

Le psychodrame psychanalytique

Qu'est-ce que le psychodrame psychanalytique ?

Le psychodrame psychanalytique est une forme de psychothérapie qui, par sa « dramatisation » (en grec, drama, fait référence au théâtre), son utilisation du jeu d'improvisation, sa mise en mouvement du corps – en contraste avec les thérapies analytiques strictement verbales, où l'on est assis en face à face ou sur le divan - permettent l'élucidation et le traitement de certains processus psychiques, difficilement accessibles autrement.

Le psychodrame psychanalytique est conçu comme un aménagement du cadre analytique, dont le modèle premier est la cure psychanalytique. Comme dans l'analyse, les implications affectives, relationnelles et transférentielles avec les psychodramatistes sont au centre de l'attention, afin de mieux comprendre les répétitions et les nœuds conflictuels inconscients du patient. Néanmoins, le dispositif et les outils de figuration et d'expression des conflits internes et relationnels du patient lors d'une séance de psychodrame semblent très éloignés des échanges strictement verbaux et statiques d'une séance de psychanalyse.

Comment se pratique le psychodrame ?

Le psychodrame analytique, quelque soit « sa variante », alterne toujours des moments d'échanges verbaux et des séquences où se « jouent » des scènes improvisées de psychodrame. Aussi, la salle où se déroulent les séances est partagée entre un « espace de parole » et un « espace de jeu ». Le cadre proposé ressemble au cadre des thérapies analytiques, en ce qui concerne la régularité (le plus souvent hebdomadaire), le payement, la confidentialité, l'éthique analytique, etc.

Dans un « **jeu psychodramatique** », on improvise à partir d'un scénario de départ, qui ne fait que camper succinctement une situation à mettre en scène, ainsi que les différents personnages à mettre en scène (parfois aussi des objets, un animal, un sentiment, etc). Lorsque l'on joue au psychodrame dans l'espace qui est prévu, on parle et bouge, on esquisse les gestes, on interagit avec les autres personnages. L'essence du psychodrame est de rester dans le registre de la représentation, du « faire –semblant », donc en faisant « comme si ». Il ne s'agit pas de théâtre, mais plutôt d'improviser. C'est souvent le contraste entre ce à quoi on s'attendait de jouer et ce qui va effectivement se dire, se jouer, qui donne sens et intérêt à cette approche.

L'une des particularités du psychodrame analytique est que les psychodramatistes peuvent intervenir dans la scène improvisée, soit de leur propre initiative, soit à la demande du/des patient(s), selon différentes modalités en fonction du modèle de psychodrame.

Par sa mise en jeu du corps, de l'imaginaire, du « faire-semblant », et grâce à la présence de plusieurs thérapeutes psychodramatistes, le psychodrame favorise une meilleure répartition de la charge affective et des mouvements internes. Ceux-ci peuvent plus facilement, grâce aux scènes de psychodrame, se lier aux mots et se représenter dans le jeu psychodramatique, et ainsi laisser des traces grâce à la liaison entre les mots, le corps et le jeu improvisé.

Le jeu psychodramatique ouvre ainsi un accès aux perceptions, fantasmes, sensations, associations qui jusque-là n'arrivaient pas à se dire ou se ressentir. Dans l'espace de jeu, le patient peut reconnaître chez les autres personnages des figurations possibles de son propre monde psychique, jusque-là inaccessibles. L'immobilisation psychique que vit le patient va pouvoir se relâcher peu à peu grâce à la mobilisation et au plaisir du jeu improvisé, au sein d'un cadre rassurant et fiable.

Les différentes pratiques du psychodrame psychanalytique

Deux types de pratiques se distinguent, selon qu'elles proposent aux patients un dispositif groupal (psychodrame « de groupe ») ou un dispositif individuel (psychodrame « individuel »).

