personne ayant une formation de psychodramatiste ce qui lui permet notamment de cadrer les processus et d'éviter des engagements émotionnels qui dépasseraient le contrat initial avec les risques que l'on connaît (décompensation par exemple).

Le jeu de rôle

A la différence du psychodrame, le jeu de rôle a une visée exploratrice et expérimentale par rapport aux « rôles » que joue une personne, souvent son rôle professionnel. Ainsi Madame Lesieur s'intégrera dans un groupe de psychodrame pour des raisons thérapeutiques mais pratiquera du jeu de rôle si son objectif est de mieux répondre au téléphone. Et les jeux seront différents si elle est

écoutante à Télé Accueil ou assistante dans un service après-vente. Même si toute sa personnalité est active quand elle répond au téléphone, en jeu de rôle, on ne travaillera qu'une partie, protégeant ainsi les zones plus intimes qui n'ont pas à être dévoilées dans une session à laquelle participent d'autres collègues, par exemple.

Le jeu de rôle constitue aujourd'hui un outil pédagogique permettant de clarifier des situations complexes, de tester de nouveaux projets et de mettre en pratique des connaissances théoriques. Il est pratiqué dans des situations extrêmement variées, telles que : affiner des compétences professionnelles (apprendre à gérer une équipe, négocier, déléguer, gérer des conflits, affronter des rapports avec l'autorité ...), dépasser des situations de stress (passer un examen, oser s'exprimer dans une nouvelle langue, avoir un premier entretien d'embauche, donner cours à une classe récalcitrante...). Comme on l'a vu précédemment, il est également approprié dans le cadre de supervisions de groupes composés de membres d'une même équipe ou ayant des pratiques semblables. L'animateur propose de mettre en scène une situation problématique, de faire jouer les participants et d'expérimenter ainsi une multitude de pistes et d'approches possibles.

Le jeu de rôle développe l'empathie, les compétences et la créativité. Il permet également de jouer des histoires, des contes, des rôles du répertoire de théâtre comme entraînement à la spontanéité.

Au cours de séances de jeu de rôle, aucune interprétation n'est faite par l'animateur, c'est ce qui différencie également jeu de rôle et psychodrame.

Le sociodrame

Le jeu de rôle sociodramatique peut être un moyen d'exploration de thématiques partagées par un groupe de personnes se réunissant pour un spectacle, un film, un exposé, un débat, un événement social quelconque. L'intérêt c'est que les aspects plus affectifs, plus complexes, plus profonds du thème émergent et sont partagés, élaborés par le groupe. L'impact est plus puissant qu'un débat classique. Le jeu de rôle permet aux acteurs, sans se dévoiler, de se rendre compte à quel point ils peuvent être engagés dans la thématique abordée, ou un de ses aspects. Souvent cela touche des éléments de leur histoire personnelle. Le passage s'opère dès lors d'un collectif vers des singuliers.

Jeu de rôle, parce que les participants ne jouent pas des scènes de leur propre vie; sociodramatique, parce qu'ils sont rassemblés à partir d'une thématique qui les intéresse, thématique qui fait partie des préoccupations d'un groupe social donné, voire de l'imaginaire collectif. Tous sont censés être concernés.

Lorsque les participants (25 au maximum) sont rassemblés autour d'une thématique commune (l'amour, le désir, la sexualité, la violence sociale, le passage à l'adolescence, le bouc émissaire, l'injustice sociale, les discriminations,...), techniquement, il convient d'abord de permettre au groupe de s'échauffer, de se préparer au jeu, et à chaque participant de commencer à se mettre en scène dans un registre imaginaire en abandonnant les développements logiques. Les techniques les plus

