

«Le psychodrame, mais c'est très gai!» Parole de la thérapeute Marcia Karp

Spécialiste mondialement reconnue du travail en groupe, l'Américaine présente à Genève le «théâtre de la spontanéité», une méthode pour «gens spécialement ordinaires».



Marcia Karp: «Le psychodrame propose d'expérimenter la vie sans être puni pour les erreurs que l'on fait.»

FRANÇOIS GROBIET

C'est un mot dévoyé, mal fréquenté. Il évoque les albums de Lauzier, les hystéries douteuses et le bazar du New Age. En réalité, il s'agit de tout autre chose. Le psychodrame est une méthode thérapeutique inventée au début du siècle par le psychiatre d'origine roumaine Jacob L. Moreno, qui essaima en Europe et aux Etats-Unis, où son fondateur s'établit en 1925.

Elève de Moreno, Marcia Karp est à Genève pour un séminaire de formation et une conférence destinée aux «gens spécialement ordinaires», invitée de l'Institut ODeF (voir l'encadré). Mondialement reconnue, cette Américaine vit en Grande-Bretagne où elle préside l'Association britannique du psychodrame et le Centre Holwell, qui forme trois cents thérapeutes chaque année. Elle est spécialisée dans les interventions de crise: méthode d'exploration et d'expression des conflits, le psychodrame s'y prête particulièrement. Marcia Karp a ainsi organisé (elle, Anglaise!) des sessions en Argentine lors de la guerre des Malouines. Elle a travaillé à Belgrade avec des Yougoslaves de toutes origines. Interview.

LNQ: Donnez-moi une définition simple du psychodrame.

Marcia Karp: C'est une méthode qui propose d'expérimenter la vie sans être puni pour les erreurs que l'on fait. Moreno l'a mise au point en observant la spontanéité de l'enfant, cette fraîcheur qui est la plus belle ressource de l'être humain. Selon lui, la société était atteinte de «normose», au prix de la créativité et de la spontanéité.

Créativité qu'il s'agit donc de restaurer. Comment?

Freud a fondé sa méthode sur le principe: «Que s'est-il passé? Raconte!» Moreno fonde la sienne sur: «Comment cela s'est-il passé? Montre!» Il postule que l'être humain agit avant de parler, et il lui propose une thérapie par l'action. Une mise en scène de sa vie où la personne expérimente ses dimensions intérieures. Sans conseil ni jugement. La seule limite à l'expression de soi est la violence sur les autres ou sur soi-même.

J'ai envie d'un exemple concret.

J'ai trouvé un jour mon fils de 6 ans assis en larmes sur l'escalier. Pour la première fois, il devait partager sa chambre avec une autre personne que sa sœur. Il y a plusieurs attitudes possibles face à une telle situation: la banalisation («Ce n'est pas si grave!»), la consolation («Mon pauvre...»), l'irritation («Cesse tes caprices»). J'ai choisi une autre voie. Je me suis assise avec lui, j'ai pris la même position que lui et j'ai dit: «Qu'est-ce que j'ai fait de mal pour que ma sœur ne m'aime plus? Personne ne me comprend, même pas maman.» Il était bouleversé, il a repris ma phrase et a laissé couler toute sa tristesse. Voilà une technique du psychodrame, le «double», qui consiste à formuler à haute voix une émotion ressentie comme inavouable, à entrer dans le monde de l'autre, à «devenir lui avec lui» pour autoriser l'exploration et l'expression intime.

Et comment cela fonctionne pour l'adulte?

Prenons un cas classique: un enfant a perdu sa mère à l'âge de 10 ans et n'a pas assisté à l'enterrement, car on a jugé que ce

serait trop dur pour lui. La plupart du temps, le deuil ne se fait pas. Il n'est pas exclu que l'adulte ait mal au dos, des migraines, de l'asthme – l'asthme est souvent l'expression d'un chagrin différé. On peut partir, dans ce cas, d'une scène de la vie actuelle, familiale ou professionnelle. Le protagoniste choisira des membres du groupe pour incarner sa femme, son patron, ses collègues, ses enfants, Dieu, que sais-je. Par un parcours de réminiscences et d'analogies, affectives, émotionnelles ou rationnelles, le protagoniste pourra remonter à une scène d'enfance, à l'école par exemple. Et l'on finira, comme en épluchant un oignon, par toucher la scène originelle de la mort de la mère, que le protagoniste rejouera en exprimant les émotions qui n'avaient pas eu leur place: son désespoir, sa colère contre une mère partie trop tôt, son amour et sa haine pour elle, son besoin de consolation...

Et quel bénéfice en retirera-t-il?

Une libération! Mais une libération au présent, car il y a toujours une expression du passé dans le présent. Il est tout à fait possible que cet homme retrouve un système de respiration plus sain, si le sien était bloqué. Ou alors ses relations avec les femmes seront meilleures. Le psychodrame agit comme une chirurgie émotionnelle, en explorant une situation sans reproduire les anciens schémas, mais en découvrant les options dont l'adulte dispose, alors que l'enfant en était privé.

Ce bénéfice sera-t-il acquis? Le patient en aura-t-il fini avec son deuil, avec la mort de sa mère?

