

PSYCHODRAME

Auteur : C. Levacher

Date : 26.07.2019

Le psychodrame, plus souvent utilisé par les psychologues d'obédience psycho-dynamique ou psychanalytique, s'intéresse à la fonction cathartique de l'action théâtrale. Jouer une scène vécue, rêvée ou imaginaire permet de raconter l'histoire tout en activant des processus psychiques. La dimension fictive du jeu introduit un décalage avec la réalité qui favorise l'extériorisation d'un conflit psychique et l'expression des émotions. Ce conflit, parfois refoulé depuis des années, est source de souffrance et difficile à exprimer autrement. Le psychodrame donne le temps d'observer ce qui est vécu dans une situation donnée, de créer de nouvelles associations et d'imaginer des alternatives, voire des solutions, dans un environnement sécurisant, assuré par le cadre apporté par les thérapeutes.

DEROULEMENT

Les séances sont généralement hebdomadaires à un horaire fixé. Elles durent entre 30 minutes pour les enfants et 45 minutes pour les adolescents et les adultes. Dès la première séance, les règles du psychodrame sont énoncées. Il est notamment convenu qu'il s'agit bien de "faire-semblant" et que ce qu'il se passe aux ateliers est confidentiel.

- Lors du **psychodrame en individuel**, le patient joue ce qu'il se passe en lui dans une situation à l'origine d'un mal-être ou d'une souffrance. L'action et le mouvement rendent le patient acteur face à ses émotions, ce qui stimule sa créativité dans la recherche de solutions. Le thérapeute soutient cette exploration en étant attentif aux déplacements, aux fantasmes, aux mécanismes de défenses, etc. qui se jouent dans cette scène. Il peut interrompre la scène pour interroger sa signification, s'intéresser à sa dimension symbolique ou encore souligner certains vécus pendant la scène évoquée.
- Lors du **psychodrame en groupe** (dès 3 personnes), les différents acteurs ne se connaissent pas et viennent travailler des problématiques personnelles, similaires ou complémentaires, selon ce qui est jugé préférable pour la création d'une dynamique de groupe bénéfique par les thérapeutes (au nombre de 2 ou 3). Ces derniers participent à la séance. Le directeur de jeu, qui change régulièrement, assigne les rôles, explique la situation à jouer et reste en observateur de l'évolution de l'histoire. Chaque membre du groupe est une ressource pour les autres grâce à ses interprétations personnelles de ce qui est joué. Le groupe permet ainsi la création de nouvelles associations, parfois inattendues. Le thérapeute reste vigilant quant à l'intensité des émotions et des souvenirs pouvant émerger.
- Le psychodrame peut être utilisé en **thérapie familiale ou de couple** pour identifier des problématiques sous-jacentes, les conflits, les modes de communication, etc. Dans ce contexte, lors du psychodrame, les acteurs peuvent tout jouer sauf leur propre rôle.

PRINCIPALES TECHNIQUES

- **Changement de rôle** : En séance de groupe, le meneur de jeu explicite aux autres membres du groupe ce qu'ils doivent représenter. Il attribue à chacun le rôle d'un "élément", ce qui inclut les protagonistes de la scène, les objets significatifs ou encore les impressions ou les sentiments ressentis au cours de la scène à illustrer. Lors d'un psychodrame individuel, l'acteur jouera tout à tour chacun de ces éléments. Ce changement lui permet d'éprouver les émotions de chaque élément, de décentrer sa représentation de la scène et de trouver de nouvelles solutions.

- **Double** : Lorsqu'un des acteurs n'arrive pas à identifier ou exprimer les émotions qu'il ressent (colère, peur, tristesse, etc.), un autre vient se placer à ses côtés pour amplifier son ressenti et l'exprimer par des mots. Il est ensuite demandé à l'acteur qu'il s'agit bien de l'émotion qu'il ressentait.
- **Miroir** : Lorsque l'un des acteurs est trop pris dans le jeu, il a besoin de prendre du recul. Un autre prend alors sa place et, lui, regarde sa scène, spectateur.

INDICATIONS

Le psychodrame s'adresse aussi bien aux enfants et adolescents qu'aux adultes. Il peut être utilisé en thérapie individuelle, familiale, groupale mais aussi lors de formations (en psychologie ou non), de campagnes de sensibilisation ou de prévention ainsi qu'au cours de supervisions. Le psychodrame en groupe n'est généralement pas indiqué pour les patients dont la structure psychique est fragile (troubles borderlines, schizophrénies, etc.) et pour qui il peut être difficile de faire face à ce qui est exprimé.

FORMATIONS

Afin d'acquérir les connaissances et l'expérience nécessaires au bon déroulement de séances de psychodrame, il est préférable de suivre une formation. Des certifications existent comme, par exemple, celle de la Fédération Européenne des Organismes de Formation en Psychodrame (FEPTO).

SOURCES

- *Encyclopedia Universalis* : <https://www.universalis.fr/encyclopedie/psychodrame/>
- Gérard Bayle. (2004). *Le psychodrame analytique. Figurations et relances des processus psychiques*. Société Psychanalytique de Paris. Disponible sur : <https://www.spp.asso.fr/textes/la-psychanalyse/le-psychodrame-analytique/>
- Jacques Schiavinato. (2006). *Le psychodrame psychanalytique de groupe : une approche psychothérapique privilégiée pour les enfants en période de latence et les adolescents*. *Revue de psychothérapie psychanalytique de groupe*, 1(46), pp. 99-111. Disponible sur : <https://www.cairn.info/revue-de-psychotherapie-psychanalytique-de-groupe-2006-1-page-99.htm>
- <https://ifagp.fr/cycle-i-formation-des-psychodramatistes/>
- Larousse : <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/psychodrame/64830>
- <http://ecoledepsychodrame.fr>
- Patrick Delaroche. (2000). *Le psychodrame psychanalytique individuel*. *Enfances & Psy*, 4(12), pp. 89-95. Disponible sur : <https://www.cairn.info/revue-enfances-et-psy-2000-4-page-89.htm>