

Zoom sur...La thérapie des drames de l'être

par le Dr Wassilis Zaruchas, psychiatre, formateur EEPSSA

Quelques réflexions et règles de base du groupe de somatodrame analytique.

Nous considérons que la thérapie de groupe est complémentaire et quelques fois même indispensable à la psychothérapie individuelle.

Selon notre expérience, elle devait faire partie d'un projet thérapeutique.

Le groupe dont je parle fonctionne sous cette forme, d'une manière ouverte, depuis maintenant quinze ans. D'abord un week-end tous les deux mois, puis comme groupe mensuel. Le constat est qu'il est toujours aussi vivant, intense et enrichissant qu'à ses débuts.

La question se pose : comment se fait-il qu'il n'y ait pas de d'épuisement des sujets à traiter, ni de lassitude ?

Je vais tenter de donner la réponse dans les lignes qui suivent.

Bien que venant d'horizons différents et bien qu'ayant chacun leurs particularités au niveau des manifestations de la souffrance, les participants d'un groupe ont un objectif commun : le changement avec l'aide des autres.

Chacun trouvera un bénéfice dans ce travail en commun, à un moment ou à un autre, et atteindra son objectif, grâce au contact bienveillant et sans jugement avec les autres participants qui poursuivent la même quête.

Le groupe de psychothérapie intégrative basé sur le somatodrame représente un espace potentiel d'animation, une aire de jeu qui permet aux participants de créer des scénographies selon la thématique qui les préoccupe.

Ceci est rendu possible par l'alliance de travail et de règles admises par tous pour garder un champ thérapeutique protégé où chacun peut, en toute sécurité, s'exercer au changement.

Nous gardons la règle de libre association. Le participant peut exprimer tout ce qui lui vient à l'esprit, ce qu'il ressent émotionnellement et physiquement et ce qu'il capte du vécu des autres.

Les mouvements corporels et relationnels manifestes ou à peine perceptibles seront d'une manière explicite inclus dans la règle de la libre association. Le somatodrame met en action le corps et ses fonctions au travers des scénographies.

Dans cet espace, le contenu somatopsychique du vécu de celui qui s'engage dans un travail, (le protagoniste), sera incarné par d'autres participants (les agonistes). Ces entités du vécu vont se déployer dans l'espace tridimensionnel et le jeu somatodramatique peut commencer.

Les scénographies corporelles sont co-construites à partir du vécu subjectif des participants, de celui du thérapeute et des résonances de l'instant faisant écho dans l'intersubjectivité et le transfert.

Le **modèle structuro-fonctionnel** conceptualisé par Richard Meyer a rendu possible cette externalisation du vécu subjectif interne et son déploiement dans l'espace. A partir de ce modèle nous construisons ensemble le somatogramme du protagoniste et nous le rendons vivant à l'aide des agonistes.

La méthode de psychothérapie intégrative « somatodrame », propose une approche qui touche plusieurs dimensions de l'être humain : physique, affective, cognitive et comportementale.

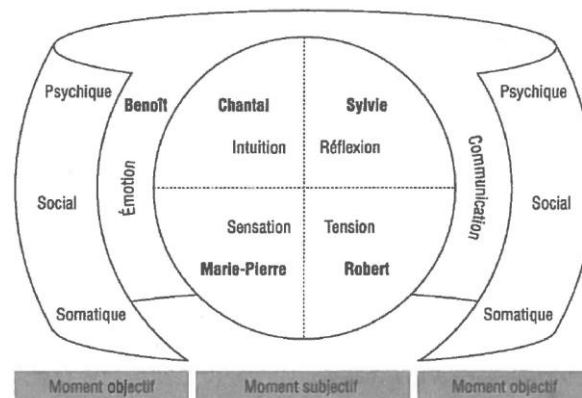


Schéma 26 : les représentants des fonctions et leur inscription dans le modèle

La dimension physique

Au centre de la thérapie est le corps. « J'ai un corps, je suis ce corps ». C'est la base fondamentale de notre approche. Pour prendre conscience de ce qu'est le vécu corporel dans sa permanence et les sensations ressenties dans le présent, le somatodrame met en action le corps et ses fonctions au travers des scénographies.

La mise en mouvement du corps par l'action du jeu somatodramatique nous semble constituer un élément déterminant pour approcher les secrets de la « Psyché ».

A ce niveau, le patient apprend à s'ouvrir à toutes les sensations corporelles qui naissent en lui. Il apprend à différencier les parties du corps dans lesquelles il a des sensations agréables (souplesse, chaleur, détente, ouverture, énergie, volupté...) et des sensations désagréables (douleurs, rougeurs, vertiges, tensions, transpiration...).

L'intégration de ces phénomènes amène le patient à prendre conscience qu'il possède une structure corporelle (permanente), et un vécu furtif qui n'existe que dans le moment.

Au niveau du corps les drames se manifestent au cours de certaines périodes de la vie et prennent la forme de malaises mal définis, de symptômes physiques et de troubles psychosomatiques.

La dimension affective

L'affectif, avec les sentiments et les émotions, colore tout le vécu de l'être humain dans le moment. Le somatodrame révèle toute la palette émotionnelle et donne la possibilité au patient de connaître ce qu'il a dans son cœur et dans ses tripes.

Le patient apprend à faire la différence entre ses émotions positives et négatives.

