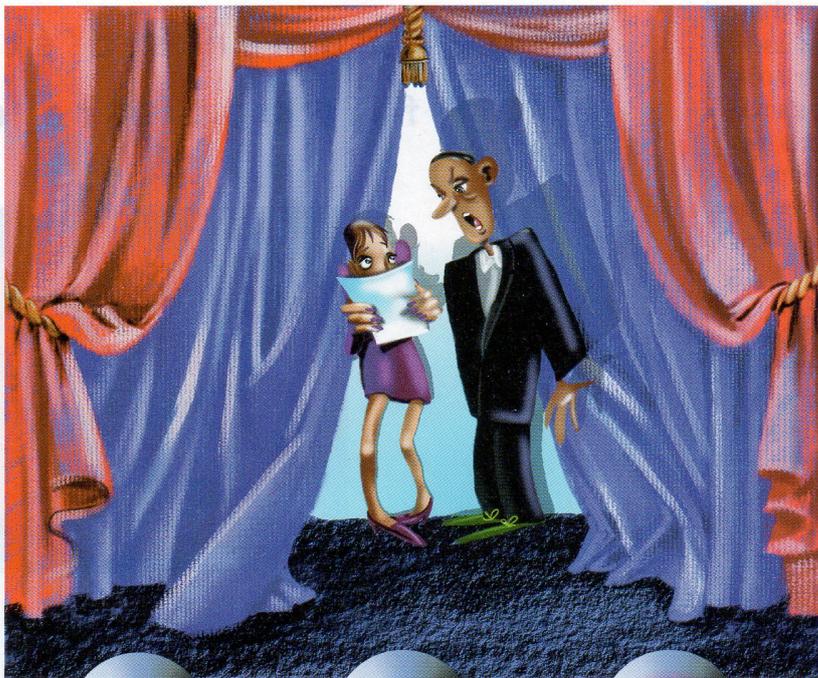


# Jouer sa vie autrement

**Un film larmoyant?  
Une dispute théâtrale?  
Non, le psychodrame  
n'est rien de tout cela.  
En réalité, il s'agit  
d'une méthode  
psychothérapeutique  
qui propose  
de mettre la vie en  
scène pour mieux  
la comprendre.**



FRANÇOISE VINET



play



rewind



replay

Marlyse Tschui

Une femme — que nous appellerons Eliane — est comptable dans une grande entreprise. Elle a du mal à s'entendre avec son chef de service. Leurs discussions tournent au vinaigre sans qu'elle en comprenne vraiment la raison. Après leur dernière altercation, elle a l'impression de ne pas avoir réagi de manière adéquate. Eliane se sent à la fois furieuse et dépitée. Pourquoi n'a-t-elle pas su se défendre, trouver les mots ou l'attitude qu'il fallait pour éviter le dérapage?

Son thérapeute lui propose, plutôt que de faire le récit de sa

mésaventure, de recourir au psychodrame. Conçue il y a plus d'un demi-siècle par le psychiatre viennois Jacob Lévy Moreno, pionnier de la thérapie de groupe, cette méthode s'avère particulièrement utile quand il s'agit d'analyser les mécanismes et les émotions qui entrent en jeu dans les relations interpersonnelles. Elle consiste à reproduire sur scène, avec l'aide d'autres personnes, les situations qui posent problème.

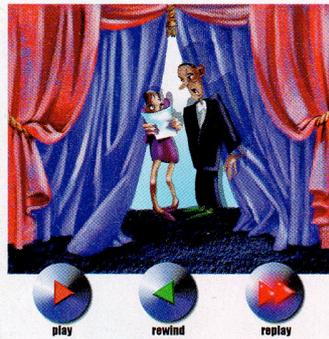
Eliane, par exemple, choisit l'un des participants du groupe pour interpréter le rôle de son

chef, dont elle décrit brièvement la personnalité et le comportement. Après avoir expliqué le scénario et détaillé certaines répliques, elle joue son propre personnage, s'efforçant, avec le concours de l'acteur improvisé, de reconstituer l'épisode traumatisant. Confrontée à la copie de son chef, Eliane sent renaître les émotions et les sensations qui l'habitaient au moment de l'altercation. Elle apprend à les identifier, à les reconnaître, à les situer dans son contexte personnel. Il s'agit d'un travail bien plus approfondi qu'un simple jeu de rôle. →

