

## Le groupe de psychodrame humaniste

### Qu'est-ce que c'est ?

Le psychodrame humaniste, dans un cadre psychothérapeutique, est une méthode thérapeutique de groupe, permettant une psychothérapie individuelle dans un *setting* de groupe. Dans cet espace, chaque participant est amené à travailler sur sa relation à lui-même, sa relation aux autres et au monde.

Le terme « psycho » signifie *la psyché* et « drama », dans ce contexte, *en action*. C'est-à-dire qu'en plus de parler des difficultés amenées par les patients, nous allons les représenter. *Jouer* ces situations permet de s'exprimer au-delà des mots et donne un ample accès au non-verbal (intonations, mouvements, positions, silences, ressentis,...) ainsi qu'au symbolique. L'objectif de ces mises en scène est la mise en lumière des dynamiques présentes en soi-même et entre les personnes impliquées dans la situation abordée et d'y repérer les *nœuds*. Pour ce faire, aucune connaissance ni expérience théâtrale n'est requise.

### Sa spécificité

Cette psychothérapie holistique propose une méthode qui prend en compte la personne dans sa totalité. Des thèmes personnels et des thèmes de groupe y sont travaillés en fonction des besoins et des demandes des participants. Par ailleurs, ce *setting* reconstituant une société en miniature, chacun peut apprendre des autres.

En partant de situations concrètes, de préoccupations ou de difficultés vécues dans le présent, le psychodrame met la psyché en mouvement de façon visible (jeu scénique). Cette mise en situation permet d'explorer :

- le système avec ses nœuds (liés à son histoire/anamnèse), ses ressources, ses croyances, ses manières d'être et de faire ;
- la façon dont l'individu interagit avec son entourage ;

Le fil rouge de la méthode est de se *libérer* des aspects *figés* de sa vie et de redonner du *mouvement*, de la *latitude*. Pour ce faire, nous partons de situations du présent et visons à créer du nouveau et/ou à (re)faire des choix dans le but d'un mieux-être, et quand nécessaire à *dénouer* les éventuels enjeux non résolus.

Par les mises en scènes psychodramatiques nous favorisons l'expression de la psyché des personnes avec leurs logiques propres, souvent vécues comme irrationnelles par la logique *cognitive pure*. Ainsi, nous cherchons à accompagner les individus pour qu'ils retrouvent une cohérence interne entre leurs actes, leurs pensées, leurs croyances et leurs ressentis tout en tenant compte du contexte de vie.

Par ailleurs, relevons l'importance de l'aspect exploratoire de la démarche. En effet, dans un espace sécurisé, chacun pourra explorer des domaines de sa vie, expérimenter des possibilités nouvelles, développer son propre ressenti et ses repères internes ainsi que renforcer l'utilisation des ressources existantes. Dans cet espace, nous actionnons une restructuration cognitive, émotionnelle et comportementale. La personne va intégrer *in vivo* un apprentissage généralisable et applicable à l'extérieur de l'espace thérapeutique, donc dans la vie quotidienne. Il s'agit d'une forme de *réactualisation de la psyché*, un peu comme les mises à jour d'un ordinateur qui cherche à rénover les compétences de celui-ci. Nous pouvons par exemple repérer des situations qui semblent répétitives, ou des rôles que nous endossons dans notre vie, comme le *gentil*, le *rigolo*, le *raté*, l'*ami fidèle*, le *soumis*, puis les comprendre, les faire évoluer, les transformer – voire même s'en dégager.

### De la rééducation au soin

La méthodologie du psychodrame amène un aspect concret, visualisable, que les patients apprécient généralement. En effet nous allons symboliser par des personnes du groupe – et/ou des objets – les éléments, personnes, émotions présents dans la problématique abordée. Par exemple, nous allons *rendre concrète* la situation d'un protagoniste en reconstituant un bureau avec son patron, ses collègues représentés par des membres du groupe. Si nécessaire, nous pouvons également figurer, par des foulards de couleur par exemple, les émotions présentes, ou un blocage. L'idée est de faire émerger, de rendre visible ce qui se passe tant au niveau de l'interaction réelle que de ce qui se passe pour le protagoniste. Ce dernier va pouvoir prendre les différentes positions dans la scène en devenant *un de ses collègues*, *son patron*, *sa colère*, *sa peur*, *son blocage*. De même il est invité à regarder la scène depuis l'extérieur.

Une fois les éléments visualisés, généralement le protagoniste commence déjà à avoir des idées nouvelles car il peut *voir*, *sentir* la situation depuis des points de vue nouveaux.

En fonction de la demande du protagoniste et de l'objectif thérapeutique, des changements vont être explorés.