fréquemment utilisées ont recours à la métaphore, à la condensation, au langage poétique, à l'évocation, aux associations libres, voire aux dessins : c'est-à-dire qu'il convient de faire l'économie de la grammaire du langage raisonné pour rejoindre un imaginaire plus brut, plus grossier, moins personnalisé, plus collectif. Par exemple on demande au groupe, à chacun, de dire un mot, un seul, qui concerne la thématique. Soit ces mots sont rassemblés sur un tableau, soit ils sont écrits sur des papiers par terre, au centre du groupe. L'idéal, par la suite, est de susciter des articulations, des associations, des mots entre eux, donc des participants entre eux, et si possible aussi des déplacements corporels dans l'espace central, qui préparent les acteurs au jeu. On peut demander de « jouer » leurs associations de mots, ou des phrases en adressant l'une ou l'autre répartie, en interpellant, ou en associant divers papiers disponibles. On peut aussi demander à différents acteurs de s'interpeller. Cette phase peut durer un quart d'heure à vingt minutes et requiert pour finir une première évaluation, où les participants disent ce qu'ils pensent de ce qui vient de se passer. Une première esquisse du thème vient d'être faite, à gros traits. Ils s'expriment alors personnellement. Le plus souvent, déjà, l'un ou l'autre évoque en écho une situation, une scène, un souvenir qui s'associent au travail en cours.

C'est le moment pour l'animateur de saisir la balle au bond et de proposer un premier jeu. Le protagoniste ne joue pas son propre rôle; soit il choisit quelqu'un au hasard, soit l'animateur demande qui veut jouer le

rôle du protagoniste. Il est recommandé de demander régulièrement au groupe ce qu'il pense de l'évolution de l'exploration en cours et d'enchaîner des courtes scènes successives avec différents acteurs. Si on travaille avec des participants qu'on ne connaît pas du tout et qui n'ont aucune expérience du jeu de rôle, il est possible d'inviter le premier « protagoniste » à être le metteur en scène d'une situation imaginée, jouée plusieurs fois par différents acteurs volontaires. L'avis du public est régulièrement sollicité.

Une deuxième séance est recommandée pour pousser plus loin l'exploration, tout en veillant à ce que personne ne s'engage trop dans son histoire personnelle. Souvent, différentes facettes apparaissent et peuvent être explorées. A l'issue de l'expérience, on peut terminer comme on a commencé avec une technique rapide d'associations de mots, d'idées... qui clôturent l'exploration du thème.

Le théâtre de l'opprimé

Le théâtre de l'opprimé a été créé en Amérique latine dans les années 1970. Son objectif était et reste de faire émerger la parole de groupes minoritaires ou marginalisés, des opprimés. Il est le fruit des recherches et de la pratique du metteur en scène brésilien Augusto Boal au cours de son exil en Amérique latine et en Europe.

La méthode du théâtre de l'opprimé favorise le développement et la capacité d'expression de tous. Elle offre des outils pour exprimer sa propre volonté, agir sur les

conflits, changer la fatalité des choses : « Essayons sur scène ce que nous devons défendre dans la vie ! ». Il ne s'agit ni d'apporter un message, ni de trouver une bonne réponse, mais d'explorer, d'expérimenter, de découvrir et de comprendre ensemble.

Les comédiens de la compagnie utilisent, au-delà de la méthode créée par Auguste Boal, des techniques classiques du travail de l'acteur telles que jeux, exercices, improvisations, laboratoires de recherche d'un personnage, ainsi que la musique et l'expression corporelle. Dans ce sens, il ne s'agit pas d'une thérapie, mais bien d'un travail théâtral visant à lutter contre l'oppression des autres, de la société, de soi-même, et par là à redevenir acteur citoyen

Parmi ses différents dispositifs, citons-en au moins deux : le théâtre forum et « l'arc en ciel du désir ».

Le théâtre forum

Une scène comportant un conflit est jouée par les comédiens : un des protagonistes exprime une volonté qui est mise en échec par les autres. Les spectateurs sont invités, pendant le cours même de la représentation, à expérimenter sur scène leurs propres idées et à confronter leur volonté de transformation aux réactions et contradictions apportées par les autres personnages, en ce sens ils deviennent « spect-acteurs ». Les comédiens, restés sur scène, improvisent sur base de nouvelles propositions faites. Le spectacle est donc placé sous la responsabilité de la salle tout entière.

Le « joker » ou metteur en scène, dont la présence est fondamentale, coordonne la rencontre entre la scène et le public et porte les pistes de réflexion le plus loin possible.