L'appellation « individuel » ou « groupal » est fonction du nombre de patients (un patient ou plusieurs), du mode d'intervention des analystes (centrés soit sur un patient, soit sur l'ensemble du groupe des patients), du type de scénario de psychodrame joué (proposé par un patient ou élaboré par l'ensemble du groupe).

Tous ces dispositifs favorisent un réel travail psychanalytique, même s'ils paraissent bien différents de la « cure » sur le divan. L'interprétation des analystes – par le jeu ou verbale – se réfère, comme dans une psychanalyse, aux mouvements affectifs et aux fantasmes inconscients des patients, dans la dynamique du transfert sur les analystes psychodramatistes. La durée totale d'un traitement psychodramatique s'étend de quelques mois à plusieurs années. Lorsqu'il s'agit d'un psychodrame individuel, les séances hebdomadaires durent ½ heure alors qu'elles sont d'1H 15 dans le dispositif groupal. Certaines expériences de psychodrame de groupe peuvent aussi se dérouler sur 4 ou 5 jours à raison de 4 séances par jour.

Aujourd'hui, les indications de psychodrame sont nombreuses (voir ci-dessous). Elles concernent des enfants, adolescents ou adultes, Le psychodrame peut être proposé au patient comme une alternative à une thérapie ou analyse « classique », mais souvent cette indication est proposée en complément et en articulation avec une prise en charge individuelle. Ce double cadre permet que soient reprises et discutées avec le thérapeute individuel les impressions, vécus, associations qu'ont suscitées chez le patient les scènes de psychodrame auxquelles il a participé.

Quelles sont les indications du psychodrame ?

Ce n'est pas pour tel, ni telle pathologie que l'on pensera proposer le psychodrame ; c'est plutôt en fonction de difficultés à représenter, à symboliser, à rêver, à mettre en mots les vécus et conflits internes du patient.

En effet, ces patients se retrouvent confrontés à des vécus de vide, de « blanc », de confusion, parfois de sidération de leur pensée. Ils se plaignent parfois de ne pas avoir aucun souvenir de leur passé, ou de ne jamais rêver, de n'avoir jamais su jouer, fantasmer, imaginer. Ils ne se sentent pas sujet de leur vie, ni de leur corps. Ils souffrent de blocages dans leurs relations professionnelles, amoureuses, amicales, familiales. Souvent, ils ont le vécu d'être aliénés de leur propre vie et coupés de leurs propres sentiments. Des répétitions dans les conflits et échecs relationnels semblent irrémédiables. Des somatisations, des conflits incessants, des passages à l'acte parfois dangereux, des retraits relationnels, des violentes dépressions ou inhibitions émaillent leur vie. Souvent, ces difficultés sont liées à des sentiments de détresse et des pulsions agressives qui sont perçues comme tellement violentes et destructrices qu'elles semblent incontrôlables et dangereuses pour le sujet autant que pour les autres. Aussi, il faut s'en défendre par le vide, le blanc, l'agir, la répression, l'effacement des souvenirs, l'arrêt de la pensée, la somatisation, etc.

Lorsque le patient est enfermé ou figé par ces systèmes défensifs serrés et rigides, ou lorsque l'intensité des angoisses ou la crudité des fantasmes inconscients rend la relation thérapeutique en tête à tête trop inquiétante ou difficile, le psychodrame est alors une approche particulièrement intéressante. Pour ces patients, d'éventuelles tentatives de thérapie en face à face ou sur le divan les confrontent plus que jamais à des angoisses de n'avoir rien à dire, à un sentiment de sidération face au thérapeute individuel, d'une peur de la dépendance qui mènent à l'arrêt de la thérapie ou au contraire à un blocage qui mène à une thérapie ou analyse interminable.

Le psychodrame est aussi particulièrement adapté aux problématiques adolescentes. Son mode de fonctionnement répond remarquablement aux difficultés et aux modes d'expression (l'agir, le groupe, l'extériorisation des conflits) des adolescents en menace de rupture, en urgence dans leur quête identitaire ou qui se retrouvent dans une impasse évolutive.