

# Le Psychodrame

## Belgique

*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 certain 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 la maman, aux gendarmes et 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, un tel 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 pressentir, pourrait bien receler, quelque chose de censuré, voire refoulé dans l'inconscient.

Un spectateur non averti pourrait n'y voir que des adultes qui régressent, jouent 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 s'exerce en groupe ou en individuel. Les groupes sont organisés selon le public visé (adultes, enfants, adolescents, couples...) ou suivant le lieu où il se déroule (en privé, en institution...)

## **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 cothérapeutes.

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 ses 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 psychodrame 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 de 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 immanquablement 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 la 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 pour enfants**

Jacob Levy Moreno adorait inventer et mettre des histoires en scène. Le jeu, la spontanéité, la créativité des enfants lui procurait 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, angoisses 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 des 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, de 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 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 cocreation, 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 couple

Les difficultés de couples 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 de rôle. 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 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 psychiquement 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 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'approprier 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.

## 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 **généogramme 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 généogramme. Variante, le géno-sociodrame vise en dessinant un arbre généalogique d'embrasser plusieurs générations et de rendre visible – 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** : la photographie 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, la supervision par jeu de rôle et le psychodrame Balint.

## 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 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 participe 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, une exposé, un débat, un évènement 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 » d'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 : grâce 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.

Utilisés 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.