

Le psychodrame analytique

“Les scènes de théâtre font disparaître les scènes de ménage”, affirmait Jacob Moreno, son précurseur. Le principe : utiliser le jeu de rôle pour explorer ses fantasmes et ses inhibitions, sans aucune autocensure.

Stéphanie Torre

La méthode

Et si on vous invitait à mettre en scène vos fantasmes, à devenir le scénariste de vos pulsions ? C'est parce qu'il emprunte au théâtre sa dimension ludique, au jeu de rôle sa spontanéité et à la psychanalyse freudienne sa profondeur que le psychodrame analytique individuel est devenu une technique de plus en plus prisée.

Son principe : "mettre en scène" ses problèmes, non pas devant un public, mais avec le soutien d'un directeur de jeu secondé de cothérapeutes. « L'efficacité thérapeutique repose sur la fiction du jeu qui déjoue la censure », explique Patrick Delaroche, psychanalyste et psychodramatiste. En effet, jouer à faire "semblant" permet de lever les refoulements les plus profonds en s'autorisant à aller au bout de ses fantasmes.

Historique

En 1921, Jacob Levy Moreno (1889-1974), jeune psychosociologue roumain passionné par la scène, crée, à Vienne, le théâtre de la spontanéité, où sont jouées les nouvelles du jour. Lors d'une séance durant laquelle une actrice est invitée à jouer ses problèmes de couple, Moreno découvre les effets bénéfiques de la catharsis : « Les scènes de théâtre font disparaître les scènes de ménage », observe-t-il. Le "maître", comme l'appellent ses élèves, développe le psychodrame dès 1937, aux Etats-Unis, où il a émigré.

Mais c'est en réalité à Serge Lebovici que les psychanalystes attribuent le psychodrame analytique d'inspiration freudienne. A la fin des années 40, ce psychiatre psychanalyste, séduit par l'idée de Moreno, l'adapte en effet aux enfants de l'hôpital Necker où il exerce. Aujourd'hui, dans la lignée de Lebovici, un grand nombre de psychanalystes proposent cette méthode, le plus souvent au sein de structures hospitalières. Mais le psychodrame de Moreno a aussi permis l'émergence d'autres écoles qui n'utilisent guère les principes analytiques. Dispensés en groupe, ces "programmes" de psychodrame relèvent davantage du développement personnel.

Déroulement d'une séance

A lire

Le Psychodrame psychanalytique individuel de Patrick Delaroche (Bibliothèque scientifique Payot, 1996).

Le Psychodrame et la Vie de Pierre Bour (Desclée de Brouwer, 1989).

Passage à l'acte de vie de Sarah Serievic (Souffle d'or, 1999).

En psychodrame analytique individuel, le patient est seul avec un analyste qualifié de "directeur de jeu", "leader" ou "meneur de jeu" ou et un groupe de cothérapeutes (idéalement, trois hommes et trois femmes), tous psychanalystes et chargés de jouer les rôles que le patient leur attribue.

Début de séance : le directeur de jeu discute de la scène à jouer avec le patient. « Celle-ci est souvent issue d'une pensée qui lui vient immédiatement à l'esprit et qui serait, selon lui, la plus appropriée pour comprendre ses difficultés, explique Patrick Delaroche. Ça peut être une terreur nocturne chez un enfant, un problème d'agressivité chez un adolescent, une difficulté conjugale ou professionnelle chez un adulte... Si le patient ne propose aucune scène, tant la "censure" empêche la communication, le meneur de jeu use de subterfuges : "Ça se passerait où ? Il y aurait qui ?" Et alors les idées affluent. »

Jean-Pierre Bourgeron, psychodramatiste, précise : « Tout est jouable à condition que soit respectée une règle majeure : l'interdiction de toucher les participants pour éviter tout processus de séduction. » Le patient choisit ensuite son personnage ainsi que ceux des cothérapeutes qui le rejoignent sur scène.