L'arc-en-ciel du désir ou les techniques introspectives

L'arc-en-ciel du désir est un ensemble de techniques élaborées à partir des laboratoires de construction d'un personnage. Il vise à explorer et à se confronter à ses émotions comme à ses blocages. Il permet de clarifier au cours des répétitions des situations complexes, des relations difficiles ou des désirs contradictoires. Pour le protagoniste, il s'agit de mieux connaître son antagoniste, un enjeu essentiel dans la défense de ses propres choix face au conflit qui seront portés à la scène. L'arc-en-ciel du désir constitue également un outil important de connaissance personnelle et de recherche de la socialisation de ses propres conflits.

Le Playback théâtre

Le Playback est un théâtre d'improvisation qui propose de passer du récit à la représentation improvisée, surtout corporelle et émotionnelle, relativement peu verbale.

Concrètement, un public est réuni autour d'un thème, un *conducteur* initie un dialogue avec ce public et, à partir de ces paroles, invite des acteurs à jouer.

Créé par Jonathan Fox en 1975 aux Etats-Unis, le Playback tente de faire rebondir les évocations, les

témoignages, de tresser des liens entre les narrations, révéler les facettes d'un thème. Il traite de la parole intime comme de la parole publique. Il s'essaye à écouter, à reformuler un épisode, à condenser un récit, à déplacer une perception. Au cours d'une représentation, une parole porteuse de vie privée devient un espace public. Un dialogue s'établit entre acteurs, narrateurs, spectateurs. Une communication s'instaure par le biais de la narration.

Utilisé chez nous, mais également dans des programmes d'aide aux pays en voie de développement, le Playback est particulièrement vivant pour travailler un thème ou pour donner à un groupe, un quartier, une institution, des participants à un colloque... une « interprétation théâtrale » jamais univoque, jamais littérale, de ce qui a été évoqué. Chaque membre du public pourra ensuite réinterpréter pour lui-même les scènes ou vignettes qui lui ont été présentées et, éventuellement, relancer l'élaboration en groupe.

Se former au psychodrame

La plupart du temps, les psychodramatistes sont également psychothérapeutes et souvent psychanalystes. S'ils sont donc familiarisés avec les processus psychiques individuels, il est néanmoins nécessaire de suivre une formation qui portera sur des aspects techniques mais également sur les processus groupaux, les processus interpsychiques, la multiplicité des transferts, le travail en duo... Généralement, cette formation se déroule en six temps :

Participer à un groupe de psychodrame thérapeutique

Comme pour toute formation de psychothérapeute, il est essentiel que le futur thérapeute commence par faire l'expérience du groupe comme participant, un patient parmi d'autres patients, dégagé ainsi de la dimension didactique. Il s'agit d'éprouver la spécificité du travail thérapeutique en groupe et du psychodrame, même s'il a déjà effectué un long parcours thérapeutique personnel, voire psychanalytique. Comme il est amené à devenir thérapeute de groupe, il est important que ce travail se déroule en groupe de psychodrame, d'autant qu'un groupe thérapeutique, qui rassemble donc des patients, ne se conduit pas de la même manière qu'un groupe didactique.

Il est recommandé de participer à un groupe thérapeutique durant un ou deux ans ; plus si le candidat n'a pas effectué de thérapie individuelle.

Participer à un groupe de psychodrame didactique

Le groupe didactique rassemble des personnes en formation ; il allie développement personnel et apprentissage dans une succession de séances (thérapeutiques) qui sont animées soit par les formateurs, soit par les membres du groupe eux-mêmes.

Grâce au groupe didactique, chacun a la possibilité d'expérimenter et d'approfondir les rôles d'animateur, d'observateur, de co-animateur... Après chaque séance un temps plus didactique est prévu, c'est l'occasion de réfléchir à ce qui s'est passé dans l'animation, aux alternatives, à des aspects plus techniques, etc.

Il est recommandé de participer à un groupe didactique durant deux ans au moins.

Participer à d'autres groupes

Il est important que la personne en formation se construise son propre style et expérimente le psychodrame tel qu'il est pratiqué selon différents courants. C'est la raison pour laquelle, les organisateurs d'une formation invitent les candidats à participer à des groupes thérapeutiques ou didactiques de sensibilité différente. Cela peut être en Belgique ou à l'étranger. C'est également l'occasion d'approfondir l'un ou l'autre aspect en fonction du groupe que souhaite plus tard créer le candidat.