La dimension affective est une sorte de médiateur entre la « Psyché » et le « Soma ». Pour le patient c'est le lieu d'une promesse : « la naissance d'Eros ».

Les drames affectifs, les scénarii répétitifs, se manifestent au niveau des attitudes relationnelles dans la famille, dans le couple dans le milieu professionnel et dans tout groupe humain. Ce sont les comportements d'évitement, des phobies sociales et des conflits incessants.

La dimension cognitive

Pensées, images, sensations et émotions s'influencent constamment selon le vécu du moment. Le patient, seul, ne peut pas faire le tri, même en réfléchissant beaucoup.

Le jeu somatodramatique aide à mettre des mots justes sur l'expérience émotionnelle et à faire le lien entre le présent (les émotions vécues) et le passé (les souvenirs).

Les drames cognitifs, ce sont les schémas inadaptés qui se manifestent par des croyances erronées et des constructions fantasmagoriques de la réalité. Ils sont le résultat des drames non reconnus et des relations affectives conflictuelles, vécues dans l'enfance. Ils débouchent sur les troubles de la personnalité et les maladies mentales.

La dimension comportementale

Pour changer de comportement le patient doit d'abord clarifier son vécu interne : avoir une vision claire de son vécu corporel, voir le lien constant qui existe entre son vécu émotionnel et la possibilité d'exprimer des émotions (dans le moment relationnel).

Toutes ces dimensions contiennent les drames de l'être.

Chaque être humain naît avec un tempérament ancré dans le corps. A cela, s'ajoute rapidement, du fait des échanges affectifs avec le milieu éco-systémique, un caractère. Enfin, au fur et à mesure de son évolution, l'être se forge une personnalité via les expériences cognitives.

Il est d'une importance capitale que la personne puisse prendre conscience à un moment donné de sa vie, de son état, de cet amalgame entre la souffrance et l'être.

Pour progresser dans la prise de conscience de soi, pour se détacher du vécu négatif et pour traiter les troubles provenant de ces drames, nous avons développé quatre outils somatodramatiques.

- Le somatodrame de l'instant présent (ce que je suis dans le présent)
- Le somatodrame ontogénétique (à la recherche de nos drames ; ce qui a fait que je suis comme je suis)
- Le somatodrame maïeutique (un passage obligé par la naissance et à revisiter d'une nouvelle manière)
- Le génodrame (les conflits transgénérationnels et leurs dépassement)

Pendant une séance nous distinguons différentes phases :

Le temps de la parole et du silence, de la proximité et de la distance, de l'écoute ou de la rêvasserie, du réajustement des attitudes corporelles. Les récits et les recadrages amènent au choix d'un thème de travail et finalement au choix du protagoniste.

Le temps de la mise en place du jeu somatodramatique, de la mise en évidence du **somatogramme** du protagoniste et du choix des agonistes, de l'occupation de l'aire de jeu et de cet espace potentiel.

Le temps de l'action dramatique, du mouvement corporel ou de l'inaction, de l'expression des émotions ou de leur étouffement, de la prise de conscience de l'inévitable répétition, de l'entrée dans le chaos des confusions, des amalgames, et des blocages.

Le temps du déclic et l'arrivée inattendue d'une lumière, de la sortie du chaos vers le cosmos et de l'ordonnement du monde intérieur par la résolution du puzzle, de la participation cathartique.

Le temps de la réparation du corps et du cœur du protagoniste, de l'apaisement, du reparentage, de la compassion, de la bienveillance et de l'empathie.

Le temps de la fin de l'action, de l'abandon des rôles et du recentrement, du partage des vécus à propos de l'impact du jeu somatodramatique sur les observateurs, les agonistes et le protagoniste, le temps des surprises, des stupéfactions et des étonnements.

Le temps de la compréhension du processus, de ce que relève le thérapeute, de la première analyse des phénomènes observés et vécus, de l'impact sur la dynamique du groupe.

Le temps de la détente, de l'intégration du moment passé, de l'établissement de liens entre le vécu et l'histoire des sujets, de la perlaboration et de la recherche intuitive des nouvelles solutions.

Somatogramme des trois phases du jeu

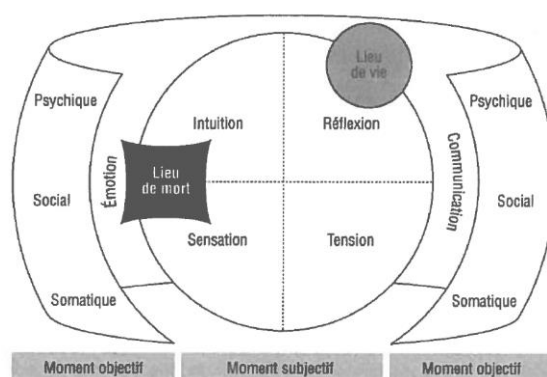


Schéma 28 : lieu de vie (gris) et lieu de mort (noir) de Jean-Pierre

Informations pratiques :

Le somatodrame analytique est enseigné à l'EEPSSA.

Un groupe de somatodrame analytique a lieu à Paris une fois par mois (le week-end).

Des groupes directifs (durée 1h30) ont lieu à Paris le soir en semaine une fois par mois et sont centrés sur l'apprentissage des outils pouvant amener à une conscience plus élargie des niveaux de l'être décrits plus haut.

Un séminaire de formation au somatodrame analytique (1 semaine) a lieu chaque été en Grèce ou en France.