La représentation commence... « Sur scène, le rôle des cothérapeutes n'est plus celui d'un analyste classique. Ils ne posent aucune question, indique Patrick Delaroche. Leur mission : "incarner" le père, la mère, le mari... Chacun joue comme il veut. C'est là une grande richesse de la méthode : en fait, le patient travaille avec son propre inconscient mais aussi avec celui des autres qui, parce qu'ils ont perçu les choses autrement, peuvent jouer un scénario différent de celui qu'il avait imaginé. »

Durant la représentation, le leader observe, écoute. Quand l'histoire tourne en rond, il peut faire intervenir un nouveau personnage – un cothérapeute resté en réserve – pour apporter un nouveau souffle à l'histoire. Le psychodrame permet ainsi de représenter toutes les instances inconscientes du moi, comme un surmoi sadique qui aurait envie de commettre des actes de violence : dans ce cas, un des cothérapeutes jouera la voix de la pulsion refoulée. Les "acteurs" du psychodrame ne bougent quasiment pas. Le jeu réside avant tout dans la verbalisation. D'ailleurs le leader interrompt la scène dès qu'un lapsus, une parole inédite, un acte manqué ou une sortie de jeu intervient. « Cela nous conduit à des scènes courtes, reprend Jean-Pierre Bourgeron. Sur une séance d'une demi-heure, seules deux ou trois sont jouées. »

Baisser de rideau. Le directeur de jeu marque la fin de la représentation... « Mais c'est exactement comme ça que ça s'est passé ! Comment avez-vous deviné ? » s'exclame généralement le patient. Les scènes ne donnent lieu à aucune interprétation de la part des thérapeutes. « Notre rôle est d'analyser l'écart entre la situation demandée et celle qui a été jouée, poursuit le psychodramatiste. Cet écart représente l'épaisseur de l'inconscient, nous n'en rendons pas compte à l'individu. En fait, les interprétations sont délivrées au travers des scènes elles-mêmes pour aboutir, chez le patient, à une prise de conscience. »

A force de jouer, un réajustement automatique se fait, progressant de séance en séance.

Indications et contre-indications

Cette méthode s'adresse à tous. Elle est particulièrement préconisée pour les enfants qui lui trouvent une ressemblance étonnante avec le jeu spontané mais aussi pour les adultes qui résistent au cadre et/ou au processus analytique. La limite de la méthode touche plutôt les personnalités paranoïaques : accrochées à leurs convictions, elles refusent tout jeu.

Prix et durée d'une séance

Un directeur de jeu, au moins trois cothérapeutes... le psychodrame est une méthode efficace mais chère. Nombre de patients consultent donc dans des structures hospitalières. Les séances individuelles au sein de cabinets privés sont possibles et peuvent être proposées en cure. Quelques-unes suffisent souvent à dénouer les conflits. La consultation, généralement d'une demi-heure, est proposée à partir de 75 €.

Jacques Salomé

Adresses Pour les adultes : Association de santé mentale, 11, rue Albert-Bayet, 75013 Paris. T. : 01.40.77.43.00.

Pour les enfants et les adolescents :

Hôpital de la Pitié-Salpêtrière, 75014 Paris. Service du professeur Basquin. T. : 01.42.16.23.95.

Théâtre de l'authentique, psychodrame de groupe, Sarah Serievic. T. : 01.47.47.60.32.

Jacques Salomé : « Pleurant devant un pot de confiture, le vieux médecin avait basculé dans son enfance »

« C'était en 1964. Le premier Congrès européen de psychodrame avait lieu à la faculté de médecine de Paris. J'avais 29 ans. Je fus parmi les premiers participants à l'entrée de l'atelier animé par Jacob Moreno lui-même. Nous étions une soixantaine. Le "maître", souriant, demanda simplement : "Quelqu'un a-t-il un problème qu'il souhaiterait explorer par le psychodrame ?" Après un temps de silence, un vieux monsieur se leva et, avec une préciosité rare, exposa qu'il était médecin psychiatre dans un hôpital militaire et qu'il était préoccupé par l'un de ses malades. Il souhaitait avoir l'avis de l'éminent spécialiste pour avancer dans la thérapie...

Dix minutes plus tard, ce monsieur était assis par terre, pleurait et montrait du doigt un pot de confiture inaccessible sur une étagère de la cuisine de son enfance. Autour de lui : trois hommes et une femme qui représentaient son père, deux autres enfants et une gouvernante impitoyable refusant de donner le pot (et qui était aussi la maîtresse cachée du père...). En fait, après s'être abrité derrière un alibi professionnel, le vieux médecin se dévoilait complètement.

Sous l'effet du psychodrame, il avait basculé dans son enfance. Prenant conscience qu'il avait été lui-même amoureux de la gouvernante, il comprit aussi que le refus de celle-ci de lui donner de la confiture avait été, pour lui, synonyme d'une immense frustration, tout autant sur le plan affectif que sexuel... Bouleversé, j'avais les larmes aux yeux. Je me souviens avoir dit en sortant : "Moi aussi, un jour, je ferai des trucs comme ça !"... »