Rien n'interdit qu'il y revienne, sous d'autres formes. Vous savez, une thérapie ressemble à un appartement qu'on repeint: c'est quand vous avez rafraîchi la cuisine que vous vous apercevez qu'il faut donner un coup de pinceau dans la chambre à coucher.

Le psychodrame et le travail de groupe s'adressent-ils à tous?

A l'origine, Moreno l'a inventé pour les psychotiques avant de l'étendre au mal-être ordinaire. Le psychodrame a des applications très vastes. Moreno rêvait de proposer à Johnson et Mao d'échanger leurs rôles! Ne riez pas: Kissinger s'est servi de cette technique avec Sadate et Begin, lors des pourparlers de paix entre Israël et l'Egypte. Avec les résultats que l'on sait. Le changement de rôle peut s'appliquer avec bonheur dans une entreprise. J'ai connu le cas d'un

toutes les parties au conflit yougoslave étaient représentées. Le travail de groupe peut être un instrument de paix. Moreno estimait d'ailleurs qu'une thérapie ne devait jamais se donner d'objectif moins ambitieux que la paix entre les hommes.

N'y a-t-il pas un risque d'intrusion du thérapeute dans la personnalité du protagoniste? Comment éviter l'abus de pouvoir du maître de jeu?

La formation en psychodrame est longue et fondée sur un immense respect. De soi, donc de l'autre. La plus grande importance est apportée au principe de sécurité: le thérapeute doit disposer d'un véritable filet de sécurité autour du protagoniste et du groupe. Certaines règles sont intangibles: la confidentialité absolue vis-à-vis de l'extérieur, l'abstention de relations sexuelles entre membres du groupe, le refus d'alcool et de drogues qui aliéneraient les perceptions. Si l'on désire travailler sa propre histoire de famille, il n'est pas sain de recréer des secrets de famille à l'intérieur du groupe. Il y a assez à faire avec soi-même.

N'y a-t-il pas une dimension exhibitionniste ou voyeuriste dans le psychodrame?

Au contraire. Le groupe normalise au meilleur sens du terme: il permet à chacun de s'observer dans le miroir de l'autre, et de découvrir l'universalité des problèmes dont il souffre. Dans un groupe, on se voit en l'autre et à travers l'autre. Prenons un patient qui souffre d'alcoolisme. Il rencontrera quelqu'un qui est sevré, un autre qui a eu des parents alcooliques, un troisième que l'alcool dégoûte, un quatrième qui connaît les mêmes relations à d'autres types de dépendance... Vous découvrirez différentes facettes du rapport à l'alcool, chacune permettant la dédramatisation du problème. Au cours d'un psychodrame, les membres du groupe ne sont pas observateurs mais des participants.

Quel est l'avantage de la «mise en scène» sur la «mise en mots» de la psychanalyse?

Les émotions refoulées s'inscrivent aussi bien dans la tête que dans le cœur et dans le corps. Après un psychodrame, le protagoniste éprouve des sensations de paix, de liberté, de vie. Le fait de travailler en relation avec les autres abolit le sentiment de sa propre «folie», facteur d'inhibition si puissant.

Tout cela paraît assez terrible, plein de larmes et de fureur.

Freud dit: «Que s'est-il passé? Raconte!» Moreno dit: «Comment cela s'est-il passé? Montre!»

employé qui se plaignait de son patron. Le patron a accepté de se mettre un jour dans la peau de son employé. Il a dû chercher une place de parking pendant vingt minutes, lui qui disposait d'un emplacement réservé. Il est arrivé en retard, et s'est fait engueuler par son subordonné dans les termes exacts qu'il utilisait. Les relations de travail ont rapidement changé entre les deux personnes... En réalité, les limites du psychodrame concernent les personnes que l'idée du groupe angoisse trop, ou les toxicomanes sévèrement dépendants.

Vous-même, vous étiez en Argentine pendant la guerre des Malouines avec l'Angleterre. Quel travail avez-vous accompli?

C'était une situation difficile. J'animais l'atelier avec mon mari. Deux Anglais et un groupe d'Argentins, en plein conflit! A la fin, tout le monde était étonné d'avoir simplement pu parler entre ennemis. «Nous constatons que vous avez perdu autant que nous», m'a dit un participant. J'ai aussi travaillé à Belgrade avec un groupe où

Mais non! Le psychodrame est un instrument de vie, il est donc comme la vie elle-même, il passe du pathos au rire. Le rire est un thermomètre de la santé intérieure. Mais je parle de l'humour léger, qui n'est pas destructeur. Celui qui permet de rire avec l'autre et non contre l'autre. Un humour qu'il est bon de prendre au sérieux.

PROPOS RECUEILLIS PAR
JEAN-JACQUES ROTH

Une conférence

«Application pratique du psychodrame pour gens spécialement ordinaires», conférence de Marcia Karp ce soir à Genève, Uni II, rue Général-Dufour, salle U260, à 20 h 15.

Deux livres

«Psychothérapie de groupe et psychodrame», par Jacob Moreno, Ed. PUF/Quadrige.

«Psychodrame d'enfants», par Zerka Moreno, Ed. Epi (épuisé).