«Le but de l'exercice, explique le psychologue Norbert Apter (voir encadré), est de parler le moins possible de la situation, mais de la vivre et d'entrer ainsi directement en contact avec ses sensations. Cela permet de rendre concrète, physique, la dynamique qui anime chacun de nous. Le psychodrame agit souvent comme un facteur de déblocage: en revivant la scène qui nous préoccupe, il se peut que nous nous souvenions d'un épisode survenu alors que nous avions 17 ans et qui, dans d'autres circonstances, avait suscité en nous des émotions analogues. Celui-ci peut à son tour faire resurgir un souvenir datant de l'époque où nous avions 5 ans. C'est alors le moment de se demander: «Si le problème que j'avais eu à 5 ans avait été résolu, comment aurais-je vécu cela à 17 ans? Et aujourd'hui? Comment cela transforme-t-il ma réalité présente?» Le psychodrame ne permet pas de régler tous les problèmes du jour au lendemain. Mais il per-

met de les dénouer un à un. C'est un peu comme de démêler des pelotes de laine: en séparant les fils de différentes couleurs, on découvre au fur et à mesure les pelotes qui sont en jeu. En tirant pour essayer de reconstituer une pelote, on s'aperçoit qu'il reste des nœuds qu'il faudra défaire pour aller de l'avant. Et, contrairement à ce que croient pas mal de gens, on ne crée pas davantage de nœuds en s'efforçant de démêler l'écheveau! Certaines personnes craignent qu'en allant gratter sous la surface elles se retrouvent submergées par l'étendue des dégâts. Mais l'expérience montre, quand la relation thérapeutique est efficace, qu'il y a amélioration, et non dégradation.»

Lorsqu'une personne a compris les raisons réelles de son malaise dans certaines situations, elle devient capable de recul. Eliane, pour reprendre cet exemple, peut maintenant envisager différemment son prochain entretien avec son chef. Le



**«Il est rare que les scènes interprétées par d'autres n'éveillent pas en chacun des échos renvoyant à ses propres problématiques!»**

psychodrame lui offre la possibilité de s'exercer en vue de cette rencontre en rejouant la scène, et de constater par la même occasion à quel point son propre changement d'attitude modifie les réponses de son interlocuteur.

Dans une thérapie de groupe, les participants s'impliquent activement, même s'ils ne sont en principe pas directement concernés par le jeu qui se déroule devant eux. En effet, chacun est encouragé à participer à ce qu'il voit et entend. Comparer les points de vue, se rendre compte qu'il existe diverses manières de réagir à une même situation, voilà qui est utile au principal intéressé, mais aussi à tous les membres du groupe.

«Ceux-ci, commente Norbert Apter, ne sont pas simplement des spectateurs. Ils sont des agents thérapeutiques importants. A travers eux, on apprend plein de choses. Quand une personne, en interprétant une scène, se sent bloquée et déclare qu'elle

ne sait comment s'adresser à son interlocuteur, le thérapeute va parfois demander aux autres participants ce qu'ils diraient à sa place. Ceux-ci proposent tour à tour la solution qui leur paraît la plus pertinente. Cela aide la personne concernée à mieux préciser ses propres options.»

Un tel travail ne peut s'accomplir que dans un réel climat de confiance. C'est pourquoi le thérapeute accorde une attention particulière à la qualité des relations au sein du groupe, facilitant l'ouverture de soi, le respect, l'acceptation et l'écoute.

«Un des moments importants du psychodrame, poursuit Norbert Apter, est celui du partage. Il prend place à l'issue de chaque mise en scène. Une personne vient de se confier, de montrer son monde intérieur, ses difficultés relationnelles, ses conflits internes, ses blocages, ses ressources, sa créativité, ses larmes et ses joies. Elle vient de vivre un instant d'une grande intensité. C'est alors que nous prenons place tous ensemble, et que chaque participant est amené à s'exprimer, non pas sur ce qu'il vient de voir ou d'entendre, mais sur ce qu'il a lui-même ressenti. Il est rare que les scènes interprétées par d'autres n'éveillent pas en lui des échos renvoyant à ses propres problématiques! En quoi se sent-il personnellement touché par les propos échangés? Que peut-il éventuellement retirer de ce que l'autre lui a montré? Le partage, c'est vraiment le moment où l'on se relie d'humanité à humanité, au-delà des circonstances qui sont différentes pour chacun.»

\* Pour tout renseignement: Institut ODeF, rue de Lausanne 65, 1202 Genève, tél. et fax (022) 741 16 00.

## Initiation au psychodrame

**Au bénéfice d'une riche formation de psychologue, notamment aux Etats-Unis où il a suivi l'enseignement de Carl Rogers, Norbert Apter s'est initié au psychodrame en Grande-Bretagne, auprès d'une des figures de proue de la méthode, Marcia Karp. Il est d'ailleurs l'un des rares psychodramatistes confirmés de Suisse. A ce titre, il pratique le psychodrame en groupe, mais aussi en thérapie individuelle. Aux personnes qui souhaitent découvrir les possibilités de cette méthode pour leur développement personnel sans s'engager forcément dans une psychothérapie, Norbert Apter propose régulièrement des stages de quatre à six jours\*.**

**Il n'existait aucune formation officielle de psychodramatiste en Suisse romande jusqu'à ce jour. Pour combler cette lacune, Norbert Apter vient d'élaborer avec Marcia Karp des programmes complets de formation. L'un est conçu à l'intention des personnes travaillant dans la relation d'aide au sens le plus large et désireuses de recourir à la technique du psychodrame dans le cadre de leur profession. L'autre est une formation complète s'adressant aux professionnels diplômés. Les inscriptions sont ouvertes dès à présent.**