Participer à des séminaires

Comme pour les formations, le candidat participe à un certain nombre de séminaires. Ce travail se poursuivra d'ailleurs généralement bien au-delà de sa formation. Est-elle d'ailleurs jamais finie ?

Effectuer un stage

Le candidat effectue un stage au sein d'un ou de plusieurs groupes menés par un psychodramatiste confirmé. Selon les cas, il aura un rôle d'observateur, de co-animateur, d'animateur.

Mettre en place un groupe sous supervision

Le candidat crée son groupe et est supervisé par un psychodramatiste confirmé. Au fil du temps, il prend peu à peu place au sein de la communauté des psychodramatistes.

Enfin, selon les associations, le candidat qui le souhaite sera invité, avec l'aide d'un promoteur, à rendre compte de sa pratique et de son élaboration théorique par le biais d'un travail écrit et d'une présentation devant un jury.

Comme on le voit, une formation de psychodramatiste est un long parcours car il s'agit de prendre à la fois le temps de la maturation personnelle et celui de l'apprentissage. Un organisme international, FEPTO (Federation of European Psychodrama Training Organisations), a coordonné les centres de formation afin de définir un cursus d'un nombre d'heures minimales (soit 880

heures, comportant 720 heures de formation et 160 heures de pratique) réparties sur un minimum de cinq années.

Certains participants tirent profit d'une partie du cursus, d'autres l'interrompent, pour le reprendre et le finaliser quelques années plus tard. Ce processus est également fonction de la formation initiale du professionnel ainsi que du type de lieu où il souhaite mettre en place un groupe de psychodrame. Il ne procède pas de la même manière ou ne nécessite pas les mêmes compétences selon qu'il s'agisse d'un groupe d'adolescents, d'handicapés, d'un groupe dans un service d'urgence psychiatrique, dans une association de parents, etc.

Rigueur n'est pas rigidité, c'est pourquoi, chaque fois, c'est en fonction du parcours antérieur et des objectifs du candidat, qu'une formation se pense avec l'organisme de formation choisi.

Carnet d'adresses

Association Belge de psychodrame

Rue de l'Invasion, 77A
1340 Ottignies

L'ABP se veut un espace de rencontre pour les praticiens du psychodrame à travers des séminaires de lecture, des séances d'intervision, des journées thématiques. Elle n'est ni une école de formation de psychodramatistes ni une association professionnelle.

L'ABP vise à soutenir la dimension plurielle du paysage psychodramatique en Belgique à partir des pratiques du psychodrame lui-même, du jeu de rôle, du sociodrame, des techniques théâtrales proches, à partir des lieux où il se pratique : en « privé », en institution : à l'hôpital, à l'école, ... et de la variété des personnes concernées : adultes, personnes âgées, handicapées, enfants, couples, équipes professionnelles, etc.

Une autre dimension plurielle consiste en ses différents champs d'action qu'ils soient thérapeutique, de développement personnel, de formation, de supervision, ...

CERP

Centre d'Etude de la Relation Psychothérapeutique
Boulevard de l'Est, 3 - 4020 Liège
0476 36 13 31
<http://sites.google.com/site/cerpasbl/>

En 1984 des psychologues, psychiatres, psychanalystes, psychodramatistes, à la fois cliniciens, chercheurs et enseignants à l'université et dans l'enseignement supérieur, s'inspirant de la psychanalyse telle qu'elle était développée par Jacques Schotte dans le mouvement d'anthropologie clinique, décidèrent de créer un groupe de travail, de recherches et de formation, ouvert au public des travailleurs de la santé et des travailleurs sociaux : médecins, psychologues, infirmiers, assistants sociaux, psychomotriciens, éducateurs, sociologues... Les activités se sont diversifiées en se centrant sur la supervision de psychothérapeutes, la formation au psychodrame et des interventions de supervision institutionnelles avec des équipes soignantes ou éducatives.