Le processus thérapeutique peut se faire sur différents niveaux, imbriqués les uns aux autres, en fonction de l'adéquation clinique du moment :

- **L'exploration et la prise de conscience** de ses schémas.  
La mise en scène permet de *rencontrer* les différentes parties de soi, avec ses fragilités, ses forces, ses besoins, ses nœuds. Cette phase est principalement exploratoire, le but étant l'émergence de son système psychique et l'exploration de celui-ci depuis l'intérieur.
- **La rééducation** des parties de son propre système psychique.  
Le patient peut produire des changements grâce aux éléments nouveaux ressortis, d'une part, de son exploration psychodramatique (vécu intérieur) lors des mises en scènes, d'autre part, grâce à des apports venus des autres participants (partage des expériences de vie), et, enfin, de connaissances nouvelles (théorico-cliniques)

amenées par les psychothérapeutes. Dans cette phase nous cherchons essentiellement à apporter un changement dans la gestion de son système et la façon d'interagir entre son *monde* intérieur et les autres.

- **Le soin de la psyché.**

Pour cette phase, lors des psychodrames, nous allons descendre aux sources des nœuds psychiques et amener un *vécu correcteur* et *réparateur*. L'objectif de cette phase est le soin des parties blessées et carencées, ainsi que de dénouer les blocages. En corrigeant des scénarios du passé et en (re-)construisant des scénarios (surplus de réalité), nous permettons à la psyché d'enregistrer une expérience autre, un nouveau scénario intérieur, qui vient modifier l'impact non désiré qui se produit dans la vie présente de la personne.

### **L'apport du groupe**

Le groupe, en psychodrame, est d'un apport majeur, bien que cette méthode garde son efficacité et sa cohérence lorsqu'elle est proposée en séance individuelle. En effet, tout en évoluant de façon individuelle et à son propre rythme, chacun est amené à partager de lui, avec ses résonances, ses ressentis et ses expériences de vie. Les membres du groupe pourront donc par moment être *un miroir*, *un soutien*, ou encore *un opposé* pour une autre personne. Chacun pourra également recevoir le soutien des membres du groupe en plus de l'accompagnement des psychothérapeutes.

La dimension groupale est particulièrement bénéfique du fait de ce paradoxe de l'être humain qui est à la fois authentique et singulier tout en étant relié aux autres.

### **Comment ça se passe ?**

Les participants abordent des difficultés concrètes de leur vie quotidienne, tout comme des rêves, des situations projetées ou imaginées. Dans un cadre non jugeant et sûr, nous allons explorer ces situations et les changements souhaités.

Au début des séances un temps de parole permet à chacun de partager comment il va, d'exprimer là où il rencontre des difficultés ainsi que ce qu'il aimerait aborder durant la séance

Ensuite, nous approfondissons ces situations par la *mise en action*. Dans l'action nous visons à repérer, sentir, voir et mieux comprendre les mécanismes présents et ce qui pose problème à la personne, dans le but de concrétiser les changements souhaités.

Dans une dernière étape les membres du groupe peuvent partager sur ce qui s'est passé pour eux dans la séance et faire des liens avec leurs histoires.

## A qui le groupe de psychodrame s'adresse-t-il ?

Le groupe de psychodrame s'adresse à toute personne désireuse de faire un travail sur soi, d'acquérir une meilleure connaissance d'elle-même, des autres, de ses ressources ainsi que de développer de nouvelles potentialités :

- augmenter sa capacité d'empathie envers soi (estime de soi) et les autres (décentration),
- expérimenter activement de nouvelles compétences,
- renforcer ses ressources existantes,
- libérer (ou dénouer) des parties de soi qui freinent l'accomplissement personnel (restauration de la santé),
- développer sa capacité à percevoir le monde tel qu'il est et d'y interagir (compétences sociales),
- acquérir une meilleure gestion de ses émotions (intelligence émotionnelle),
- reprendre un pouvoir constructif sur soi, sa vie et ses décisions (*empowerment*).

Cette psychothérapie est notamment indiquée pour travailler sur la relation à soi, à l'autre et au monde.

Par ailleurs, ce suivi de groupe est compatible avec un suivi individuel et/ou pharmacologique.

---

Note de la rédaction :

### A qui s'adresser ?

[Actuellement](#) à Genève, cette psychothérapie humaniste par le psychodrame de groupe est pratiquée par le Dr. Alexandre Cravador ([acravador@gmail.com](mailto:acravador@gmail.com)), Mme Céline Von Burg Fleury ([cvbfleury@gmail.com](mailto:cvbfleury@gmail.com)) et M. Norbert Apter ([norbert.apter@odef.ch](mailto:norbert.apter@odef.ch)).