

Jouer sa vie sur une scène permet de libérer l'expression authentique de ses sentiments et de ses émotions. Le point sur une approche thérapeutique qui trouve son public.

Le psychodrame

C'est quoi ?

L'idée de se mettre en scène pour se « guérir » remonte à la tragédie grecque, dont Aristote prônait déjà les vertus cathartiques. Mais c'est au psychosociologue d'origine roumaine Jacob Levy Moreno (1892-1974) que l'on doit la création, dans les années 1930, aux États-Unis, du psychodrame à visée thérapeutique. Grâce à la psychanalyste Anne Ancelin Schützenberger¹, par ailleurs fondatrice de la psychogénéalogie, cette méthode revient sur le devant de la scène et rencontre un nouveau public. Le but du psychodrame : apporter « une réponse nouvelle à une situation ancienne », selon l'expression de Jacob Levy Moreno, en vue de résoudre un conflit ou de débloquer une situation douloureuse passée.

Comment ça marche ?

Le jeu, qu'il soit dramatique ou comique, permet au patient de contourner son censeur intérieur. Et peut ainsi, au fil des séances, lever des blocages. Le travail se fait en groupe, debout, « une originalité de la méthode qui bouscule les codes de la traditionnelle thérapie sur le divan ou sur un fauteuil, précise Sarah Sérievic, psychologue thérapeute formée au psychodrame². La mise en mouvement du corps entraîne la mise en activité de l'esprit, et la gestuelle associée à la verbalisation permet de déconnecter le mental, donc de favoriser le ressenti ».

Au début de la séance, le patient expose un conflit non résolu ou une expérience passée difficile qu'il souhaite mettre en scène. Les personnages sont interprétés par le groupe. Rien n'est dû au hasard, les inconscients se connectent et un nouveau scénario s'improvise à plusieurs. « Le jeu de rôle induit une distanciation facilitant le dénouement du conflit psychique », explique Sarah Sérievic. En faisant « comme si », le patient s'autorise en effet à se dépasser, à exprimer des émotions refoulées, pleurs, colère, fou rire, marque d'affection...



Le jeu de rôle : une façon de se distancier d'un personnage que l'on ne supporte plus.

Pour qui ?

Le gentil garçon, la bonne copine, le clown de service, la garce... Autant d'étiquettes qui colent à la peau et dont il est difficile de se défaire. Le psychodrame s'adresse à toute personne souhaitant « rompre avec ces rôles que l'on s'est soi-même attribués ou que la famille nous a distribués », promet Sarah Sérievic. **CATHERINE MAILLARD**

1. Anne Ancelin Schützenberger, auteure notamment du *Psychodrame* (Payot, "Petite bibliothèque", 2003).

2. Son site : www.sarah-serievic.com

À lire

Rompre avec nos rôles
de Sarah Sérievic

Pour éviter que les événements négatifs ne prennent le pas sur notre personnalité et nous réapproprier notre identité (Le Souffle d'Or, 2007).

@ Sur le Net

Pour trouver des thérapeutes formés par Anne Ancelin Schützenberger
www.psychogenealogie.name

Retrouvez toutes nos annonces stages et formations, dans « Les annonces du mieux-vivre », p. 268.