Le CERP assume une formation au psychodrame par un groupe didactique, des week-ends d'initiation, des séminaires, des supervisions...

CFIP

**Centre pour la Formation et l'Intervention
Psychosociologique
Avenue Louis Gribaumont, 153
1200 Bruxelles (Belgique)
Tel. + 32 2 770 50 48 - Fax +32 2 772 67 84
www.cfip.be**

Fondé en 1970, le CFIP compte une quarantaine de formateurs dans des domaines multiples, dont le psychodrame.

Le CFIP propose une série de modules de formation, il conseille et aide également personnes et organismes à mettre en place des projets de formation sur mesure.

Les intervenants du CFIP accompagnent des entreprises et des institutions dans des projets de changement et des médiations de conflit. Ils coachent également des responsables et des professionnels dans la confrontation à leurs défis.

Le psychodrame fait partie d'un des cycles de formation longue durée proposée par le CFIP.

SSM-ULB

**Le Service de Santé Mentale à l'U.L.B.
www.ulb.ac.be/assoc/ssm/
Secrétariat administratif : +32 2 650 59 79**

Le SSM-ULB est une association qui a pour mission le développement des traitements, de la prévention, de la formation et de la recherche en santé mentale. Le service est structuré en trois sièges : Psycho-Belliard-Plaine, Psycampus et le Centre de Guidance-ULB. La palette des approches offertes dans le cadre des formations est le reflet de la spécificité du travail clinique du service, et de l'expertise de cliniciens de formations différentes (psychiatres, psychologues, travailleurs sociaux, logopèdes, autres) et d'orientation thérapeutique différente (analytique, systémique, thérapie du développement, autres). Les abords cliniques sont multiples (individuel, en couple, en famille, en groupe). Le psychodrame fait partie de la clinique et des activités de formation.

Le service est subsidié par la COCOF et par l'ULB.

A l'étranger

Nous mentionnons ici quelques organismes internationaux ou français.

IAGP

iagp.com

L'International Association for Group Psychotherapy and Group Processes rassemble au niveau mondial un grand nombre d'associations et de professionnels actifs dans le domaine des thérapies de groupe.

FEPTO

fepto.eu

Fepto (Federation of European Psychodrama Training Organisation) est une association européenne, dont le siège social est à Louvain, qui regroupe des instituts de formation (actuellement 59 instituts de formation et 9 instituts d'accréditation répartis dans 23 pays européens et méditerranéens).

Eprouvant la nécessité de coordonner leur travail, des formateurs d'organismes de formation européens se réunissent au sein de FEPTO afin de soutenir le développement et la formation de psychodramatistes, de favoriser les échanges entre instituts, de promouvoir la recherche scientifique, de veiller aux aspects éthiques de la pratique et d'établir des normes de certification communes.

CEFFRAP

28 rue Godefroy Cavaignac 75011 Paris.

Tél. et fax : 01 40 09 84 74 - France

ceffrap.fr

Partant des principes posés par Freud de l'articulation des psychés individuelles et des groupes humains, les membres du CEFFRAP s'appuient sur la théorie psychanalytique pour explorer le fonctionnement des groupes et appliquent ces mêmes principes à leur propre fonctionnement.

Le CEFFRAP a pour but d'étudier la psychodynamique des petits groupes envisagée dans une perspective psychanalytique. Des formations au psychodrame de groupe y sont également organisées.

Figures Psychodramatiques

100 Boulevard de l'Hôpital 75013 Paris - France

figurespsychodramatiques.com

Figures Psychodramatiques a pour but de favoriser la pratique du psychodrame dans les secteurs privés, publics et associatifs de la santé, le perfectionnement des praticiens, la recherche à partir du psychodrame.

LA SEPT

9, rue Brézin, 75014 Paris - France

asso-sept.org

La Sept a pour but l'étude, la recherche, et la mise en œuvre du psychodrame freudien et de son exercice. Il existe à la SEPT du psychodrame en groupe et du psychodrame individuel. La SEPT assure également la formation des psychodramatistes.

Les informations pratiques relatives
aux groupes, animateurs, dates, horaires...
sont reprises et mises à jour sur
Psychodrame.be